

The Diak logo is located in the top right corner of the page. It consists of the word "Diak" in a bold, pink, sans-serif font. The letter "i" has a small white dot, and the letter "k" has a small white crossbar. The background of the page features large, overlapping, semi-transparent pink shapes that create a modern, abstract design.

**Tuija Lempinen**  
**Heidi Leponiemi**

Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan tutkinto  
Sosionomi (AMK), diakoniatyö  
Opinnäytetyö, 2023

# **NUORTEN AIKUISTEN KOKEMUKSIA HYVIN- VOINNIN JA OSALLISUUDEN VAHVISTUMI- SESTA ETEENPÄIN-HANKKEESSA**

---

## TIIVISTELMÄ

Tuija Lempinen ja Heidi Leponiemi

Nuorten aikuisten kokemuksia hyvinvoinnin ja osallisuuden vahvistumisesta Eteenpäin-hankkeessa

45 sivua, 1 liite

7. lukukausi, kevät 2023

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK), diakoniatyö

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli tarkastella 18–25-vuotiaiden itsenäistyvien nuorten aikuisten hyvinvointia ja osallisuutta nykypäivän Suomessa. Kohderyhmänä toimivat SPR:n Nuorten Turvatalojen ja Vamoksen koordinoimassa Eteenpäin – Itsenäistymisen tukea digitaalisesti kasvukeskuksiin -hankkeessa mukana olleet nuoret. Työyhteistyötaho halusi erityisesti selvittää, millä tavoin nuorten kokemus hyvinvoinnista ja osallisuudesta on muuttunut hankkeen aikana.

Opinnäytetyö oli tutkimuspainotteinen ja toteutus kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen tutkimus. Tutkimusaineistona käytettiin 3X10D-elämäntilannemittarin alku- ja loppuarvion kyselytuloksia. 3X10D- elämäntilannemittari mittaa kohderyhmän kokemuksia elämän eri osa-alueista, joita ovat terveydentila, kyky voittaa eteen tulevia haasteita, asumisolot, pärjääminen, ihmissuhteet, ystävien määrä, taloudellinen tilanne, omien vahvuuksien kehittäminen, itsetunto ja tyytyväisyys elämään kokonaisuutena. Kyselyssä oli sekä suljettuja että avoimia kysymyksiä. Tutkimus tehtiin anonyymisti ja aineistona käytettiin yhteistyötaholta saatua valmista aineistoa. 3X10D-alkukartoitukseen osallistui 47 nuorta ja loppukartoitukseen 19 nuorta.

Johtopäätös on, että itsenäistyvien nuorten aikuisten elämänvaiheen erityisyyden tunnistaminen ja sen tukeminen on hyödyllistä Eteenpäin-hankkeen kaltaisen työn avulla. Nuoret aikuiset hyötyvät helposti saatavasta ja kokonaisvaltaisesta tuesta. Tuki, osallisuuden kokemukset ja usko omaan pärjäämiseen lisäävät nuorten aikuisten hyvinvointia aikuistumisen elämänvaiheessa. Nuoren lähiyhteisön voimavarojen vahvistaminen vahvistaa myös nuoren heiltä saamaa tukea.

Asiasanat: arjen taidot, hyvinvointi, itsenäistyminen, nuoret aikuiset, osallisuus

## ABSTRACT

Tuija Lempinen and Heidi Leponiemi

Young adults' experiences of strengthening well-being and participation in the Eteenpäin project

45 Pages, 1 appendice

Spring 2023

Diakoniam University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Social Services,

Diaconal work

The purpose of this thesis was to examine the well-being and participation of young adults aged 18-25 who are establishing their independence and autonomy in contemporary Finland. The target group was a group of young people who took part in the Eteenpäin Digital Support for Becoming Independent in Growth Centers Project, coordinated by The Red Cross Youth Shelters and Vamos. The partner organization specifically wanted to find out how young people's experience of well-being and participation has changed during the project.

The thesis was research oriented, and both qualitative and quantitative methods were used in the study. The survey results of the initial and final assessments of the 3X10D life situation assessment tool were used as research data. The 3X10D life situation assessment tool measures the target group's experiences in different areas of life, such as health, ability to overcome challenges, living conditions, coping, relationships, number of friends, financial situation, development of strengths, self-esteem and satisfaction with life as a whole. The survey had both closed-ended and open-ended questions. The participants responded anonymously, and ready-made material received from the partner organization was used. 47 young people participated in the 3X10D initial survey and 19 young people in the final survey.

The conclusion is that recognizing the specific developmental stage of young adults becoming independent and supporting this stage through work like the Eteenpäin project is beneficial. Young adults benefit from easily accessible and comprehensive support. Support, experiences of inclusion and belief in one's own ability to cope increase the well-being of young adults at this important time of transition. Strengthening the resources of the young person's immediate community also increases the support the young person receives.

Keywords: independence, life skills, participation, well-being, young adults

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	4
2 NUORTEN ELÄMÄNHALLINTA .....	5
2.1 Nuoret ja itsenäistyminen .....	6
3 NUORTEN HYVINVOINTI .....	7
3.1 Nuorten osallisuus .....	9
3.2 Diakoniatyö nuorten aikuisten osallisuuden vahvistajana .....	10
3.3 3X10D -elämäntilannemittari .....	11
4 ETEENPÄIN — ITSENÄISTYMISEN TUEN HANKE .....	12
4.1 Hankkeen visio ja työote .....	13
4.2 Työtavat ja tukimuodot .....	14
5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET .....	17
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	18
6.2 Tutkimusmenetelmät .....	18
6.3 Analyysin tekeminen .....	19
7 TUTKIMUSTULOKSET .....	21
7.1 Terveystila ja itsetunto .....	21
7.2 Haasteet ja päivittäinen pärjääminen .....	24
7.3 Asumisolot ja talous .....	26
7.4 Perhe- ja läheiset ihmissuhteet ja luotettavien ystävien määrä .....	28
7.5 Vahvuuksien kehittäminen ja tyytyväisyys elämään .....	30
8 POHDINTA .....	33
8.1 Tulosten tarkastelu .....	33
8.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus .....	35
8.3 Ammatillinen kasvu .....	37
8.4 Johtopäätökset .....	39
LÄHTEET .....	42

LIITE 1. 3X10D-kyselylomake.....	46
----------------------------------	----

## 1 JOHDANTO

Siirtymä nuoruudesta aikuisuuteen on vaativa vaihe nuoren elämässä. Nuorten kokemus hyvinvoinnista ja osallisuudesta vaikuttaa merkittävästi siihen, millainen tämä elämänvaihe on. Kuulluksi tulemisen kokemukset ja kokemus siitä, että itselle tärkeisiin asioihin vaikuttaminen on mahdollista, lisäävät hyvinvointia ja osallisuuden tunnetta yhteiskunnassa. Luottamus yhteiskuntaan, tunne oman elämän merkityksellisyydestä ja kyvystä vaikuttaa oman elämänsä kulkuun ovat keskeisessä asemassa, kun tarkastellaan nuorten koettua hyvinvointia. (Honkatukia, ym., 2020, s. 8–15.) Nuorten kanssa toimiessa kokemustiedon merkityksen tunnistaminen, aikuisten pysähtyminen nuorten asioiden äärelle sekä ymmärrys ja joustavuus heidän asioidensa hoitamisessa ja näkökulmiensa huomioimisessa on tarpeellista. Nuorille toimiva arki ja hyvät ihmissuhteet ovat tärkeitä. (Stenvall, 2021.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tutkia, voidaanko arjen taitoja vahvistamalla vaikuttaa itsenäistyvien nuorten aikuisten osallisuuden ja hyvinvoinnin kokemuksiin. Opinnäytetyömme aihe liittyy Eteenpäin – itsenäistymisen tukea digitaalisesti kasvukeskuksiin -hankkeeseen. Hankkeessa ovat mukana koordinoivana tahona Suomen Punaisen Ristin Nuorten turvatalot. Hanke on toteutettu yhteistyössä Diakonissalaitoksen Vamoksen nuorten palveluiden sekä Suomen Punaisen Ristin Lapin ja Länsi-Suomen piirin kanssa. (Viinikka, i.a.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena on perehtyä Eteenpäin-hankkeessa mukana olleiden nuorten aikuisten hyvinvoinnin ja osallisuuden kokemuksiin analysoimalla 3X10D-kyselyn vastauksia. Työelämäyhteistyötahomme on erityisesti kiinnostunut tietämään, kuinka merkityksellistä osallistuminen Eteenpäin-hankkeeseen on nuorille ollut hyvinvoinnin ja osallisuuden vahvistumisen kannalta. Tutkimuskysymykset laadittiin koskettamaan näitä kahta osa-aluetta.

Sosionomi (AMK) tutkinnon lisäksi saamme kirkollisen pätevyyden diakoniatyöhön, minkä vuoksi käsittelemme aiheitamme myös kirkollisesta näkökulmasta. Olemme kiinnostuneita tulevaisuudessa työskentelemään nuorten kanssa ja sen vuoksi koemme opinnäytetyömme aiheen tärkeäksi.

## 2 NUORTEN ELÄMÄNHALLINTA

Arjentaidoilla viitataan usein elämänhallinta- ja perustaitoihin. Perustaidot voidaan jakaa kolmeen pääryhmään, jotka ovat luku-, numero- ja digitaidot. Omaamalla nämä taidot yksilön osallisuus yhteiskunnassa vahvistuu. Yksilön on helpompaa vaikuttaa omiin asioihinsa tekemällä oikeita päätöksiä ja asioita. Puutteet näissä taidoissa voivat vaikeuttaa yhteiskunnassa toimimista ja haittaavat monin tavoin yksilön elämänhallintaa. Oman potentiaalin kehittäminen ja käyttäminen voi jäädä toteuttamatta. (Kaikkien-malli, i.a.)

Arjentaidot ovat sellaisia, jotka jokaisen itsenäistyvän nuoren olisi hyvä hallita. Arjentaidot ovat osa toimivaa elämänhallintaa. Taitojen hallitseminen vaikuttaa suoraan arjen sujuvuuteen, itsenäiseen suoriutumiseen elämässä sekä yleisvaltaiseen hyvinvointiin. Myllyniemen (2015) mukaan niihin kuuluvat toimiva vuorokausirytmä, ruoanlaitto, siivous, pyykinpesu, kaupassa käynti, terveydenhuollossa asiointi, pankki- ja veroasioiden hoitaminen sekä työvoimaviranomaisen kanssa asiointi. (Myllyniemi, 2015, s. 24–26.)

Kun nuori kokee pystyvänsä hallitsemaan omaa elämäänsä, hän ymmärtää ympäröivän maailman jäsentyneeksi, käsiteltävissä olevaksi sekä tarkoituksenmukaiseksi. Elämänhallinnan tunne liittyy osaltaan myös yksilön kokemukseen omasta terveydentilasta ja etenkin mielenterveyteen. Vahva elämänhallinnan tunne on suoraan yhteydessä positiivisiin tunteisiin, kuten toiveikkuuteen, iloon ja sinnikkyYTEEN. (Honkinen, 2010.)

Jos nuoren elämässä esiintyy paljon sellaisia haasteita, jotka ylittävät huomattavasti tämän oman osaamisen ja käytössä olevat resurssit, seuraa elämönhallintaongelmia. Nuori voi tällöin kokea stressiä ja ahdistusta pärjäämisestään. Mikäli nämä oireet pitkittyvät, voi nuori uupua tai sairastua masennukseen. Nuoren kasvuolot vaikuttavat tämän kykyyn hallita elämäänsä. Kaltoinkohtelu, laiminlyönti ja kasvaminen turvattomassa ympäristössä vaikuttavat nuoren elämönhallintakykyyn. Niillä nuorilla, jotka ovat kokeneet kuormittavia tapahtumia on suurempi todennäköisyys mielenterveys- ja taloudellisiin ongelmiin, epäsosiaaliseen käytökseen ja kouluttautumattomuuteen. (Hämäläinen, 29.9.2019.)

## 2.1 Nuoret ja itsenäistyminen

Nuorten elämässä alkaa uusi aikuistumisen vaihe, kun he täyttävät n. 20 vuotta. Aikuistumiseen sisältyy monenlaisia vaihteita. Nuoret alkavat pikkuhiljaa irtaantumaan vanhemmistaan ja lapsuudenkodistaan. He alkavat hoitamaan omia asioitaan, kuten etsivät itselleen mieluisan työ- tai opiskelupaikan. Yksi konkreettinen aikuisuuden merkki on omilleen muuttaminen.

Monet nuoret kokevat tämän vaiheen elämässään lähinnä positiivisena muutoksena. He saavat päättää omista asioistaan, saavat vapauden tehdä mitä haluavat ja kokevat vastuun ottamisen hyvänä asiana. Kaikille aikuistuminen ja itsenäistyminen ei ole helppoa tai mukavaa. Jotkut kokevat vaikeuksia taloudellisissa asioissa, ovat yksinäisiä ja epävarmoja tulevaisuudestaan. He saattavat jäädä ilman työ- tai opiskelupaikkaa ja joillekin voi syntyä päihdeongelma. Nämä nuoret voivat pahimmassa tapauksessa syrjäytyä yhteiskunnasta. (Ranta, ia.)

Suomalaiseen kasvatuskulttuuriin sisältyy oletamus siitä, että nuorten tulisi muuttaa ja itsenäistyä mahdollisimman pian. Suomalaiset nuoret muuttavat muihin eurooppalaisiin nuoriin verrattuna hyvin aikaisin pois lapsuuden kodistaan. Tähän vaikuttaa hyvin pitkälti nuorten halu itsenäistyä ja kulttuuri Suomessa.



Lisäksi myös valtio kannustaa nuoria muuttamaan omilleen tarjoamalla taloudellista tukea opintorahan, työttömyyskorvauksen sekä asumistuen varjolla. Nuoren muuttaessa pois kotoa, tämän taloudellinen tilanne väkisinkin heikkenee. Ilman taloustaitoja moni nuori voi joutua taloudelliseen ahdinkoon. Puuttuva tukiverkosto myös altistaa talousongelmille sekä henkiseen huonovointisuuteen. (Myllyniemi, 2015, s. 22.)

Lapsuudenkodista pois muuttavien suomalaisnuorten keskimääräinen ikä on 21 vuotta. Nuorten muuttamiseen varhaisella iällä on monia syitä. Yleisimpiä syitä nuorten muuttamiseen lapsuudenkodista voivat olla esimerkiksi halu itsenäistyä ja pärjätä omillaan, opiskelupaikan saanti, työllistyminen, perhesuhteiden toimimattomuus tai perheen heikko taloudellinen tilanne, jolloin täysi-ikäistyvä nuori joutuu pakosta muuttamaan. Aina nuori ei osaa suunnitella muuttoa omilleen. Nuori ei välttämättä ymmärrä sitä kaikkea vastuuta, mitä omilleen muuttamiseen liittyy, eikä ymmärrä syy-seuraussuhteita. Tähän suunnitelmallisuuteen tai suunnittelemattomuuteen vaikuttaa vahvasti nuoren oma henkilökohtainen elämäntilanne ja lähtökohdat lapsuuden perheessä. (Malm, i.a., s. 23–24.)

### 3 NUORTEN HYVINVOINTI

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan hyvinvointi jakautuu kolmeen eri osaan, joita ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi sekä koettu hyvinvointi tai elämänlaatu. Suomessa hyvinvoinnin ymmärretään tarkoittavan sekä yksilöllistä että yhteisöllistä hyvinvointia. Yksilölliseen hyvinvointiin kuuluu itsensä toteuttaminen, onnellisuus, sosiaalinen pääoma sekä sosiaaliset suhteet. Yhteisölliseen hyvinvointiin kuuluvat elinolot, työolot, työllisyys, opiskelu ja toimeentulo. (THL, i.a.) Maailman terveysjärjestön, WHO:n mukaan ”terveys on täydellisen fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, ei vain sairauden tai vamman puuttumista.” (WHO, 2022.)

Lasten ja nuorten kansallisessa lapsistrategiassa todetaan, että lähes kaikkien lasten ja nuorten mielestä koulu, aineelliset asiat kuten koti, ruoka ja omat tavarat sekä mahdollisuus tehdä monia erilaisia asioita lisäsivät hyvinvointia. Lapset ja nuoret pitivät myös ystävyysuhteita, harrastuksia ja heidän mielipiteensä huomioonottamista hyvinvointia lisäävinä asioina. Lastensuojelun piirissä olevat lapset ja nuoret pitivät hyvinvointia heikentävinä asioina paineita, liiallisia vaatimuksia omaan osaamiseen liittyen sekä kiusaamista. Itsenäistymisen kynnyksellä olevat nuoret kokivat, että yksinäisyys, vaatimus itsenäistymisestä liian varhaisessa vaiheessa ja liian nopeasti, oman arjen hallinta sekä palveluiden, erityisesti mielenterveyspalveluiden huono saatavuus heikensivät heidän hyvinvointiaan. (Stenvall, 2021, s. 18–19.)

Itsetuntemus ja itsetunto ovat kytköksissä hyvinvointiin. Itsetuntemus on kykyä tunnistaa asioita itsessään, ymmärtää millainen on ihmisenä ja millaisia tarpeita itsellä on. Se on myös omien luonteenpiirteiden, ajatusten ja asenteiden tuntemista. Itsetuntemus on sekä omien vahvuuksien että vaikeiden tunteiden tai ominaisuuksien tunnistamista. Tietoisuus omista käyttäytymismalleista ja toimintatavoista on itsetuntemusta. Itsetuntemus voi parantaa itsetuntoa ja sietokykyä. Siitä on hyötyä ihmissuhteissa ja uusissa, myös haastavissa elämäntilanteissa. (Mieli, i.a.)

Hyvinvoinnin yhteydessä voidaan puhua myös sosiaalisesta luottamuksesta ja epäluottamuksesta. Tutkimusten mukaan sosiaalinen epäluottamus on suurempaa nuorilla, jotka ovat syrjäytymisvaarassa, työttömiä, ilman opiskelupaikkaa ja joiden perheolot ovat epävakaat. Huono-osaisuudella on yhteys sosiaaliseen epäluottamukseen. Vanhempien sosiaalinen luottamus lisää tutkimusten mukaan nuorten sosiaalista luottamusta. Myös harrastuksilla ja sosiaalisella kanssakäymisellä, kuten ystävien säännöllisellä tapaamisella on yhteys sosiaaliseen luottamukseen. (Myllyniemi, 2012, s. 34–59; Ahrnberg ym., 2021; Berg, ym. 2020, s. 59.) Vuoden 2020 Nuorisobarometrin mukaan sosiaalinen epäluottamus on jonkin verran lisääntynyt nuorten keskuudessa. (Berg, ym., 2020, s. 49–52, s. 207.)

Opiskelu ja työnsaanti ovat merkittäviä asioita nuoren hyvinvoinnissa. Koulutus tai sen puute ovat vahvasti yhteydessä hyvinvoinnin ja toisaalta syrjäytymisen kanssa. (Ahonen ym., 2013.) Kuten huono-osaisuus, myös hyvinvointi periytyy. Esimerkki, jonka vanhemmat antavat lapselle elämäntavoissa, terveydessä ja hyvinvoinnissa välittyy lapselle jo varhaisessa vaiheessa (Myllyniemi, 2012, s. 49).

### 3.1 Nuorten osallisuus

Osallisuus käsitteenä on laaja ja sen määrittelystä ollaan montaa mieltä. Suomessa osallisuus ja osallistuminen eritellään toisistaan, vaikka englannin kielessä näin ei tehdä (*participation*). Suomeksi ajatellaan, että vaikka ihminen osallistuu johonkin toimintaan, hän ei silti välttämättä koe osallisuutta (Nuoret ja osallisuus, i.a.). Osallisuuden käsitteeseen liittyy sosiaalinen ja poliittinen näkökulma. Osallisuus tarkoittaa yhteisöllisyyttä ja kuulumista johonkin. Se on myös mahdollisuutta osallistua päätöksentekoon ja vaikuttaa. (Nuoret ja osallisuus, i.a.)

Nuoret eivät kuitenkaan aina tiedä millaisia vaikuttamisen ja osallistumisen mahdollisuuksia heillä on. Suurin osa nuorista jää aktiivisen osallisuuden ulkopuolelle. Jotta osallisuus voi toteutua, vaaditaan siihen tiedon dialogista rakentamista yhdessä ammattilaisten ja vanhempien kanssa. Taustoiltaan, valmiuksiltaan ja kiinnostuksiltaan erilaisille nuorille tulee tarjota erilaisia osallistumisen väyliä. On mahdollista kannustaa nuoria osallistumiseen ja vaikuttamiseen tunnustamalla heidän asiantuntijuutensa ja pitämällä sitä yhtä arvokkaana kuin aikuisten asiantuntijuutta. (Valtioneuvosto, 2019, s. 95–97; Airila, ym., 2018; Kallioniemi, ym., 2021, s. 9, 13–22.)

Sosiaalinen osallisuus torjuu sosiaalista syrjäytymistä ja köyhyyttä. Sosiaalisen osallisuuden kautta köyhyys- ja syrjäytymisvaarassa olevat ihmiset voivat saada mahdollisuudet ja resurssit osallistua talous-, yhteiskunta- ja kulttuurielämäänsä ja voivat saavuttaa sellaisen elintason ja elämänlaadun, jota pidetään hyväksyttävänä siinä yhteiskunnassa, jossa he elävät. (Paju, 2008, s. 13.)

Euroopan unioni ja Suomen hallitus pyrkivät edistämään osallisuutta. Sen katsotaan olevan yksi ensisijaisista keinoista torjua köyhyyttä ja syrjäytymistä. Eriarvoisuus vähenee, kun osallisuus kasvaa. Osallisuuden kokemuksella on suuri merkitys hyvinvoinnille ja terveydelle. (THL, i.a.) Yksi osallisuuden määritelmä on, että se on tunne, joka muodostuu tiedoista, motivaatiosta, taidoista ja vallasta vaikuttaa. Voidakseen kokea osallisuutta täytyy olla tarpeeksi tietoa ja sisäinen tarve osallistua sekä sitoutua päätöksentekoon. (Paju, 2008, s. 14.) Osallistuminen on yksi tapa kokea osallisuutta. Ihmisen osallistumisaktiivisuudella, sosioekonomisella asemalla ja koulutustasolla on huomattava yhteys osallistumiseen. (THL, i.a.)

### 3.2 Diakoniatyö nuorten aikuisten osallisuuden vahvistajana

Kreikankielinen sana ”diakonia” tarkoittaa palvelutehtävän tai viran hoitamista. Kirkon sisällä diakonia tarkoittaa auttamis- ja palvelutehtävää. Kirkkojärjestyksessä diakonian tehtävä määritellään ”Kristilliseen rakkauteen perustuvana avun antamisena erityisesti niille, joiden hätä on suurin ja joita ei muulla tavoin auteta.” Luku 4, mom.3. (Latvus, ym. 2007).

Diakonia on yksi kirkon perustehtävistä. (Suomen ev.lut. kirkko, i.a.) Diakonia on sen tunnistamista ja tunnustamista, että kaikki eivät ole tasavertaisessa asemassa, vaan joidenkin kärsimyksen määrä yhteiskunnassa on suurempi. Diakonian tehtävä on vastata tähän. Diakonia pyrkii myös tuomaan yhteiskunnan epäkohtia esiin julkisessa keskustelussa ja pitämään yllä keskustelua yhteiskunnan vastuusta. (Suomen ev.lut. kirkko, i.a.)

Diakoniatyötä tekee kirkko ja sen sisällä vapaaehtoiset, diakonian viranhaltijat, diakoniakeskukset, rovastikunnat, hiippakunnat, diakoniaopistot, diakonialaitokset ja kristilliset yhdistykset. Kansainvälistä diakoniaa toteutetaan kirkon Ulkomaanavun ja lähetysjärjestöjen kautta. Diakoniatyö voi olla hengellistä, henkistä, ruumiillista tai aineellista. Se voi olla sielunhoitoa, kriisiapua, mielenterveystyötä, vammaistyötä, kriminaali- ja päihdetyötä, taloudellista avustamista, ruoka-avustusta. (Suomen ev. lut. kirkko, i.a.)

Diakonian viranhaltijan ammatillinen ydinosaaminen koostuu diakonian tehtäväosaamisesta, vuorovaikutusosaamisesta, teologisesta ja tasa-arvo-osaamisesta, toimintaympäristö- ja yhteisöosaamisesta sekä työelämä- ja kehittämisosaamisesta. Siihen kuuluu myös kirkon ammattien yhteinen ydinosaaminen. Kirkko toteuttaa missiotaan kokonaisvaltaisesti, kohdaten, kutsuen, palvelen ja kertoen evankeliumista. Diakonian tehtäväosaamiseen sisältyy kyky tukea ihmisiä erilaisissa elämäntilanteissa, kyky tunnistaa monenlaista hätää, kyky tukea avuntarpeessa olevia ja edistää heidän terveyttään ja hyvinvointiaan. Ihmisarvon puolustaminen ja sosiaalisen oikeudenmukaisuuden puolustaminen kuuluvat olennaisesti diakonian ydinosaamiseen. (Suomen ev.lut.kirkko, i.a.)

Diakoniatyö vastaa myös nuorten aikuisten tarpeisiin. Näitä tarpeita voivat olla mm. sielunhoidollinen keskusteluapu, taloudellinen tuki ja rinnalla kulkeminen. Diakoniatyö voi olla myös osallistavaa, mahdollistaen esimerkiksi osallistumisen kirkon sisäiseen vapaaehtoistoimintaan, kerhoihin, raamattupiireihin ja muunlaiseen toimintaan. Täten diakoniatyö osallistuu myös syrjäytymisen ehkäisemiseen ja osallisuuden lisäämiseen nuorten kohdalla.

### 3.3 3X10D -elämäntilannemittari

3X10D-elämäntilannemittari on kehitetty Diakonia-ammattikorkeakoulussa, ja se on ammattikorkeakoulun rekisteröity tuotemerkki. Elämäntilannemittarin kohdeyryhmänä ovat lapset, nuoret ja työkäiset. Elämäntilannemittarin voi toteuttaa haastatteluna tai antaa vastaajalle itselleen täytettäväksi. Sillä voidaan selvittää, miten tyytyväinen vastaaja on toimintakykynsä eri ulottuvuuksiin.

Ulottuvuudet jaetaan fyysiseen, sosiaaliseen, psyykkiseen, kognitiiviseen ja yleiseen toimintakykyyn sekä työkykyyn. Mittarin käyttö ei vaadi koulutusta, koska sen käyttö on hyvin yksinkertaista. Mittaria voi käyttää monipuolisessa asiakastyössä. (Duodecim terveystoiminta, 28.7.2022.)

3X10D-kyselyssä nuori vastaa eri elämänalueita koskeviin kysymyksiin ja arvioi arjen sujumista ja tyytyväisyyttä asteikolla 0–10. Nuori pohtii elämänsä eri osa-alueita, vahvuuksia, heikkouksia ja tulevaisuuden tavoitteita. Nuoren oma rooli ja vastuu korostuu. Mittarin tarkoitus on tuoda nuoren oma ääni kuuluviin. (Ohjausta verkossa, i.a.)

3X10D-elämäntilannemittari on kehitetty apuvälineeksi moniammatilliseen yhteistyöhön. Sitä voi käyttää kerta-arviossa tai asiakkaan tilanteen seurannassa. Vastauksia voi hyödyntää asiakkaan elämäntilanteen arvioimisessa ja keskusteluissa ammattilaisten kanssa. (Diak, i.a.).

#### 4 ETEENPÄIN — ITSENÄISTYMISEN TUEN HANKE

Punaisen Ristin Nuorten turvatalojen koordinoima Eteenpäin - Itsenäistymisen tukea digitaalisesti kasvukeskuksiin -hanke (aikavälillä 1.3.2021-31.5.2023) toteutetaan yhteistyössä Diakonissalaitoksen Vamos -nuorten palveluiden ja Suomen Punaisen Ristin Lapin piirin sekä Länsi-Suomen piirin kanssa. Hanke toimii Helsingin, Espoon, Vantaan, Turun, Jyväskylän, Seinäjoen ja Rovaniemen alueella ja sitä rahoittaa Euroopan sosiaalirahasto (ESR). (Kirsti Viinikka, projektipäällikkö, henkilökohtainen tiedonanto 8.9.2022)

Viinikan (8.9.2022) mukaan Eteenpäin-hanke vastaa Nuorten turvataloilla ja Vamos -nuorten palveluissa esille nousseeseen tarpeeseen siitä, että nuoret aikuiset hyötyvät erityisesti kokonaisvaltaisesta ja helposti saatavasta tuesta. Koulutukseen, vakaaseen työelämään tai omaan kotiin ja perheeseen ei ole enää suoraa polkua. Nuorten kotitalouksien tulokehitys on jäänyt jälkeen muista ikäryhmistä läpi 2000-luvun, ja pitkäaikaisesti toimeentulotukea tarvitsevien nuorten aikuisten määrä on kasvanut.

#### 4.1 Hankkeen visio ja työote

Eteenpäin-hankkeen visiona on tuottaa kestäviä itsenäistymisen polkuja nuorille aikuisille. Hankkeen tavoitteena on tukea nuoria ja lähiyhteisöjä valtakunnallisesti digitaalisissa ympäristöissä digitaalisin menetelmin, kehittää nuorten aikuisten itsenäistymisen tuen -malli, joka yhdistää joustavasti digitaalisia ja kasvokkaisia menetelmiä ja ympäristöjä, auttaa itsenäistymisen tukea tarvitsevia 18–25 –vuotiaita nuoria aikuisia ja heidän lähiyhteisöjään valtakunnallisesti sekä kehittää moninaisia vapaaehtois- ja ryhmätoiminnan muotoja sekä vaikuttamistyön keinoja. (Kirsti Viinikka, projektipäällikkö, henkilökohtainen tiedonanto 8.9.2022)

Viinikan (8.9.2022) mukaan nuorten aikuisten itsenäistymisen haasteisiin liittyy sosiaalisia, taloudellisia ja mielen hyvinvoinnin kysymyksiä. Nuorten itsenäistymisen vaiheen erityisyys jää usein piiloon julkisessa keskustelussa ja palveluissa. Aikuistuminen on vaativa elämänvaihe varsinkin suomalaisessa kulttuurissa, sillä meillä oletetaan, että nuori pystyy varhaisessa vaiheessa itsenäistymään ja pärjäämään yksin. Tällaisen ajattelun varjopuolena voi olla se, etteivät nuoret hakeudu avun piiriin, vaan yrittävät pärjätä yksin viimeiseen asti. Nuoreen aikuisuuteen liittyy normatiivisia odotuksia kuten koulutukseen ja työelämään hakeutuminen, itsenäistyminen ja perheen perustaminen. Jokaiselle nuorelle aikuisuus ja itsenäistyminen ovat kuitenkin omanlaisia prosesseja ja ne sisältävät erilaisia merkityksiä. (Kirsti Viinikka, projektipäällikkö, henkilökohtainen tiedonanto 8.9.2022)

Eteenpäin -hankkeen työote on dialoginen, voimavara- ja ratkaisukeskeinen, asiakaslähtöinen ja digitaalinen. Siinä on mukana myös vapaaehtoisuus, verkostotyö sekä läpinäkyvyys. Dialoginen työote pyrkii ymmärtämään. Dialogisella työotteella pyritään siihen, että jokainen tulee kuulluksi, ongelmiin etsitään ratkaisuja, jännitteitä pyritään purkamaan ja luottamusta rakentamaan. Voimavara- ja ratkaisukeskeisessä työotteessa tähdätään vahvuuksien kartoittamiseen ja toivonäkökulmaan. (Kirsti Viinikka, projektipäällikkö, henkilökohtainen tiedonanto 8.9.2022)

## 4.2 Työtavat ja tukimuodot

Työskentelyyn sitoutuminen on vapaaehtoista. Työskentelyn aikana nuorella on mahdollisuus vapaaehtoistoimintaan sekä mahdollisuus vapaaehtoisen tukeen. Nuori saa päättää itse omista asioistaan, ja saa näin osallisuuden kokemuksia. Läpinäkyvyys ja eettisyys merkitsee tässä hankkeessa sitä, että nuorelle kerrotaan avoimesti työskentelyyn liittyvät prosessit. Työskentelyn on oltava perusteltavissa ja noudatettava lainsäädäntöä ja työskentelyssä on pyrittävä eettisyyteen. (Kirsti Viinikka, projektipäällikkö, henkilökohtainen tiedonanto 8.9.2022)

Yhteistyössä otetaan huomioon, että ihminen ei elä vain yksilönä, vaan on osa sosiaalisia ympäristöjä ja verkostoja. Eri yhteisöjä ja verkostoja kutsutaan mukaan työskentelyyn ja ymmärretään, että työskentely on väliaikaista. Toiminnassa käytetään digitaalisia välineitä, menetelmiä ja ympäristöjä. Nuoret koko Suomen alueelta voivat osallistua hankkeeseen. Työntekijät tuntevat digitaaliset työvälineet ja käyttävät niitä asiakastyössä. (Kirsti Viinikka, projektipäällikkö, henkilökohtainen tiedonanto 8.9.2022)

Nuoria, lähiyhteisöjä ja verkostoja tavataan digitaalisesti, kasvokkain sekä hybridinä. Eteenpäin -hankkeen digityö on ollut laaja kokonaisuus erilaisia menetelmiä, välineitä ja ympäristöjä. Eteenpäin -hankkeessa mukana olleiden työntekijöiden kokemus on, ettei nuorille aikuisille ei ole merkitystä sillä, toteutuuko tapaaminen kasvokkain, digitaalisesti vai hybridinä. Valtaosa nuorista ei ole tuonut esille, että digitaalinen kohtaaminen olisi erilaista kuin kasvokkain kohtaaminen. Nuorille tärkeintä on, että he kokevat tulleensa kuulluksi ja kohdatuksi aidosti omana itsenään. (Kirsti Viinikka, projektipäällikkö, henkilökohtainen tiedonanto 8.9.2022)

Yksi tärkeistä 2000-luvun arjentaidoista on digitaidot. Itsenäistymisen tuen tapoilla nuorten kanssa harjoitellaan ja opetellaan muun muassa erilaisten digitaalisten kansalaispalveluiden käyttöä, kuten Omavero, Oma Kela, terveystaloiden sähköinen asiointi, sosiaalipalveluiden sähköinen asiointi, suomi.fi -palvelu. (Kirsti Viinikka, projektipäällikkö, henkilökohtainen tiedonanto 8.9.2022)



Nuorille annetaan tukea myös muissa digitaidoissa, kuten laitteiden, internetin ja somen käytössä, tekstinkäsittelyssä, medialukutaidon hallitsemisessa, tiedonhaussa, tietoturva- ja yksityisyydensuoja -asioissa, oppimisympäristöjen käytössä sekä työnhakupalveluissa. Nuoria autetaan sähköisesti tehtävien hakemusten, kuten Kelan etuushakemusten ja asuntohakemusten kanssa. Yksilötuen tuetaan nuorta tuetaan oman itsenäisen elämän ja asunnon löytämisessä, arjen taitojen, voimavarojen, oman toimintakyvyn, hyvinvoinnin, ihmissuhteiden ja osallisuuden vahvistamisessa. Työskentelyssä käytetään digitaalisia arviointimenetelmiä, 3X10D -elämäntilannemittarin alku- ja loppuarviointi sekä OSVA-mittari, jotka tuottavat kokemustietoa hyvinvoinnin ja toimintakyvyn muutoksista sekä nuorten osallisuuden ja vaikuttamisen mahdollisuuksista. Yhteisötuki koostuu lähiyhteistyöstä, vertaisryhmätoiminnasta ja moniammatillisesta verkostoyhteistyöstä sekä vapaaehtoistoiminnasta. (Kirsti Viinikka, projektipäällikkö, henkilökohtainen tiedonanto 8.9.2022)

## Itsenäistymisen tuen malli

### Yksilötuki ja -valmennus

#### Työote

- Dialogisuus sekä ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys
- [Asiakaslähtöisyys](#) ja [yhdenvertaisuus](#)
- [Digitaalisuus](#)

#### Yksilötuki

- nuori tunnistaa, mitkä eri elämän osa-alueet vaikuttavat itsenäisessä elämässä pärjäämiseen sekä tunnistaa, millä osa-alueilla juuri hän tarvitsee tukea.
- Nuoren elämän tarkastelu eri teemojen kautta: arki, asuminen, ihmissuhteet, opiskelu ja työ, terveys ja hyvinvointi, päihteet, raha, seksuaalisuus, omat rajat, vaikuttaminen ja osallisuus sekä väkivalta.

#### Arviointi ja vaikuttavuuden osoittaminen

- 3X10D –elämäntilannemittari
- OSVA –mittari
- [Palaute kyselyt](#)
- [Hankkeen kokemukset](#), [havainnot](#) ja [tulokset](#)

### Yhteisötuki

#### Lähiyhteistyö

Vapaaehtoistoiminta  
tukikummitoiminta; ystävänä  
itsenäistyvälle nuorelle  
vaikuttamistoiminta

#### Ryhmät ja vertaisuus

#### Monialainen verkostoyhteistyö

KAAVIO 1. Itsenäistymisen tuen malli Eteenpäin-hankkeessa (Kirsti Viinikka, projektipäällikkö, henkilökohtainen tiedonanto 8.9.2022)

Lähiyhteistyön tavoitteena on muun muassa lähiyhteisön voimavarojen vahvistaminen nuoren tueksi. Työskentelyssä mukana olevat lähiyhteisön jäsenet voivat olla nuoren vanhemmat, kumppani, ystävä, kämppis, naapuri, isovanhemmat, kummitäti tai -setä tai joku muu nuoren määrittelemä läheinen. Lähiyhteisöä tavataan tarpeen mukaan noin kerran kuukaudessa. Lähiyhteistyö voi olla myös nuoren kanssa keskustelua läheisistä ilman läheisten läsnäoloa. Vertaisryhmätoiminta luo nuorelle mahdollisuuden kuulumisesta itselle tärkeään yhteisöön. Vertaisryhmätoiminta on nuorten kanssa yhteiskehittämisen periaatteella suunniteltua ja toteutettua ryhmävalmennusta digitaalisesti tai kasvokkain. Ryhmätoiminta on toiminnallisia pienryhmiä ja avoimia teemallisia ryhmiä. (Kirsti Viinikka, projektipäällikkö, henkilökohtainen tiedonanto 8.9.2022)

Verkostoyhteistyö estää päällekkäistä työskentelyä ja mahdollistaa nuorelle kokonaisvaltaisen sekä koordinoitun itsenäistymisen tuen. Eteenpäin-hankkeen asiakastyöntekijät kartoittavat nuoren työskentelyssä mukana olevan verkoston ja kutsuvat koolle sekä koordinoivat verkostoyhteistyötä. Hankkeessa on myös luotu joustavia asumisyhteistyökumppanuuksia, joiden kautta tuessa olevilla nuorilla on mahdollisuus asuttua hallitusti. (Kirsti Viinikka, projektipäällikkö, henkilökohtainen tiedonanto 8.9.2022)

Kaikilla tuessa olevilla nuorilla on mahdollisuus saada itselleen tukikummi, joka on koulutettu vapaaehtoinen. Tukikummi tukee nuoren arkea, hyvinvointia ja sosiaalisia taitoja. Hankkeessa on kehitetty valtakunnallinen tukikummitoiminnan malli, joka on osa Punaisen Ristin ystävätoimintaa. Nuorilla on myös mahdollisuus tulla mukaan vapaaehtoistoimintaan, joka luo merkityksellisyyden kokemuksia ja luo mahdollisuuden tehdä hyvää muille. Nuorten aikuisten vaikuttamistoiminnan kautta nuoret löytävät keinoja ja väylän vaikuttaa. (Kirsti Viinikka, projektipäällikkö, henkilökohtainen tiedonanto 8.9.2022.)

## 5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET

Opinnäytetyömme tavoitteena on perehtyä Eteenpäin – itsenäistymisen tukea digitaalisesti kasvukeskuksiin -hankkeessa mukana olleiden nuorten aikuisten kokemuksiin osallisuudesta ja hyvinvoinnista. Tavoitteenamme on tutkia, miten hankkeessa mukana olo on muuttanut nuorten aikuisten kokemuksia hyvinvoinnista ja osallisuudesta. Tutkimuksemme keskittyy 3X10D- kyselyn vastausten analysointiin.

Saimme aiheen tähän opinnäytetyöhön suoraan työelämäyhteistyötaholta. Työelämäyhteistyötahomme haluaa tällä opinnäytetyöllä selvittää, ovatko nuoret aikuiset hyötynet osallistumisestaan Eteenpäin-hankkeeseen. Työelämäyhteistyötahomme on erityisesti kiinnostunut tietämään, kuinka merkityksellistä osallistuminen Eteenpäin-hankkeeseen on ollut hyvinvoinnin ja osallisuuden vahvistamisen kannalta. Haluamme tuottaa sisällöltään informatiivisen opinnäytetyön, jonka avulla nuorten ääni pääsee kuuluviin.

Tutkimuskysymyksemme koskevat nuorten aikuisten hyvinvointia ja osallisuutta. Tutkimuskysymyksemme ovat:

1. Miten Eteenpäin-hanke on vahvistanut nuorten aikuisten hyvinvointia 3X10D vastausten mukaan?
2. Millä tavoin Eteenpäin-hanke on pystynyt lisäämään nuorten aikuisten osallisuutta 3X10D vastausten mukaan?

## 6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Työelämäyhteistyötahoina opinnäytetyössämme toimi SPR:n Espoon nuorten turvatalo sekä SPR:n Nuorten turvatalojen projektipäällikkö. Eteenpäin - Itsenäistymisen tukea digitaalisesti kasvukeskuksiin -hankkeessa on mukana myös Diaakonissalaitoksen Vamos nuorten palvelu. Hankkeessa yhdistyy kahden eri toimijan asiantuntijuus. Haimme tutkimusluvut SPR:ltä ja Vamosilta. Hankkeella on kaksi tärkeää päätavoitetta: itsenäistyvien nuorten aikuisten arjentaitojen vahvistaminen, sekä osallisuuden ja hyvinvoinnin vahvistaminen.

Saimme toiveen hankkeen johtoryhmältä, että käsittelemme näiden kahden tavoitteen toteutumisen suhdetta toisiinsa. Opinnäytetyömme keskittyy itsenäistymiseen nuoriin aikuisiin, jotka ovat asiakkaina Espoon Nuorten turvatalolla ja mukana Eteenpäin -hankkeessa. Hanke on suunnattu 18–25-vuotiaille nuorille aikuisille, joilla on haasteita itsenäisessä asumisessa, akuutti asunnottomuuden uhka sekä haasteita itsenäistymisessä.

Hankkeen keskiössä ovat siis nuoret aikuiset, joita autetaan vahvistamaan arjen taitoja, hyvinvointia ja toimijuutta omassa ympäristössään. Hankkeen tarkoituksena on luoda valtakunnallinen itsenäistymisen malli. Siinä yhdistyy erilaisia menetelmiä ja ympäristöjä, joita voidaan käyttää niin digitaalisesti tai perinteisesti kasvokkain tapahtuvassa vuorovaikutuksessa. Hankkeessa toimii erilaisia vapaaehtois- ja ryhmätoiminnan muotoja. Niiden ja vaikuttamistyön avulla vahvistetaan nuorten yhteiskunnallista ja sosiaalista osallisuutta sekä vahvistetaan kansalaistaitoja. (Viinikka, i.a.)

### 6.2 Tutkimusmenetelmät

Yhteistyötahomme oli kiinnostunut tietämään, millä tavoin hankkeessa mukana olo on edistänyt nuorten kokemuksia osallisuudesta ja hyvinvoinnista, sekä miten merkityksellisenä nuoret ovat hankkeen kokeneet. Opinnäytetyössämme

tutkimme ja vertailimme 3X10D –elämäntilannemittarin avulla tehtyjä alku- ja loppuarvioiden tuloksia valmiin aineiston pohjalta. Emme ole itse suunnitelleet käytettyä kyselyä tai ole olleet toteuttamassa kyselyä nuorille.

Päätavoitteenamme oli, että saisimme näyttöä siitä, onko Eteenpäin-hanke onnistunut lisäämään nuorten aikuisten kokemuksia osallisuudesta ja hyvinvoinnista. Vertailimme alku- ja loppukyselyn vastauksia toisiinsa. 3X10D-kysely tehdään nuorille alkukartoituksen yhteydessä, kun he tulevat Eteenpäin- hankkeen asiakkaiksi (liite 1). Hankkeeseen valikoitui ne nuoret aikuiset, jolle on tehty jo kysely heidän asiakkuutensa alkaessa. Emme ennalta tieneet, milloin nuorten asiakkuus on alkanut tai milloin se heidän kohdallaan päättyy. Ilmoitimme hankkeen projektipäällikölle 13.11.2022, että hän pysäyttää tiedon keruun kyseisen kyselyn kohdalta, jotta pääsemme analysoimaan aineistoa. Aineisto on kerätty ajalla 09/2021–11/2022 Eteenpäin- hankkeeseen osallistuneilta nuorilta.

Kyselyllä kerätään tietoa siitä millaisena nuoret kokevat terveydentilansa, kykynsä voittaa elämässä eteen tulevia vaikeuksia, asumisolonsa, päivittäisen pärjäämisensä, perheensä ja läheisensä, luotettavien ystävien määrän, taloudellisen tilanteensa, omien vahvuuksien kehittämisen, itsetuntonsa ja elämänsä kokonaisuutena. (Nuorten palvelupolut, i.a.)

### 6.3 Analyysin tekeminen

Käytimme aineiston analysoinnissa kvantitatiivista, eli määrällistä tutkimusmenetelmää sekä kvalitatiivista, eli laadullista tutkimusmenetelmää. Kvantitatiivisen tutkimusmenetelmän avulla voidaan selvittää kysymyksiä, jotka liittyvät prosentiosuuksiin sekä lukumääriin. Huomion arvoista tässä tutkimusmenetelmässä on se, että tutkimukseen tulee ottaa mukaan tarpeeksi suuri otos. Määrällisessä tutkimuksessa asioita kuvataan numeeristen suureiden avulla. Sillä pyritään tutkimaan ja selvittämään eri asioiden välisiä yhteyksiä tai tutkittavassa ilmiöissä tapahtuneita muutoksia. Määrällisen tutkimuksen avulla voidaan useimmiten kartoittaa olemassa oleva nykyinen tilanne, mutta asioiden juurisyytä ei pystytä yleensä riittävästi selvittämään. (Heikkilä, 2014, s.15.)

Koska aineistossa oli myös avoimia kysymyksiä, analysoimme niiden vastauksia hyödyntäen laadullisen tutkimuksen periaatteita. Tässä tutkimusmenetelmässä on tärkeää, että aineisto käydään läpi perusteellisesti. Samalla tehdään poimintoja sellaisista asioista, jotka toistuvat aineistossa sekä nousevat esiin. Havainnoita voi koota tiettyjen teemojen alle. Sitaattien käyttö tutkimuksessa on suotavaa tutkimuksen luotettavuuden kannalta. (Opinkirjo, i.a.)

Aineistomme muodostui 3X10D kyselylomakkeesta, jossa oli kymmenen monivalintakysymystä. Vastausvaihtoehdot olivat 1. erittäin tyytymätön 2. lähes tyytyväinen ja 3. erittäin tyytyväinen. Monivalintakysymysten jälkeen oli avoimia kysymyksiä liittyen jokaiseen kyselyssä olevaan osa-alueeseen. Vastajilla oli mahdollisuus vastata näihin kysymyksiin vapaasti ja pidemmin. Vastajien sukupuolta tai ikää ei tiedetä, koska vastaukset on annettu täysin anonyymeinä.

Jaottelimme kysymykset terveydentilasta, asumisolosta, toimeentulosta, perhe- ja ystävyys-suhteista, läheisistä ystävyys-suhteista ja itsetunnosta koskemaan hyvinvointia. Osallisuuteen liittyvät kysymykset olivat kyky voittaa elämässä eteen tulevia haasteita, tyytyväisyys elämään kokonaisuutena, omien vahvuuksien kehittäminen ja päivittäinen pärjääminen. Jaottelun ansiosta pystyimme tekemään tarkempia johtopäätöksiä tuloksista ja vertailemaan niitä toisiinsa.

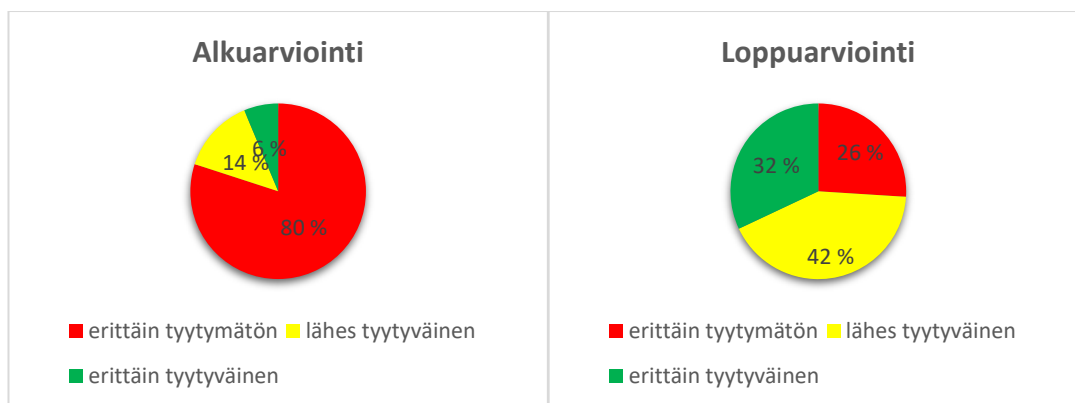
Muutimme aineiston ensin tekstimuotoon. Kävimme keräämämme aineiston läpi huolellisesti ja rakensimme siitä kokonaiskuvan. Käytimme hyödyksi Microsoft Word-ohjelmaa vastausten analysointiin ja teimme havainnollistavat kaaviot koskien jokaista kysymystä. Jäsensimme itsellemme aineistosta tutkimuksemme kannalta olennaiset asiat esiin. Erottelimme aineiston pohjalta päättämämme teemat omiksi kokonaisuuksiksi. Pohdimme ja teimme tulkintoja sekä johtopäätöksiä aineiston pohjalta, ja pyrimme saamaan sieltä esiin keskeiset asiat koskien tutkimustamme.

## 7 TUTKIMUSTULOKSET

Alkuarviointi tehtiin syyskuun 2021 aikana 47 nuorelle, kun taas loppuarviointi marraskuussa 2022 tehtiin 19 nuorelle, eli vastauksia saatiin 40.43 % vähemmän, kuin alkuarvioinnissa. Koska vastauksia kerättiin ajalta 09/2021–11/2022, tämä tarkoittaa sitä, että 28:n nuoren tuki Eteenpäin-hankkeessa on vielä jatkunut marraskuun 2022 jälkeen tai he ovat lopettaneet hankkeessa mukana olon kyseisellä aikavälillä. Tämän vuoksi loppuarviointiin ei ole saatu samaa määrää vastauksia, kuin alkuarviointiin.

### 7.1 Terveydentila ja itsetunto

Alkuarvioinnissa terveydentilaansa erittäin tyytymättömiä oli 80 %, lähes tyytyväisiä 14 % ja tyytyväisiä 6 %.



KAAVIO 1. Terveydentila

Avoimeen kysymykseen ”Miten haluat parantaa terveydentilaasi?” vastasi 30. Vastauksissa mainittiin tupakoinnin lopettaminen, itsestä huolehtiminen, liikunnan aloittaminen tai sen lisääminen, mielenterveyden hoitaminen, avun ottaminen vastaan, arkirytmien löytäminen, paremmin syöminen ja lääkäriin meneminen.

Liikkumalla säännöllisesti ja syömällä terveellisesti.

Haluaisin mennä lääkäriin, mutta lykkään sitä.

Huolehtimalla itsestäni paremmin, unirytmii kuntoon, enemmän liikuntaa.

Loppuarvioinnissa 26 % vastaajista oli erittäin tyytymättömiä/tyytymättömiä terveydentilaansa, 42 % lähes tyytyväisiä ja 32 % erittäin tyytyväisiä. Avoimeen kysymykseen vastasi 10 henkilöä. Vastauksissa mainittiin lääkärisä käynti, liikunnan lisääminen (esim. pyöräily), lepo, rentoutuminen, hyvin syöminen ja verbaalinen kommunikointi.

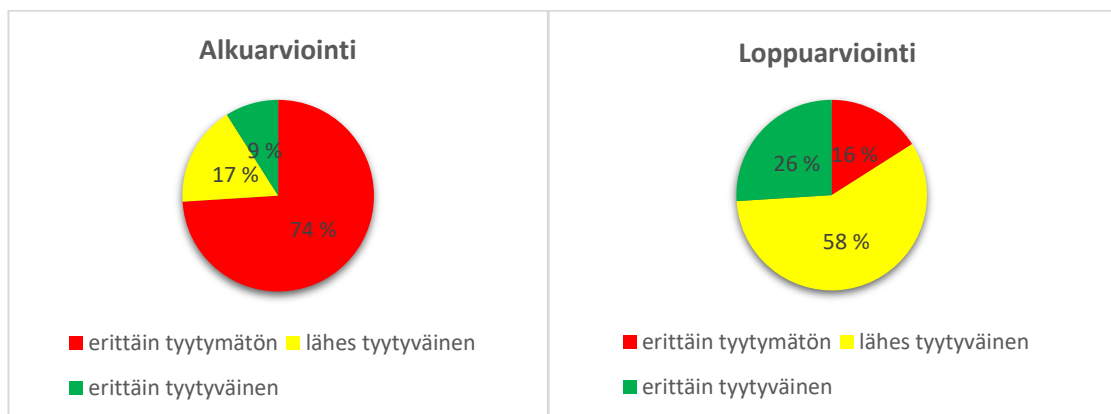
Menemällä lääkäriin.

En osaa sanoa.

Urheilemalla enemmän.

Pystymään kommunikoimaan puheella.

Alkuarvioinnissa itsetuntoon oli erittäin tyytymättömiä 74 %, lähes tyytyväisiä 17 % ja erittäin tyytyväisiä 9 %.



KAAVIO 2. Itsetunto



Avoimeen kysymykseen ”Miten haluat parantaa itsetuntoasi?” vastauksia saatiin 28. Vastauksissa mainittiin menemällä töihin tai kouluun, asioiden hyväksyminen sellaisina kuin ne ovat, painon pudotus, päihteettömyys, hyvä fiiliksen tuottava tekeminen, kritisoimalla itseään vähemmän, liikunta, omiin vahvuuksiin keskittyminen, itsensä enemmän esille tuominen, omien mielipiteiden ilmaiseminen ja suoraan puhuminen.

Osa vastaajista mainitsi, että ovat tyytyväisiä itsetuntoonsa, itsetunto on olematon ja itsetuntoa ei tarvitse parantaa.

Menemällä kouluun tai töihin.

Päihteetöntä tekemistä.

Vaikea sanoa mitä keinoja siihen on, mutta ehkä keskustelemalla.

En koe, että sitä pitäisi parantaa. Olen tyytyväinen siihen, millainen olen.

Loppuarvioinnissa erittäin tyytymättömiä oli 16 %, lähes tyytyväisiä 58 % ja erittäin tyytyväisiä 26 %. Avoimeen kysymykseen vastasi 9. Vastauksissa nousi esiin mm. itseensä luottaminen, itsensä parempi tunteminen, sosiaalisen elämän taitojen kehittäminen, sosiaaliin suhteisiin panostaminen, itsensä haastaminen ja hyväksyminen sellaisena kuin on, itsestään pitäminen, itsensä kiltisti kohtelemisen ja niiden asioiden tekeminen, jotka kehittävät itsetuntoa.

Jaa-a.

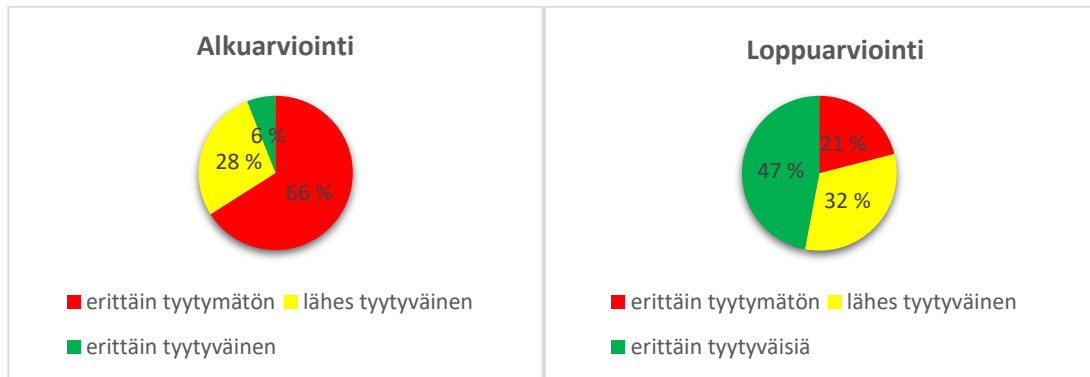
En tiedä. Ehkä luottamalla enemmän itseeni.

Varmaan kehittämällä sosiaalisen elämän taitoja.

Tekemällä mukavia asioita millä kehittää itsetuntoa.

## 7.2 Haasteet ja päivittäinen pärjääminen

Alkuarvioinnissa erittäin tyytymättömiä kykyynsä voittaa eteen tulevia haasteita oli 66 %, lähes tyytyväisiä 28 % ja erittäin tyytyväisiä 6 % kykyynsä voittaa haasteita.



KAAVIO 2. Kyky voittaa elämässä eteen tulevia haasteita

Kysymykseen ”Miten suhtaudut eteen tuleviin vaikeuksiin?” vastasi 31. Vastauksissa mainittiin stressin ja ahdistuksen kokeminen, positiivisesti ajatteleva, välttely, rauhallisuus, harkinta, ratkaisujen keksiminen, masentuminen, asioista keskusteleminen muiden kanssa, luotto omaan itseensä ja epätietoisuus.

Pakolla.

Neutraalisti, en hätiköi.

Mietin aina, keneltä kysyn apua.

Loppuarvioinnissa vastaajista 21 % oli erittäin tyytymättömiä, 32 % lähes tyytyväisiä ja 47 % erittäin tyytyväisiä. Avoimeen kysymykseen vastasi seitsemän henkilöä.

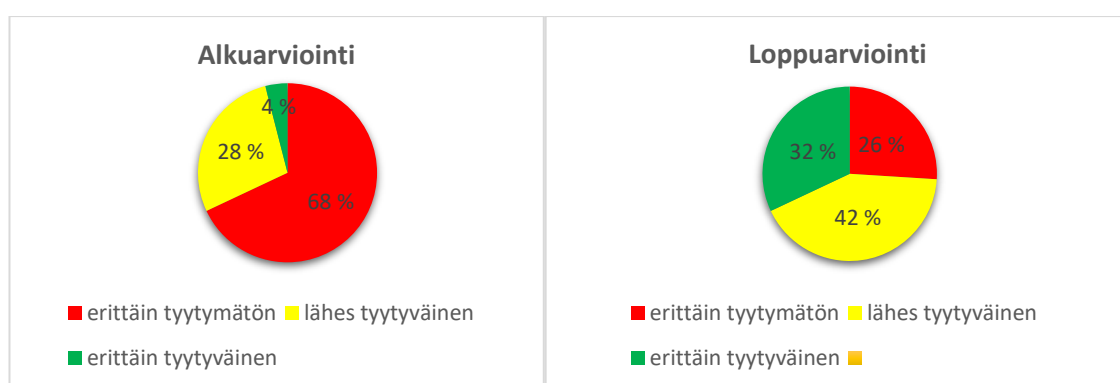
Vastauksissa nousi esiin asenne, avoimuus, virheiden salliminen, positiivinen suhtautuminen, rauhallinen päätöksenteko, hätiköimättömyys sekä vaikeuksista kertominen luotettaville ystäville ja vaikeuksien prosessointi luotettavien ystävien kanssa, sekä niistä kertominen äidille.

Eteenpäin sanoi mummo lumessa.

Positiivisin mielin.

Pyrkimällä rauhalliseen päätöksentekoon, hätiköityjen päätösten sijasta

Alkuarvioinnissa päivittäiseen pärjäämiseensä erittäin tyytymättömiä oli 68 %, lähes tyytyväisiä 28 % ja erittäin tyytyväisiä 4 %.



KAAVIO 3. Päivittäinen pärjääminen

%. Avoimeen kysymykseen ”Mitä haluat tehdä tulevaisuudessa? saatiin 27 vastausta. Vastauksissa mainittiin työskentely, opiskelu, pärjääminen, asioiden koikeleminen, stressitön elämä, oman asunnon hankinta, onnellisuus, matkustelu, menestyminen, tienaaminen, elämästä nauttiminen ja perheen perustaminen.

Opiskella nuoriso- tai päihdetyöntekijäksi.

Mennä opiskelemaan ja saada hyväpalkkainen työ!

Kokea asioita. Olla onnellinen.

Loppuarvioinnissa vastaajista 26 % oli erittäin tyytymättömiä/tyytymättömiä, 42 % lähes tyytyväisiä ja 32 % erittäin tyytyväisiä. Avoimeen vastaukseen vastasi 8 nuorta aikuista. Vastauksia olivat koti, asiat, joita saa aikaan, kaverit, hyvä ulkoilma, työ, läheiset, perhe, huolettomuus, varmuus, aurinko, ruoka, siisti koti ja opiskelu.

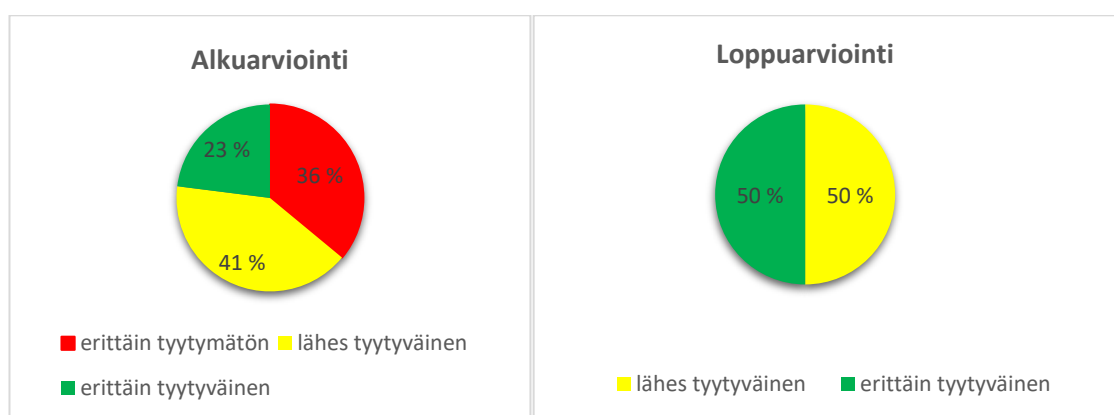
Aloittaa opiskelun.

Tulevaisuudessa haluaisin tehdä töitä mieluisassa työpaikassa.

Joku ammatti?

### 7.3 Asumisolot ja talous

Alkuarvioinnissa erittäin tyytymättömiä asumisoloihinsa oli 36 % (17), lähes tyytyväisiä 41 % (19) ja erittäin tyytyväisiä 23 % (11).



KAAVIO 4. Asumisolot

Avoimeen kysymykseen ”Missä ja miten haluat asua?” tuli vastauksia 23. Vastauksien mukaan osa unelmoi ulkomaille muutosta tai tietystä asumismuodosta, osa taas toivoo olevansa tyytyväinen tai ei tiedä, miten tai missä haluaisi asua. Vastauksissa mainittiin myös kenen kanssa haluaisi asua ja oltiin tyytyväisiä nykyisiin asumisoloihin.

Yksin rauhassa.

Olen aina halunnut asua rivitalossa.

Olen tyytyväinen.

Loppuarvioinnissa 50 % vastaajista oli lähes tyytyväisiä ja 50 % erittäin tyytyväisiä asumisoloihinsa. Kysymykseen ”Miten ja missä haluat asua?”, vastaajia oli 9. Vastaajat halusivat asua turvallisesti, avopuolison kanssa, tietyllä

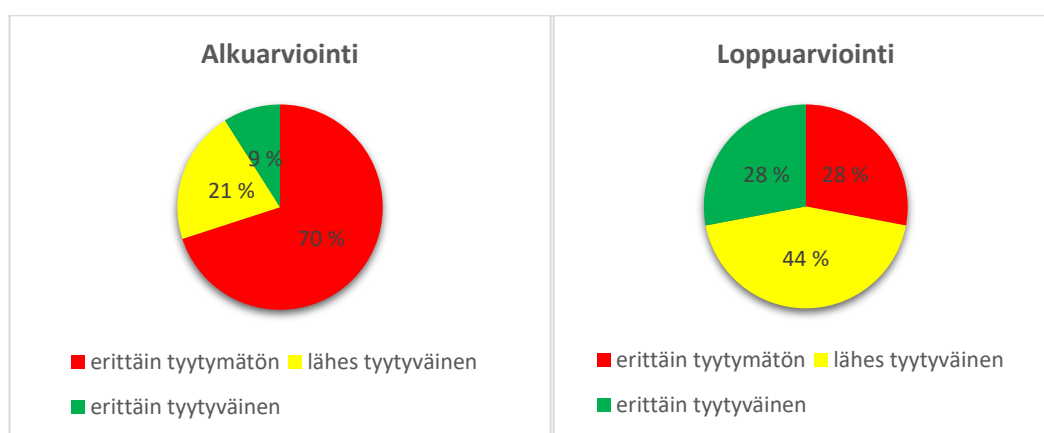
paikkakunnalla, yksin, omakotitalossa, maaseudulla, kerrostaloasunnossa, isossa kaupungissa, isommassa asunnossa ja omistusasunnossa.

Turvallisesti.

Isompi asunto.

Omakotitalo maalla.

Alkuarvioinnissa erittäin tyytymättömiä taloudelliseen tilanteeseen oli 70 %, lähes tyytyväisiä 21 % ja erittäin tyytyväisiä 9 %.



KAAVIO 5. Taloudellinen tilanne

Avoimeen kysymykseen ”Millaisen taloudellisen toimeentulon haluat?” vastasi 25. Vastauksissa mainittiin parempi toimeentulo kuin nyt, vakaa ja keskituloinen, velattomuus, opintolainaton, tasainen ja varma, toivottiin tulevan ihan ok toimeen ja toivottiin, että rahat riittävät elämän menoihin ja voisi ostaa mitä haluaa.

Haluan ok elannon.

Rahaa niin ettei tarvitsisi elää tiukilla.

Vakaan ja opintolainattoman.

Että ei tarvitsisi miettiä, riittävätkö rahat.

Loppuarvioinnissa vastaajista 28 % oli erittäin tyytymättömiä, 44 % lähes tyytyväisiä ja 28 % erittäin tyytyväisiä. Avoimeen kysymykseen vastauksia oli 8. Vastauksia olivat hyvä, enemmän rahaa, toimeentulo, josta voi säästää, kestävä,

passiivinen tulo ja riittävä toimeentulo niin, että elämä ei ole kädestä suuhun elämistä

Hyvän.

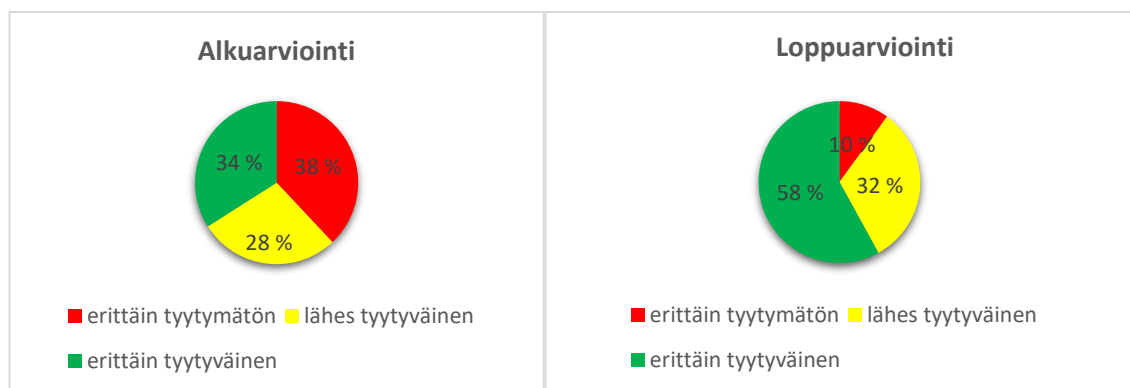
Enempi rahaa.

Kestävän ja että pysyn kärryillä siinä.

En tiedä.

#### 7.4 Perhe- ja läheiset ihmissuhteet ja luotettavien ystävien määrä

Alkuarvioinnissa erittäin tyytymättömiä perhe- ja läheisiin ihmissuhteisiin oli 38 %, lähes tyytyväisiä 28 % ja erittäin tyytyväisiä 34 %.



KAAVIO 6. Perhe- ja läheiset ihmissuhteet

Avoimeen kysymykseen ”Millaisen suhteen perheeseen ja läheisiin haluat?” saatiin 23 vastausta. Vastauksien mukaan toivottiin läheisempää, parempaa, luottamuksellista, luonnollista ja ymmärtäväisempää suhdetta. Vastauksissa myös mainittiin, että välit ovat jo hyvät, toivotaan sellaisia välejä, kuin nyt jo on ja toivottiin enemmän aikaa läheisten kanssa.

Hyvän.

Luonnollisen.

Mulla on hyvä suhde.

Saman kuin nyt.

Loppuarvioinnissa 10 % vastaajista on erittäin tyytymättömiä/tyytymättömiä, 32 % vastaajista lähes tyytyväisiä ja 58 % erittäin tyytyväisiä. Avoimeen kysymykseen vastasi 9 ihmistä. Jotkut vastaajista halusivat etäisemmän suhteen perheeseen ja läheisiin, sekä omaa tilaa perheestä. Muuten vastauksissa mainittiin, että suhteet ovat jo tarpeeksi hyvät. Joku vastaajista halusi rennon suhteen ja sellaisen, jossa voi kokea olevansa oma itsensä. Vastauksissa mainittiin myös läheisyys ja fyysinen läsnäolo, sekä toive erittäin läheisistä suhteista.

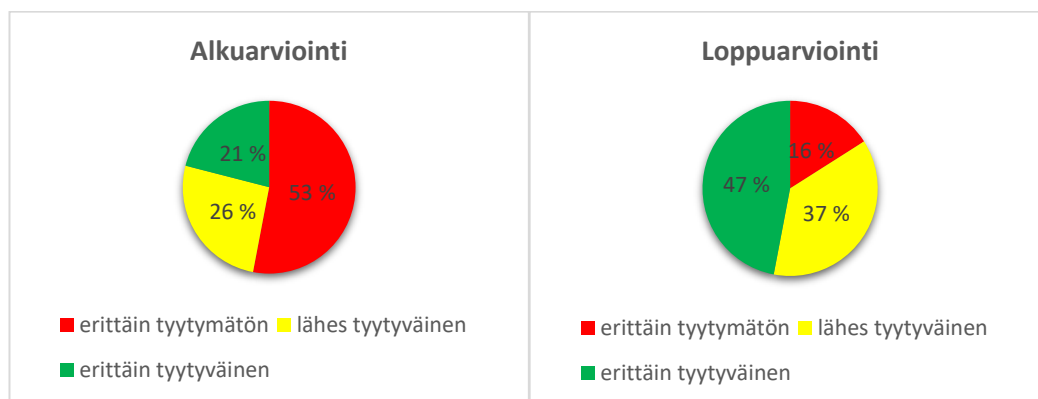
Minulla on hyvä suhde heihin kaikkiin jo.

Tarvitsen omaa tilaa perheestä.

Erittäin läheiset.

Ne on tarpeeksi hyvät jo.

Alkuarvioinnissa erittäin tyytymättömiä luotettavien ystävien määrään oli 53 % (25), lähes tyytyväisiä 26 % (12) ja erittäin tyytyväisiä 21 % (10).



KAAVIO 7. Luotettavien ystävien määrä

Avoimeen kysymykseen ”Millaisia ystävyssuhteita toivot?” vastauksia saatiin 32. Vastauksissa toivottiin luotettavia, aitoja, päihteettömiä, hyviä, kestäviä, ymmärättäviä, kestäviä, pysyviä ja samankaltaisia ystäviä kuin itse on. Vastauksissa myös todettiin, että nykyiset ystävyssuhteet ovat riittäviä, nykyiset ystävät ovat sellaisia, joihin voi luottaa tai ei toivottu uusia ystävyssuhteita. Lisäksi toivottiin enemmän ystäviä, uusiin ihmisiin tutustumista, sellaisia ystävyssuhteita, joissa voi olla oma itsensä, näkemistä useammin ja säännöllisesti ja ystävyssuhteita toisten transihmisten kanssa.

Luottamuksellisia, rehellisiä, avoimia.

Aitoja, kestäviä ja ymmärtäviä.

En oikein toivo paljon kavereita.

Loppuarvioinnissa erittäin tyytymättömiä tai tyytymättömiä oli 16 % vastaajista, lähes tyytyväisiä 37 % vastaajista ja erittäin tyytyväisiä 47 % vastaajista. Avoimeen kysymykseen vastasi 9 henkilöä. Vastaajat toivoivat ystävyysuhteita, jotka ovat läheisiä ja luottamuksellisia, luotettavia, syvällisiä ja antavia, hyviä, luottamuksellisia ystävyysuhteita ilman että päivittäinen tapaaminen on välttämätöntä, oma-aloitteisia, sellaisia, joissa riidat voidaan selvittää, suhteita, joissa on fyysistä läsnäoloa, sekä suhteita, jotka ovat pitkäaikaisia. Yksi vastaajista mainitsi, että kyselyn hetkiset ystävyysuhteet olivat tarpeeksi hyviä.

Syvällisiä ja antavia ystävyysuhteita.

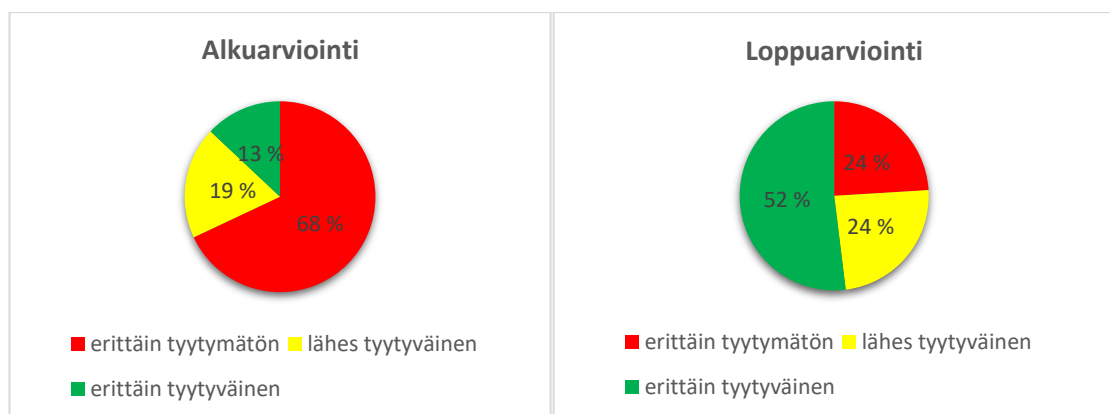
Oma-aloitteisia ja luotettavia. Voidaan selvittää riidat ja muut hyvin.

Ystävyysuhteet ovat tarpeeksi hyviä nyt.

Luotettavia.

### 7.5 Vahvuuksien kehittäminen ja tyytyväisyys elämään

Alkuarvioinnissa erittäin tyytymättömiä omien vahvuuksien kehittämiseen oli 68 % (32), lähes tyytyväisiä 19 % (9) ja erittäin tyytyväisiä 13 % (6).



KAAVIO 8. Omien vahvuuksien kehittäminen



Avoimeen kysymykseen ”Miten haluat pitää yllä omia vahvuuksiasi?” vastasi 20. Vastauksissa mainittiin aktiivisena pysyminen, harrastamalla, harjoittelemalla, uskomalla itseensä, tekemällä asioita joista pitää, lukemalla ja pelaamalla pleikkaria, ylläpitämällä, käyttämällä niitä, poistumalla epä mukavuusalueelle, olemalla oma itsensä, pysymällä aktiivisena, jaksamisesta huolehtimalla ja löytämällä niitä. Vastauksissa mainittiin myös, ettei ole vahvuuksia, ei osata vastata kysymykseen tai ei tiedetty.

Haluan, että vahvuudet pysyy skarppina ja olemalla oma itseni.

Harrastamalla asioita joista pidän.

En tiedä.

Harjoitella kaikkea elämään liittyvää.

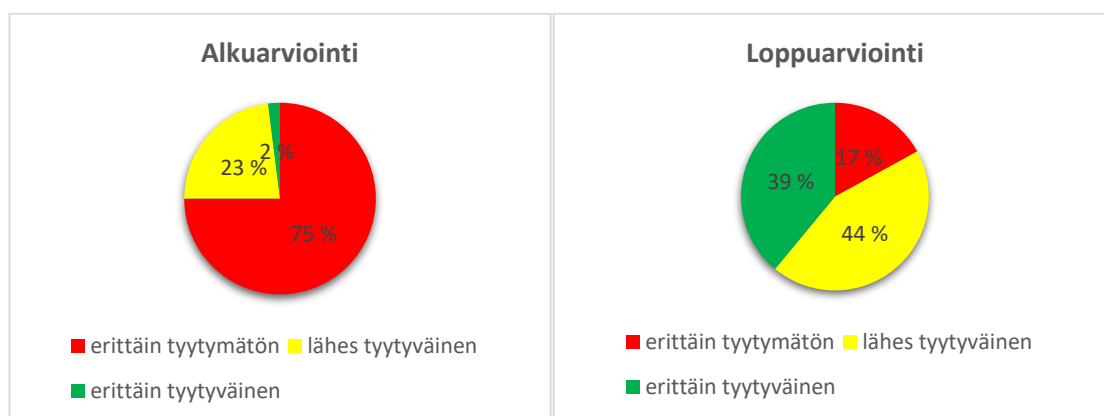
Loppuarvioinnissa oli erittäin tyytymättömiä 37 %, lähes tyytyväisiä 37 % ja erittäin tyytyväisiä 80 %. Avoimeen kysymykseen vastasi 7 henkilöä. Vastauksissa mainittiin omana itsenä oleminen, lannistumattomuus epäonnistumisien edessä, omien vahvuuksien kehittäminen, oma aika ja lepo.

Varmaan kehittämällä niitä enemmän.

Never stop being myself.

En lannistu asioista, vaikka ne menisivät mönkään.

Alkuarvioinnissa tyytyväisiä elämäänsä kokonaisuutena oli erittäin tyytymättömiä 75 %, lähes tyytyväisiä 23 % ja erittäin tyytyväisiä 2 %.



KAAVIO 9. Tyytyväisyys elämään kokonaisuutena

Avoimeen kysymykseen ”Mikä tekee sinut tyytyväiseksi?” vastauksia saatiin 26. Vastuksissa mainittiin toimintakyky, hyvät jutut, asioiden aikaan saaminen, terveellinen mielentila, läheiset ihmiset, siisteys, asioiden eteneminen, hyvän tukiverkon omaaminen, muiden ihmisten auttaminen, perheen olemassaolo, musiikki, ruoka, harrastukset, luonto, rauhallinen arki, onnistumiset, raha, ystävät ja lapset.

Hyvät jutut, saa jotain aikaan ja että asiat järjestyy.

Toimintakyky, että pystyy tekemään asioita.

Se kun saa tehtävälisan tehtyä.

Ystävien kanssa hengailu.

Loppuarvioinnissa erittäin tyytymättömiä oli 17 % vastaajista, lähes tyytyväisiä 44 % vastaajista ja erittäin tyytyväisiä 39 % vastaajista. Avoimeen kysymykseen vastasi 10 nuorta. Vastauksista nousi esiin oman itsensä elättäminen, tasaisen onnellinen elämä, kokoaikatyö, opiskelun aloitus, toiveammatti, työkuorman keventäminen, oma aika, ulkomailla opiskelu, poikaystävän kanssa yhteen muutto, vapaaehtoistyö, mieluista työtä ja perheen perustaminen.

Koti.

Kaikki mitä sain aikaiseksi.

Uusi työ, läheiset.

Huolettomuus, varmuus.

## 8 POHDINTA

Opinnäyteprosessimme oli työteliäs, mutta myös opettavainen. Opimme valtavasti nuorista aikuisista ryhmänä sekä opimme ymmärtämään, miten tärkeää on kokea olevansa osallinen yhteiskunnassa ja mistä asioista hyvinvointi koostuu. Koemme, että tiedonhakutaitomme ja kriittinen ajattelumme parantuivat sekä kehittivät tätä opinnäytetyötä tehdessä.

### 8.1 Tulosten tarkastelu

Osallisuuteen liittyvät kysymykset olivat kyky voittaa elämässä eteen tulevia haasteita, tyytyväisyys elämään kokonaisuutena, omien vahvuuksien kehittäminen ja päivittäinen pärjääminen. Hyvinvointiin liittyvät kysymykset olivat kokemukset terveydentilasta, asumisolosta, toimeentulosta, perhe- ja ystävyssuhteista, läheisistä ystävyssuhteista ja itsetunnosta koskemaan hyvinvointia.

Nuorten vastauksissa korostuu se, miten tyytymättömiä he ovat olleet jokaisella elämän osa-alueella alkuarvioinnin tehdessään. Elämäntilannemittarin avoimiin kysymyksiin vastaaminen oli vapaaehtoista. Avointen kysymysten tarkoituksena oli laittaa vastaajat miettimään, kuinka asioista voisi tulla mukavampia. Mielestämme kysymysasettelun vuoksi nuoret ovat vastauksissaan hyvinkin toiveikkaita ja optimistisia. On huomion arvoista, että tästä johtuen vastaukset ovat hieman ristiriidassa kyselyn pohjalta saatuihin vastauksiin. Koemme, että olisimme halunneet paremmin ymmärtää nuorten sen hetkistä tilannetta. Mikäli avoimien kysymysten avulla olisi kartoitettu sen hetkistä tilannetta, voi olla, että nuorten vastaukset olisivat olleet erilaisia.

Olisimme halunneet toteuttaa hankkeessa oleville nuorille vielä erillisen haastattelun. Haastattelussa olisimme kysyneet suoraan heidän kokemuksiaan siitä, miten merkityksellistä heille on ollut osallistuminen Eteenpäin-hankkeeseen.

Jätimme kuitenkin haastattelun pois tästä opinnäytetyöstä. Tähän vaikutti se, että työelämäyhteistyötahomme koki 3X10D-elämäntilannemittarin riittävän näiden vaikutusten analysoimiseen.

Loppuarvioinnin perusteella voidaan todeta, että nuorten tyytyväisyys elämän jokaisella osa-alueella on parantunut huomattavasti. Tähän muutokseen voi varmasti osakseen vaikuttaa se, että vastauksia saatiin paljon vähemmän, kuin alkuarvioinnissa. Vastausten epäsuhta vääristää tilastoja jonkin verran. Aineistosta ei saatu suodatettua niitä vastaajia, jotka olivat vastanneet sekä alku- että loppuarviointiin. Mikäli vastaukset olisi saatu tällä tavalla analysoitaviksi, olisi aineisto enemmän totuudenmukainen.

Arviointien tuloksia verratessa on nähtävissä, että vastaajien kokonaisvaltainen tyytyväisyys elämäänsä on huomattavasti parantunut. Meillä ei ole nuorista taustatietoa emmekä siis tiedä mistä syystä kukin nuori on hakeutunut Eteenpäin-hankkeeseen. Emme myöskään tiedä kuinka moni nuori on arvioinnin aikaan opiskellut tai ollut työelämässä. Emme tiedä liittyykö nuorten hyvinvoinnin muutos Eteenpäin-hankkeessa mukana oloon vai muihin tekijöihin, vai onko hyvinvoinnin muutokseen vaikuttanut sekä Eteenpäin-hanke että muut tekijät.

Ei siis voida vetää suoria johtopäätöksiä siitä, että Eteenpäin-hanke on yksin vaikuttanut nuorten hyvinvoinnin lisääntymiseen. On kuitenkin tiedossa, että nämä nuoret ovat saaneet apua Eteenpäin-hankkeessa, ja voidaan olettaa, että osa positiivisesta muutoksesta on Eteenpäin-hankkeen ansiota.

Tuloksien perusteella voidaan siis olettaa, että osallistuminen Eteenpäin-hankkeeseen on vahvistanut nuorten aikuisten hyvinvointia sekä osallisuuden tunnetta. Hankkeessa mukana olo on antanut nuorille taitoja omassa arjessa toimimiseen ja pärjäämiseen. Mikäli loppuarviointiin vastanneiden vähäinen määrä johtuu siitä, että osa alkuarviointiin vastanneista nuorista jatkaa edelleen Eteenpäin-hankkeessa, on suurempi todennäköisyys, että tulokset kertovat siitä, että hankkeessa mukana olo ja siinä saatu tuki on vaikuttanut positiivisesti nuorten aikuisten elämään ja arjessa pärjäämiseen.

## 8.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Olemme tehneet tutkimuksemme eettisyyden periaatteita kunnioittaen. Olemme käsitelleet annettua aineistoa tarkoituksen mukaisesti. Emme ole saaneet tietoomme vastaajien henkilöllisyyttä, koska koko aineisto on kerätty ilman henkilötietoja. Emme ole voineet muokata annettuja vastauksia. Emme tiedä, kuka aineiston on koostanut ja onko sitä moderoitu. Olemme käyttäneet aineistoa todenmukaisesti tähän opinnäytetyöhön ja tehneet tutkimuksemme sen tiedon pohjalta, minkä olemme saaneet. Olemme käyttäneet sellaisia teoreettisia lähteitä, jotka olemme voineet varmistaa olevan paikkansa pitäviä.

Noudatimme opinnäytetyötä ja tutkimusta tehdessämme tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja. Näihin lukeutuvat rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä. Lisäksi tulosten tallentamisessa, esittämisessä ja tulosten arvioinnissa noudatimme näitä samoja toimintatapoja. Hankimme tutkimuksellemme tarvittavat tutkimusluvut Vamosilta sekä SPR:ltä. Suunnittelimme tutkimuksemme etukäteen sekä toteutimme ja raportoimme siitä sen edetessä asianmukaisesti. Tallensimme keräämämme aineiston tieteelliselle tiedolle asetettujen säännösten edellyttämällä tavalla. Kunnioitimme muita tutkijoita ja heidän tekemäänsä työtä viittaamalla heidän julkaisuihinsa asianmukaisesti emmekä plagiointeet. (TENK, 2021.)

Emme itse olleet mukana aineiston keruussa. Meillä ei ole tietoa vastaajien henkilötiedoista, asuinpaikasta eikä tarkasta iästä. Olemme puolueettomia tämän tutkimuksen sisältöä kohtaan, koska meillä ei ole intressejä vaikuttaa siihen. Olemme luottaneet saamamme aineiston paikkansapitävyyteen ja luotamme siihen, ettei vastauksia ole moderoitu.

Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa tulee ottaa huomioon tiettyjä seikkoja. Ensinnäkin tutkimus- ja haastattelukysymykset tulee olla ymmärrettäviä niin tutkijoille, kuin haastatteluun osallistuvillekin.

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa myös osallistujamäärä, vastausprosentti sekä se, että kysymykset mittaavat oikeita asioita samalla kattaen koko tutkimusongelman. Lisäksi toivottavaa on, että haastateltavat vastaavat todenmukaisesti haastattelukysymyksiin. (Heikkilä, 2014.)

Tutkimuksemme luotettavuus kärsii hieman siitä, että emme toteuttaneet nuorille teemahaastattelua. Teemahaastattelun tarkoituksena on käydä tiettyjä teemoja läpi keskustelunomaisesti. Tässä haastattelumuodossa ihmisten omalle puheelle ja ajatuksille annetaan enemmän tilaa ja aikaa (Saaranen-Kauppinen & Puusniemi, i.a.). Teemahaastattelussa olisi voinut kysyä tarkentavia kysymyksiä Eteenpäin-hankkeen merkityksellisyydestä ja käydä vapaata keskustelua haastateltavien kanssa. Meille jäi tämän takia hieman epäselväksi se, miten voimme todentaa Eteenpäin-hankkeen merkityksellisyyden tässä opinnäytetyössä.

Valmis aineisto koostui tässä tutkimuksessa kahdesta osasta, alku- ja loppuarvioinnista. Vastausprosentit eivät keskenään täsmänneet, koska loppuarviointiin ei ole vastannut sama määrä kuin alkuarviointiin. On todennäköistä, että hankkeessa mukana olo jatkuu edelleen tai on keskeytynyt niiden vastaajien osalta, joilta ei ole saatu vastauksia marraskuun 2022 jälkeen. Olemme huomioineet tämän seikan johtopäätöksissämme, kun arvioimme hankkeen merkitystä nuorten aikuisten hyvinvointiin ja osallisuuteen.

Tutkimustulokset kertovat 3X10D elämäntilannemittarin mukaan nuorten aikuisten hyvinvoinnista ja osallisuuden tunteista. Tutkimuksen luotettavuuteen voi vaikuttaa myös se, miten vastaajat ovat kokeneet elämäntilanteensa alku- ja loppuarvioinnin aikaan. Ovatko vastaajien elämäntilanteet olleet hyvin kriisiytyneitä, kun he ovat kiinnittyneet hankkeeseen? Ovatko he jo olleet avun piirissä jossain muualla, kuin Eteenpäin- hankkeessa? Ovatko he ymmärtäneet 3X10D elämäntilannemittarin kysymykset ja syvällisesti pohtineet tilannettaan vastaukset antaessaan? Paljonko tähän kyselyyn on käytetty aikaa ja onko kysymyksiä mahdollisesti pohjustettu sanallisesti tai selitetty auki? Avoimissa kysymyksissä korostuvat samankaltaiset vastaukset niin alku- kuin loppuarvioinnissa.

Ajattelimme, että alkuarvioinnin vastaukset olisivat olleet negatiivissävytteisempiä ja näin enemmän yhteydessä suljettujen kysymyksien vastaustuloksiin. Valtaosan vastaajista oli alkuarvioinnin aikaan merkittävästi tyytymättömiä elämänosa-alueisiinsa. Loppuarvioinnin tulosten perusteella taas enemmistö olivat tyytyväisiä, vaikka tämä muutos ei tule ilmi avoimissa vastauksissa juuri ollenkaan.

### 8.3 Ammatillinen kasvu

Sosionomi (AMK) kompetenssit koostuvat sosiaalialan eettisestä osaamisesta, asiakastyön osaamisesta, palvelujärjestelmän osaamisesta, kriittisestä ja osallistavasta yhteiskuntaosaamisesta, tutkimuksellisesta kehittämis- ja innovaatio-osaamisesta sekä työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjäosaamisesta (SOAMK, 2023). Olemme aloittaneet opintomme vuonna 2020. Tämän yli kolmen vuoden aikana koemme kasvaneemme ammatillisesti paljon.

Opintojen ja tämän opinnäytetyön aikana olemme joutuneet moneen otteeseen refleктоimaan omaa toimintaa sekä ajatusmalleja. Opinnäytetyömme aihe on hyvin ajankohtainen. Mielestämme nuorten aikuisten hyvinvointiin tulisi kiinnittää enemmän huomioita yhteiskunnallisesti. Oikea-aikainen apu ei ole aina saatavilla, vaikka tarve sille olisi suuri. Esimerkiksi mielenterveyspalveluihin hakeutuminen ja niihin pääsy on tällä hetkellä hyvin vaikeaa.

Koemme, että tiedonhakutaitomme ja kriittinen ajattelumme ovat kehittyneet tätä opinnäytetyötä tehdessä. Olemme myös saaneet huomata, että tutkimuksen tekeminen ei ole suoraviivaista, vaan siihen liittyy paljon myös epävarmuutta. Kommunikointitaidot ovat hyvin tärkeässä osassa, kun tutkimus tehdään yhteistyössä työelämäyhteistyötahon kanssa. Huomasimme tätä opinnäytetyötä tehdessämme, ettemme aina täysin ymmärtäneet työelämäyhteistyötahomme visiota. Tarkentavien kysymysten esittäminen on tärkeää sekä omien rajojen tunnistaminen. Opinnäytetyömme muuttui paljon alkuperäisestä suunnitelmasta, koska vaarana oli se, että työmme olisi ollut liian laaja sisällöltään.

Tiedonhaku ja nuoria koskeviin tutkimuksiin tutustuminen on kehittänyt ammatillista ajattelua. Opinnäytetyöprosessin aikana ymmärryksemme nuorten hyvinvoinnista, osallisuudesta sekä niihin vaikuttavista tekijöistä on syventynyt. Tieto nuorten kohtaamista haasteista aikuistumisen ja itsenäistymisen elämänvaiheessa on laajentunut. Koemme, että ammatillista kasvua tapahtui etenkin kriittisen ja osallistavan yhteiskuntaosaamisen alueella sekä eettisen osaamisen alueella.

Tämän tiedon pohjalta voimme tulevaisuudessa olla vaikuttamassa niihin yhteiskunnan rakenteisiin, jotka osaltaan vaikuttavat nuorten pahoinvointiin. Ammatillinen kasvu on kuitenkin jatkuva prosessi, jonka aikana tiedon ja reflektiokyvyn lisääntyminen vaikuttavat ymmärrykseen omasta vastuusta ammattilaisena ja halun toimia muutoksen aikaansaajana. Halu puuttua yhteiskunnan epäkohtiin sekä olla vaikuttamassa positiiviseen muutokseen yhteiskunnassa kasvaa. Näemme että sosionomeina meillä on mahdollisuus ja velvollisuus vaikuttaa tasa-arvon toteutumiseen ja osallisuuden lisääntymiseen.

Opinnäytetyöprosessin aikana tehtiin havaintoihin ja huomioihin sekä niihin liittyvään ammatilliseen kasvuun voi yhdistää muut sosionomin kompetenssit. Jotta muutosta voi olla toteuttamassa, täytyy olla myös palvelujärjestelmäosaamista, asiakasosaamista sekä työyhteisöosaamista. Sosionomin kompetenssit nivoutuvat näin yhteen ja osaaminen syventyy edelleen työkokemuksen ja tiedon karttuessa.

Opintojen aikana on ollut selvää, että eri sosiaalialan teemoja on mahdollista käsitellä vain pintapuolisesti ja varsinainen ammatillinen kasvu tapahtuu tulevassa työssä niiden teemojen äärellä, joiden parissa työskentelee. Opinnäytetyöprosessin pitkä kesto sekä laajuus on auttanut suurien kokonaisuuksien hahmottamisessa ja hallitsemisessa. Opinnäytetyöprosessi on myös opettanut ajanhallintaa, sekä lisännyt paineensietokykyä ja epävarmuuden sietämistä.



Opinnäytetyötä tehdessämme olemme joutuneet pohtimaan myös diakonin viranhaltijan ammatillista ydinosaamista suhteessa opinnäytetyöaiheeseemme. Etenkin tasa-arvo-osaamisesta, kyvystä tunnistaa monenlaista hätää, kyvystä tukea ihmisiä erilaisissa elämäntilanteissa sekä kyvystä edistää heidän terveyttään ja hyvinvointiaan on hyötyä tämänkaltaisen opinnäytetyön prosessissa.

Ihmisarvon puolustaminen ja sosiaalisen oikeudenmukaisuuden puolustaminen kuuluvat myös diakonian ydinosaamiseen. Opinnäytetyöprosessin aikana on tullut konkreettisemmaksi, mitä se voisi käytännössä tarkoittaa esimerkiksi itsenäistyvien nuorten aikuisten kohdalla. Kirkko voisi tukea diakoniatyön avulla itsenäistyviä nuoria aikuisia jakamalla tietoa. Se voisi järjestää nuorille aikuisille suunnattuja kursseja tai iltamia, joissa käytäisiin läpi itsenäistymisen kannalta tärkeitä aiheita, kuten taloudenhallintaa. Oman talouden hallinta ja budjetointitaidot ovat mielestämme yksi tärkeimmistä asioista, jonka jokaisen itsenäistyvän nuoren tulisi hallita. Kirkon diakoniatyöllä olisi mahdollisuus vaikuttaa nuorten aikuisten elämänhallintaan positiivisesti ja samalla myös edesauttaa hyvinvoinnin lisäämistä.

#### 8.4 Johtopäätökset

Tämän opinnäytetyön tekeminen vaati meiltä molemmilta perehtymistä nuoriin aikuisiin ja heidän erityispiirteisiinsä. Meillä kummallakaan ei ollut aikaisempaa kokemusta nuorten aikuisten kanssa työskentelystä. Koemme, että nuorten aikuisten kanssa tehtävä työ on hyvin tärkeää, koska nuorissa on myös Suomen tulevaisuus. Mitä paremmin nuorten aikuisten hyvinvoinnista ja osallisuudesta pidetään huolta, sitä paremmin he kiinnittyvät yhteiskuntaan. Huomion arvoista on myös se, että mitä paremmin nuoret voivat kokonaisvaltaisesti, sitä paremmat lähtökohdat heillä on kiinnittyä yhteiskuntaan ja päästä esimerkiksi koulutukseen ja työelämään mukaan.

Mielestämme on perusteltua, että nuorille itsenäistyville aikuisille on olemassa valtakunnallisesti järjestettyä tukea itsenäistymisen ja kotoa pois muuttamisen elämänvaiheeseen. Mielestämme on tärkeää, että tuki on valtakunnallista, sillä näin nuoret eivät ole eriarvoisessa asemassa huolimatta siitä asuvatko he

suurella vai pienellä paikkakunnalla. Digitaalinen tuki on saatavilla kaikille nuorille asuinpaikkakunnasta huolimatta. Digitaalisen tuen äärelle pääseminen on myös nopeampaa ja helpompaa. Digitaalisuus on nuorille luonnollinen osa elämää. Toisaalta nuorten tapa toimia digitaalisissa ympäristöissä voi kuitenkin erota siitä mitä esimerkiksi digitaalisten palveluiden käyttäminen vaatii.

Tästä syystä on myös tärkeää, että digitaalisen tuen yhteydessä nuorille opetetaan siihen tarvittavat taidot. Samaan aikaan ajattelemme, että digitaalisen tuen rinnalla on tärkeää säilyttää kasvotusten tapahtuva tukeminen ja ohjaaminen. Etenkin syrjäytyneiden ja syrjäytymisvaarassa olevien nuorten ainoa kontakti ulkomaailmaan voi pahimmassa tapauksessa olla heitä auttava ammattilainen. Tutkimustuloksista voi päätellä, että kokonaisvaltainen ja koordinoitu tuki on tarpeellista syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Maassa, jossa itsenäistyminen tapahtuu varhain, on oltava olemassa tukea itsenäistymiseen niille nuorille aikuisille, jotka eivät saa sitä kotoa tai joille lisätuki on tarpeellista hyvän elämän jatkumiseksi.

Diakoniatyö tukee osallisuutta ja ehkäisee syrjäytymistä. Kirkossa ei kuitenkaan ole huomioitu itsenäistyvien nuorten aikuisten erityistarpeita tässä erityisessä elämänvaiheessa. Rippikoulun ja isosuuden jälkeen moni nuori jää pois seurakunnan toiminnasta, koska nuorille aikuisille suunnattu toiminta on vähäistä. Kenties kirkossa voitaisiin pohtia juuri nuorille aikuisille kohdistuvaa itsenäistymisen tukea? Siinä voitaisiin ottaa huomioon nuoren jo olemassa oleva sosiaalinen verkosto ja tuki kuten vanhemmat, isovanhemmat, sisarukset ja ystävät tai muut läheiset henkilöt. Uskomme että Eteenpäin-hankkeen kaltainen kokonaisvaltainen ja helposti saavutettava tuki on toteutettavissa ainakin osittain myös kirkon toimesta, mikäli kirkon ja diakoniatyön resurssit antavat periksi.

Yhteiskunnan osuus ja vastuu nuorten kokemassa henkisessä pahoinvoinnissa on tullut entistä selvemmäksi tätä työtä tehdessä. Nuoret kokevat yhä enemmän paineita yhteiskunnan taholta siitä millaisiin suorituksiin pitäisi pystyä, miten tehokas tulisi olla, sekä miten varhain tulisi kyetä itsenäistymään. Yhteiskunnan asettamat paineet nuorille johtavat pahoinvointiin etenkin silloin, jos nuorella ei ole tarvittavaa tukiverkostoa ja kypsyyttä tai valmiutta pysyä tahdissa mukana.

Yhteiskunnan vaatimuksia tulisi pohtia laajemmin. Onko kestäväää, että tällaisia vaatimuksia ylläpidetään? Kuinka moni yltää näihin vaatimuksiin uupumatta? Mikäli suomalaisen kulttuurin ja yhteiskunnan vaatimukset nuorten varhaisesta itenäistymisestä säilyvät, on niiden vastapainoksi tarjottava laaja-alaista tukea nuorille. Nuoria ei saa jättää yksin selviytymään. Täytyy myös huomioida, että kaikilla nuorilla ei ole lapsuuden kodista pois muutettuaan vanhempien henkistä tai taloudellista tukea. Miten yhteiskunnassa saadaan nämä nuoret kiinni ja integroitua?

## LÄHTEET

- Ahonen, T., Torppa, M., Määttä, S. & Eklund, K. (2013.) Ovatko oppimisvaikeudet uhka hyvinvoinnille? Teoksessa *Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen*. Gaudeamus. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789524958189>
- Ahrnberg, H. , Appelqvist-Schmidlechner, K., Mustonen, P., Fröjd, S., & Aktan-Collan, K. (2021). *Determinants of Positive Mental Health in Adolescents—A Cross-Sectional Study on Relationships between Positive Mental Health, Self-Esteem, Character Strengths and Social Inclusion*. <https://techscience.com/IJMHP/v23n3/43944/html>
- Airila, A., Aho, O., Nykänen, M., Toivanen, M., Väänänen, A., Ågren, S., & Mantila-Savolainen, S. (2018). *Nuorten osallisuus, Työelämävalmiudet ja hyvinvointi - Hyviä käytäntöjä, tietoa ja Vaikutuksia*. Työterveyslaitos. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136560/Nuorten%20osallisuus%2c%20ty%c3%b6el%c3%a4m%c3%a4valmiudet%20ja%20hyvinvointi%20-%20Hyvi%c3%a4%20k%c3%a4yt%c3%a4nt%c3%b6j%c3%a4%2c%20tietoa%20ja%20vaikutuksia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Berg, P., Myllyniemi, S. (toim.). (2020). *Nuorisobarometri 2020. Palvelu pelaa*. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Nuorisoasiain neuvottelukunta Nuorisotutkimusverkosto <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2021/03/nuorisobarometri-2020-web-1.pdf>
- Diak. (i.a.). *3X10 Elämäntilannemittari*. Saatavilla 31.7.2022. <https://www.diak.fi/kumppanille-ja-kehittajalle/kehittamistyokalut/3x10d/>
- Duodecim terveystietä. (28.07.2022). *3X10D-elämäntilannemittari*. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/tmi/article/tmm00192/search/3x10D>
- Heikkilä, T. (2014). Tilastollinen tutkimus. Edita.
- Honkatukia, P., Kallio, J., Lähde, M. & Mölkänen, J. (2020). *Omana itsenä osa yhteiskuntaa - Itsenäistyvät nuoret kansalaiset kansalaisina*. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/123861/978-952-03-1731-7.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

- Honkinen, P-L. (2010). Lapsuusiän käytöshäiriöt ennustavat elämänhallinnan ongelmia nuoruudessa. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo98510>
- Hämäläinen, T. (29.9.2019). *Juurianalyysi: Nuorten elämänhallinta ja mielenterveys*. <https://www.sitra.fi/julkaisut/juurisyyanalyysi-nuorten-elaman-hallinta-ja-mielenterveys/>
- Kaikkien-malli. (i.a.). *Kansalaisen perustaidot: viitekehys ja teoria*. Saatavilla 11.7.2022. <https://kaikkienmalli.fi/tausta/perustaidot/>
- Kallioniemi, E., & Vahti, J. (2021) *Miten demokratiaa kokeillaan? - Käsikirja Demokratiakokeilujen toteuttamiseen ja osallisuuden vahvistamiseen nopeasti muuttuvassa maailmassa*. Sitra. <https://www.sitra.fi/app/uploads/2021/05/sitra-miten-demokratiaa-kokeillaan.pdf>
- Saarinen-Kauppinen, A. & Puusniemi, A. (i.a.). *KvaliMOTV. Teemahaastattelu*. Saatavilla 26.3.2023. [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6\\_3\\_2.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html)
- SOAMK. (2023). *Sosiaalialan tutkinnot ja kompetenssit*. <https://www.sosiaaliala-namkverkosto.fi/sosiaalialan-tutkinnot-ja-kompetenssit/>
- Malm, K. (i.a.). *Itsenäistyvä nuori, vahvistuva toimija – tukea täysi-ikäisyyden kynnyksellä*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 133. [https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/itsenaistyva\\_nuori\\_vahvistuva\\_toimija\\_web.pdf](https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/itsenaistyva_nuori_vahvistuva_toimija_web.pdf)
- Martikainen, L. (2009). *Kaaosta vai hallintaa. Nuoren aikuisen elämän haasteet*. UNIPress.
- Mieli. Suomen Mielenterveys ry. (i.a.). *Itsetuntemus ja itsetunto. Tutustu itseesi*. Saatavilla 4.4.2023. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/tutustu-itseesi/>
- Myllyniemi, S. (toim.). (2015). *Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015*. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Nuorisiasiain neuvottelukunta ja Nuorisotutkimusverkosto. [https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2016/01/Nuorisobarometri\\_2015\\_ISSUU.pdf](https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2016/01/Nuorisobarometri_2015_ISSUU.pdf)
- Myllyniemi, S. (toim.). (2012). *Monipolvinen hyvinvointi. Nuorisobarometri 2012*. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Nuorisiasiain neuvottelukunta

- Nuorisotutkimusverkosto. [https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2013/05/Nuorisobarometri\\_2012\\_Verkojulkaisu.pdf](https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2013/05/Nuorisobarometri_2012_Verkojulkaisu.pdf)
- Nuoret ja osallisuus. (i.a.). *Tietoa ja tutkimuksia nuorten osallisuudesta*. Saatavilla 31.7.2022. <https://nuoretjaosallisuus.fi/tietoa/>
- Nuorten palvelupolut. (i.a.). *3X10D-itsearviointi*. Saatavilla 31.7.2022. <https://www.nuortenpalvelupolut.fi/3x10d/>
- Ohjausta verkossa. (i.a.). *3X10D Elämäntilannemittari*. Saatavilla 31.7.2022 <https://ohjaustaverkossa.fi/-/3x10d>
- Opinkirjo kehittämiskeskus. (i.a.). *Aineiston analysointi*. Saatavilla 26.3.2023. <https://opinkirjo.fi/tutkimuksen-perusteet/aineiston-analysointi/>
- Paju, P. (2008). *Nuorten valtakunnallinen osallisuushanke*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/osallisuushanke.pdf>
- Ranta, M. (i.a.). Itsenäistyminen. Nuortenlinkki.fi. <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/itsenaistyminen>
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (i.a.). *KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovarasto. Teemahaastattelu*. Saatavilla 27.3.2023 <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/viittausohje.html>
- Stenvall, E. (2021). Lasten ja nuorten osallisuus kansallisessa lapsistrategiassa. - Osa 3: Lasten ja nuorten näkökulmia osallisuudesta. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163234/STM\\_2021\\_19\\_rap.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163234/STM_2021_19_rap.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Suomen ev.lut. kirkko. (i.a.). *Aamenesta öylättiin - kirkon sanasto*. Saatavilla 31.7.2022. <https://evl.fi/sanasto/-/glossary/word/Diakonia>
- Suomen ev.lut.kirkko. (i.a.). Diakonian viranhaltijan ydinosaamiskuvaus. Saatavilla 26.3.2023. <https://evl.fi/plus/koulutus-ja-tyoelama/kirkon-ammait/kirkon-tyontekijan-ydinosaaminen>
- TENK. (7.7.2021). *Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK)*. <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>
- TENK. (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019*. [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2019.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf)

- THL. (i.a.). *Nuorten hyvinvointi*. Saatavilla 31.7.2022. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/nuorten-hyvinvointi>
- THL. (i.a.). *Osallisuus*. Saatavilla 31.7.2022. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>
- Valtioneuvosto. (2019). *Edellytykset kasvuun, oppimiseen ja osallisuuteen Kaikille. Tutkijoiden havaintoja ja suosituksia lasten ja nuorten monipuolisen kehityksen, terveyden ja vaikuttamisen mahdollisuuksien edistämiseksi*. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriö. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161440/VN\\_2019\\_7\\_Edellytykset\\_kasvuun\\_oppimiseen\\_ja\\_osallisuuteen\\_kaikille.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161440/VN_2019_7_Edellytykset_kasvuun_oppimiseen_ja_osallisuuteen_kaikille.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Viinikka, K. (i.a.). [Lehdistötiedote]. SPR Nuorten Turvatalot. Saatavilla 23.7.2022. Eteenpäin-juliste, i.a. [https://evermade-hdl.s3.eu-central-1.amazonaws.com/wp-content/uploads/2021/06/21122521/Eteenpain-juliste.ESR\\_.pdf](https://evermade-hdl.s3.eu-central-1.amazonaws.com/wp-content/uploads/2021/06/21122521/Eteenpain-juliste.ESR_.pdf)
- WHO. (2022). *Health and Well-being*. Saatavilla 31.7.2022. <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>

## LIITE 1. 3X10D-kyselylomake

### 3X10D® elämäntilannemittari

Lue ensin kysymys ja arvioi sen jälkeen jokaiselta riviltä arvioitava asia ja rastita mielestäsi sopivin numero.

(0–10). Nolla tarkoittaa, että olet erittäin tyytymätön ja kymmenen erittäin tyytyväinen. Numeron viisi kohdalla et ole tyytymätön tai tyytyväinen.

Kun ajattelet nykyhetkeä, niin kuinka tyytyväinen olet seuraaviin asioihin?

1. terveydentilaasi

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin tyytymätön Erittäin tyytyväinen

2. kykyysi voittaa elämässä eteen tulevia vaikeuksia

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin tyytymätön Erittäin tyytyväinen

3. asumisoloihisi

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin tyytymätön Erittäin tyytyväinen

4. päivittäiseen pärjäämiseesi

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin tyytymätön Erittäin tyytyväinen

5. perheeseesi ja läheisiisi

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin tyytymätön Erittäin tyytyväinen

6. luotettavien ystävien määrään

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin tyytymätön Erittäin tyytyväinen

7. taloudellisen tilanteeseesi

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin tyytymätön Erittäin tyytyväinen

8. omien vahvuuksiesi kehittämiseen (esim. harrastamalla mieluisia asioita)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin tyytymätön Erittäin tyytyväinen

9. itsetuntoosi

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erittäin tyytymätön Erittäin tyytyväinen



10. elämäsi kokonaisuutena  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Erittäin tyytymätön Erittäin tyytyväinen

Seuraavaksi voit kirjoittaa itsellesi tavoitteita, kuinka asioista tulisi mukavampia.  
Vastaa vain niihin kohtiin, joihin haluat.

11. Miten haluat parantaa itsetuntoasi:
12. Miten haluat parantaa terveydentilaasi:
13. Miten suhtaudut eteen tuleviin vaikeuksiin:
14. Millaisia ystävyysuhteita toivot:
15. Millaisen suhteen perheeseen ja läheisiin haluat:
16. Mitä haluat tehdä tulevaisuudessa:
17. Millaisen taloudellisen toimeentulon haluat:
18. Missä ja miten haluat asua:
19. Mikä tekee sinut tyytyväiseksi:
20. Miten haluat pitää yllä omia vahvuuksiasi:

Käytämme antamaasi arviointia toiminnan vaikutuksista viestimiseen julkaisuis-  
samme sekä toiminnan vaikuttavuuden osoittamiseen tutkimuksissamme.