

**OPIKELUVALMIUKSIEN JA HYVINVOINNIN ITSEARVIOINNIN
TYÖKALU NUORILLE JA HEIDÄN OPETTAJILLEEN**



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Sairaanhoitaja ja Terveystenhoitaja

kevät 2022

Sanna Heikkinen

Anette Koskinen

Koulutuksen nimi Sairaanhoidtaja ja Terveystenhoitaja

Tiivistelmä

Tekijä Sanna Heikkinen, Anette Koskinen

Vuosi 2022

Työn nimi Opiskeluvalmiuksen ja hyvinvoinnin itsearviointin työkalu nuorille ja heidän opettajilleen

Ohjaajat Hanna Naakka, Leena Packalén

Nuorten hyvinvointiin vaikuttavat monet asiat. Näitä ovat säännöllinen ruokailu ja monipuolinen ruokavalio sekä riittävä unen ja liikunnan määrä. Sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutustaidot ovat myös merkittäviä hyvinvoinnin kannalta. Opiskeluvalmiuksiin vaikuttavat nuoren oma käsitys itsestä oppijana, motivaatio, keskittyminen ja tarkkaavuus. Myös monet muut asiat, kuten nuoren tunnetaidot, opiskeluympäristön melu ja stressinhallintakeinot, vaikuttavat sekä hyvinvointiin että oppimiseen. Hyvinvointi ja opiskeluvalmiudet ovat yhteydessä toisiinsa. Itsearviointi on tärkeää, jotta omaa toimintaa pystyy arvioimaan ja kehittämään jatkossa paremmaksi. Itsearvioinnissa omat vahvuudet ja kehityskohteet tulevat esille.

Opinnäytetyö toteutettiin Taitopaja-hankkeelle, joka on Hämeen ammattikorkeakoulun ja Ammattiopisto Tavastian yhteistyössä toteuttama hanke. Hankkeen tavoitteena on edistää vaikeasti työllistyvien ja ilman koulutusta olevien nuorten valmiuksia siirtyä tutkintoon johtavaan koulutukseen. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Teoriapohjaan on kerätty tietoa tekijöistä, jotka vaikuttavat nuorten opiskeluvalmiuksiin ja hyvinvointiin. Teoriapohja koostuu ajantasaisesta tiedosta. Opinnäytetyön tarkoitus oli luoda nuoren tueksi itsearvioinnin työkalu nuoren oman hyvinvoinnin ja opiskeluvalmiuksien arviointiin. Työkalun tavoite oli koota tietoa nuoren hyvinvointiin ja opiskeluvalmiuksiin vaikuttavista asioista, joita nuori voi hyödyntää pohtiessaan tulevaa opintopolkuaan. Lisäksi opettajat voivat hyödyntää työkalua nuoren ohjaamisessa.

Itsearvioinnin työkalun kanssa samalle pohjalle luotiin teoriapohjaan perustuen tiivis informaatioesite nuorelle. Itsearviointityökalun teemaksi valikoituivat tärkeimmät hyvinvointiin ja opiskeluvalmiuksiin vaikuttavat tekijät. Lisäksi luotiin Taitopaja-ympäristön seinälle posterit, sekä tiiviit lisämateriaalit koskien stressinhallintaa ja keskittymistä.

Avainsanat Nuoret, hyvinvointi, opiskeluvalmius, itsearviointi

Sivut 48 sivua ja liitteitä 8 sivua

Various factors affect young people's well-being. In addition to regular dining, versatile diet, sufficient amount of sleep and exercise, it's also important to have good social and emotional skills. When it comes to young people's readiness to study, one's motivation, concentration, attentiveness and stress management skills play a big role. Well-being and readiness to study are connected to each other. Self-assessment is useful way to evaluate one's working methods and to find more productive ways to study and act.

The commissioner of the thesis was Taitopaja-initiative, which is a result of collaboration between Häme University of Applied Sciences and Tavastia Vocational College. The method used was practice based thesis. The aim of the thesis was to gather information on factors affecting young people's well-being. The purpose of the thesis was to produce a tool of self-assessment for young people and teachers working in Taitopaja-environment. The aim of the tool was to produce information of well-being and readiness to study for young people to use in considering one's future study path.

The aim of the self-assessment tool was to be easily approachable and informatively compact. Themes picked for information content were essential main points of the theory base. At Taitopaja-initiative teacher's proposal a poster was produced including the same themes as the self-assessment tool. Compact tip-material were also produced. Themes for these materials requested were stress management skills and concentration.

Keywords Young people, self-assessment, well-being, readiness to study

Pages 48 pages and appendices 8 pages

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset	2
3	Taitopaja toiminnallisena ympäristönä opintojen nivelvaiheessa oleville nuorille ..	3
3.1	Opintojen nivelvaiheessa olevat nuoret	3
3.2	Taitopaja-ympäristö ja positiivinen pedagogiikka	4
4	Nuorten hyvinvoinnin kulmakivet.....	6
4.1	Unen merkitys hyvinvoinnille	6
4.2	Ravitsemuksen merkitys hyvinvoinnille	7
4.3	Fyysisen aktiivisuuden merkitys hyvinvoinnille.....	9
5	Hyvinvoinnin psyykkisistä ja sosiaalisista tekijöistä.....	11
5.1	Minäkuva, tunnetaidot ja tunneäly	11
5.2	Ihmissuhteet ja vuorovaikutus	14
5.3	Mielenterveystaidot nuoren hyvinvoinnin tukena	15
5.4	Ympäristön melu.....	16
5.5	Arvot ja osallisuuden kokeminen.....	18
6	Nuorten opiskelunvalmiuksiin vaikuttavia tekijöitä	19
6.1	Oppimaan oppiminen ja käsitys itsestä oppijana	19
6.2	Stressi ja stressinhallintakeinot	21
6.3	Toiminnanohjaus, tarkkaavuus ja keskittyminen	22
6.4	Nuoren opiskelumotivaatio.....	25
6.5	Opiskelunvalmiuksia vahvistavia ja heikentäviä tekijöitä	26
7	Opiskelunvalmiuksien ja hyvinvoinnin itsearviointi.....	28
7.1	Itsearvioinnin merkitys oppimiselle ja voimavarakeskeisyys itsearvioinnissa	28
7.2	Hyvän itsearvioinnin työkalun ominaisuudet.....	29
8	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	30
8.1	Opinnäytetyön suunnitteluvaihe ja tiedonhaku.....	31
8.2	Itsearviointityökalun luomisen vaiheet opinnäytetyön toteutusvaiheessa...	33
8.3	Opinnäytetyön viimeistelyvaihe	36
9	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	36

10 Pohdinta	37
Lähteet	40

Liitteet

Liite 1	Itsearviointin työkalu
Liite 2	Posteri
Liite 3	Saatekirje opettajille
Liite 4	Saatekirje opettajille ja nuorille
Liite 5	Kyselylomakkeen kysymykset koskien itsearviointin työkalua
Liite 6	Lisämateriaali keskittymisestä
Liite 7	Lisämateriaali stressinhallinnasta

1 Johdanto

Nuoren hyvinvoinnin peruspilari on hyvä arki. Hyvä arki koostuu riittävästä unesta ja liikunnasta, säännöllisestä ja monipuolisesta ruokavaliosta, toimivista ihmissuhteista ja mieluisesta tekemisestä. (Nuorten elämä, 2021) Riittävän hyvä uni edistää oppimista, samoin säännöllisesti harrastettu liikunta (Asikainen & Tuomilehto, 2017, ss. 96–97; Huotilainen & Moisala, 2018, s.29). Nuoren oppimiseen vaikuttavat hyvinvoinnin lisäksi motivaatio, uskomustekijät ja oppimaan oppimisen taidot (Halinen ym. 2016, ss. 50–51, 76, 78–79). Stressillä ja ympäristön melulla on myös vaikutusta oppimiseen (Kuntoutussäätiö, 2021; Thompson ym., 2021).

Itsearviointin merkitys on oppimisen kannalta tärkeää – Miten muutan toimintatapojani, jotta ensi kerralla onnistun paremmin ja saavutan tavoitteeni? Itsearvioinnissa on hyvä keskittyä omiin voimavaroihin ja siihen, mikä meni hyvin. Kehityskohteiden huomiointi on merkittävää, jotta kehitystä tapahtuu siellä missä sitä tarvitaan. Itsearviointin ei tulisi keskittyä ainoastaan negatiivisiin ja kehitettäviin asioihin, vaan positiivisen pedagogiikan mukaan positiivisten asioiden esiintuominen ehkäisee haitallisia toimintamalleja. (Avola & Pentikäinen, 2019)

Opinnäytetyö tehtiin Hämeen ammattikorkeakoulun ja Ammattiopisto Tavastian yhteistyössä toteuttamalle Taitopaja-hankkeelle. Työn teoriapohjassa esittelemme Taitopaja-hankkeen ja kerromme Taitopaja-ympäristöstä sekä hankkeen kohderyhmästä eli elämänsä nivelvaiheessa olevat nuorista. Käymme läpi nuorten hyvinvointiin vaikuttavia asioita, joita ovat uni, ravitsemus ja fyysinen aktiivisuus. Kerromme nuorten psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä, jotka ovat työn toiminnallisen osuuden toteuttamisen kannalta olennaisimpia. Käsittelemme minäkuvan, tunnetaitojen, tunneälyn, arvojen, ihmissuhteiden, vuorovaikutus- ja mielenterveystaitojen ja osallisuuden kokemisen vaikutusta nuorten hyvinvointiin. Lisäksi käymme läpi sitä, miten ympäristön melu vaikuttaa kognitiivisiin taitoihin. Opinnäytetyössä esittelemme myös opiskeluvالميuksiin liittyviä tekijöitä, kuten nuoren motivaatio, käsitys itsestä oppijana, toiminnanohjaus ja stressi sekä sen hallintakeinot. Kerromme myös itsearviointista ja sen merkityksestä oppimiselle.

Opinnäytetyön kohderyhmä eli nuoret, jotka ovat elämänsä nivelvaiheessa, eivät ole työelämässä, koulutusohjelmassa tai varusmiespalveluksessa. Osaa näistä nuorista voidaan kutsua NEET-nuoriksi; Not in Education, Employment or Training (Koulutuskuntayhtymä Tavastia, 2021; Aaltonen ym., 2019, s. 301). Osan nuorista voidaan katsoa olevan syrjäytymisvaarassa (Oljemark, 2013). Lisäksi nuorilla saattaa olla haasteita henkilökohtaisessa elämässään tai opiskeluun liittyvissä asioissa (Opetushallitus, 2021). Nuoret tarvitsevat mahdollisesti tukea ja apua tulevaisuuden ura- tai opintopolulle. Taitopaja on matalan kynnyksen ympäristö, jossa yrittäminen, omien vahvuuksien etsiminen ja harjoittaminen, ja erilaisten tehtävien kokeilu on turvallista ja aktiiviseen toimintaan rohkaistaan. Ympäristön toiminta perustuu positiivisen pedagogiikan opeille. (Aarnio, 2021; Koulutuskuntayhtymä Tavastia, 2021)

2 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyö on toteutettu toiminnallisena opinnäytetyönä. Työ on tehty Taitopaja-hankkeelle. Tavoitteena on kerätä tietoa nuorten hyvinvointiin ja opiskeluvalmiuksiin vaikuttavista tekijöistä, ja hyödyntää sitä nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi.

Opinnäytetyön tarkoitus on luoda teoretiedon pohjalta opiskeluvalmiuksien ja hyvinvoinnin itsearvioinnin työkalu nuorille ja heidän opettajilleen Taitopaja-ympäristöön. Itsearvioinnin työkalun tavoitteena on edistää nuoren hyvinvointia niin, että hän saa tietoa omista opiskeluvalmiuksistaan ja hyvinvointiinsa vaikuttavista tekijöistä ja pystyy hyödyntämään saamaansa tietoa tulevaa opintopolkuaan ajatellen. Itsearvioinnin työkalun tavoite on myös olla apuvälineenä opettajalle nuoren henkilökohtaisessa ohjaamisessa.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

1. Mitkä asiat vaikuttavat nuoren hyvinvointiin?
2. Mitkä asiat vaikuttavat opiskeluvalmiuksiin?
3. Millainen itsearvioinnin työkalu palvelee kohderyhmää parhaiten?

3 Taitopaja toiminnallisena ympäristönä opintojen nivelvaiheessa oleville nuorille

Taitopaja – Taitoja arkeen ja ammattiin hanke on Ammattiopisto Tavastian ja Hämeen ammattikorkeakoulun (HAMK) yhteistyössä toteuttama hanke, jonka tavoitteena on edistää vaikeasti työllistyvien ja ilman koulutusta olevien nuorten valmiuksia siirtyä tutkintoon johtavaan koulutukseen. Hankkeen aikana on otettu käyttöön matalan kynnyksen toiminnallisen ohjauksen ja oppimisen toimintaympäristö, joka nimettiin Taitopajaksi. Taitopajassa nuori voi selkeyttää ammatinvalintaa sekä vahvistaa omia opiskelunvalmiuksiaan ja osaamistaan. Hankkeessa nuorelle tarjotaan mahdollisuus lujittaa omaa osaamisidentiteettiään, itseluottamustaan ja hyvinvointiaan. Lisäksi nuori voi laatia itselleen urasuunnitelmaa ja saada tukea ammatillisiin opintoihin hakeutumisessa. (Koulutuskuntayhtymä Tavastia, 2021)

Hankkeen kohderyhmänä ovat Hämeenlinnan seudun alle 29-vuotiaan nuoret, jotka ovat heikossa työmarkkina-asemassa johtuen joko heikosta koulumenestyksestä tai muista vaikeuksista, kuten oppimisvaikeuksista tai kielen haasteista. Hankkeen tavoitteena on luoda ohjausmalli, joka hyödyntää digitaalisia ja toiminnallisia keinoja nuorten ja heidän läheistensä opinto-, ura- ja palveluohjauksessa. Tämän lisäksi nuorille tarjotaan mahdollisuus henkilökohtaisesti räätälöityyn tukeen vertaismentoroinnin ja henkilökohtaisen ohjauksen avulla. (Koulutuskuntayhtymä Tavastia, 2021)

3.1 Opintojen nivelvaiheessa olevat nuoret

Nuorten hyvinvoinnin edistämisen sekä yhteiskuntaan ja yhteisöihin kiinnittymisen kannalta, koulutuksen ja työn katsotaan olevan merkittävä tekijä. Tämän vuoksi viime vuosina on alettu kiinnittämään entistä enemmän huomiota koulutuksen ja työelämän ulkopuolelle jäävien nuorten määrään sekä heidän hyvinvointiinsa. (Aaltonen ym., 2019, s. 304) Ilman toisen asteen koulutusta, riski jäädä kokonaan työmarkkinoiden ulkopuolelle kasvaa huomattavasti. Koulutuksen hyödyt näkyvät kokonaisvaltaisesti nuorten elämässä työllistymisen lisäksi. Tutkimukset ovat osoittaneet, että koulutus lisää terveyttä ja

hyvinvointia, vähentää syrjäytymistä ja rikoksen teon mahdollisuutta. (Huttunen & Pekkarinen, 2016)

Syrjäytyneiksi nuoriksi voidaan määritellä nuoret, jotka eivät ole työelämässä tai koulutusohjelmassa, eikä heillä ole peruskoulun jälkeistä koulutusta. Toisen asteen koulutuksen puuttuminen on mahdollisesti merkittävin syy yhteiskunnasta ja työelämästä syrjäytymisessä. Syrjäytyneistä suuri osa on maahanmuuttajataustaisia. (Oljemark, 2013) Näitä koulutuksen ja työelämän ulkopuolelle jääviä nuoria aikuisia voidaan yhteiskunnallisesti kutsua NEET-nuoriksi; Not in Education, Employment or Training (Aaltonen ym., 2019, s. 301).

Syrjäytymiseen vaikuttavia tekijöitä ei pystytä yksiselitteisesti määrittelemään. Syrjäytymistä voidaan tarkastella kuitenkin prosessina, mistä aiheutuu yhteiskunnallista huono-osaisuutta. Monet tekijät yhdessä, kuten päihde-, mielenterveys-, ja muut terveysongelmat, heikko osaamistaso, koulutuksen puute, työuran epävakaus, asuinolojen heikkous, pienituloisuus ja sosiaalisiin suhteisiin liittyvät vaikeudet ja ongelmat, voivat altistaa syrjäytymisvaaralle. (Marttunen & Haravuori, 2015, s. 83)

Usein nuorten ja nuorten aikuisten kohdalla syrjäytymisen riskitekijöinä pidetään koulutuksen ja työelämän ulkopuolelle jäämistä. Myös erilaisten mielenterveys- ja päihdehäiriöiden on todettu lisäävän syrjäytymisriskiä merkittävästi. Näistä johtuen yleensä syntyy myös toimeentulo-ongelmia. Syrjäytymiseen liittyvät riskitekijät saattavat juurtaa juurensa jo lapsuuden perhetaustoista; vanhempien työttömyydestä, mielenterveys- tai terveysongelmista ja perheen niukasta toimeentulosta. Syrjäytyminen ja sen riskitekijät voivat siis siirtyä sukupolvelta toiselle. (Marttunen & Haravuori, 2015, s. 83) Nuoren elämässä myös siirtymävaiheet voivat altistaa nuorta uupumukselle, sillä siirtymävaiheeseen kuuluvat arjen haasteet ja sosiaaliset odotukset koettelevat nuorta (Hämäläinen, 2019).

3.2 Taitopaja-ympäristö ja positiivinen pedagogiikka

Taitopaja on turvallinen, matalan kynnyksen ympäristö. Taitopajassa uusien asioiden yrittäminen, omien vahvuuksien etsiminen ja harjoittaminen sekä erilaisten tehtävien

tekeminen on turvallista. Aktiiviseen toimintaan rohkaistaan. Ympäristön toiminta perustuu positiivisen pedagogiikan opeille. (Aarnio, 2021)

Positiivinen pedagogiikka perustuu positiiviseen psykologiaan. Positiivinen psykologia on pääpiirteittäin keskittynyt omissa tutkimuksissaan aikuisten onnellisuuden ja hyvinvoinnin tutkimiseen, kun taas positiivinen pedagogiikka on keskittynyt opiskelijoiden ja koulujen hyvinvoinnin ja oppimistulosten edistämisen tutkimiseen. (Avola & Pentikäinen, 2019, ss. 24–25) Positiivinen pedagogiikka ei nimestään huolimatta tähtää jatkuvaan positiivisuuteen, vaan tarkoituksena on pyrkiä negatiivisten ja positiivisten kokemusten tasapainoon. Positiivisen pedagogiikan tavoitteena on edistää oppilaiden hyvinvointia tieteellisesti perustelluilla keinoilla. Kasvatustieteiden tutkimuksen mukaan kaikille tunteille on tilaa, eikä kyse ole pelkästään hyvien ”fiilisten” etsimisestä. Toisinaan negatiiviset tunteet ovat jopa tarkoituksenmukaisempia. (Leskisenoja, 2017, ss. 12–13) Positiivisessa pedagogiikassa oppiminen ja viihtyminen kietoutuvat yhteen samalla vahvistaen toisiaan. Viihtyminen koulussa lisää hyvinvointia ja oppimisen tehokkuutta. (Leskisenoja, 2017, ss. 14–15)

Professori Martin Seligman mukaan hyvinvointi on moniulotteista. Luomansa PERMA-teorian (2011) mukaan hyvinvointi koostuu viidestä elementistä: myönteisistä tunteista (positive emotions), sitoutumisesta (engagement), ihmissuhteista (relationships), merkityksellisyydestä (meaning) ja saavuttamisesta (accomplishment). Leskisenoja (2017) toteaa PERMA-teorian antavan kehyksen positiiviselle kasvatukselle ja koulutukselle kouluissa, päiväkodeissa ja kotona. Teorian ajatuksena on kehittää ja edistää hyvinvoinnin kaikkia viittä osa-alueita tasapuolisesti ja laaja-alaisesti, eikä keskittyä vain yhteen osa-alueeseen. (Leskisenoja, 2017, ss. 48–49) Seligmanin mukaan hyvinvointia tulisi opettaa kouluissa, kuten muitakin aineita. Syitä tälle Seligman näkee ainakin kaksi: lisääntynyt masennus ja vähentynyt iloisuus nuorten keskuudessa kahden sukupolven ajan. Hyvinvoinnin opettaminen vahvistaisi oppimista ja tyytyväisyyttä elämään. (Seligman, 2011, ss. 80–81)

Isopahkalan (2019) tutkielman tuloksissa tulee esille, että positiivinen pedagogiikka ohjaa opettajia oppilaiden arvostamaan kohtaamiseen. Lisäksi tutkimuksen aineistosta nousi esille, että positiiviseen ja hyvään keskittyminen varsinkin erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden

kohdalla on tärkeää. Positiivinen pedagogiikka nähtiin myös oppilaita suojaavana tekijänä. (Isopahkala, 2019) Seittenrannan ja Somelan (2020) mukaan positiivisen luokkahengen ja positiivisen pedagogiikan on koettu olevan yhteydessä toisiinsa. Positiivista pedagogiikkaa harjoittavien opettajien luokissa myös työrauha säilyy paremmin, ja toisten oppilaiden kannustaminen on yleisempää. Oppilaiden hyvinvoinnilla ja positiivisella pedagogiikalla todettiin myös olevan positiivinen yhteys. (Seittenranta & Somela, 2020, ss. 57–59)

4 Nuorten hyvinvoinnin kulmakivet

Liikunta, uni ja ravitseminen muodostavat nuorten hyvinvoinnin kulmakivet (UKK-instituutti, 2021). Nuorten hyvinvointiin vaikuttavat lisäksi niin psyykkiset kuin sosiaaliset tekijät. Terveelliset elämäntavat tukevat hyvinvointia. (THL, 2021) Nuorilla on usein tietämystä terveellisten elämäntapojen merkityksestä hyvinvoinnille, mutta heiltä saattaa puuttua motivaatio muutoksen tekemiselle. Kannustuksen ja tuen avulla nuoret voivat olla kuitenkin valmiita muutoksen aloittamiseen. (Vanttaja ym., 2015, s. 130; THL, 2021)

4.1 Unen merkitys hyvinvoinnille

Uni on ihmisen terveyden yksi peruspilareista ja sillä on laaja-alainen merkitys ihmisen kokonaisterveyteen. Liian vähäinen unen saanti heikentää muun muassa keskittymis- ja suorituskykyä ja aiheuttaa pidemmällä aikajaksolla monia terveyshaittoja. Unentarve vaihtelee yksilöllisesti, mutta jokaisen tärkeimmät tavoitteet nukkumisen suhteen on nukkua riittävästi sekä saada tarpeeksi hyvälaatuisia unta. Laadukas ja määrällisesti riittävä uni virkistää, auttaa kehoa palautumaan ja tehostaa asioiden muistiin painamista. (Asikainen & Tuomilehto, 2017, ss. 96–97)

Mikäli ihminen nukkuu vuorokaudesta toiseen vähemmän kuin mitä hänen unentarpeensa on, syntyy univaje. Univajeen toistuessa muodostuu univelkaa. Univajeesta aiheutuu päiväaikaista väsymystä. Siitä johtuen toimintatarmokkuus, keskittyminen ja tarkkaavaisuus heikkenevät, reaktio- ja huomiokyky hidastuvat ja ärtyneisyys kasvaa. Tämän vuoksi univajeinen henkilö altistuu herkemmin tapaturmille, riidoille ja virheille. (Partonen, 2021)

Univaiheisiin kuuluu syvä uni, vilkeuni ja REM-uni. Syvä uni vaikuttaa kasvamiseen ja auttaa palautumaan fyysisestä rasituksesta parhaiten. Yhdessä vilkeunen kanssa se auttaa painamaan tietoa muistiin. REM-uni puolestaan on tunteiden säätelyn ja emotionaalisen purkautumisen kannalta keskeisin univaihe. Univaiheiden sopiva määrällinen kesto, rytmitys ja vaihtelu ovat terveyden edistämisen, hyvinvoinnin ja kehityksen kannalta tärkeitä. Nuorten univaiheet etenevät tyypillisesti siten, että syvää unta esiintyy ensimmäisten tuntien aikana, ja REM-unen määrä kasvaa aamua kohden mennessä. Nuorten olisikin tärkeää huolehtia riittävästä unen kokonaiskestosta, sillä kaikki unen vaiheet ovat tärkeitä nuorten aivojen kehityksen ja toiminnan kannalta. Määrällisesti riittävä ja säännöllisesti vuorokauteen ajoittuva uni edistää oppimista sekä tukee muistia, keskittymistä ja tunteiden hallintaa. (Kuula, 2019, ss. 2443, 2446)

Nuorten unikäyttäytymiseen vaikuttavat erilaiset biologiset, sosiaaliset ja psykologiset syyt. Näistä johtuen unirytmä muuttuu myöhäisemmäksi yleensä murrosiän alkaessa. Melatoniinia alkaa erittymään aiempaa myöhemmin illalla, ja nuoret kykenevät vastustamaan unipainetta paremmin. Unen keston ja ajoitukseen tulee enemmän vaihteluita kuin lapsuudessa. Nämä muutokset aiheuttavat usein vuorokausirytmiiin ongelmia, kuten unettomuutta, päiväaikaista väsymystä ja univelan kehittymistä. Tämä on yleistä nuorilla. Nämä muutokset voivat vaikuttaa erilaisten mielenterveyshäiriöiden, etenkin masennuksen ja ahdistuneisuushäiriön syntymiseen. On myös mahdollista, että mielenterveyshäiriö syntyy ilman uniongelmia, mutta häiriöstä aiheutuu uniongelmia. Nuorten aivojen kehitystä voi tukea tunnistamalla nukkumiseen liittyvät riskitekijät. Tällä on myös yhteys oppimiseen, muistamiseen ja mielialaan. (Kuula, 2019, ss. 2443, 2446, 2447)

4.2 Ravitsemuksen merkitys hyvinvoinnille

Ravitsemuksella on olennainen merkitys ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, sillä se vaikuttaa niin mieleen kuin fyysiseen jaksamiseen. Ruokavalion tulisi olla monipuolinen. Ruoan tulisi sisältää riittävästi kuituja, proteiinia, hiilihydraatteja sekä hyviä rasvoja. Terveellisten ruokien valitseminen on tärkeää, mutta kokonaisuus ratkaisee. Satunnaiset herkut eivät tee ruokavaliosta epäterveellistä. (Terveyskirjasto, 2020)

Säännöllisellä ateriarytmillä ja sopivan annoskoon valitsemisella saa pidettyä mielen virkeänä, "nälkäkiukun" poissa, verensokerin tasaisena, sekä vältettyä turhat napostelut ja liiallisen syömisen. Nämä kaikki yhdessä edistävät vatsan normaalia toimintaa ja auttavat pitämään painon hallinnassa. (Terveyskirjasto, 2020; Pusa, 2021) Ateriarytmi on hyvä rakentaa säännölliseksi pääaterioiden avulla, joita ovat aamupala, lounas ja päivällinen. Lisäksi olisi tärkeää syödä illalla pieni iltapala ennen nukkumaan menoa. Päivällä voi tarpeen mukaan syödä myös välipalan joidenkin pääaterioiden välissä. Näin ruokailuvälit pysyvät 3-4 tunnin pituisina, jolloin aivot ja keho saavat tarvitsemansa energian päivän tarpeisiin. (Suikki, 2021)

Annoskoon rakentamisessa voi käyttää apuna lautasmallia, jolloin saa jokaisella aterialla sopivasti kuituja, hiilihydraatteja, proteiinia ja hyviä rasvoja. Lautasmallin mukaan puolet lautasesta täytetään kasviksilla tai salaatilla, neljäsosa täysjyväviljatuotteilla, perunalla tai muilla juureksilla ja viimeinen neljännes vähärasvaisilla proteiininlähteillä, kuten kanalla, kalalla, palkokasveilla tai muulla vähärasvaisella ja -suolaisella lihalla. Ruokajuomaksi suositellaan vähärasvaisia maitotuotteita tai vettä. Lisäksi voi ottaa viipaleen täysjyväleipää voideltuna kasvimargariinilla ja salaatin päälle voi laittaa lorauksen öljypohjaista salaatinkastiketta. (Pusa, 2019) Välipalan voi koostaa myös lautasmallia mukailten monella eri tapaa. Täyttävän ja terveellisen välipalan saa tekemällä esimerkiksi smoothien hedelmistä, marjoista ja maustamattomasta jogurtista tai maitorahkasta ja lisäämällä joukkoon leseitä tai siemeniä. Muita hyviä vaihtoehtoja ovat myös hedelmät, kasvikset ja marjat sellaisenaan, täysjyväleipä vähärasvaisilla päällisillä tai puuro. (Pusa & Keränen, 2021)

Energiajuomien juomista tulisi välttää, sillä niiden sisältämä sokeri, hapot ja piristävät aineet (kofeiini, quarana tai tauriini) saattavat aiheuttaa terveyshaittoja. Eniten haittoja on todettu syntyvän kofeiinista. Kofeiinista aiheutuvia haittavaikutuksia ovat muun muassa sydämentykytys, unihäiriöt, vapina, kiihtyneisyys, jännittyneisyys ja ärtyneisyys. Sokeri ja hapokkuus puolestaan vaikuttavat heikentävästi hampaiden terveyteen. Sokerista saa lisäksi ylimääräisiä kilokaloreita, mikä voi osaltaan aiheuttaa pidemmällä aikavälillä lihavuutta. Runsaasti energianjuomia juovilla on todettu olevan myös laadultaan ravitsemuksellisesti heikompi ruokavalio. (Kuusipalo, 2020)

Suomessa on tehty tutkimuksia terveellisten elämäntapojen merkityksestä nuorille. Esimerkiksi Vanttajan ym. (2015) tutkimuksen mukaan 14–28-vuotiaat Turussa asuvat nuoret pitivät terveellisiä elämäntapoja vähintään melko tärkeänä. Tutkimuksessa oli todettu terveellisen ruokavalion ja ihannepainosta kiinni pitämisen olevan kuitenkin hieman tärkeämpää tytöille ja nuorille naisille, kuin pojille ja nuorille miehille. Tutkimuksessa oli eritelty lisäksi vielä liikunnallisesti aktiiviset, liikunnallisesti keskitasoa ja ei-liikunnalliset ja kaikille terveellinen ruokavalio oli kuitenkin vähintään melko tärkeää. (Vanttaja ym., 2015, s. 134)

4.3 Fyysisen aktiivisuuden merkitys hyvinvoinnille

Fyysiseen aktiivisuuteen kuuluu liikunnan lisäksi kaikki lihastyö, missä energiankulutus nousee lepotasosta. Liikunta on puolestaan tarkoituksen mukaisesti ja säännöllisesti suoritettua, fyysistä aktiivisuutta, minkä tavoite on esimerkiksi edistää ja parantaa terveyttä, kasvattaa kuntoa tai tuoda iloa ja mielihyvää elämään. (Vanttaja, ym., 2015, s. 131)

Liikunnalla on myös todettu olevan positiivinen yhteys muisti- ja tarkkaavuustehtävissä menestymiseen. Kun liikuntaa aikaisemmin harrastamaton ihminen aloittaa kävelyllä käymisen tai muun liikuntaharrastuksen muutaman kerran viikossa, parantumista nähdään fyysisen kunnon lisäksi muistissa ja tarkkaavuudessa (Huotilainen & Moisala, 2018, s.29).

Liikunta voidaan jakaa vielä karkeasti kahteen eri luokkaan; terveysliikuntaan ja kuntoliikuntaan. Terveysliikunnan tarkoitus on nimensä mukaisesti edistää ja ylläpitää terveyttä. Terveysliikunnan tarkoitus on alentaa verenpaine- ja kolesteroliarvoja, ehkäistä sydän- ja verenkierroelimistön aineenvaihduntasairauksien syntymistä, auttaa pitämään painoa hallinnassa, kehittää ja vahvistaa tuki- ja liikuntaelimestön lihaksia ja parantaa nivelten liikkuvuutta. Kuntoliikunnan tavoitteena on puolestaan kehittää fyysistä kuntoa ja suorituskykyä paremmaksi, erityisesti kestävyyskuntoa ja lihasvoimaa. Kuntoliikunnasta saa tietysti myös terveysliikunnan hyödyt. (Huttunen, 2018)

Terveyden edistämisen ja ylläpitämisen kannalta nuorten aikuisten tulisi liikkua reippaasti viikoittain vähintään kaksi tuntia 30 minuuttia tai vaihtoehtoisesti rasittavasti yksi tunti 15 minuuttia. Reippaaksi liikkumiseksi soveltuu esimerkiksi kävely tai uinti ja kehoa rasittavaksi

liikunnaksi juoksu tai hölkkä. Lisäksi päivittäin tulisi liikusella kevyesti esimerkiksi tekemällä koti- tai pihatöitä eli niin sanotusti hyötyliikkua. Pitkään paikallaan istumista tulisi välttää ja tehdä esimerkiksi taukojumppaa istumisen välissä. Kaksi kertaa viikossa tulisi tehdä lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittäviä harjoituksia. (UKK-instituutti, 2021a) Liikunnan avulla on tarkoitus edistää nuorten terveyttä ja hyvinvointia. Säännöllisen liikunnan avulla saadaan aikaan monia terveysvaikutuksia (UKK-instituutti, 2020)

Liikunnalla on merkitystä unen laatuun. Oikein ajoitettu liikunta auttaa ja nopeuttaa nukahtamista, parantaa unenlaatua, auttaa yhtäkestoisessa unessa pysymistä ja saa syvän univaiheen kestävämpään pidempään. Vastaavasti myös liian myöhään harrastettu kuormittava liikunta voi haitata nukahtamista ja vaikuttaa haitallisesti unenlaatuun. Elimistön on tärkeää ehtiä palautumaan ja rauhoittumaan riittävästi ennen nukahtamista. Kuormittavaa liikuntaa tulisikin välttää vähintään kolme neljä tuntia ennen nukkumaan menoa. Ihanteellisinta olisi liikkua reippaammin viimeistään kello 16–19 välillä. Myöhäisempään ajankohtaan voi jättää rauhallisemman liikunnan, kuten venyttelyn tai kävelyn. (Alapappila, 2019)

Nuorten liikunnallisuudella on todettu olevan myös suora yhteys siihen, kuinka tärkeänä kuntoilua ja liikunnan harrastamista pidetään. Suomalaisille 14-28-vuotiaille nuorille tehdyssä terveellisten elämäntapojen arvostamiseen liittyvässä tutkimuksessa todettiin aktiivisesti ja keskiverto-tasoisesti liikkuvien nuorten kokevan kuntoilun ja liikunnan harrastamisen tärkeäksi. Ei-liikunnalliset eivät kokeneet asiaa edes melko tärkeäksi. Vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan harrastamisen onkin todettu olevan yksi merkittävä riskitekijä ihmisten terveydelle ja hyvinvoinnille. Vastaavasti säännöllisen liikunnan harrastaminen ja fyysisen aktiivisuuden tiedetään edistävän yksilöiden psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia. (Vanttaja ym., 2015, ss.131, 134) Fromelin ym. (2017) tutkimuksen mukaan olisikin tärkeää kiinnittää huomiota nuorten liikuntamieltymyksiin ja mahdollisuuteen päästä suorittamaan niitä. Nuorten fyysistä ja henkistä terveyttä edistää liikunnallisten mieltymysten löytäminen. Löytämällä miellyttävän tavan liikkua, on helpompaa omaksua terveellinen ja fyysisesti aktiivinen elämäntapa. Liikunnan avulla todettiin voivan kehittää myös kognitiivisia, sosiaalisia ja motorisia taitoja. (Fromel ym., 2017)

5 Hyvinvoinnin psyykkisistä ja sosiaalisista tekijöistä

Ihmisen psyykkisiin tekijöihin luetaan niin kutsuttu sisäinen maailma, joihin kuuluu muun muassa luonne, kokemukset, tunteet, tavoitteet, asenteet ja arvot. Sosiaalisia tekijöitä ovat puolestaan koulutukseen, asumiseen, elinoloihin ja tulotasoon liittyvät asiat sekä ihmissuhteet ja suhde ulkoiseen maailmaan. Psyykkiset ja sosiaaliset tekijät vaikuttavat paljon toinen toisiinsa ja yhdessä niillä on kokonaisvaltaisesti iso merkitys terveyteen ja sen kokemiseen. (Huttunen, 2020) Henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää tulla toimeen oman itsensä ja muiden ihmisten kanssa sekä sopeutua toimimaan erilaisissa ympäristöissä (Renfors, n.d.).

Hyvinvointia voidaan käsitteenä tarkastella myös perinteisemmällä tavalla jäsentämällä se objektiiviseen ja subjektiiviseen näkökulmaan. Objektiivinen hyvinvointi käsittää yksilön näkemyksistä riippumattomia olosuhteita, kuten diagnosoidut sairaudet, tulotason ja kodin asuinneliöt. Subjektiivinen hyvinvointi käsittää puolestaan yksilön oman kokemuksen omasta hyvinvoinnistaan eli esimerkiksi kuinka tyytyväinen on omaan taloudelliseen tilanteeseensa tai miten kokee oman terveytensä. Subjektiivinen hyvinvointi voidaan mieltää myös elämänlaaduksi, sillä se käsittää nimenomaan yksilön oman kokemuksen hyvinvoinnista, mihin vaikuttaa lisäksi ulkoisten eli objektiivisten olosuhteiden ja ympäristön laatu, ja samaan viiteryhmään kuuluvien tilanne. (Aaltonen ym., 2019, ss. 301–302) Hyvinvointi koostuu turvallisesta kasvuympäristöstä ja vuorovaikutussuhteista. Aikuisten huolenpidolla, kuulluksi tulemisen kokemuksella ja tunnetarpeiden huomioimisella on suuri merkitys hyvinvoinnin kannalta. (Mieli Suomen mielenterveys ry, 2021a)

5.1 Minäkuva, tunnetaidot ja tunneäly

Minäkuvalla tarkoitetaan käsitystä omasta itsestä ja sen tehtävä on kertoa itselle kuka minä olen. Minäkuva muuttuu ja kehittyy ihmisen koko elämän ajan. Käsitys omasta minäkuvasta voi olla myönteinen tai kielteinen, ja sillä on merkitystä yksilön kokemukseen itsestä ja omista kyvyistään. Minäkuva muotoutuu ja kehittyy oman käytöksen perusteella saadusta palautteesta yksilöä ympäröiviltä ihmisiltä. Yksilöt muodostavat palautteen perusteella käsityksen siitä, mitä hän on ja mitä hän osaa. Jokaisella on erilainen käsitys itsestään. On

kuitenkin toivottavaa, että kaikilla olisi minäkuvassa realistisia ja positiivisia käsityksiä itsestä, omista taidoistaan ja mahdollisuuksista vaikuttaa omaan elämään. (Nuortentalo, 2017)
Oman itsensä tunteminen auttaa myös toimimaan paremmin toisten ihmisten kanssa (Talvio & Klemola, 2017, s. 31).

Tunteiden avulla havaitaan ja ilmaistaan asioita, tehdään päätelmiä ja päätöksiä ja ne ohjaavat toimintaamme. Tunteita tarvitaan haaveiluun, toivomiseen sekä kykyyn motivoitua, luottaa ja arvostaa toisia. Tunteet liittyvät myös olennaisesti minäkuvan ja itsetunnon perustana oleviin käsityksiin. Tunteiden avulla saadaan tärkeää tietoa itsestä, toisista ihmisistä ja ympäristöstä. Tunteet ilmaisevat mielenkiintomme, ne kertovat mitä rakastamme, inhoamme tai pelkäämme, mistä innostumme, mihin petymme tai mitä suremme. Ne ovat siis tärkeä osa ajatteluamme. Ihmisten tavat ilmaista ja reagoida omiin tunteisiinsa voivat kuitenkin erota paljon toisistaan. Toiset voivat ilmaista tunteitaan voimakkaasti suurin elein ja toiset taas pieneleisesti ja hillitysti. Tunneilmaisun tapoihin vaikuttaa lapsuudesta lähtien kasvatuksesta omaksutut tavat toimia sekä yksilöiden luonteen temperamentit. (Mieli Suomen mielenterveys ry, 2021b; Mielenterveystalo, n.d.)

Tunteilla on merkitystä keskittymiseen, muistamiseen ja oppimiseen. Myönteisten tunteiden avulla on helpompi keskittyä, keksiä ratkaisuja ongelmiin, oppia uusia asioita ja päätöksenteko on helpompaa. Myönteiset tunteet siis tukevat ja edistävät oppimisvalmiuksia. Myönteisten tunteiden on todettu edistävän terveyttä, vahvistavan henkistä hyvinvointia ja niiden avulla kestää vastoinkäymisiäkin paremmin. Yksilöt palautuvat myös negatiivisten tunnekokemusten rasituksista helpommin myönteisten tunteiden avulla. (Kokkonen, 2017, ss. 12–13) Luonteenpiirteistä pitkäjänteisyydellä, itsehillinnällä ja päämäärätietoisuudella on todettu olevan myönteisesti terveyteen vaikuttavia piirteitä. Lisäksi muiden pitkäkestoisten positiivisten tunnetilojen on todettu vaikuttavan myönteisesti niin psyykkisiin kuin elimellisiin sairauksiin. (Huttunen, 2020)

Epämiellyttävinä pidetyt tunteet, kuten kateus, häpeä ja syyllisyys, kuuluvat myös normaaliin elämään. Niiden avulla yksilöt voivat kehittää itseään. Esimerkiksi kateus voi parhaimmillaan motivoida yksilöä tavoittelemaan samoja asioita, mitä hänen kadehtimallaan ihmisellä on ja sen avulla suoriutua paremmin omista tavoitteistaan. Häpeä ja syyllisyys puolestaan

vaikuttavat sosiaaliseen käyttäytymiseen. Häpeän tunteen on todettu miehillä vähentävän fyysistä aggressiivisuutta ja naisilla sanallista aggressiivisuutta. Syyllisyyden tunne kertoo puolestaan empatian taidosta eli kykyyn asettua toisen asemaan. Näitä tunteita ei yleensä kuitenkaan tahdota kokea ja yksilöt pyrkivätkin käyttäytymään sen mukaisesti. Häpeän ja syyllisyyden tunteiden voidaan sanoa edistävän yksilön sosiaalista käyttäytymistä myönteiseksi. Lisäksi nämä tunteet rajoittavat kielteistä sosiaalista käyttäymistä. (Kokkonen, 2017, s. 13)

Nuoruuteen kuuluu osaltaan mielialavaihtelut ja välillä pään sisäinen maailma voi olla tunnemyllerryksen vallassa. Tunteet voivat ailahtella päivän aikana ääripäästä toiseen. Ajatuksia ja tunteita voidaan käydä läpi mielessä tai ne voivat näkyä päällepäin tunteenpurkauksina, kuten äkkipikaisuutena. Vaikealta tuntuvat tunteet voivat aiheuttaa nuorelle myös fyysisiä oireita, kuten päänsärkyä, vatsakipua tai muuta epämääräistä kipua, jos tunnetta ei osaa sanoittaa. Tämä kaikki kuuluu nuoruuteen ja on täysin normaalia, mutta se voi hämmentää nuoren mieltä. Hämmennystä saadaan helpotettua opettelemalla tunnetaitoja – eli tunnistamaan, sanoittamaan ja ilmaisemaan omia tunteita. Tunnetaitojen avulla oppii yleensä ymmärtämään itseään sekä toisten tunteita paremmin eli kokemaan empatiaa. Tunnetaidot vaikuttavat omaan olotilaan ja vuorovaikutustilanteisiin. Tärkeiksi tunnetaidoiksi lukeutuvat omien tunteiden hyväksyminen ja tunnistaminen päivän aikana. (Mielenterveystalo, n.d.)

Tunnetaidot on mielletty amerikkalaistutkijoiden mukaan myös tunneälyn käsitteeksi. Tunneälyn kuuluvat kyky ja taito havaita tunteita, käyttää tunteita ajattelun apuna, ymmärtää omia sekä toisten tunteita ja lisäksi kykyä säädellä sekä omia, että toistenkin tunteita. Tunteiden säätely sijoittuu arvojärjestyksessä näistä kaikista taidoista korkeimmalle, sillä muut taidot on hallittava riittävän hyvin onnistuakseen tunteiden säätelyssä. (Kokkonen, 2017, ss. 43–44) Tunneälyllä on todettu olevan vaikutusta omakohtaisesti koettuun hyvinvointiin, psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen, ammatillisen identiteetin ja oman persoonan muodostumiseen. Tunneälyn tason on todettu vaikuttavan vahvasti oman elämän tyytyväisyyden kokemiseen. Lekavicien ja Antinieneen (2017) tutkimuksessa todettiin, että korkeamman tunneälyn omaavat henkilöt osaavat tunnistaa vahvuutensa ja heikkoutensa. Lisäksi he ovat kykeneviä käyttämään hyödyksi tietämystään

helpottaakseen sopeutumista uusiin ympäristöihin, mikä vaikuttaa oman elämän tyytyväisyyden kokemiseen. (Lekavicien & Antiniene, 2017)

5.2 Ihmissuhteet ja vuorovaikutus

Ihmissuhteiksi luetaan kaikki yhteydenpito ja tekeminen toisen ihmisen kanssa. Näin ollen jokaisella nuorella on ollut useita erilaisia ihmissuhteita elämänsä aikana. Näitä ihmissuhteita ovat esimerkiksi suhteet perheenjäseniin, sukulaisiin, ystäviin, koulu- ja harrastuskavereihin, opettajiin, harrastuksen valmentajiin ja mahdollisiin seurustelukumppaneihin. Kaikki ihmissuhteet voivat osaltaan sekä vahvistaa, että heikentää nuorten psyykkistä hyvinvointia. Olisikin tärkeä oppia tunnistamaan, vaalimaan ja hoitamaan hyviä ihmissuhteita. Huonoja puolestaan tulisi välttää. (Väestöliitto, 2018) Ihmissuhteita voidaankin arvioida eri näkökulmista. Ne voidaan kokea esimerkiksi haitallisena, haasteellisena, läheisenä tai pyyteettömänä. Ihmissuhteet voivat näyttäytyä myös ihmissuhteiden osapuolten ja ulkopuolisen silmin katsottuna erilaisilta. Esimerkiksi nuoret voivat kokea seurustelusuhteensa läheiseksi ja voimavaroja tuovaksi, ja heidän vanhempansa voivat kokea sen haitalliseksi koulunkäynnin näkökulmasta. (Talvio & Klemola, 2017, s. 62)

Ihmissuhteiden ylläpitämiseksi tarvitaan ihmissuhdetaitoja. Näiden taitojen avulla saadaan rakennettua ihmissuhteita toimiviksi, työskenneltyä ryhmissä ja ratkottua ristiriitoja rakentavalla tavalla. Useimmiten elämän tärkeimpiin asioihin kuuluvatkin ihmissuhteet ja niiden kehittäminen. (Talvio & Klemola, 2017, s. 61) Ihmissuhdetaitojen yksi tärkeä tekijä onkin vuorovaikutuksessa oleminen toisten kanssa. Hyvät vuorovaikutustaidot auttavat ylläpitämään ihmissuhdetaitoja. (Mielenterveystalo, n.d.)

Vuorovaikutukseen kuuluu sanojen ja puheen lisäksi äänenpaino, ilmeet, eleet, katset ja kosketus. Vuorovaikutus voi tapahtua myös kirjoittamalla netissä tai tekstiviestein ja toisinaan käyttämällä vain lyhennesanoja, hymiöitä tai kuvia. (Väestöliitto, 2018) Onnistuneessa vuorovaikutuksessa keskeisintä on vastavuoroisuus ja se, että vuorovaikutustilanteessa ollaan läsnä. Rakentavaan ja myönteiseen vuorovaikutukseen kuuluu lisäksi kuuntelemisen taito, empaattisuus, toisen huomioiminen, myötätunto, kannustaminen, rohkaiseminen, ilahduttaminen sekä realistisen ja myönteisen palautteen

antaminen. (Mieli Suomen mielenterveys ry, 2021c) Vuorovaikutustaitoja voidaan järjestelmällisesti opetella ja niissä voi kehittyä paremmaksi (Talvio & Klemola, 2017, s. 18). Elinympäristö voi vaikuttaa nuorten henkiseen hyvinvointiin joko vahvistavalla tai heikentävällä tavalla. Hyvinvoinnin tiedetään kasvavan hyvässä henkisessä ja sosiaalisessa ympäristössä. Vastaavasti se heikentyy huonossa henkisessä ja sosiaalisessa ympäristössä. Hyvän henkisen ja sosiaalisen ympäristön tunnusmerkkejä ovat avoin ja kunnioittava vuorovaikutus, turvallisuus, huolenpito, jokaisen hyväksyminen yksilöllisesti. Tärkeitä elementtejä ovat lisäksi toisten kunnioittaminen sanoin ja teoin, sekä tiettyjen asioiden rutiininomaisuus ja pysyvyys. (Renfors, n.d.)

Perhetausta kuuluu sosiaalisiin tekijöihin. Se vaikuttaa nuorten psyykkiseen hyvinvointiin joko heikentävällä tai vahvistavalla tavalla. Heikentäviä tekijöitä ovat usein normaalia arkea reilusti kuormittavat tekijät, kuten vanhemman terveys-, päihde- tai mielenterveysongelmat, perheolosuhteiden muutokset tai vanhempien pitkään kestäneet toimeentulovaikeudet. (THL, 2021a) Vahvistavia tekijöitä puolestaan ovat ydinperheessä asuminen ja vanhempien hyvä terveydellinen tilanne. Vanhempien sosioekonominen asema, koulutus ja sitä kautta parempi taloudellinen tilanne vahvistavat osaltaan nuoren psyykkistä hyvinvointia. (THL, 2019).

Yksinäisyys on yksi yleisimmin koetuista elämänlaatua heikentävistä tekijöistä NEET-ryhmään kuuluvilla nuorilla. Yksinäisyyden kokemukset voivat johtua siitä, että nuoret ovat työn tai opiskelun ympäristöjen ulkopuolella, ja kokevat sen vuoksi kuulumattomuutta ja ulkopuolisuutta. (Aaltonen ym., 2019) Yksinäisyys on subjektiivinen kokemus, jonka vuoksi sitä on vaikea määritellä tarkasti. Lähes jokainen kohtaa yksinäisyyttä joskus elämänsä aikana ainakin hetkellisesti. Ihmisten ympäröimänäkin voi tuntea yksinäisyyttä, jos merkityksellisiä ihmissuhteita ei ole. (Mielenterveystalo, n.d.-b)

5.3 Mielenterveystaidot nuoren hyvinvoinnin tukena

Nuoruusiässä tapahtuu paljon muutoksia, kehitystä ja kasvua fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. Tämä saattaa aiheuttaa hämmennystä ja kuormittaa nuoren mieltä. Jotta nuorten mielenterveys pysyisi hyvänä, nuoret tarvitsevat taitoja, joita kutsutaan

mielenterveystaidoiksi. Mielenterveystaitoihin kuuluu esimerkiksi tunnetaitojen omaaminen. Hyvinvoivan mielen ”päälle” on helpompaa mieltä ja rakentaa tulevaisuuttaan. Omien vahvuuksien ja voimavarojen tunnistaminen vahvistaa myös opiskelu- ja työelämätaitoja ja auttaa asettamaan tavoitteita, unelmoimaan ja pitämään kiinni sosiaalisista suhteista. (Mieli Suomen mielenterveys ry, 2021)

Nuorten mielenterveyden näkökulmasta olisikin tärkeää, että heillä olisi turvallisia aikuisia läsnä elämässään. Näiden aikuisten tehtävänä on sopivassa määrin nuoren itsenäistymisen, vastuun ottamisen ja päätöksenteon harjoittelun ohessa luoda turvallisuutta nuoren arkeen huolenpidon ja rajojen asettamisen keinoin. Jokainen nuorten parissa toimiva aikuinen voi vahvistaa nuorten mielenterveystaitoja ja edistää nuorten mielenterveyttä kohdatessaan ja ollessaan vuorovaikutuksessa nuorten kanssa. Mielenterveystaidot vahvistuvat sosiaalisessa kanssakäymisessä. (Mieli Suomen mielenterveys ry, 2021; Mieli Suomen mielenterveys ry, 2021a)

5.4 Ympäristön melu

Melulla tarkoitetaan ei-toivottua, epämiellyttävänä tai häiritsevänä pidettävää ääntä, mikä voi aiheuttaa terveydellisiä haittoja. Melusta aiheutuvia terveydellisiä haittoja ovat muuan muassa kuulon heikentyminen, unen häiriintyminen, henkisen hyvinvoinnin heikkeneminen, sydän- ja verisuonisairauksien riskin kasvaminen, elimistön stressireaktion syntyminen, oppimaan oppimisen vaikeutuminen ja keskittymiskyvyn häiriintyminen. Terveydellisten haittojen seurauksena myös tehtävistä suoriutuminen vaikeutuu. (THL, 2021b) Meluherkkyys on yksilöllistä. Etenkin herkällä ihmisellä se saattaa lisätä terveydellisiä haittoja. Eniten jatkuvasta melusta kuormittuvat kielihäiriöiset lapset ja nuoret. (Aivoliitto, 2019)

Melulle voi altistua kotona, koulussa, työssä tai muissa olosuhteissa vapaa-ajalla. Melu voi häiritä nuoren sen hetkistä toimintaa ja suorituskykyä. (Thompson ym., 2021) Ympäristöstä aiheutuvasta meluhaitasta suurin osa, noin 85 %, on peräisin tieliikenteestä. Melulle voi altistua sisä- ja ulkotiloissa. On tärkeää ottaa huomioon kaikki ympäristön melulajit (THL, 2021b). Sisä- ja ulkotilojen ympäristömelulähteitä ovat esimerkiksi lähinaapurit ja muu

naapurusto, tieliikenne (auto-, rautatie-, raitiovaunu- ja lentoliikenne), teollisuus, satamat, rakentaminen ja kunnossapitotyöt (Turunen ym., 2021, s. 51).

Ympäristön aiheuttamana meluhaitta onkin keskeinen maailmanlaajuinen kansanterveydellinen huolenaihe. Sillä on vaikutuksia fyysiseen terveyteen, hyvinvointiin ja kuolleisuuteen. Huolenaiheena on, että ympäristön aiheuttama melu aiheuttaa pidemmän ajanjakson saatossa haittaa ihmisten kokonaisvaltaiselle terveydelle ja kehitykselle.

Thompsonin ym. (2021) tutkimuksen mukaan ympäristömelulla on negatiivinen vaikutus ihmisen kognitioon ja kognitiivisiin taitoihin. Kognitiivisilla taidoilla tarkoitetaan tiedon ymmärtämiseen, käsittelyyn, käyttämiseen ja tuottamiseen liittyviä tekijöitä. Taitoihin kuuluu muun muassa tarkkaavaisuuteen, muistiin, oppimiseen, päättelyyn, toiminnanohjaukseen, laskentaan ja kielelliseen osaamiseen vaikuttavia tekijöitä. Kognitiivisilla taidoilla on merkitystä terveyteen, mielenterveyteen, menestymiseen ja hyvinvointiin kokonaisuutena. Ympäristön meluallistuksen uskotaan vaikuttavan aivoihin ja kognitioon, koska melu vaikuttaa haitallisesti esimerkiksi oppimisprosessiin huomion viemisellä oppitunneista tai työstä. Melu vaikuttaa myös uneen pitämällä ihmistä hereillä, millä on vaikutusta kognitiiviseen kykyyn ja kehitykseen myöhemmin elämässä. Itsenäinen toiminnanohjaus voi myös vaikeutua meluisessa ympäristössä, mikä vaikuttaa yksilön itseluottamukseen ja motivaatioon. Lisäksi meluisa ympäristö voi aiheuttaa turhautumista, ärsyyntymistä ja fyysisten stressivasteiden ilmaantumista, kuten kortisolin ja adrenaliinin muodostumista elimistössä. (Thompson ym., 2021)

Nuoret voivat kohdata meluhaittaa lähes missä vain ja etenkin vapaa-ajalla korvat saattavat kuormittua melusta. Festareilla, konserteissa, ravintoloissa tai baareissa soi musiikki. Arjessa saatetaan jatkuvasti kuunnella kuulokkeilla musiikkia. Lisäksi vapaa-aikaa voidaan viettää muussa hälyisessä paikassa. Nuoret eivät välttämättä koe vapaa-ajallaan kuulemaansa melua meluhaittana, ennen kuin alkaa ilmetä ongelmia. Meluhaittaan liittyviä ongelmia saattaa olla esimerkiksi korvien soiminen tai korvien tukkoisuus konsertin jälkeen. (Kuuloliitto, n.d.)

5.5 Arvot ja osallisuuden kokeminen

Asenteet ja arvot vaikuttavat elämässä tehtäviin isompiin ja pienempiin valintoihin. Tuntemalla omat arvonsa, on helpompi tehdä elämässä itselleen sopivia ratkaisuja. Esimerkiksi tavoitteiden asettaminen ja omia päämääriä kohti meneminen helpottuu. Omia arvojaan voi miettiä ja tunnistaa pohtimalla, mitkä asiat ovat tärkeimpiä elämässä, mitä asioita pitää oikeana ja minkä arvojen mukaan on mielekästä elää. Arvot voivat näkyä jokapäiväisessä arjessa pienin teoin. Niiden olemassa oloa ei välttämättä aina edes itse tiedosta. Klassisina arvoina pidetään totuutta, hyvyttä ja oikeudenmukaisuutta. Ihanne-arvot liittyvät tapoihin toimia, kuten rehellisyys, tasa-arvoisuus ja elämän kunnioittaminen. Arvot voivat liittyä myös inhimillisiin kokemuksiin, kuten ystävyyteen, rakkauteen, luontoon tai musiikkiin. Yksilö voi myös arvostaa esimerkiksi jonkun toisen ihmisen taitoja tai arvostus voi kohdistua materiaan. (Nyyti ry, n.d.)

Arvot voivat myös muuttua elämän varrella. Etenkin aikuisuuden kynnyksellä nuoret saattavat kohdata vanhempien ja suvun arvoja ja tulla pohtineeksi sopivatko samat arvot heille itselleen. Osa arvoista voi myös ”periytyä” kulttuurin tai kasvatuksen myötä. Jokaisen olisi hyvä kuitenkin jossain vaiheessa elämää pysähtyä miettimään, sopivatko periytyneet arvot varmasti omaan arvomaailmaan. Arvoihin voi vaikuttaa iän ja elämäkokemuksen karttumisen lisäksi elämässä tapahtuvat erilaiset muutokset ja kriisit. (Mieli Suomen mielenterveys ry, 2021d; Nyyti ry, n.d.)

Nuorten on tärkeää saada kokea osallisuutta. Osallisuuden kokemus on tunnetta kuulua lähiyhteisöön ja yhteiskuntaan sekä tunnetta pystyvän vaikuttaa niihin. Vertaisryhmissä, koulussa ja harrastuksissa on tärkeää tuntea olevansa osallinen. Kuulluksi tuleminen kokemus sekä mahdollisuus vaikuttaa omaan elämänsä etenemiseen tukevat nuorten hyvinvointia. (THL, 2021a) Jos osallisuutta ei pääse kokemaan, seuraa helposti sosiaalista syrjäytymistä. Sitä voidaankin pitää osallisuuden vastakohtana. (Marttunen & Haravuori, 2015, s. 83) Osallisuuden kokemuksella on voimakas yhteys sekä sosioekonomisiin taustatekijöihin, että koettuun hyvinvointiin ja terveyteen (Isola, 2020).

Nuoria on tärkeää osallistaa vaikuttamaan heitä itseään koskeviin asioihin. Nuorten osallistamisen periaatteena on toimia nuorten ehdoilla ja luoda luottamuksellinen ja avoin ilmapiiri. Myös moniarvoisuus tulee huomioida. Nuorten mielipiteitä, arvomaailmaa ja itsenäisyyttä tulee kunnioittaa ja arvostaa. Tarkoitus on pyrkiä löytämään ja hyödyntämään heidän henkilökohtaisia voimavarojaan. Nuoria tuetaan toimimaan aktiivisesti toiminnan suunnittelu-, toteutus- ja arviointivaiheissa. (Mahis, n.d.)

Osallistavan ohjaamisen avulla nuorten hyvinvointia saadaan edistettyä ja ylläpidettyä. Ohjaajana voi toimia kuka tahansa nuoren arkeen kuuluva aikuinen, kenellä on vain kiinnostusta, kypsyyttä ja kykyä toimia nuorten kanssa luontevasti. Ratkaisukeskeinen asenne, rohkeus toimia nuorten kanssa sekä kuuntelemisen ja läsnäolon taito ovat avainasemassa luottamuksellisen suhteen synnyssä. (Mahis, n.d.)

6 Nuorten opiskelunvalmiuksiin vaikuttavia tekijöitä

Opiskelunvalmiuksilla tarkoitetaan taitoja, jotka edistävät oppimista ja jotka vaikuttavat opiskeluun. Opiskelunvalmiudet pitävät sisällään hahmottamisen taidot, luku- ja kirjoitustaidot, keskittymisen ja tarkkaavaisuuden, muistin, fyysisen jaksamisen, stressinsietokyvyn, ryhmässä työskentelyn ja toisten huomioonottamisen sekä tunne-elämän tasapainon ja itsetunnon (Hilakivi & Loukasvuori-Röntynen, n.d.). Opiskelijan kykyä opiskella voi kutsua opiskelukyvyyksi. Se on opiskelijan työkykyä. Riittävän opiskelukykyinen opiskelija etenee opinnoissaan, jaksaminen riittää ja opiskelu sujuu. Ohimeneviä jaksoja heikomman opiskelukyvyn suhteen voi ilmetä. Pitkäkestoisempaan opiskelukyvyn heikkenemiseen kannattaa puuttua ja pyytää apua. (Nyyti ry, n.d.-b)

6.1 Oppimaan oppiminen ja käsitys itsestä oppijana

Oppimaan oppimisella tarkoitetaan niitä kognitiivisia taitoja, jotka yhdessä nuoren uskomusten kanssa ohjaavat toimintaa erilaisissa oppimistilanteissa (Halinen ym., 2016). Oppimaan oppiminen on kykyä ja halua vastaanottaa opiskeluhaasteita ja valmiutta jatkaa opiskelua myös silloin, kun tehtävä on haastava tai siihen liittyy epäonnistuminen tai sen

uhka. Lisäksi kyky nauttia ja kokea iloa uusista opiskeluhaasteista ja omasta oppimisesta kuuluu oppimaan oppimiseen. (Helsingin Yliopisto, 2020)

Suomalainen oppimaan oppimisen määritelmä nostaa esiin ajattelutaitojen merkitystä. Määritelmä korostaa sanallista, kuvallista ja matemaattista päättely- sekä ajattelukykyä, ongelmanratkaisua sekä ydinasioiden hahmottamista luetusta materiaalista. Nämä taidot kiinnittyvät koulussa eri tavoilla oppiainesisältöihin, mutta toistojen sijasta keskitytään käsitteelliseen ajatteluun sekä ongelmanratkaisuun eri yhteyksissä. Näitä taitoja voi kehittää, niin nuoren kuin opetuksenkin toimesta. (Halinen ym., 2016)

Käsityksen itsestä oppijana on havaittu kehittyvän jo esikouluikässä. Käsitteellä tarkoitetaan opiskelijan tämän hetkistä käsitystä omista taidoistaan eri oppiaineissa. Tällä käsitteellä on todettu olevan suuri merkitys yksilön oppimiseen ja koulumenestykseen. (Jyväskylän yliopisto, 2020.) Se ohjaa opiskelijan oppimista. On tärkeä ymmärtää, mitkä ovat opiskelijan vahvuudet opiskelun suhteen. Omien heikkojen kohtien tunnistaminen on yhtälailla tärkeää, jotta ymmärtää omat kehityskohteensa. Myös aiemmat oppimiskokemukset, oppimiseen liittyvät tunteet ja omaksutut opiskelutavat ovat osa opiskelijan omaa käsitystä itsestään oppijana. (Opetushallitus, 2021) Oman oppimisen käsityksen ja uskomusten taustalla voi vaikuttaa muuttumattomuuden ajattelutapa. Tällöin onnistumista tai epäonnistumista selitetään omilla pysyvillä ominaisuuksilla tai ulkoisilla tekijöillä. Opiskelija ei tällöin ymmärrä tai omaksu, että jokainen voi oppia ja kehittyä. Nuori selittää menestystään pysyvillä ominaisuuksilla, kuten ”opin nopeasti, koska olen lahjakas” tai ”en opi, koska en ole lahjakas”. Nopean oppimisen taustalla ei tällöin nähdä toimivia opiskelumenetelmiä, vaan ainoastaan yksilön ominaisuudet. (Päivänsalo, 2020, ss. 22–23)

Oppimaan oppimisessa korostuu opiskelijan oman itsensä tunteminen (Norrena, 2015, s. 31). Useat opiskelijat ovat kuitenkin käyneet koulua vuosia, ilman että he ovat oppineet opiskelemaan tehokkaasti. Tämä voi johtua siitä, että ihmiset eivät osaa tunnistaa kykyään osata asioita. On näyttöä siitä, että lähes kaikki ihmiset arvioivat oman osaamisensa keskitasoa paremmaksi, mikä aiheuttaa kognitiivisen vinouman. Vinouman vuoksi opiskelija ei välttämättä osaa tunnistaa omia heikkouksiaan oppimisen ja osaamisen suhteen. Omaan oppimiseen vaikuttavia tekijöitä voi olla vaikea tunnistaa. Heikko suoriutuminen tehtävissä

voidaan selittää ulkoisilla tekijöillä, eikä omaa osaamista tai kykyä opiskella osata kyseenalaistaa. (Päivänsalo, 2020, ss. 19–21)

6.2 Stressi ja stressinhallintakeinot

Tilanne, jossa yksilöön kohdistuu suuria odotuksia ja haasteita niin, että voimavarojen käyttö ylittyy, aiheuttaa stressiä. Tutkijoiden mukaan niin myönteiset kuin kielteisetkin asiat tai tapahtumat voivat aiheuttaa yksilölle stressiä. (Mattila, 2018) Stressi vaikuttaa oppimiseen. Laadultaan stressiä on niin hyödyllistä kuin haitallista. Merkittävää on, kuinka pitkään stressi jatkuu. Määräaikaista stressiä on helpompi sietää kuin jatkuvaa stressiä. Pitkään jatkunut tai erittäin voimakas stressi voi heikentää keskittymistä ja vaikuttaa muistin toimintaan heikentävästi. Voimakkaalla stressillä voi olla vaikutusta nukahtamiseen tai se voi heikentää unenlaatua. Vähäinen unensaanti taas vaikuttaa oppimiseen negatiivisesti. Pitkäaikainen stressi voi johtaa uupumistilaan, jossa ihmisen voi olla vaikea kiinnostua asioista. Stressikokemus itsessään on psykologinen, mutta siitä seuraa yksilölle fyysisiä oireita. Näitä ovat esimerkiksi pääkipu, huimaus, vatsakipu, sydämen tykytys ja selkävaivat. Psykkisiä oireita ovat esimerkiksi aggressiivisuus, masentuneisuus, muistiongelmien ja jännittyneisyys. (Kuntoutussäätiö, 2021; Mattila, 2018)

Stressinhallintakeinot ovat keinoja, joiden avulla ihminen pystyy pitämään stressin määrän tasolla, jolla sen haittavaikutukset eivät häiritse. Stressiä voi hallita vaikuttamalla stressiä aiheuttavaan tilanteeseen. Ihminen voi keskittyä omiin voimavaroihinsa ja pyrkiä muokkaamaan omia ajatuksiaan stressaavassa tilanteessa. Stressinhallintakeinoja pystyy harjoittelemaan ja kehittämään. Esimerkiksi priorisoimalla tehtäviä asioita ja hoitamalla yhden tehtävän kerrallaan loppuun voi vähentää stressin negatiivisia vaikutuksia. Tärkeää on myös pitää omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolta jokapäiväisessä elämässä, kuten huolehtimalla riittävästä liikunnasta, unesta ja monipuolisesta ruokavaliosta. (Nyyti, n.d.-a)

Stressin kokeminen on yksilöllistä. Jokaisella ihmisellä on eri tavat suhtautua stressiä aiheuttavaan tilanteeseen tai asiaan. Mindfulness-harjoittelun avulla voi harjoitella asioiden hyväksymistä sellaisina kuin ne ovat. Mindfulness-harjoittelut pyrkivät siihen, että ihminen keskittyisi nykyhetkeen ilman ”jossittelua”, murhetta tulevasta tai menneestä. Keskeisenä

tavoitteena on siirtää ajatukset omiin voimavaroihin ja siihen, mitkä asiat tässä hetkessä ovat hyvin. Mindfulness-harjoittelun on todettu vähentävän stressihormonien pitoisuutta veressä, laskevan sydämen lyöntitaajuutta ja verenpainetta, muuttavan sydämen syketaajuutta sydänterveydelle edullisemmaksi ja vahvistavan kehon immunologista puolustusjärjestelmää. Lisäksi harjoittelu tukee unen laatua ja kestoja, edistää keskittymistä ja parantaa yleisesti elämänlaatua. Mindfulness-harjoittelun voi toteuttaa esimerkiksi hengitysharjoituksena. Harjoituksen mukaan stressiä havaitessa tulisi sulkea silmät ja keskittyä hengittämään rauhallisesti sisään ja ulos. Käden voi asettaa vatsalle tai rintakehälle ja tunnustella hengityksen liikettä kehossa. Harjoituksen tulisi kestää noin minuutin ajan, ja se tulisi toistaa usein ja säännöllisesti. (Kuustisto, 2020.)

Stressiä voivat aiheuttaa tilanteet, joissa ihminen toimii tietyn opitun kaavan mukaan. Tällöin ihminen on usein niin sanotulla ”automaattiohjauksella”, eikä toimi tietoisesti. Tunnetilat, ajatukset, erilaiset tuntemukset ja elämäntapahtumat voivat laukaista opittuja käyttäytymismalleja tai ajattelutapoja. Nämä tavat voivat olla haitallisia ja saattavat johtaa stressin lisäksi ahdistukseen ja masennukseen. Tulemalla tietoiseksi ajatuksistaan, tunteistaan ja kehon tunnetiloista, ihminen voi pysäyttää vanhojen opittujen käyttäytymismallien kulun. Tällöin ihminen valitsee itse toimintamallinsa sen sijaan, että reaktio tulisi automaattisesti. (Mielenterveystalo, n.d.-c) Tietoisuutta omasta tekemisestä voi harjoitella tietoisien arjen harjoituksilla, kuten pienillä arjen teoilla tietoisesti tehtynä. Esimerkiksi tiskikonetta täyttäessä voi keskittyä ja sitoutua täysin käsillä olevaan tekemiseen. Keskittymällä täysin kehon liikkeisiin ja hengitykseen tekemisen aikana, pysyvät ajatukset tietoisessa tekemisessä. Tekemisen jälkeen voi suunnata ajatuksen tehtyyn askareeseen ja tuntea tyytyväisyyttä. (Oiva, n.d.)

6.3 Toiminnanohjaus, tarkkaavuus ja keskittyminen

Toiminnanohjaus on käsite, joka kattaa alleen laajan kokonaisuuden. Tämä kokonaisuus pitää sisällään tarkkaavuuden, keskittymiskyvyn, työmuistin, toiminnan sekä tunteiden ja ajatusten säätelyn. Tarkkaavuus ja toiminnanohjaus vaativat toimiakseen etuotsalohkojen käyttöönottoa. (Huotilainen & Moisala, 2018, ss. 13, 17, 19) Keskittyminen tarkoittaa taitoa osata kiinnittää huomio toiminnan kannalta olennaisiin asioihin. Häiriöt tarkkaavuudessa

vaikkeuttavat keskittymistä. Tarkkaavuuden avulla ihminen säätelee, mitä tietoa ympäristön ja oman kehon ärsykkeistä hän ottaa aktiiviseen, tietoiseen käsittelyyn. Mikäli tarkkaavuuden säätely ei toimi, voi oleellisia asioita jäädä huomiotta, ja epäolennaiset asiat päätyvät tarkkaavuuden keskiöön. Vaikeudet tarkkaavuudessa voivat heikentää tiedonkäsittelyn toimintoja, esimerkiksi uuden oppimista. (Aivotalo, 2021) Nykypäivänä tarkkaavuuden ohjaaminen on vaikeampaa kuin ennen, sillä useat toimintaympäristöt ovat täynnä houkuttelevia aistiärsykeitä, jotka keskeyttävät työskentelyn. Taistelussa erilaisia ärsykeitä vastaan yksilön tahdonvoima voi heiketä, ja tämän seurauksena työmuisti ei toimi oppimisen kannalta hyödyllisellä tavalla. (Sajaniemi ym. 2015, s. 62)

Tarkkaavuuden säätely voi olla heikentynyt aivosairauksia sairastavilla, äkillisillä aivotoiminnan häiriöistä kärsivillä ja niillä, joilla aivojen kehitys on poikkeavaa. Etuotsalohkojen vaurioitumisesta voi seurata yksilölle keskittymisvaikeuksia ja aloitekyvyttömyyttä. Ihminen saattaa olla lyhytpinnainen ja impulsiivinen (Huotilainen & Moisala, 2018, s. 19). Tavallisin lapsuudessa alkanut aivoperäinen häiriö on ADHD (Aivotalo, 2021). ADHD:n esiintyvyys on aikuisilla vaihdellen 2,5-3,4 % (ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö): Käypä hoito -suositus, 2019). ADHD:sta kärsivillä lapsilla syrjäytymisvaara on todellinen. ADHD-oireisten aikuisten työttömyysprosentti on suurempi, sosioekonominen luokka ja koulutustaso verrattain matalampi. (Perälä, N-K, 2021)

Omaan keskittymiskykyyn voi vaikuttaa. Unirytmä, liikunta ja monipuolinen ja säännöllinen ravitsemus tukevat keskittymiskykyä. Huolehtimalla näistä tekijöistä, voi nuori edistää omaa keskittymistään. Nykyaikana monet asiat koittavat siepata ihmisen tarkkaavuuden ja uhkaavat näin keskittymiskykyä. Älylaitteet kilpailevat aktiivisen tekemisen, kuten opiskelun kanssa. Älylaitteiden kanssa on hyvä opetella toimivia tapoja keskittymisen näkökulmasta. Laitteista voi kytkeä hälytysäänet kokonaan pois ja jättää päälle vain tärkeimmät merkkiäänet. Keskittymistä voi myös harjoitella tietoisella päätöksellä olla käyttämättä älylaitteita aktiivisen työskentelyn aikana. (Huotilainen & Moisala, 2018, ss. 43–56) Jatkuva monen asian samaan aikaan tekeminen tai miettiminen ei ole hyväksi keskittymiskyvylle, sillä ihminen ikään kuin itse keskeyttää itsensä (Huotilainen & Moisala, 2018, ss. 59–64). Keskittymiskyvyn kannalta on tärkeää pitää työskentelyjaksot riittävän lyhyinä ja jaksottaa työskentelyä. Yhden työskentelyjakson optimaalinen pituus on 15-20 minuuttia. Sen jälkeen

tulisi pitää kahden minuutin tauko ja nousta ylös tuolista. Tämän jälkeen aloitetaan taas yksi työskentelyjakso. Näitä jaksoja ja taukoja olisi hyvä suorittaa neljä putkeen. Neljännen työskentelyjakson jälkeen olisi hyvä pitää pidempi tauko, 15-30 minuuttia. Tämän aikana keskittymisen voisi siirtää työnteosta johonkin muuhun asiaan. (Huotilainen & Moisala, 2018, s. 102)

Hahmotushäiriö käsitteenä kattaa alleen ne vaikeudet, jotka johtuvat aivojen poikkeuksellisesta tavasta käsitellä havaintotietoa liittyen objektien tunnistamiseen eri suunnista, kuten kasvot ja esineet. Syynä hahmotushäiriöille on aivojen rakenteiden poikkeamat, jotka ovat kehittyneet mahdollisesti jo ennen syntymää. Hahmotushäiriöt esiintyvät usein päällekkäisinä tarkkaavuden, keskittymiskyvyn, toiminnanohjauksen ja työmuistin hankaluuksien kanssa. Hahmotushäiriöstä kärsivällä ihmisellä voi esimerkiksi olla ongelmia ajan tai kokonaisuuksien hahmottamisen suhteen. Visuaalinen hahmotushäiriö on häiriö, jossa näköaistin vastaanottava osa aivoissa on eri tavoilla vaikeutunut. Tällöin ihmisen voi olla vaikeaa tehdä päätelmiä nähdyn perusteella. Myös silmä-käsi -yhteistyö voi olla hankaloitunutta. Avaruudellinen hahmotuskyky kattaa alleen esimerkiksi kartan lukemisen, etäisyyksien hahmottamisen ja esineiden kääntämisen mielessä. Tätä kutsutaan oman itsen suhteuttamista ympäristöön. Mikäli avaruudellinen hahmotuskyky on heikentynyt, voivat yllämainitut asiat olla haasteellisia. Visuaalinen hahmotushäiriö ei ole näkökyvyn heikkoudesta johtuvaa. Näin ollen sitä ei voi korjata silmälaseilla. Hahmotushäiriö voi olla syntyperäistä tai traumasta johtuvaa. (Aivotalo, 2021b)

Oppimisvaikeuksia hahmotushäiriöisellä voi olla erityisesti matemaattisissa aineissa sekä luetun ja kuvallisen materiaalin ymmärtämisessä. Lisäksi hahmotushäiriö voi välillisesti hankaloittaa koulunkäyntiä. Nuori voi kokea epävarmuutta omasta osaamisestaan, kokea motivaation puutetta ja tuntea ahdistusta vaikean tehtävän kohdatessaan. Minäkuva ja itsepestyvyys voivat jäädä heikoiksi. (Hahmottamisen kuntoutus, n.d.) Hahmotusvaikeuksien aiheuttaessa haittaa arjessa tai koulunkäynnissä, tulisi häiriöitä tutkia tarkemmin. On olemassa keinoja, jotka tukevat hahmotushäiriöisen arkea ja oppimista. Olosuhteet tulisi tehdä suotuisaksi, kuten suosia audiopohjaisia oppimiskanavia, keskustella läheisen kanssa ääniviestein tai kuunnella uutiset lukemisen sijaan. Hahmotushäiriöisellä selvät kontrastit ilman jatkuvasti vaihtuvaa näköhäiriötä tukevat hahmottamista ja lukemista. Suuri fontti ja

värimaailman muokkaaminen omaan tilanteeseen sopivaksi voivat myös auttaa. (Aivotalo, 2021a)

6.4 Nuoren opiskelumotivaatio

Nuoren opiskelumotivaatio ohjaa opintojen kulkua. Se kietoutuu myös tavoitteen asetteluun ja perusteluun: mitä minä haluan opiskelullani saavuttaa ja miksi? Motivaatio ohjaa nuorta kohti asetettua tavoitetta ja siihen liittyä innostumista ja tekemisen halua. Selkeät tavoitteet ja tekemisen selkeä päämäärä pitävät motivaatiota yllä. Silloin ihminen jatkaa toimintaa, vaikka se ei olisi joka kerta miellyttävää. (Opetushallitus, 2021; Päivänsalo, 2020, s. 259)

Mikäli nuorella ei ole tavoitetta, tai opiskeltava asia riitelee hänen arvomaailmansa kanssa, saattaa syntyä motivaation puute. Motivaation puutetta seuraa opiskelun vaikeudet ja opiskelu tuntuu epämääräisen hankalalta. Tavoitteen puuttumisen lisäksi motivaation puutetta voivat aiheuttaa tunteet tai niiden puuttuminen. Iloisena, virkeänä ja innostuneena on mukava tehdä asioita. Vaikeita tunteita vasten on taas vaikeaa ryhtyä toimeen. Myös voimavarojen ylittyminen voi johtaa motivaation puutteeseen. Tällöin yksilöllä ei yksinkertaisesti ole energiaa ryhtyä opiskeluun. Tällaisessa tilanteessa motivaation puute suojelee uupumusta vastaan, sillä palautuneena ja levänneenä motivaatio usein palaa. (Päivänsalo, 2020, ss 259–261)

Nuoruudessa kavereiden vaikutus omaan opiskelumotivaatioon korostuu. Huonosti motivoituneet kaverit vahvistavat negatiivisia asenteita koulun suhteen sekä heikentävät sitoutumista kouluun. (Hämäläinen, 2019)

Sisäinen motivaatio ohjaa nuorta tiettyyn toimintaan, koska hän pitää sitä mielenkiintoisena ja toiminta on hänen omien arvojensa mukaista ja tuottaa hänelle mielihyvää. Sisäisen motivaation voimalla opiskelija usein saavuttaa tavoitteensa paremmin, sillä itsestä lähtevä motivaatio auttaa työskentelemään tehokkaammin tavoitetta ajatellen. Sisäisen motivaation tavoitteen saavuttaminen on tutkitusti hyvinvointia ja tyytyväisyyttä elämään lisäävä tekijä. (Vasalampi & Salmela-Aro, 2014 s. 14)

Tavoite saattaa tulla nuorelle myös ulkopuolelta ja sosiaalisesta paineesta, jolloin motivaatio on ulkoista. Tällöin työskentely tavoitteen saavuttamiseksi ei välttämättä ole yhtä miellyttävää ja merkityksellistä. Ulkoisen motivaation on tutkimuksissa todettu olevan opiskelujen kannalta ongelmallinen. Sen on todettu

johtavan helposti tavoitteesta luopumiseen ja luovuttamiseen opiskeluhaasteen edessä. (Vasalampi & Salmela-Aro, 2014, s. 14)

Motivaatioon voi tietoisesti vaikuttaa luomalla sille suotuisia olosuhteita. Onnistumiset, kokemus pätevydestä ja osaamisesta, odotukset positiivisesta menestyksestä, hyvä mieliala, merkityksellisyyden kokeminen, yhteenkuuluvuuden tunne, jaetut kokemukset ja suurten linjojen hahmottaminen ovat asioita, jotka liittyvät motivaation lisääntymiseen. Motivoitumisen taitoja voi myös harjoitella, kuten miettimällä ennakoivasti työskentelyn jälkeisiä mielihyvää tuottavia tunteita. Siivousta aloittaessa voi esimerkiksi miettiä, kuinka ihanalta siisti koti tuntuu. Tämä saa henkilön siivoamaan motivoituneesti mieleensä päämäärä, siisti koti. (Päivänsalo, 2020, ss. 266–269)

6.5 Opiskeluvalmiuksia vahvistavia ja heikentäviä tekijöitä

Elämän tasapaino ja aivojen hyvinvointi ovat tärkeitä tekijöitä opiskeluvalmiuksien tukemisessa. Oikea määrä lepoa, monipuolinen ja terveellinen ruokavalio, liikunta, mielekkäät harrastukset ja positiiviset ihmissuhteet vaikuttavat myönteisesti oppimiseen. (Opetushallitus, 2021) Koulussa viihtymistä tukee eniten se, että oppilailla on ympärillään turvallinen ilmapiiri, välittävät opettajat sekä hyvistä kavereista koostuva yhteisö. (Leskisenoja, 2017, s. 15)

Omien vahvuuksien tunnistaminen on tärkeää opiskelun kannalta. Vahvuuksien tunnistaminen on edellytys niiden hyödyntämiselle eri tilanteissa. Hyötyä siitä on opiskelussa, vastoinikäymisiä kohdatessa sekä tulevaisuutta suunnitellessa. Vahvuuksia ovat muun muassa luonteenpiirteet, kyvyt ja taidot. (Nieminen & Kokko, n.d.) Lisäksi omien heikkouksien tunnistaminen on tärkeää. Ainoastaan tiedostamalla omat kehityskohteensa, voi niitä alkaa työstää. Tunnistamalla omat kehityskohteensa voi esimerkiksi jättää hakeutumatta alalle, joka ei sovellu omalle persoonalle. Turvallinen ympäristö luo tilaisuuden kehittää omia heikkouksiaan ilman häpeää. (Menestyminen, n.d.)

Aikuisten perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukaan opiskelijoita ohjataan tunnistamaan omat voimavaransa, vahvuutensa ja kehityskohteensa oppimiseen liittyen.

Erityistä huomiota tulee kiinnittää opiskelijan oppimisen valmiuksiin ja oppimisen taitojen kehittämiseen. Lisäksi tulee huomioida mahdollisuus ottaa vastuu omasta opiskelustaan ja sen suunnittelusta, tavoitteellisuudesta, toteutumisesta ja arvioinnista. Opettajan tehtävä on kannustaa ja antaa rakentavaa palautetta edistymisestä. Opetuksen suunnittelu, oppimisympäristöstä huolehtiminen, mahdollisten tukitoimien kartoitus ja niiden pariin ohjaaminen on opettajan vastuulla. (Opetushallitus, 2017)

Nuorten voimavaroja voi tunnistaa ja tukea kuka tahansa nuoren arkeen kuuluva aikuinen. Nuoria voidaan ohjata tunnistamaan omia voimavarojaan yksinkertaisilla hyvinvointiin liittyvillä kysymyksillä. Nuorelta voi kysyä, mitkä asiat ovat tuottavat hyvää mieltä, miten hän rentoutuu, mitä ominaisuuksia arvostaa itsessään, millaisessa ryhmässä on helppo ilmaista itseään tai minkälaista apua ja tukea tarvitsee arjessa. Voimavarojen tunnistaminen ja tukeminen on tärkeää. Se edistää nuoren itsetuntemusta. Hyödyntämällä omia voimavaroja saadaan vahvistettua omaa itsetuntoa. Tämä puolestaan vahvistavaa pärjäämisen tunnetta ja elämänhallinnan tunteen kehittymistä. (Mieli Suomen mielenterveys ry, 2021e)

Opiskeluvalmiuksia heikentävät tekijät voivat olla ulkoisia tai sisäisiä vaikuttimia. Opiskelijan hyvinvointi voi joutua koetukselle opiskeluun liittyvien haasteiden vuoksi tai opiskelijan henkilökohtaisen elämän haasteiden vuoksi. (Nyyti ry, n.d.-b) Esimerkiksi mielenterveyden ongelmat ja vaikeat elämäntilanteet vaikuttavat opiskeluun ja oppimiseen. Myös pitkään jatkunut stressi ja sen hallinnan keinojen vähyys vaikuttavat haitallisesti oppimiseen. (Opetushallitus, 2021)

Oppimisvaikeuksista kärsii jopa 20 % väestöstä (Hämäläinen & Oksanen, 2015 s. 4). Oppimisvaikeuksilla tarkoitetaan esimerkiksi hitautta oppia lukemaan tai kirjoittamaan. Matemaattisten taitojen kehittyminen voi olla hidasta. Oppimisvaikeuksien alle voidaan liittää myös hahmottamisen, tarkkaavaisuuden, toiminnanohjauksen ja motorisen oppimisen vaikeuksia. Näistä oppimisvaikeuksista kärsiville voi koulunkäynti olla todella raskasta. Oppimisvaikeuksia esiintyy riippumatta opetuksen laadusta tai yksilön yleisestä kykytasosta. (Aro, 2017) Laaja-alaisista oppimisvaikeuksista puhutaan silloin, kun ongelmia on monilla osa-alueilla (Hämäläinen & Oksanen, 2015 s. 4). Oppimisvaikeuksien tunnistaminen on tärkeää. Oppimisvaikeuksista kärsivän opiskelijan on myös saatava riittävästi tukea, jossa

yhdistyvät positiivinen minäkäsityksen vahvistaminen, opiskelutaitojen kehittäminen, yksillölliset pedagogiset ja arviointiin liittyvät ratkaisut. (Opetushallitus, 2021) Tällaisia keinoja ovat esimerkiksi värien, kuvien, pelien ja liikkeen avulla tapahtuva oppiminen (Hämäläinen & Oksanen, 2015 s. 38).

7 Opiskeluvälineiden ja hyvinvoinnin itsearviointi

Itsearviointi tarkoittaa oman oppimiskyvyn jäsentynyttä arviointia. Siihen kietoutuu kiinteästi reflektio. Reflektion avulla ihminen tarkkailee omia ajatuksiaan, oppimistaan ja tunteitaan. Itsearvioinnin tarkoituksena on tarkastella omaa työskentelyä. Itsearvioinnista saadun tiedon tai tuloksen pohjalta voidaan muokata omaa toimintaa. Arviointia on hyvä suorittaa tasaisin väliajoin. Itsearviointi tukee ja tehostaa oppimista. (THL, 2020; Jylhäsalmi, 2018, s. 3) Itsearviointi tukee minäkuvaa, sillä tietous omista vahvuuksista ja kehityskohteista kasvaa. Toisaalta jos opiskelija ei ymmärrä itsearviointia tai hänellä ei ole tarpeeksi taitoja siihen, voi itsearvioinnin vaikutus olla negatiivinen. (Jylhäsalmi, 2018, s. 3)

7.1 Itsearvioinnin merkitys oppimiselle ja voimavarakeskeisyys itsearvioinnissa

Monipuolinen opiskelun arviointi ja työskentelystä saatu palaute ovat tärkeitä oppimaan oppimisen taitojen ja ajattelun taitojen kehityksessä (Halinen ym., 2016 s. 268). Opettajan antaman arvioinnin lisäksi opetuksessa tulee kehittää opiskelijoiden edellytyksiä itsearviointiin. Opiskelijoita tulee ohjata pohtimaan omaa oppimistaan, sen edistymistä ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Tarkoituksena on auttaa opiskelijoita ymmärtämään opiskelun tavoitteet ja etsimään niiden saavuttamiseksi toimivia toimintamalleja. (Opetushallitus, 2014) Itsearviointi harjoittaa myös keskeisiä ajattelun taitoja. Siinä arvioidaan omaa työskentelyä, työn tulosta sekä suhteutetaan tulokset ennalta sovittuihin onnistumiskriteereihin. Olennaista on, että opiskelija oppii tämän pohjalta miettimään parempia toimintakeinoja tulevaisuuteen ja miettii, miten jatkaa tästä eteenpäin. Tällöin tapahtuu suunnitelmallista oppimisen parantamista. Pohdinta omasta oppimisesta vahvistaa opiskelijan roolia vastuullisena toimijana omassa oppimisessaan. (Halinen ym., 2016 ss. 269–278)

Itsearviointi voi lisätä itsevarmuutta sekä vahvistaa omaa ammattisuuntautumista, kuten Mykkänen (2018) esittää pro gradu –tutkielmassaan. Tutkielman tulokset esittävät, että itsearviointi auttaa opiskelijaa löytämään itsestään uusia puolia, ja tunnistamaan paremmin omia vahvuuksiaan. Vahvistunut itsetunto auttoi tulevissa näytöissä sekä työssäoppimisjaksoissa, ja lisäksi lievitti jännitystä liittyen oman osaamisen riittämiseen. Joissakin tilanteissa itsearviointi voi olla haitallista opiskelijan itsetunnolle, mikäli hän huomaa itsestään negatiivisia asioita. (Mykkänen, 2018)

Voimavarakeskeinen ajattelu tavoittelee ihmisen omien voimavarojen vahvistamista sekä kykyä auttaa itse itseään. Voimavarakeskeisessä näkökulmassa pyritään siihen, että suhtautuminen omaan itseen, haasteisiin ja ongelmiin on myönteistä. Voimavarat ovat monesta eri tekijästä koostuvia ihmistä tukevia ominaisuuksia tai tekijöitä. Voimavaroja voivat olla esimerkiksi elämäntilanne, elämänhallintataidot, stressinhallintataidot, terveys, ihmissuhteet ja persoonallisuuteen liittyvät tekijät. (Nyyti ry, n.d.-b) Omien voimavarojen tunnistaminen on tärkeää, jotta niitä voi hyödyntää. Osa voimavaroista voi olla niin sanotusti piileviä voimavaroja. (Kuntoutumistalo, 2020) Voimavarakeskeisellä toimintatavalla edetään opiskelijan omilla ehdoilla saaden esille opiskelijan voimavarat. Samalla esiin nousee myös mahdolliset muutoshaasteet. Tiedostamalla voimavaroja kuormittavia ja vahvistavia tekijöitä, niiden eteen on helpompi työskennellä aktiivisesti. (THL, n.d.) Tämän tiedon pohjalta itsearvioinnin työkalun kehittämisessä huomioitiin voimavarakeskeisyys. Tavoitteena oli nähdä opiskelijaa eteenpäin vievät tekijät. Ajattelimme, että myös kuormittavien tekijöiden kartoittaminen on tärkeää. Silloin kuormitustekijöihin on helpompi puuttua.

7.2 Hyvän itsearvioinnin työkalun ominaisuudet

Mielestämme hyvä itsearvioinnin työkalu on helposti lähestyttävä, selkeä ja helppokäyttöinen. Työkalun tulee palvella kohderyhmäänsä ulkonäöllisesti, kieliasultaan ja teemoiltaan. Tavoitteena oli, että nuoret hyötyisivät itsearvioinnista saaden tietoa opiskeluvälmiuksiin ja hyvinvointiin vaikuttavista asioista, sekä voisivat hyödyntää saatua tietoa tulevaisuudessa.

Työkalun tulee olla kohderyhmänsä saavutettavissa. Informatiivinen saavutettavuus tarkoittaa sitä, että kohderyhmällä on riittävästi ymmärrettävää tietoa saatavilla (Poikonen, 2018). Itsearviointin työkalun kohteena ovat nuoret, joiden tausta on moninaista, osalla rikkonaista. Kohderyhmällä voi olla oppimisvaikeutta tai kielihaasteita. Siksi työkalun ulkoasun, teemojen ja sanojen käyttö tulee olla nuorten elämäntilanteisiin ajankohtaista ja sopivaa, ja toteutuksessa tulee ottaa huomioon nuorten elämäntilanteiden erityispiirteet.

Mitä vaativammasta arvioinnista on kyse, tulee itsearviointin taustalla olla tietoon perustuvaa näyttöä. Tutkitun tiedon mukaan tuominen parantaa itsearviointin luotettavuutta. (Opintokeskus Sivis, n.d.) Tämän tiedon perusteella ajattelimme, että hyvän itsearviointin työkalun ohessa on nuorille valmiiksi ”pureksittua” tietoa näyttöön perustuen. On tärkeää, että informaatio on kirjattu selkeään ja helposti luettavaan muotoon. Lisäksi koimme, että voimavarakeskeisyyden tulee ohjata itsearviointin työkalun luomista. Voimavarakeskeiset työkalut korostavat vahvuuksia ja tukevat nuoren itsemääräisoikeutta (THL, n.d.). Itsearviointin tekemisen ei kuulu olla vaikeaa tai työlästä, vaan tarkoitus on saada ihminen ajattelemaan omaa toimintaansa pohdinnan tai keskustelun avulla (Opintokeskus Sivis, n.d.). Työkalun on siis tärkeä olla helposti lähestyttävä ja helppokäyttöinen. Lisäksi on hyvä, jos itsearviointin työkalu herättää nuorella pohdintaa.

Itsearviointiin on olemassa erilaisia menetelmiä. Yleisempiä ovat erilaiset kyselyt ja seulat, joiden avulla yksilöt voivat arvioida esimerkiksi alkoholin käyttöönsä, ahdistuneisuutta, jaksamistaan tai muita arjessa pärjäämiseen liittyviä asioita. Näitä kyselyitä on nykypäivänä saatavilla helposti internetistä. Niitä voi tehdä itsenäisesti kotonakin. Netissä tehtävillä kyselyillä saa arvioitua esimerkiksi omia elämäntapoja, omaa jaksamista ja sosiaalisiin tilanteisiin liittyviä asioita. Näiden itsearviointikyselyiden tarkoitus on helpottaa oman psyykkisen voimien arviointia ja seuranta. (Mielenterveystalo, n.d.-a)

8 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus on kehittää työelämässä käytännön toimintaa. Aihe toiminnallisiin opinnäytetöihin saadaankin usein työelämästä, kun on huomattu tarvetta kehittää tiettyä asiaa esimerkiksi selkeämmäksi, paremmin toimivaksi, tehokkaammaksi tai

järjestelmällisemmäksi. (HAMK, 2020, ss. 6, 17) Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Opinnäytetyön tarkoitus oli luoda Taitopaja-hankkeelle hyvinvoinnin ja opiskeluvalmiuksien itsearviointin työkalu nuorille ja heidän opettajilleen.

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu teoreettinen tietopohja ja toiminnallinen osuus, joka rakentuu teoreettisen tiedon pohjalta. Teoriapohjan tavoite on tukea toiminnallisen osuuden rakentamista, sekä tarkastella ja käydä läpi toiminnallisen osuuden tuloksia. Toiminnallinen osuus voi olla esimerkiksi oppaan tai esitteen luominen, ”oppitunnin” tai jonkin muun tapahtuman suunnittelu ja pitäminen, näyttely tai jonkin muun sähköisen aineiston luominen, josta opinnäytetyön tilaaja voi jatkossa hyötyä. (HAMK, 2020, ss. 17–18)

8.1 Opinnäytetyön suunnitteluvaihe ja tiedonhaku

Opinnäytetyön suunnittelu alkoi syksyllä 2021. Suunnitteluvaiheessa saimme Ammattiopisto Tavastian opettajilta eri aihe-ehdotuksia. Valitsimme yhdessä ohjaavan opettajamme kanssa aiheen niillä perusteilla, mistä ajattelimme olevan opinnäytetyön tilaajalle eniten hyötyä ja mistä olimme myös itse kiinnostuneet. Opinnäytetyö toteutettiin Taitopaja-hankkeelle. Opinnäytetyön tarkoitus oli luoda Taitopaja-ympäristössä toimiville nuorille ja opettajille käytettäväksi opiskeluvalmiuksien ja hyvinvoinnin itsearviointin työkalu. Työkalun tavoitteena oli koota nuorille tietoa niistä asioista, jotka vaikuttavat heidän hyvinvointiinsa ja opiskeluvalmiuksiinsa. Yhtenä tavoitteena oli, että nuoret saisiva tietoa omista valmiuksistaan, ja voisivat hyödyntää tietoa tulevaisuudessa, esimerkiksi valitessaan omaa opiskelupolkuaan. Tavoitteena oli luoda sellainen työkalu, jota opettajat voisivat hyödyntää opiskelijoiden henkilökohtaisessa ohjaamisessa.

Suunnitteluvaiheen aloitimme määrittelemällä tutkimuskysymykset, jotka toimivat tiedonhaun perustana. Lisäksi suunnitteluvaiheeseen kuului opinnäytetyön rungon hahmottelu, tiedonhaku ja teoriapohjan kirjoittaminen. Tiedonhaku aloitettiin pohtimalla tutkimuskysymyksiä sekä työn toiminnallista osuutta, itsearviointin työkalua. Opinnäytetyön teemat ja avainsanat ohjasivat tiedonhakua. Opinnäytetyön luotettavuuden kannalta on tärkeää, että tieto on ajantasaista ja luotettavista lähteistä. Opinnäytetyöhömmme haimme

tietoa niin painetuista lähteistä kuin verkkolähteistä. Lähteiksi valitsimme alle 10 vuotta vanhoja lähteitä, jotta tieto olisi mahdollisimman ajankohtaista.

Itsearviointin työkalun teemat määriteltiin, ja määritellyt teemat ohjasivat teoriapohjan luomista. Teemat ovat laajoja. Esimerkiksi hyvinvointiin vaikuttavat monet asiat. Tämän vuoksi aiheista löytyi määrällisesti paljon tietoa. Aiheiden rajaaminen oli tarpeen.

Luodaksemme itsearviointin työkalun, täytyi tietoa hakea kohdejoukosta, kohdejoukkoon vaikuttavista hyvinvoinnin tekijöistä sekä opiskeluun, opiskelunvalmiuksiin ja nuorten hyvinvointiin vaikuttavista asioista. Hyvinvoinnista otimme tarkasteluun hyvinvoinnin kulmakivet ja tärkeimmät psyykkiset ja sosiaaliset tekijät. Lisäksi positiivinen pedagogiikka ja voimavarakeskeisyys haluttiin huomioida teoriapohjassa, jotta itsearviointin työkalun luomisessa osattiin hyödyntää näitä näkökulmia. Suunnitteluvaiheessa osallistuimme kirjoituspajaan sekä opinnäytetyöpiiriin.

Tiedonhaku toteutui avainsanojen avulla, joita olivat muun muassa nuorten hyvinvointi, opiskelunvalmius, oppimisvalmius, oppimisen taidot, oppimisvaikeus, fyysinen hyvinvointi, psyykinen hyvinvointi, sosiaalinen hyvinvointi, tunnetaidot, stressinhallinta, itsearviointi, voimavarakeskeisyys ja positiivinen pedagogiikka. Englanninkielisinä hakusanoina käytettiin esimerkiksi young people, adolescent, readiness to study, studying skills, well-being, emotional skills, emotional intelligence ja self-assesment. Aineistoina olivat tieteelliseen tietoon perustuvat aineistot niin verkossa kuin painettuna, vertaisarvioidut artikkelit, pro gradu-tutkielmat, tutkimukset, tieteelliset julkaisut sekä järjestöjen ja yhdistysten materiaalit.

Käytettyjä tietokantoja olivat Google Scholar, Hamk Finna, Finna, CINAHL, Trepo ja Terveysportti. Finnasta tehdyn tiedonhaun hakulausekkeena käytimme esimerkiksi ("nuoret" OR nuoret aikuiset) AND (hyvinvointi OR ravitsemus OR liikunta OR uni). Google Scholarista teimme tarkennettua hakua muun muassa siten, että hakutuloksista löytyisi ainakin yksi sanoista liikunta, urheilu, fyysinen aktiivisuus tai nuoret. Kansainvälisiä lähteitä haimme Google Scholarista tarkennetun haun avulla muun muassa siten, että hakutuloksista löytyisi ainakin yksi sanoista young people emotional intelligence. Lisäksi haimme tietoa vapaalla googlehaulla, esimerkiksi "nuorten hyvinvointi" tai "nuorten oppimisvalmiudet" ja

”itsearviointi”. Kaikki haut rajasimme koskemaan vuoden 2011 jälkeen julkaistuja materiaaleja. Rajasimme hausta pois myös ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöt.

Pohdimme lähteiden luotettavuutta kriittisesti niiden lähteiden kohdalla, joissa ei ollut julkaisupäivämäärää. Katsoimme näiden lähteiden olevan luotettavia, sillä ne olivat liittojen, yhdistysten tai seurojen sivustoja, jotka sisältävät ajantasaista tietoa. Esimerkiksi Terveyskylä on asiantuntijoiden luoma erikoissairaanhoidon verkkopalvelu, josta löytyy ajantasaista tietoa (Terveyskylä, n.d.). Nyyti Ry on sosiaali- ja terveysministeriön tukema yhdistys, jonka vuoksi pidimme sitä luotettavana lähteenä (Nyyti ry, n.d.-c). Tiedonhaussa hyödynsimme HAMKin tiedonhaun asiantuntijan apua. Lisäksi hyödynsimme yksityistä ohjausta ohjaavilta opettajilta sekä kirjoituspajojen tarjoamaa apua.

Teoriapohjan ollessa hyvällä mallilla, aloimme kehittämään itsearviointin työkalun raakaversiota. Tutustuimme erilaisiin jo olemassa oleviin itsearviointin työkaluihin. Näitä olivat esimerkiksi zekki.fi -verkkosivu ja Oman elämän onnenpyörä. Itsearviointin työkalun kehittämistä ohjasi pohdinta siitä, millä tavalla ja missä tilanteissa nuori voisi hyödyntää itsearviointin työkalua. Valitsimme itsearviointin työkaluun hyvinvointiin arvioitaviksi pääkohdiksi seuraavat asiat: ravitsemus, uni, liikunta, harrastukset, vapaa-aika ja palautuminen, stressinhallinta, ihmissuhteet, henkinen hyvinvointi, itsetunto ja tunteiden hallinta. Opiskeluvalmiuksien arvioitaviksi pääkohdiksi valitsimme keskittymisen, motivaation, käsityksen itsestä oppijana, omien opiskelutaitojen arvioinnin, omien vahvuuksien ja haasteiden tunnistamisen sekä halun kohdata opiskeluhaasteita.

8.2 Itsearviointityökalun luomisen vaiheet opinnäytetyön toteutusvaiheessa

Itsearviointityökalun ensimmäisen version luomista ohjasi haettu teorian tieto. Itsearviointin työkalu päätettiin luoda paperiseksi esitteeksi. Työkalun kanssa samaan esitteeseen loimme lyhyen informaation koskien työkalussa arvioitavia alueita. Työkalussa haluttiin tuoda esiin hyvinvointiin vaikuttavat monet tekijät ja niiden ”heijastuminen” oppimiseen. Raakaversiota luodessa työkalun muodoksi valittiin ”aurinko”, jonka jokainen säde vastaa hyvinvoinnin ja opiskeluvalmiuksien arvioitavaa aihealuetta. Ylhäällä auringonsäteet koskevat yleisiä elämäntilanteeseen ja hyvinvointiin vaikuttavia asioita. Veteen heijastuu opiskeluvalmiuksiin

vaikuttavat asiat. Itsearviointin työkalun luontia ohjasi voimavarakeskeisyys ja positiivisen pedagogiikka niin, että pyrimme luomaan voimavarat huomioivan työkalun. Tavoitteena oli luoda selkeä, hyvinvointiin vaikuttavat pääpiirteet esiintuova ja hyödyllinen työkalu. Oikealta alkaen kirjoitettiin lyhyesti ja ytimekkäästi hyvinvointiin ja opiskeluvalmiuksiin vaikuttavista asioista. Työkalu sijoitettiin A4-kokoisen paperin vasempaan reunaan.

Työkalun testaaminen toteutettiin kaksivaiheisena. Tammikuussa itsearviointin työkalua testasivat Taitopaja-hankkeen opettajat. He antoivat oman näkökulmansa työkalun toimivuuteen. Lähestyimme Taitopaja-hankkeen opettajia saatekirjeellä (liite 3). He tutustuivat itsearviointin työkaluun. Palautetta he lähettivät sähköpostilla. Opettajat arvioivat itsearviointin työkalun olevan hyödyllinen ja toimiva ohjauksen työkalu, jota voisi käyttää yksilöllisen ohjauksen tukena. Opettajien palautteen mukaan itsearviointin työkalu sisälsi tärkeitä ja keskeiset teemat ja tässä muodossaan sitä voi käyttää moniin eri tarkoituksiin. Työkalu koettiin opettajien keskuudessa nopeaksi käyttää, idearikkaaksi ja helposti myöhemmin täydennettäväksi. Hyvää palautetta saimme koskien esitteen ulkonäköä. Esite koettiin pirteäksi, innostavaksi ja selkeäksi. Opettajat hyväksyivät raakaversio sellaisenaan. He toivoivat vielä lisämateriaaliksi seinälle tulostettavaa posteria samoista aiheista ja vinkkejä nuorille stressinhallintaan ja keskittymiseen.

Tammikuussa 2022 työkalua testasivat myös Ammattiopisto Tavastiassa opiskelevat nuoret. Opettajille lähetettiin itsearviointin työkalu sekä saatekirje (liite 4). Saatekirjeessä oli informoitu nuoria sekä opettajia opinnäytetyön tarkoituksesta ja tavoitteesta. Yhteisen sopimuksen mukaan opettajat ohjasivat nuoria testaamaan työkalua. Saatekirjeessä oli osoite kyselylomakkeeseen (liite 5), johon nuorten toivottiin vastaavan koskien itsearviointin työkalua. Kysely toteutettiin Google Formsin avustuksella. Vastaukset annettiin nimettömänä. Vastauksia nuorilta kertyi 19 kappaletta. Kysely sisälsi suljettuja ja avoimia kysymyksiä. Vastausten perusteella 63,2 % vastanneista nuorista koki saavansa esitteestä hyödyllistä tietoa hyvinvointiin ja opiskeluvalmiuksiin vaikuttavista asioista. Tämä palaute kertoi meille, että työkalussa oli riittävästi tietoa ja se koettiin hyödylliseksi. Vastaajista 73,7 % koki saaneensa käsityksen omista opiskeluvalmiuksistaan itsearviointin työkalun avulla. Lisäksi 62,3 % vastaajista kertoi, että voi hyödyntää saatuja tuloksia tulevaisuudessa. Nämä

palautteet kertoivat meille, että olimme saavuttaneet työkalun tavoitteen olla hyödyksi omassa itsearvioinnissa.

Suuri osa nuorista kertoi, että itsearvioinnin työkalua oli helppo käyttää. Kirjallista palautetta saimme koskien esitteen ja itsearvioinnin työkalun ulkonäköä. Valtaosa piti esitteen värikkydestä, eloisuudesta ja koki esitteen pirteäksi. Tämä palaute kertoi meille, että olimme onnistuneet luomaan helposti lähestyttävän työkalun, mikä oli yksi tavoitteistamme. Muutamassa vastauksessa toivottiin esitteen olevan hieman selkeämpi ja yksinkertaisempi. Yhdessä palautteessa sanottiin, että itsearvioinnin työkalun säteet ja teksti sekoittuvat taustakuvaan. Saatujen palautteiden pohjalta kehitimme työkalun raakaversiota.

Työkalun yksi tavoite oli olla selkeä ja helppokäyttöinen. Kevensimme esitteen sisältöä vähentäen grafiikkaa ja kuvioita, mikä yksinkertaisti ulkonäköä. Pyrimme säilyttämään pirteyden, eloisuuden ja houkuttelevuuden värien ja yksinkertaisten kuvioden avulla. Taustalla aiemmin olleen taivaan ja horisontin kuvan tilalle vaihdoimme yksivärisen taustan. Näin itsearvioinnin työkalun käyttö helpottui ja ulkonäkö tuli selkeämmäksi. Halusimme myös huomioida työkalussa selkokieliisyyden ja selkeyden, jotta se palvelee esimerkiksi lukivaikeuksista tai hahmotushäiriöistä kärsiviä nuoria. Tällöin työkalu on paremmin saavutettavissa kohderyhmän erityispiirteet huomioiden.

Itsearvioinnin työkalun kehittämisen jälkeen loimme posterin samoista aiheista.

Hyödynsimme itsearvioinnin työkalun hyväksi arvioitua ulkonäköä. Posterin tavoite oli koota nuorelle tietoa hyvinvointiin ja opiskelunvalmiuksiin vaikuttavista asioista. Posteriin laitoimme opinnäytetyön pohjalta tärkeimmät hyvinvointiin ja opiskelunvalmiuksiin liittyvät pääkohdat ja niistä tietoa. Pääkohdat ovat: uni, ravitsemus, liikunta, melu, keskittyminen, ihmissuhteet ja vuorovaikutus, stressinhallinta, tunnetaidot, motivaatio ja tavoitteet, kokemus itsestä oppijana, oppimisvaikeudet, omien vahvuuksien tunnistaminen.

Toteutusvaiheessa esittelimme väliseminaarissa opinnäytetyömme ja tuotoksemme.

Väliseminaarissa opettajalta ja opponoijalta saadun palautteen perusteella teimme työhön tarvittavia muutoksia. Lisäksi opponoimme toisen opiskelijan työtä ja osallistuimme toisen väliseminaarin kuunteluun.

8.3 Opinnäytetyön viimeistelyvaihe

Viimeistelyvaiheessa teimme viimeiset muokkaukset teoriapohjaan. Oikoluimme ja jäsentelimme työtä helppolukuisemmaksi. Kirjoitimme abstraktin, tiivistelmän ja pohdinnan valmiiksi. Viimeistelimme itsearvioinnin työkalun ulkoasun. Loimme nuorille materiaalit, joissa oli vinkkejä stressinhallintaan ja keskittymiseen Taitopaja-hankkeen opettajien toiveiden mukaisesti. Esittelimme opinnäytetyön ja tuotoksen Taitopaja-hankkeen opettajille TEAMS-palaverissa 14.2.2022.

9 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön eettisyyteen ja luotettavuuteen kuuluu, että työtä tehdessä noudatetaan ammattikohtaisia eettisiä ohjeita ja hyvää tieteellistä käytäntöä. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu, että toimintatavat ovat rehellisiä ja eettisiä, tarvittavat tutkimusluvut ovat kunnossa, muiden töitä kunnioitetaan ja tietosuoja-asetuksia noudatetaan.

(Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012, s. 6) Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene on laatinut eettiset suositukset ammattikorkeakoulujen opinnäytetöille. Eettiset suositukset sisältävät tarkistuslistan opiskelijan ja ohjaajan näkökulmasta. Suositukset pitävät sisällään tutustumisen muun muassa työn aiheeseen, hyviin tutkimuseettisiin ohjeistuksiin, tietosuoja-asioihin ja oman ammattikorkeakoulun ohjeistuksiin.

Opinnäytetyösopimusten kirjoittaminen, työn asianmukainen säilyttäminen ja opiskelijan tietoisuus työn julkaisemisesta ja tarkastuksesta plagiointitunnistusjärjestelmässä kuuluvat myös eettisten suositusten tarkistuslistaan. (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene, 2020, ss. 3, 14).

Olennaista on, ettei tapahdu hyvän tieteellisen käytännön loukkauksia kuten vilppiä tai piittaamattomuutta. Vilppiä on esimerkiksi sepittäminen, plagiointi, anastaminen ja havaintojen vääristäminen. Piittaamattomuus voi puolestaan ilmetä törkeä laiminlyöntinä ja holtittomuutena työtä tehdessä, kuten esimerkiksi puutteellisella viittaamisella aiempiin tutkimustuloksiin tai puutteellisella tulosten ja tutkimusaineistojen kirjaamisella ja säilyttämisellä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012, ss. 6, 9; HAMK, 2020, ss. 7–8)

Opinnäytetyöprosessin alussa tutustuimme opinnäytetyön prosessin vaiheisiin ja HAMKin ohjeistukseen aiheeseen liittyen. Opinnäytetyötä tehdessämme olemme toimineet hyvien eettisten ja tieteellisten käytäntöjen mukaisesti. Perehdyimme aiheeseemme hyvin, tutustuimme opinnäytetyöprosessin eettisiin ohjeistuksiin, sovimme aikataulun ja solmimme opinnäytetyösopimukset tilaajan kanssa. Kiinnitimme huomiota lähdeviitteiden oikein merkitsemiseen ja lähteiden luotettavuuteen. Olimme tietoisia, että työ julkaistaan ja tarkistetaan sitä ennen plagiaatintunnistusjärjestelmässä. Toimimme yhteistyössä tilaajan kanssa opinnäytetyömme tuotokseen liittyvissä asioissa ja toimimme palautteiden ja toiveiden mukaisesti. Saimme myös ohjausta ja tukea teoriapohjaan liittyvissä kysymyksissä ohjaavalta opettajalta ja opinnäytetyöpiiristä.

10 Pohdinta

Opinnäytetyömme tavoite oli kartoittaa ja kerätä tietoa siitä, mitkä asiat vaikuttavat nuoren opiskeluvälmiuksiin ja hyvinvointiin. Opinnäytetyön tarkoitus oli luoda itsearviointin työkalu. Työkalulle oli työelämälähtöinen tarve. Kohderyhmänä olivat Taitopaja-hankkeen nuoret, jotka ovat opintojensa tai elämänsä nivelvaiheessa. Valitsimme toiminnallisen opinnäytetyön, sillä halusimme teoriapohjan lisäksi luoda jotain konkreettista. Itsearviointin työkalun luominen oli mielekäästä, sillä työskentelimme aihealuiden kanssa, jotka kiinnostivat meitä. Koimme palkitsevaksi sen, että saimme palautetta työn edetessä opettajilta ja nuorilta. Itsearviointin työkalun kehittäminen oli helpompaa saadun palautteen avulla. Näin koimme luovamme kohderyhmää paremmin palvelevan työkalun. Opinnäytetyön tekeminen yhdessä oli saumatonta. Työnjako oli luontevaa ja molemmat antoivat kirjoittamiselle yhtä suuren työpanoksen. Loimme suunnitteluvaiheessa myös alustavan ja suurpiirteisen aikataulun, jota pyrimme noudattamaan ja päivittämään elämäntilanteidemme mukaan. Aikataulu hieman venyi, mutta pääsääntöisesti kirjoittaminen ja teoriapohjan luominen oli aktiivista ja säännöllistä.

Työmme vastaa tutkimuskysymyksiin. Pääsimme asetettuihin tavoitteisiin ja saavutimme työmme tarkoituksen. Löysimme laajasti ajantasaista teoreettista tietoa hyvinvoinnista ja opiskeluvälmiuksiin vaikuttavista asioista. Loimme materiaalia käytettäväksi nuorille ja heidän opettajilleen. Palaute kohderyhmältä ja opettajilta oli suurelta osin positiivista ja

työkalu koettiin kohderyhmää palvelevaksi. Muokkasimme työkalua vielä palautteiden pohjalta, mikä lisää osaltaan työkalun eettisyyttä ja luotettavuutta. Itsearviointin työkalu on luotu Taitopaja-ympäristöön. Sitä voisivat hyödyntää myös kaikki ammattilaiset, jotka työskentelevät nuorten kanssa, kuten opiskeluterveydenhuollon terveydenhoitajat, peruskoulun terveydenhoitajat, koulukuraattorit, sairaanhoitajat nuorten psykiatrian poliklinikalla, opinto-ohjaajat, opettajat ja erityisopettajat. Työkalua voi hyödyntää nuoren ohjaamisen tukena opiskeluun hakeutuessa, opiskelun aikana tai opiskelua ja hyvinvointia yleisesti pohdittaessa.

Hyvinvointi on laaja käsite. Tiedostamme, että nuoruudessa hyvinvointiin vaikuttavat myös perussairaudet, oman seksuaalisuuden ja identiteetin etsiminen, seurustelu ja parisuhde, pelaaminen, ruutuaika ja mahdolliset päihdekokeilut. Mikäli olisimme tuoneet työssämme esiin kaikki hyvinvointiin vaikuttavat asiat, olisi siitä tullut liian suuri kokonaisuus mahduttaa itsearviointin työkaluun. Halusimme rajata aiheita koskien hyvinvoinnin peruskulmakiviä sekä opiskelualmiuksiin liittyviä aiheita. Näin pidimme työkalun helposti lähestyttävänä ja selkeänä. Työkalu nykyisessä muodossaan on suunniteltu ja toteutettu Taitopaja-ympäristöön opiskelualmiuksia ajatellen, joten pyrimme pitämään sen sisällön kohderyhmää ja tarvetta palvelevana. Tämä ei kuitenkaan poissulje sitä, etteikö työkalua voisi tulevaisuudessa täydentää tai soveltaa sisältöä täydentämällä eri tarkoituksiin.

Itsearviointin työkalu on luotu käytettäväksi paperisena versiona. Työkalu on henkilöstön saatavilla pdf-tiedostona, ja sen voi tarvittaessa tulostaa käyttöön. Olisimme halunneet kestävä kehityksen näkökulmasta luoda työkalun käytettäväksi esimerkiksi mobiililaitteella tai tietokoneella. Tämä olisi lisännyt työkalun saavutettavuutta nuorten keskuudessa. Taitomme ja valmiutemme eivät kuitenkaan riittäneet sähköisesti käytettävän version luomiseen. Kestävää kehitystä ajatellen, työkalua voi tulevaisuudessa kehittää muokkaamalla se sähköiseen muotoon. Sosiaalisen kestävä kehityksen näkökulmasta itsearviointin työkalun sähköinen muoto tavoittaisi enemmän nuoria erilaisissa elämäntilanteissa. Tällöin suuremmalla joukolla olisi mahdollisuus päästä tietoon käsiksi, ja se voisi mahdollisesti kaventaa terveyseroja nuorten keskuudessa.

Parhaimmillaan itsearviointin työkalu herättää nuorella aktiivista pohdintaa omaa hyvinvointiaan ja opiskelunvalmiuksiaan kohtaan. Onnistunut itsearviointi vie nuorta eteenpäin ja tukee opiskelua tai herättää oman toiminnan kriittistä tarkastelua. Lisäksi itsearviointin työkalu antaa tietoa tärkeistä asioista tiivistetysti. Itsearviointiin sisältyy kuitenkin aina riski, että nuori ei vastaa kysymyksiin rehellisesti. Nuori voi myös arvioida osaamistaan ja hyvinvointiaan liian hyväksi tai liian huonoksi. Mykkäsen (2018) tutkimuksen mukaan itsearviointi voi myös vaikuttaa negatiivisesti nuoren itsetuntoon, jos hän huomaa itsestään negatiivisia asioita. Tämän vuoksi itsearviointin työkalussa huomioitiin voimavarakeskeisyys, ja tahdottiin korostaa nuoren voimavaroja. Mikäli itsearviointin työkalu tuottaa nuorelle negatiivisia tunteita, olisi tärkeää, että itsearviointista voisi keskustella ohjaavan aikuisen kanssa. Aikuinen voi auttaa nuorta näkemään negatiivisiksi koetut asiat kehityskohteina, joihin voi itse vaikuttaa tai saada apua tarvittaessa.

Positiivinen pedagogiikka on hyvä lähtökohta myös potilaiden ja asiakkaiden ohjaamiseen, vaikka pedagogista näkökulmaa sairauden hoidossa ei välttämättä ole. Hyvän huomaaminen ja siihen kannustaminen on hoitajalle hyvä ominaisuus työpaikasta ja asiakkaasta riippumatta. Positiiviseen pedagogiikkaan tutustuminen avasi näkökulmiamme koskien asiakkaan ohjaamista ja asiakaspalvelutyötä yleisesti. Seligmanin (2011) PERMA -teoriassa ei kuitenkaan huomioida fyysisyyden merkitystä hyvinvoinnille. Kuten teoriapohjassamme tutkimusten avulla esittelemme, fyysisellä aktiivisuudella, terveellisellä ruokavaliolla ja riittäväällä unella on suuri merkitys hyvinvoinnille. Ne ovat kytköksissä myös oppimiseen.

Hyvinvointi koskee jokaista. Etenkin työelämässä on merkitystä, kuinka hyvin itse voi. Oma henkilökohtainen hyvinvointi heijastuu työssä jaksamiseen. Tiedolla, jonka opinnäytetyötä tehdessämme kartutimme, on merkitystä omalle ammatilliselle osaamisellemme. Sairaanhoidajana ja terveydenhoitajana on hyvä tiedostaa asiat, jotka vaikuttavat hyvinvointiin ja mihin kaikkeen se heijastaa. Mikäli työskentelemme tulevaisuudessa opiskelijoiden tai nuorten parissa, on opinnäytetyöstä saatu tieto hyödynnettävissä työelämässä. Lisäksi ymmärrys syrjäytymisvaarassa olevista nuorista ja riskitekijöistä syrjäytymisen suhteen auttaa meitä terveydenhuollossa työskennellessämme. On kansanterveydellisesti tärkeää tunnistaa syrjäytymisen riskitekijät ja ennaltaehkäistä syrjäytymistä.

Lähteet

Aaltonen, S., Kivijärvi, A. & Myllylä, M. (2019). *Työn ja koulutuksen ulkopuolella olevien nuorten aikuisten koettu hyvinvointi*. [tutkimusaineisto]. Julkari.

<https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2018110147048>

Aarnio, S. (2021). *Porstua Toiminnallinen oppiminen ja ohjaus*. Haettu 10.1.2022 osoitteesta

<https://www.thinglink.com/scene/1491685776570712065>

ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö): Käypä hoito -suositus. (4.4.2019).

Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenneurologisen yhdistys ry:n, Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen ja Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen asettama työryhmä. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Haettu 4.2.2022 osoitteesta <https://www.kaypahoito.fi/hoi50061>

Aivoliitto. (13.9.2019). *Vähennä melua, paranna oppimista*.

<https://www.aivoliitto.fi/verraton/artikkelit/vahenna-melua-paranna-oppimista/>

Aivotalo. (12.3.2021). *Tietoa tarkkaavuudesta. Keskittyminen ja tarkkaavuus*. Terveyskylä.

Haettu 3.1.2022 osoitteesta <https://www.terveyskyla.fi/aivotalo/aivot-ja-toimintakyky/keskittyminen-ja-tarkkaavuus/tietoa-tarkkaavuudesta>

Aivotalo. (12.3.2021a). *Apua visuaalisiin hahmotushäiriöihin. Näkö tiedon käsittely eli visuaalinen hahmotus*. Terveyskylä. Haettu 4.1.2022 osoitteesta

<https://www.terveyskyla.fi/aivotalo/aivot-ja-toimintakyky/nakotiedon-kasittely-eli-visuaalinen-hahmotus/apua-visuaalisiin-hahmotushairioihin>

Aivotalo. (12.3.2021b). *Tietoa visuaalisista hahmotushäiriöistä. Näkö tiedon käsittely eli visuaalinen hahmotus*. Terveyskylä. Haettu 4.1.2022 osoitteesta

<https://www.terveyskyla.fi/aivotalo/aivot-ja-toimintakyky/nakotiedon-kasittely-eli-visuaalinen-hahmotus/tietoa-visuaalisista-hahmotushairioista>

Alapappila, A. (23.5.2019). *Liikunta hyvän unen edistäjänä*. Sydän.fi. Haettu 15.11.2021 osoitteesta <https://sydan.fi/fakta/unijaliikunta/>

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. (2020). *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset*.

<https://www.arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>

Aro, T. (2017). *Oppimisvaikeudet eivät ole lastentauteja*. Ruusu puiston uutiset, (4).

<https://peda.net/jyu/ruusu puisto/uutisarkisto/4-2017/2/oppimisvaikeudet>

- Asikainen, M. & Tuomilehto, H. (2017). *Ravinto uni liikunta*. Readme.
- Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). *Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja*. BEEhappy Publishing.
- Fromel, K., Kudlacek, M., Groffik, D., Svozil, Z., Simunek, A., Garbaciak, W. (17.5.2017). Promoting Healthy Lifestyle and Well-Being in Adolescents through Outdoor Physical Activity. *International journal of environmental research and public health*, 14(5), 1–15. <https://doi.org/10.3390/ijerph14050533>
- Halinen, I., Hotulainen, R., Kauppinen, E., Nilivaara, P., Raami, A. & Vainikainen M-P. (2016). *Ajattelun taidot ja oppiminen*. PS-Kustannus.
- Hahmottamisen kuntoutus. (n.d.). *Usein kysytyt kysymykset. Tietoa hahmotushäiriöstä*. Hahku.fi. Haettu 6.1.2022 osoitteesta <https://www.hahku.fi/usein-kysytyt-kysymykset/#Mitä-hahmotushäiriöt-ovat?>
- HAMK. (1.11.2020). *Opinnäytetyöopas. Opinnäytetyö*. Hämeen ammattikorkeakoulu. Haettu 30.12.2021 osoitteesta <https://www.hamk.fi/opiskelijan-ohjeet/opinnaytetyo/>
- Helsingin Yliopisto. (17.1.2020). *Oppimaan oppiminen – mitä se on?* Koulutuksen arviointikeskus. Haettu 3.10.2021 osoitteesta <https://www2.helsinki.fi/fi/verkostot/koulutuksen-arviointikeskus/oppimaan-oppiminen-mita-se-on>
- Hilakivi, O. & Loukasvuori-Röntynen, T. (n.d.). *Oppimisvalmiudet koulutulokkaille*. [Powerpoint materiaali] Haettu 18.10.2021 osoitteesta https://www.ouka.fi/oulu/kastellin-koulu/ajankohtaista/-/asset_publisher/x6haYAs17iH/content/eskarista-ekalle-foia?inheritRedirect=false&redirect=https%3A%2F%2Fwww.ouka.fi%2Foulu%2Fkastellin-koulu%2Fajankohtaista%2F
- Huotilainen, M. & Moisala, M. (2018). *Keskittymiskyvyn elvytysopas*. Tuuma-kustannus.
- Huttunen, J. (26.1.2018). *Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Lääkärikirja Duodecim*. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00934>
- Huttunen, J. (5.11.2020). *Mistä terveys syntyy? Lääkärikirja Duodecim*. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00928>
- Huttunen, K. & Pekkarinen, T. (2016). *Koulutuksen nivelvaiheet ja nuorten syrjäytyminen*. Nuorisotutkimusseura RY.

https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/tiedostot/nakokolma21_nuoruus_hallitusohjelmassa.pdf

Hämäläinen, R. & Oksanen, S. (2015). *MINULLAKO oppimisvaikeuksia?* Erilaisten Oppijoiden Liitto Ry.

Hämäläinen, T. (29.9.2019). *Juurisyyanalyysi: nuorten elämänhallinta ja mielenterveys. Elämän siirtymävaiheet*. Sitra. <https://www.sitra.fi/julkaisut/juurisyyanalyysi-nuorten-elamanhallinta-ja-mielenterveys/>

Isola, A-M. (2020). *Osallisuus kuuluu kaikille*. Kuntademokratiaverkoston verkkotapaaminen. https://www.kuntaliitto.fi/sites/default/files/media/file/Isola_Kuntademokratiaverkosto_17122020.pdf

Isopahkala, H. (2019). *”Mä oon päässy jotenki hirveen lähelle tällä toimintatavalla.” Opettajien kokemuksia positiivisen pedagogiikan menetelmien käytöstä alakoulussa.* [pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto]. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-201911254986>

Jylhäsalmi, A. (2018). *Tehoa Opiskeluun!* OPPA-hanke. Opetushallitus. Haettu osoitteesta <https://klassikka.onedu.fi/verkkajulkaisut/zine/26/article-3664>

Jyväskylän Yliopisto. (27.4.2020). *Oppijaminäkäsitys*. Haettu 8.12.2021 osoitteesta <https://www.jyu.fi/edupsy/fi/tutkimus/hankkeet-projects/matematiikan-maailmaan/tietomateriaalit/oppijaminakasitys>

Lekaviciene, R. & Antiniene, D. (2017). Important Factors for Successful Solution of Emotional Situations: Empirical Study on Young People. *World Academy of Science, Engineering and Technology International Journal of Economics and Management Engineering*, 11(6), 1418–1422. [tutkimusaineisto]. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1130913>

Kokkonen, M. (2017). *Ihastuttavat, vihasuttavat tunteet*. PS-kustannus.

Koulutuskuntayhtymä Tavastia. (2.6.2021). *Taitopaja – Taitoja arkeen ja ammattiin. Eu-projektit*. <https://www.kktavastia.fi/projektit/eu-projektit/taitopaja-taitoja-arkeen-ja-ammattiin/>

Kuntoutumistalo. (13.2.2020). *Mistä on kyse, kun puhutaan voimavaroista?. Opas omien voimavarojen tunnistamiseen ja vahvistamiseen*. Terveyskylä. Haettu 4.12.2022 osoitteesta <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/oma->

[hyvinvointi/opas-omien-voimavarojen-tunnistamiseen-ja-vahvistamiseen/mista-on-kyse-kun-puhutaan-voimavaroista](#)

Kuntoutussäätiö. (21.04.2021). *Stressi. Mielen hyvinvointi ja oppiminen*. Haettu 11.12.2021 osoitteesta <https://oppimisvaikeus.fi/tietoa/mielen-hyvinvointi/stressi/>

Kuula, L. (2019). Nuori nukkuu myrskyn silmässä. *Suomen lääkirilehti*, 74(43), 2443–2447. <http://hdl.handle.net/10138/320103>

Kuuloliitto. (n.d.). *Kuulonsuojelu*. Haettu 3.10.2021 osoitteesta <https://www.kuuloliitto.fi/kuulo/kuulonsuojelu/>

Kuusipalo, H. (13.10.2020). Energiajuomat. *Lääkärikirja Duodecim*. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01277/energiajuomat?q=energiajuomat>

Kuusisto, A. (14.8.2020). *Stressin hallinta mindfulnessin avulla*. Sydänliitto. Haettu 8.2.2022 osoitteesta <https://sydan.fi/fakta/stressin-hallinta-mindfulnessin-avulla/>

Leskisenoja, E. (2017). *Positiivisen pedagogiikan työkalupakki*. PS-Kustannus.

Mahis. (n.d.). *Osallistava ohjaaminen*. Ohjaajan materiaali. Helsinki: Nuorten Akatemia. Haettu 10.10.2021 osoitteesta <https://www.mahis.info/wp-content/uploads/2021/02/Mahis-osallistava-ohjaaminen.pdf>

Marttunen, M. & Haravuori, H. (2015). Nuorison tilanne – miksi nuoret syrjäytyvät vai syrjäytyvätkö? Teoksessa A., Partanen, J., Moring, V., Bergman, J., Karjalainen, M., Kesänen, J., Markkula, M., Marttunen, S., Mustalampi, E., Nordling, T., Partonen, P., Santalahti, P., Solin, T., Tuulos, S., Wuorio (toim.) *Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009-2015*. (ss. 84–102). Terveys- ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-538-7>

Mattila, A. (30.5.2018). Stressi. *Lääkärikirja Duodecim*. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976>

Menestyminen. (n.d.). *Oppia hyvää liiketoimintaa*. Haettu 24.10.2021 osoitteesta <http://www.menestyminen.com/tunnista-ja-myonna-heikkoudetvahvuudet/>

Mieli Suomen mielenterveys ry. (3.9.2021) *Hyvän mielen materiaalit nuorille*. Haettu 10.11.2021 osoitteesta <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvan-mielen-treenivihko-nuorille/>

Mieli Suomen mielenterveys ry. (18.6.2021a). *Mielenterveys lapsuudessa ja nuoruudessa*. Haettu 10.11.2021 osoitteesta <https://mieli.fi/vahvista->

[mielenterveyttasi/hyvinvointi-ja-mielenterveys-elaman-eri-vaiheissa/hyvinvointi-ja-mielenterveys-lapsuudessa/](https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/hyvinvointi-ja-mielenterveys-elaman-eri-vaiheissa/hyvinvointi-ja-mielenterveys-lapsuudessa/)

Mieli Suomen mielenterveys ry. (27.8.2021b). *Tunteet suuntaavat ajatuksia ja toimintaa*.

Haettu 10.11.2021 osoitteesta <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/tunteet-suuntaavat-ajatuksia-ja-toimintaa/>

Mieli Suomen mielenterveys ry. (3.11.2021c). *Vuorovaikutustaitoja voi oppia*. Haettu

14.11.2021 osoitteesta <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/ihmissuhteet-ja-vuorovaikutus/vuorovaikutustaitoja-voi-oppia/>

Mieli Suomen mielenterveys ry. (31.8.2021d). *Millaisia asioita arvostan?* Haettu 18.11.2021

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/millaisia-asioita-arvostan/>

Mieli Suomen mielenterveys ry. (2.8.2021e). *Voimavarojen talo*. Haettu 18.11.2021

osoitteesta <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/voimavarojen-talo/>

Mielenterveystalo. (n.d.). *Tunteet haltuun. Mielenterveyden vahvistaminen*. Nuorten

mielenterveystalo. Haettu 21.11.2021 osoitteesta

https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/tunteet_haltuun.aspx

Mielenterveystalo. (n.d.-a). *Itsearviointi*. Haettu 21.11.2021 osoitteesta

<https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsearviointi/Pages/default.aspx>

Mielenterveystalo. (n.d.-b). *Yksinäisyys ja mielen hyvinvointi*. Haettu 1.10.2021 osoitteesta

https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_ikaihmissen_mielenterveydesta/mielen_hyvinvointi/Pages/yksinaisyys_ja_mielen_hyvinvointi.aspx#merkityksettomat_ihmissuhteet

Mielenterveystalo. (n.d.-c). *Hyväksyvä tietoinen läsnäolo*. Haettu 8.2.2022 osoitteesta

https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tietoisuustaidot/Pages/1_hyvaksyva_tietoinen_lasnaolo.aspx

Mykkänen, T. (2018). *Itsearviointi osallisuuden rakentajana näyttötutkinnoissa*. [pro gradu -

tutkielma, Itä-Suomen Yliopisto]. <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20180217>

Nieminen, E. & Kokko, K. (n.d.). *Omien vahvuuksien tunnistaminen*. HOHTO-hanke 2017-

2020. Peda.net. <https://peda.net/aanekoski/hankkeet/hohto-hanke/ovtl>

Norrena, J. (2015). *Innostava koulun muutos. Opas laaja-alaisen osaamisen opetukseen*. PS-

Kustannus.

- Nuortentalo. (11.12.2017). *Minäkuva ja sairauden aiheuttamat muutokset*. Terveyskylä.
Haettu 16.12.2021 osoitteesta
<https://www.terveyskyla.fi/nuortentalo/hoitoni/oman-sairauden-hoito/min%C3%A4kuva-ja-sairauden-aiheuttamat-muutokset>
- Nuorten elämä. (25.3.2021) *Hyvinvointi ja terveys*. Haettu 13.1.2022 osoitteesta
<https://www.nuortenelama.fi/elavaa-elamaa/hyvinvointi-ja-terveys>
- Nyyti ry. (n.d.). *Arvot – asioita, jotka ovat itselle tärkeitä. Arvot*. Haettu 18.11.2021
osoitteesta <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/persoonallisuus/arvot/>
- Nyyti ry. (n.d.-a). *Stressinhallinta*. Haettu 12.12.2021 osoitteesta
<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/stressi/stressinhallinta-uusi/>
- Nyyti ry. (n.d.-b). *Opiskelu*. Haettu 14.10.2021 osoitteesta
<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/opiskelu/>
- Nyyti ry. (n.d.-c). *Nyyti ry*. Haettu 12.2.2022 osoitteesta <https://www.nyyti.fi/yhdistys/>
- Oiva. (n.d.). *Tietoinen arki*. Haettu 8.2.2022 osoitteesta
https://oivamieli.fi/tietoinen_arki.php
- Oljemark, J. (2013). Huomioidaanko nuorten näkökulma syrjäytymiskeskustelussa.
Ajankohtaiskatsaus nuorten syrjäytymistä käsittelevään tutkimukseen. *Janus
Sosiaalipolitiikan Ja sosiaalityön Tutkimuksen Aikakauslehti*, 21(1), 59–67.
<https://journal.fi/janus/article/view/50685>
- Opetushallitus. (2017). *Aikuisten perusopetuksen opetus suunnitelman perusteet 2017*.
[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/aikuisten_perusopetuksen_opetus
suunnitelman_perusteet_2017.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/aikuisten_perusopetuksen_opetus_suunnitelman_perusteet_2017.pdf)
- Opetushallitus. (2021). *Opi oppimaan -moduuli*. [https://www.oph.fi/fi/koulutus-
jatutkinnot/opi-oppimaan-moduuli](https://www.oph.fi/fi/koulutus-jatutkinnot/opi-oppimaan-moduuli)
- Opintokeskus Sivis. (n.d.). *Itsearviointi toimivaksi*. [https://www.ok-sivis.fi/jarjestoarvioinnin-
ilmansuuntia/itsearviointi-toimivaksi.html](https://www.ok-sivis.fi/jarjestoarvioinnin-ilmansuuntia/itsearviointi-toimivaksi.html)
- Partonen, T. (12.5.2021). *Unettomuus*. Aiempi kirjoittaja Huttunen, M. *Lääkärikirja
Duodecim*. Terveyskirjasto.
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00534/unettomuus?q=uni>

- Perälä, N-K. (7.6.2021). *ADHD on riskitekijä syrjäytymiselle*. Aivoliitto.
<https://www.aivoliitto.fi/verraton/artikkelit/adhd-on-riskitekija-syrjaytymiselle/#606bff07>
- Pusa, T. (25.9.2019). *Lautasmalli terveellisen syömisen apuna*. Sydän.fi. Haettu 10.10.2021 osoitteesta <https://sydan.fi/fakta/lautasmalli/>
- Pusa, T. (28.5.2021). *Ravitsemus painonhallinnassa*. Sydän.fi. Haettu 10.10.2021 osoitteesta <https://sydan.fi/fakta/ravitsemus-painonhallinnassa/>
- Pusa, T. & Keränen, K. (14.4.2021). *Terveellinen välipala*. Sydän.fi. Haettu 10.10.2021 osoitteesta <https://sydan.fi/fakta/terveellinen-valipala/>
- Poikonen, H. (2018). *Peruspalvelujen saavutettavuus ja oikeusturva päihdehuollossa*.
 Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. [tutkimusaineisto].
<https://ehyt.fi/tuote/peruspalveluiden-saavutettavuus-ja-oikeusturva-paihdehuollossa/>
- Päivänsalo, T-M. (2020). *Oppimiskoodi. Kuinka oppiminen onnistuu*. PS-Kustannus.
- Ratkes. (n.d). *Mistä ratkaisu- ja voimavarasuuntautuneisuudessa ("ratkesissa") on kyse?*
 Ratkaisu- ja voimavarasuuntautuneiden menetelmien edistämisyhdistys ry. Haettu 15.12.2021 osoitteesta <https://ratkes.fi/yhdistys/>
- Renfors, T. (n.d.). *Henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Kouluikäisen terveyden polku*.
 Opetushallitus. Haettu 12.11.2021 osoitteesta
<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/kouluikaisten-terveyden-polku/henkinen-ja-sosiaalinen-hyvinvointi>
- Seligman, M. (2011) *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*.
 Simon and Schuster.
- Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M. & Mäkelä, J. (2015). *Stressin säätely. Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin*. PS-Kustannus.
- Suikki, T. (7.6.2021). *Ateriarytmin kulmakivet*. Sydän.fi. Haettu 12.12.2021 osoitteesta <https://sydan.fi/fakta/ateriarytmin-kulmakivet/>
- UKK-instituutti. (28.10.2020). *Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen*. Haettu 1.10.2021 osoitteesta <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/>
- UKK-instituutti. (15.3.2021). *Liikunta ja uni. Liike lääkkeenä*. Haettu 19.2.2022 osoitteesta <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-uni/>

- UKK-instituutti. (8.11.2021a). *Aikuisten liikkumisen suositus*. Haettu 5.10.2021 osoitteesta <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>
- Talvio, M. & Klemola, U. (2017). *Toimiva vuorovaikutus*. PS-kustannus.
- Terveyskirjasto. (10.11.2020). Terveyttä edistävä ruokavalio. *Lääkärikirja Duodecim*.
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00935>
- Terveyskylä. *Tervetuloa Terveyskylään*. Haettu 12.2.2022 osoitteesta <https://www.terveyskyla.fi>
- THL. (23.10.2019). *Nuoret. Elämäkulku*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Haettu 5.12.2021 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/nuoret>
- THL. (8.10.2021). *Elintavat ja mielenterveyshäiriöt. Mielenterveyshäiriöt*. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Haettu 4.11.2021 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/elintavat-ja-mielenterveyshairiot>
- THL. (22.5.2020) *Itsearviointi. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Haettu 8.1.2022 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/hankkeet-ja-hanketuki/arviointi/itsearviointi>
- THL. (5.11.2021a). *Nuorten syrjäytymisen ehkäisy. Hyvinvointi ja terveys*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Haettu 8.12.2021 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/nuorten-syrjaytymisen-ehkaisy#vaikuttaa>
- THL. (30.3.2021b). *Melu. Ympäristöterveys*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
<https://thl.fi/fi/web/ymparistoterveys/melu>
- THL. (n.d.) *Voimavaralähtöiset menetelmät*. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos.
<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/neuvolatyon-sisallot-ja-menetelmat/voimavaralahtoiset-menetelmat>
- Thompson, R., Smith, R.B., Bou Karim, Y., Shen, C., Drummond, K., Teng, C., Toledano, M.B. (2021). Noise pollution and human cognition: An updated systematic review and meta-analysis of recent evidence. *Environment international* 2022-01, 158(1), 1–27.
[tutkimusaineisto]. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2021.106905>

- Turunen A., Tiittanen P., Yli-Tuomi T., Taimisto P., Lanki T. (2021). Eri ympäristömelulähteiden häiritsevyys Suomessa. *Ympäristö- ja terveystieteiden aikakauslehti*, 52(2), 48–55. [tutkimusaineisto]. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe202103056665>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Koski, P., Zacheus, T., & Nevalainen, A. (2015). Nuorten terveystietoisuus ja liikunta-aktiivisuus. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 52(2), 130–143. [tutkimusaineisto]. <https://journal.fi/sla/article/view/52494>
- Vasalampi, K. & Salmela-Aro, K. (2014). Oppia ikä kaikki. Opiskelijatutkimuksen vuosikirja. *Sisäinen motivaatio ja kouluinnokkuus edistävän nuoren opintopolkuja*. <https://www.otus.fi/julkaisu/oppia-ika-kaikki-kouluttautumisen-edellytykset-eri-elamanvaiheissa/>
- Väestöliitto. (18.10.2018). *Ihmissuhteet perustuvat vuorovaikutukseen*. <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/ihmissuhteet-perustuvat-vuorovaikutukseen/>

Liite 1: Itsearvioinnin työkalu

HEI NUORI!

Tiesitkö, että...

...hyvinvointiin ja opiskelunvalmiuksiin vaikuttavat monet asiat? Tutustu alla oleviin tekijöihin, ja tee sen jälkeen esitteen lopusta löytyvä itsearviointi!

Ravitsemus

Tasainen verensokeri auttaa keskittymään ja tukee painorhallintaa. Syö monipuolisesti ja säännöllisesti! Ruuan tulisi sisältää riittävästi kuituja, proteiinia, hiilihydraatteja sekä hyviä rasvoja. Lautasmallia voi käyttää apuna ruoan annostelussa.

Unii

Vaikuttaa mielialaan; väsyneenä ärtyy herkemmin. Liian vähäinen nukkuminen myös heikentää keskittymis- ja suuntautuskykyä. Laadukas ja määrällisesti riittävä uni puolestaan virkistää, auttaa kehoa palautumaan ja painamaan hetoja muistiin!

Liikunta

Vahvistaa lihaksia ja luustoa ja virkistää mieltä! Virkeänä opiskelun sujuu paremmin. Liikunta auttaa myös painonhallinnassa ja ehkäissee terveysriskien syntyä.

Ihmissuhteet ja vuorovaikutustaidot

Kaikkien ihmissuhteiden ylläpitämiseen tarvitaan vuorovaikutustaitoja. Vuorovaikutukseen kuuluu sanojen ja puheen lisäksi myös äänensä, ilmeet, eleet, katseet ja kosketus. Se voi tapahtua myös kirjittamalla. Kuunteleminen, toisen huomiointi, kannustaminen, rohkaiseminen ja ilahduttaminen ovat tärkeitä vuorovaikutustaitoja.

Tunnetaidot

Tunnistatko tunteitasi? Nuoruudessa tunteet saattavat olla häilyviä ja vaihtelevia. Tunteita voi opetella tunnistamaan, sanoittamaan ja ilmaisemaan - eli opetella tunnetaitoja. Tunnetaitojen osaaminen vaikuttaa myönteisesti omaan olotilaan ja helpottaa myös vuorovaikutusta toisten kanssa.

Oppimisvaikeudet

Oliko niitä? Ne ovat yleisiä. Pyydä apua ja ohjausta!

Stressinhallinta ja palautuminen

Levänyt keho ja mieli jaksaa ottaa uusia haasteita vastaan.

Oman motivaatio ja tavoitteet

Miksi sinä opiskelet? Aseta itsellesi realistisia tavoitteita ja työskentele niiden saavuttamiseksi.

Kokemus itsestä oppijana

Omat uskomuksemme ohjaavat oppimistamme. Voit kuitenkin muokata omia uskomuksiasi. Kaikki ovat kykeneviä oppimaan.

Omien vahvuksien tunnistaminen

Kun tunnustat omat vahvuutesi, niistä on helpompi hyödyntää opiskelussa. Omat kehityskohteet on myös hyvä tiedostaa, jotta niistä voi kehittyä!

Keskittyminen

Keskittyminen ohjaa toimintaasi. Valitse keskittymistäsi tukevat oppimisympäristöt ja -ajankahdat!

Melu

Tiesitkö, että melu voi vaikuttaa terveyteesi? Se voi aiheuttaa päänsärkyä, lämpöherkkyyttä ja ärtyneisyyttä, heikentää keskittymistä ja tarkkaavaisuutta sekä vaikeuttaa nukahtamista ja heräilyä yöunista. Lisäksi pitkäkestoinen meluhaitta heikentää kuuloa. Omaan meluhaluttomuuteen kannattaa sisällyttää huomiota ja pyrkiä minimoimaan sitä!

Itsearviointityökalu

- Auringon säteissä on hyvinvointia ja opiskelunvalmiuksia vaikuttavia tekijöitä.
- Ympyrä jokaisen säteen kohdalla arvo, joka kuvaa parhaiten sinua ja elämäntilannettasi tällä hetkellä.
- Ympyröinnin jälkeen voit tarkastella minkälaisiksi arvioit oman opiskeluympäristösi tällä hetkellä.
- Huomioi ensin ne säteet, joissa annoit suurimmat pisteet - ne ovat vahvuutesi ja voimavaroja!
- Säteet, jotka eivät vielä loista pitkällä, voivat olla kehityskohteitasi!

1 = 😞

3 = 😊

5 = 😄

Hyvinvointiin vaikuttavat asiat heijastavat oppimiseen!

Esitteen loppuna on käytetty oppimätöiden loppuosaa. Esite on luettu samaa ohjelmaa. Opiskelunvalmiuden ja hyvinvoinnin osaamisen työkalu nuorille ja heidän opettajilleen - oppimätöiden loppuosaa. Teokset: Terveystieteiden tutkimuskeskus, Ainaa Koulun.

HAMK AMMATTIKORKEAKOULU

Tiesitkö...

..että nämä kaikki asiat vaikuttavat oppimiseen ja hyvinvointiin?
..että sinä voit vaikuttaa omaan hyvinvointiisi?

 *Uni*

Määrältään ja laadultaan riittävä uni tukee oppimista. Uni auttaa palautumisessa ja asioiden muistiin painamisessa! Liian vähäinen uni tekee ärtyisäksi, keskittymiskyky ja muisti heikkenevät.

 *Ravitsemus*

Tasainen verensokeri auttaa keskittymään ja tukee painonhallintaa. Pyri monipuoliseen ruokavalioon. Apuna voit käyttää lautasmallia. Suuret kofeiinimäärät voivat tehdä ärtyneeksi ja häiritä unta.

 *Liikunta*

Vahvistaa lihaksia ja luustoa ja virkistää mieltä! Virkeänä opiskelukin sujuu paremmin. Liikunta auttaa myös painonhallinnassa ja ehkäisee terveysriskien syntyä.

 *Melu*

Melu vaikuttaa terveyteesi aiheuttaen päänsärkyä, lihasjännitystä ja ärtyneisyyttä. Se myös heikentää henkistä hyvinvointia, häiritsee keskittymistä ja vaikeuttaa nukahtamista. Pitkäkestoinen melu voi myös heikentää kuuloa. Kiinnitä huomiota omaan meluallistumiseesi ja minimoi se!

 *Keskittyminen*

Keskittyminen ohjaa toimintaasi. Valitse keskittymistäsi parhaiten tukevat opiskelupaikat ja -ajat!

 *Ihmisuhteet ja vuorovaikutustaidot*

Kaikkien ihmisuhteiden ylläpitämiseen tarvitaan vuorovaikutustaitoja. Vuorovaikutukseen kuuluvat sanat, puhe, äänenpaino, ilmeet, eleet, katseet ja kosketus, ja se voi tapahtua myös kirjoittamalla. Kuunteleminen, toisen huomioiminen, kannustaminen, rohkaiseminen ja ilahduttaminen ovat tärkeitä vuorovaikutustaitoja.

 *Stressinhallinta*

Lyhytaikainen stressi on yleistä. Pitkään kestänyt, jatkuva stressi on haitallista. Opettele rentoutumaan ja pidä huolta palautumisesta. Tauota opiskeluasi. Levännyt keho ja mieli ottavat uutta tietoa paremmin vastaan.

 *Tunnetaidot*

Tunnistatko tunteitasi? Nuorilla tunteet saattavat aillahdella voimakkaasti. Tunteita voi opetella tunnistamaan, sanoittamaan ja ilmaisemaan - eli opetella tunnetaitoja. Tunnetaitojen osaaminen vaikuttaa myönteisesti omaan olotilaan ja vuorovaikutukseen toisten kanssa.

Motivaatio ja tavoitteet

Miksi sinä opiskelet? Aseta itsellesi realistisia tavoitteita ja suunnittele työskentelyäsi saavuttaaksesi ne.

 *Kokemus itsestä oppijana*

Se, mitä itsestäsi uskot, vaikuttaa oppimiseesi. Voit muokata omia uskomuksiasi. Jokainen on kykenevä oppimaan.

Oppimisvaikeudet

Onko sinulla todettu oppimisvaikeus? Ne ovat yleisiä. Niihin on saatavilla apua ja ohjausta!

Omien vahvuksien tunnistaminen

Pohdi omia vahvuksiasi, jokaisella on niitä! Missä sinä olet hyvä? Kun tunnet omat vahvuutesi, niitä on helpompi hyödyntää opiskelussa! Omien kehityskohteiden tunnistaminen on myös hyödyllistä - silloin voit kehittyä!

Posterin lähteenä on käytetty oppimisyön lähtettä. Posterit on luotu canvas-ohjelmalla. Oppimisyönsäntien ja hyvinvoinnin osaamisen työkalu nuorille ja heidän opettajilleen -oppimisyönsäntien on luettavissa osoitteella: www.hamk.fi sivustolla. Tekijät Sanna Heikkinen & Anette Koskinen

Liite 3: Saatekirje opettajille

Hei Taitopajan opettajat!

Olemme Hämeen ammattikorkeakoulun terveydenhoitaja- ja sairaanhoitajaopiskelijoita. Teemme opinnäytetyötämme koskien nuorten opiskeluhuvinvoinnin ja opiskeluvälmiuksien itsearviointia. Opinnäytetyön tarkoitus on luoda itsearvioinnin työkalu, jolla nuori voi itse arvioida omaa opiskeluhuvinvointiaan ja valmiuksiaan opintojen suhteen. Opettajille itsearvioinnin työkalu voi toimia esimerkiksi nuoren ohjaamisen tukena.

Olemme luoneet itsearvioinnin työkalun käytettäväksi Taitopaja-hankkeen nuorilla. Toivomme teidän tutustuvan esitteeseen ja työkaluun.

Toivomme saavamme palautetta teiltä koskien itsearvioinnin työkalua. Palautteen pohjalta kehitämme työtämme, ja luomme kohderyhmää paremmin palvelevan työkalun.

Palautetta voitte antaa meille sähköpostiin. Vastaamme mielellämme mahdollisiin kysymyksiinne.

Yhteistyöstä kiittäen,

Sanna Heikkinen

Sairaanhoitajaopiskelija

Hämeen Ammattikorkeakoulu

sanna.heikkinen@student.hamk.fi

Anette Koskinen

Terveydenhoitajaopiskelija

Hämeen Ammattikorkeakoulu

anette.koskinen@student.hamk.fi

Opinnäytetyön ohjaava opettaja

Hanna Naakka

hanna.naakka@hamk.fi

Liite 4: Saatekirje opettajille ja nuorille

Hyvät Taitopaja-hankkeen nuoret ja opettajat!

Olemme Hämeen ammattikorkeakoulun terveydenhoitaja- ja sairaanhoitajaopiskelijoita. Teemme opinnäytetyötämme koskien nuorten opiskeluhuvinvoinnin ja opiskeluvalmiuksien itsearviointia. Opinnäytetyön tarkoitus on luoda itsearvioinnin työkalu, jolla nuori voi itse arvioida omaa opiskeluhuvinvointiaan ja valmiuksiaan opintojen suhteen. Opettajille itsearvioinnin työkalu voi toimia esimerkiksi nuoren ohjaamisen tukena.

Olemme luoneet itsearvioinnin työkalun ja toivomme teidän kokeilevan sitä. Lisäksi ohessa on linkki kyselyyn, jolla kartoitamme työkalun toimivuutta. Kokeilemalla itsearvioinnin työkalua ja antamalla siitä palautetta, autatte meitä luomaan teitä paremmin palvelevan työkalun. Jokainen vastaus on arvokas.

Palautekyselyyn vastaaminen tapahtuu anonyymisti ja siihen vastaamiseen kuluu aikaa alle 10 minuuttia. Osallistuminen on vapaaehtoista. Henkilötietoja ei kysytä. Kyselyyn osallistumalla annatte suostumuksen vastausten analysointiin ja julkistamiseen opinnäytetyön raporttipohjassa. Vastausten julkistaminen toteutetaan niin, ettei yksittäistä vastaajaa pysty tunnistamaan. Tulosten pohjalta kehitämme itsearvioinnin työkalua.

Vastaamme mielellämme mahdollisiin kysymyksiinne.

Itsearvioinnin työkalu löytyy tämän saatekirjeen liitteenä.

Palautekyselyyn pääsette alla olevasta linkistä. Vastaaminen onnistuu tietokoneella ja mobiililaitteella.

Linkki palautekyselyyn: <https://forms.gle/zHyd6CbApp6VAGhy5>

Yhteistyöstä kiittäen,

Sanna Heikkinen

Anette Koskinen

Sairaanhoitajaopiskelija

Terveydenhoitajaopiskelija

Hämeen Ammattikorkeakoulu

sanna.heikkinen@student.hamk.fi

Hämeen Ammattikorkeakoulu

anette.koskinen@student.hamk.fi

Opinnäytetyön ohjaava opettaja

Hanna Naakka

hanna.naakka@hamk.fi

Liite 5: Kyselylomakkeen kysymykset koskien itsearviointin työkalua

1. Kuinka kiinnostunut olet hyvinvointiin ja opiskeluhyvinvointiin liittyvistä asioista?
2. Saitko esitteestä hyödyllistä tietoa opiskeluhyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista asioista?
3. Tehtyäsi itsearviointin, saitko käsityksen omista opiskeluvalmiuksistasi ja niihin vaikuttavista asioista?
4. Jos vastasit edelliseen kysymykseen en, perustele vastauksesi.
5. Koetko voivasi hyödyntää itsearviointin työkalun tuloksia tulevaisuudessa?
6. Millaisena koit itsearviointin tekemisen? (Olivatko säteissä olevat kysymykset helposti arvioitavissa?)
7. Mitä mieltä olit esitteen ulkonäöstä?
8. Miten voimme kehittää esitettä? Sana on vapaa!
9. Miten voisimme kehittää itsearviointin työkalua? Sana on vapaa!

Keskity!

VINKKEJÄ KESKITTÄMISEN TUEKSI

Valitse keskittymistä tukevat toimintatilat

Työskentele rauhallisessa tilassa.

Kun opiskelet, kokeile sulkea laitteiden merkkiäänät pois päältä, jotta työsi ei keskeydy.

Säännöstele somea

Karsi laitteiltasi ylimääräiset sovellukset, merkkiäänät, ponnahtusikkunat pois vähintään työskentelyn ajaksi.

Kokeile joskus somepaastoa, jonka kesto voi olla bussimatkasta kokonaiseen päivään.

Avuksi voit asentaa puhelimen käyttöä rajoittavia sovelluksia.

Keksi somettamisen tilalle muuta mielekästä tekemistä.

Vältä multitaskausta

Harjoittele tunnistamaan tilanteet, joissa mielesi poukkoilee ja tunnet mielen olevan ylikuormittunutta. Pysähdy.

Karsi ylimääräiset tekijät taustalta pois, kuten turhat välilehdet, taustahäly ja laitteiden merkkiäänät.

Jos mielessäsi on monta asiaa, mitkä pitäisi tehdä, ulkoista ajattelu.

Kirjoita lista, missä asetat kaikki mielessä olevat asiat tärkeysjärjestykseen.

Kun opiskelet, keskity kerrallaan vain yhteen asiaan.

Jaksota työskentelyä

Laita herätyskello tauottamaan työtäsi 20 minuutin välein.

Kun kello soi, pidä kahden minuutin tauko.

Venyttele niskaa, pyöritä hartioita ja hörppää vettä.

Neljän pätjän jälkeen pidä pidempi tauko, 15-30 minuuttia.

Työskentelyjakson aikana keskity vain yhteen tehtävään.

Syö säännöllisesti

Pyri syömään viisi ateriaa päivässä säännöllisin väliajoin.

Pidä mukanasasi helppo ja nopea välipala, jonka voit nauttia pikaisesti.

Älä anna verensokerin laskea liian alhaiseksi – silloin keskittyminen kärsii.

Käytä kofeiinipitoisia juomia kohtuudella – liiallinen kofeiiniin saanti voi aiheuttaa levottomuutta, jännittyneisyyttä ja ärtymystä.

Pysy aktiivisena

Hengästy päivittäin vähintään pienesti.

Aloita jokin liikuntaharrastus, kuten kävely tai jooga.

Tarjoa aivoillesi raikasta happea ulkoilun merkeissä.

Pyri päivittäin aktiivisuuteen pitkäkestoisen istumisen vastapainoksi.

Huolehdi unirytmistä

Tue vuorokausirytmiasi asettamalla makuuhuoneen ikkunaan pimennysverho ja oleskele aamuisin kirkasvalolampun valossa 15-20 minuutin ajan.

Lisää arkeesi ulkoilua vaikka hyötyliikunnan avulla, kuten kävelemällä kauppaan tai jäämällä kaksi pysäkkiä aiemmin linja-autosta ja kävelemällä loppumatkan.

Pidä iltapala kevyenä syömällä esimerkiksi iltapuuroa.

Rauhoita illat välttämällä rehkimistä pari tuntia ennen nukkumaanmenoa.

Pistä älylaitteet parkkiin vähintään tuntia ennen nukkumaanmenoa.

Ota stressi haltuun!

VINKKEJÄ STRESSINHALLINTAAN

Keskity hengitykseen

Kun havaitset stressaavasi, ryhdy hengittämään hitaasti sisään ja ulos. Voit laittaa käden rinnan tai vatsan päälle ja tunnustella hengityksen aiheuttamaa liikettä kehossa. Jatka harjoitusta minuutin ajan. Toista usein.

Keskity täysin siihen, mitä teet tällä hetkellä

Ota jokin arjen askare tietoisien tekemisen kohteeksi, esimerkiksi tiskikoneen tyhjennys. Sitoudu tekemiseen muutamaksi minuutiksi. Keskity kehosi liikkeeseen ja rytmiin. Huomaa samalla hengityksesi. Askareen loputtua tunne tyytyväisyyttä.

Keskity siihen, mikä on nyt hyvin

Pystyt vaikuttamaan omaan suhtautumiseesi koskien haasteita ja vaikeuksia. Pyri keskittymään tähän hetkeen. Mitkä asiat ovat nyt hyvin? Vältä jossittelua, menneen murehtimista ja tulevasta huolehtimista. Keskity omiin voimavaroihisi ja hyödynnä niitä.

Suunnittele ajankäyttöäsi

Vältä usean tehtävän yhtäaikaista tekemistä. Mieti, mitkä tehtävät on tärkeää hoitaa ensin ja hoida tehtävät yksi kerrallaan loppuun. Aseta itsellesi lyhyen ja pitkän ajan tavoitteita. Suunnittele, miten pääset tavoitteisiisi.

Huolehdi hyvinvoinnistasia

Hyvinvoiva keho vastaanottaa stressiä paremmin. Kokonaisvaltaisesti kehosta huolta pitäminen tukee stressinhallintaa. Syö säännöllisesti, nuku ja liiku riittävästi. Muista myös rentoutua ja pitää huolta ihmissuhteistasi.

Tunnista ja tiedosta stressaavat tilanteet

Mitkä tilanteet aiheuttavat sinulle stressiä? Pohdi tilanteiden aiheuttamaa tunnelatausta. Tunnistamalla tilanteet, voit ennakoida stressaavissa tilanteissa esimerkiksi hengitysharjoituksia tekemällä. Stressaavasta tilanteesta kannattaa myös keskustella läheisten kanssa.

Harjoittele stressinhallintaa

Löydä itsellesi toimivin stressinhallintakeino kokeilemalla. Kehon rauhoittuminen on kaikille henkilökohtaista, ja kaikki rauhoittuvat eri tavalla. Voit kokeilla liikuntaa, metsässä kävelyä, kutomista, piirtämistä, musiikin kuuntelua tai tanssia. Huomioi, milloin kehosi rentoutuu.