

# SEAMK

Seinäjoen ammattikorkeakoulu  
Seinäjoki University of Applied Sciences

Kirsi Kivelä

---

## **Ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien elämänhallintataitojen haasteet opiskelussa**

Opinnäytetyö

Kevät 2025

Sosiaali- ja terveysala (ylempi AMK), Sosiaaliala



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Sosiaali- ja terveysala (ylempi AMK), Sosiaaliala

Tekijä: Kirsi Kivelä

Työn nimi alaotsikkoineen: Ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien elämönhallintataitojen haasteet opiskelussa

Ohjaaja: Katri Turunen

Vuosi: 2025

Sivumäärä:40

Liitteiden lukumäärä: 2

---

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien nuorten elämönhallintataitojen haasteita opiskelussa. Opiskelijoiden hyvinvointi opintojen aikana on huonontunut. Elämönhallinnan haasteet ovat lisääntyneet ja mielenterveyden ongelmia on yhä useammalla opiskelijalla. Opintojen etenemisessä saattaa olla haastetta sekä elämäntilanteet ja suhteet ystäviin sekä läheisiin voivat olla haasteellisia.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jossa hyödynnettiin eläytymismenetelmää. Siinä tutkimuksen osallistajat kirjoittavat kehyskertomukseen eläytyen tarinoita, jotka muodostavat tutkimusaineiston. Tutkimuksen tavoitteena on saada selville millaisia elämönhallintataitoja nuoret kuvaavat sekä korostavat kirjoittamissaan tarinoissaan. Lisäksi oltiin kiinnostuneita siitä, millaista tietoa tarinat tuottavat elämönhallintataitojen tukemiseen.

Tutkimusjoukko koostui toisen vuoden ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevista nuorista. Tarinoita kertyi yhteensä 19 opiskelijalta, jotka antoivat suostumuksensa tarinansa hyödyntämiseen tutkimuksessa. Aineisto analysoitiin käyttämällä sisällön analyysiä teemoittelemalla tarinoita.

Tulosten mukaan elämönhallintataidot vaikuttavat opiskeluun edistävästi tai heikentävästi. Tarinoista nousi esille viisi pääteemaa, jotka ovat; perhe ja ystävät, henkinen hyvinvointi, elämäntavat, kiinnostus ja motivaatio ammattia kohtaan sekä ammattilaisten antama tuki. Näissä kaikissa pääteemoissa näkyivät edistävät sekä heikentävät tekijät, jotka vaikuttavat nuorten opiskeluun ja elämönhallintaan.

Tutkimuksen johtopäätöksenä voidaan todeta, että eläytymismenetelmän avulla kerätyt tarinat antoivat hyvän kuvan siitä, mitä opiskelijat ajattelevat elämönhallintataidoista sekä siitä mitkä asiat vaikuttavat opiskelijoiden elämönhallintaan, omaan terveyteen ja hyvinvointiin. Nuorten opiskelijoiden elämönhallintataidot ovat tärkeitä. Varhainen tuki ja apu on todella tärkeää opiskelijalle sekä opinnoissa suoriutumiselle. Oppilaitoksissa on tärkeää tunnistaa varhaisessa vaiheessa mahdolliset elämönhallinnan haasteet, joihin on apua ja tukea saatavilla eri alojen ammattilaisilta.

<sup>1</sup> Asiasanat: Elämönhallintataidot, motivaatio, mielenterveys, haasteet ja tuki

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Thesis abstract

Degree programme: Master's Degree in Social Services and Health Care, Social Work

Author/s: Kirsi Kivelä

Title of thesis: Challenged of management skills in vocational education and training

Supervisor(s): Katri Turunen

Year: 2025

Number of pages: 40

Number of appendices: 2

---

The purpose of this thesis is to see the challenges of life management skills in vocational education and training. Students' wellbeing has deteriorated. The struggles with life management skills have increased and more and more students have problems with their mental health. There might be struggles with the progress of studies and life situation, also relationships with friends and loved ones can be challenging.

The thesis was carried out as qualitative research using the enlivening method, where the research participants write stories that from the research data in a frame story. The aim of the study is to find out what kind of life management skills young people describe and highlight in their stories. Another target was to see what kind of information the stories produce to support life management skills.

The research group consisted of young people studying at a second-year vocational school. The stories were collected from a total of 19 students who gave their consent to use their story in research. The material was analyzed using content analysis to thematize stories.

According to the results, life management skills have both a positive and debilitating effect on studying. Five main themes emerged from the stories: family and friends, mental well-being, lifestyle, interest and motivation for the profession, and professional support. All these main themes reflected the promotion and weakening factors that affect young people's study and life management.

The conclusion of the study is that the stories collected using the enlivening method gave a good picture of what students think about life management skills and what influences student's life management, their own health and well-being. The life management skills of young students are important. Early support and help is significant for the students as well as for their performance in studies. In educational institutions, it is important to identify potential life management challenges at an early stage, with help and support available from professionals in various fields.

<sup>1</sup> Keywords: Life management skills, motivation, mental health, challenges and support

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä .....	2
Thesis abstract .....	3
SISÄLTÖ .....	4
1 JOHDANTO .....	5
2 OPISKELIJAHYVINVOINTI .....	7
2.1 Elämönhallintataidot .....	7
2.2 Motivaatio .....	8
2.3 Mielenterveys .....	10
3 SOSIAALISEN TUEN MERKITYS OPINNOISSA .....	13
3.1 Vuorovaikutus, kohtaaminen ja sosiaaliset taidot .....	13
3.2 Perheen ja ystävien tuen merkitys .....	14
3.3 Ammattilaisten antama tuki .....	15
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN .....	18
4.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet .....	18
4.2 Laadullinen tutkimus .....	19
4.3 Eläytymismenetelmä .....	19
4.4 Sisällönanalyysi .....	21
4.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys .....	22
5 TULOKSET .....	24
5.1 Perheen ja ystävien antama tuki ja huolenpito .....	24
5.2 Henkinen hyvinvointi .....	25
5.3 Elämäntavat .....	27
5.4 Kiinnostus ammattia kohtaan .....	28
5.5 Ammattilaisten tuki .....	29
6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA .....	32
LÄHTEET .....	37
LIITTEET .....	40

# 1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aiheen valintaan vaikutti suurelta osalta oma ammattini opettajana sekä sen tuoma kokemus opiskelijoiden elämähallintataitojen haasteista. Elämähallintataitojen haasteet näkyvät opinnoissa esimerkiksi siinä, että opinnot eivät etene, tehtäviä jää rästiin sekä suurina poissaolomäärinä. Usein taustalla on elämähallintataitojen puutteellisuus, motivaation puute tai haastava elämätilanne. Aihe on ajankohtainen sekä oikea- aikaisen tuen saanti opiskelijalle ensiarvoisen tärkeää. Keinot näiden opiskelijoiden varhaiseen löytämiseen ovat vielä huonot. Opiskelijoiden kynnys pyytää apua on korkea, vaikka apua ja tukea on saatavilla useiden oppilaitoksen ammattilaisen toimesta.

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen (2023, s. 4-5) tekemän nuorten arki- kouluterveyskyselyn perusteella ammattiin opiskelevista nuorista puolet kertoi nukkuvansa yössä alle kahdeksan tuntia. Vähintään tunnin päivässä liikkui ammattikoululaisista pojista 20% ja tytöistä 13%, kun taas hengästyttävää liikuntaa korkeintaan tunnin viikossa (on hyvin vähän), harrasti tytöistä 46% ja pojista 36%. Hyvät yöunet sekä liikunta ovat juuri niitä asioita, jotka vaikuttavat opiskelijoiden hyvinvointiin ja terveyteen. Jaksamattomuus aiheuttaa sen, että opiskelija myöhästelee tunneilta tai ei jaksakaan lähteä ollenkaan kouluun. Tästä taas aiheutuu lisätehtäviä poissaolotunneilta ja stressiä niiden tekemiseen.

Törrönen ym. (2011, s. 7) kertoo, että mielen hyvinvoinnilla on vaikutusta psyykkiseen, fyysiseen, sosiaaliseen ja henkiseen terveyteen. Psyykkiseen terveyteen liittyvät muun muassa elämähallintataidot ja tunnetaidot. Fyysiseen terveyteen taas liittyvät esimerkiksi riittävä uni, lepo, ravinto ja liikunta. Sosiaaliseen hyvinvointiin liittyvät muun muassa vuorovaikutus- ja ihmissuhdetaidot. Nuoren omat arvot ja arvostus sekä katsomuksellisten kysymysten pohtiminen ja ymmärtäminen kertovat henkisestä hyvinvoinnista. Mielenterveyteen (mts. 8) liittyy kyky toimia muiden ihmisten kanssa, selviytyä vastaan tulevista vastoinkäymisistä sekä nauttia elämästä. Tähän liittyy myös kyky harrastaa, tehdä työtä ja oppia uutta.

Mielenterveysongelmat ovat opiskelijoiden keskuudessa lisääntyneet. Kaverisuhteissa saatavaa tulla riitaa sekä seurustelusuhteet voivat mennä poikki. Nämä vaikuttavat opiskelijoiden mielenterveyteen sekä aiheuttavat vastoinkäymisiä elämässä. Kaikki omassa elämässä tapahtunut vaikuttaa opiskeluun ja opiskelu vaikuttaa omalta osaltaan opiskelijan omaan elämään. Jos kaikki on tasapainossa ja hyvin, luovat ne positiivisuutta ja myönteisyyttä myös elämään. Kuitenkaan elämässä kaikki ei aina suju hyvin ja elämä näyttää kurjan puolensa.

Tällöin ympärillä on hyvä olla sellaisia ihmisiä, jotka huolehtivat ja kannustavat eteenpäin, kuten vanhemmat, kaverit, sukulaiset ja opiskeluyhteisö. Tukea ja apua on saatavilla, kunhan vain opiskelija osaa sitä pyytää tai oppilaitoksen henkilökunta tai muu läheinen sen huomaa.

Toisinaan opiskelijoiden motivaatio on hukassa, varsinkin jos aihe ei ole heitä kiinnostava tai omassa elämässä on haasteita. Tampereen yliopiston (2019, s. 1) opiskelijan käsikirjan mukaan motivaatio on ihmisen sisäinen prosessi, joka ohjaa ihmisen toimintaa. Hyvä opiskelumuotivaatio näkyy vastuun ottamisena opiskelusta eli opiskelija haluaa tehdä tehtävät ja pyrkii suorittamaan opinnot valmiiksi. Opiskelumotivaation rakentamisen lähtökohtana on tavoitteiden asettaminen opiskelulle. Opiskelijan on tärkeää miettiä mitä haluan ja tavoittelen? Miten asetan tavoitteeni tärkeysjärjestykseen? Mitä tavoitteen saavuttaminen minulle merkitsee? Hyvä tavoite on riittävän selkeä, aikataulutettu, realistinen sekä tavoittelemisen arvoinen.

Kun opiskelijalla menee kaikki opinnoissa hyvin, hänen opintonsa etenevät ja opiskelu on mielekästä. Tukea ja apua on saatavilla, kunhan ne vain ovat henkilökunnalla tiedossa. Ja vaikka välillä elämässä tulee haasteita vastaan, niistä on mahdollista päästä yli ja saavuttaa tavoitteet.

## 2 OPISKELIJAHYVINVOINTI

Luvussa käsitellään opiskelijoiden hyvinvointiin sekä opiskelusujuvuuteen vaikuttavia tekijöitä. Usealla opiskelijalla on ongelmia elämönhallintataidoissa, lähinnä arjen- ja ajanhallinta ovat hukassa. Monet nuorista ei syö kunnolla, he eivät harrasta liikuntaa ja nukkuminenkin jää vähälle. Arjen hallintaan kuuluu myös sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen sekä stressin hallinta. Kun nämä osa-alueet ovat kunnossa, lisää se ihmisen hyvinvointia. Motivaation merkitys opiskelijan opintoihin on suuri. Tärkeää olisikin huomata jokaisen opiskelijan vahvuudet ja ammentaa motivaatiota niiden kautta. Jos opiskelumotivaatio katoaa, opinnot eivät suju ja opiskelija kuormittuu eli stressaantuu. Tällöin herkästi opinnot jäävät kesken tai venyvät, koska opintosuorituksia ei opiskelijalle tule. Mielenterveyshäiriöt ovat yleistyneet opiskelijoilla, näistä yleisimpiä ovat ahdistuneisuushäiriöt sekä masennus. Työntekijöiden tulisikin kiinnittää erityistä huomiota näihin, koska apua on saatavilla ja tarjolla, kunhan niihin osataan vain ajoissa puuttua.

### 2.1 Elämönhallintataidot

Elämönhallintataitoja tarvitaan elämän eri tilanteiden kohtaamisessa ja käsittelyssä (Nuuti ry, 2016. s. 12). Ne auttavat selviämään stressitilanteista, kiireestä sekä erilaisista vastoinkäymisistä, joita meistä jokainen kohtaa elämässään. Se miten me koemme oman elämän hallittavuuden, lisää tunnetta elämän mielekkyydestä ja siitä, että pystyy luottamaan tulevaisuuteen. Arjenhallinta kuuluu suurena osana elämönhallintaan ja kun arjenhallintataidot ovat hallinnassa ylläpitävät nämä hyvinvointia ja terveyttä. Arjenhallintaan kuuluvat jokapäiväiset arkiruutiinit, kuten liikkuminen, syöminen, lepo ja virkistäytyminen. Näiden lisäksi arjenhallintaa ovat stressin- ja ajanhallinta sekä sosiaalisten suhteiden hoitaminen. Elämän- ja arjenhallintataidot ovat taitoja, joita tarvitaan aikuiseen, itsenäiseen ja vastuulliseen elämänvaiheeseen siirtymisessä. Emme voi hallita täysin elämäämme, mutta pystymme harjoittelun avulla selviämään paremmin elämässä eteen tulevista haasteista. (mts. 12).

Keltikangas- Järvinen (2008, s. 255) kertoo kirjassaan, että elämönhallinta on ihmisen uskoa siihen, että voi vaikuttaa omiin asioihinsa ja muuttaa olosuhteita sellaisiksi, että ne ovat itselle suotuisia. Tärkeää on ihmisen oma toiminta, joko ulkoisia tai sisäisiä olosuhteita muuttamalla ja arvioimalla ovatko ne itselle liian rasittavia tai voimavaroja kuluttavia. Elämönhallinta saattaa vaihdella suuresti tilanteen mukaan. Toinen hallitsee työn, mutta ei ihmissuhteita, joku

tulee taas toimeen hyvin ihmisten kanssa, mutta hallinnan tunne katoaa, kun työssä tulee vaikeuksia. (mts. 256-257).

Opiskelijoiden kokemus elämänhallinnasta sekä omien voimavarojen ja kykyjen riittävydestä liittyy oleellisesti opiskelijoiden hyvinvointiin että heidän opiskelukykyynsä (Ärting, 2020, s. 40). Elämänhallinnalla tarkoitetaan henkiseen hyvinvointiin suuntaavaa, tietoista toimintaa. Tämän avulla pyritään saavuttamaan elämän eri osa-alueiden tavoitteita, jatkuvuutta sekä ongelmien ratkaisemista. Opiskelijat kokevat oman opiskelukykynsä kokonaisvaltaisena, elämän eri osa-alueiden tasapainoa vaativana yhdistelmänä. Kanssaopiskelijoiden, läheisten ja oppilaitoksen tukea pidettiin tärkeänä, opintojen etenemisen kannalta. Tärkeänä pidettiin omien elämäntaitojen hallintaa sekä oman oppimisen mahdollisen hyvää tiedostamista. Opiskelijat kokevat tärkeäksi tiedostaa oman elämäntilanteensa, mitkä asiat antavat voimaa selviytyä arjesta sekä mitkä ovat sellaisia tekijöitä, jotka vähentävät voimavaroja. Yksi tärkeimmäksi elämänhallintataidoksi koettiin ajankäytön hallinta. Tämä tarkoitti niin vapaa-ajalla käytettyä aikaa, kuin opintoihin liittyvää aikaa. (mts. 41-43).

Kangasniemi & Rajala (2021, s. 6) kertoivat tutkimuksessa, miten toisen asteen opiskelijat kokevat oman hyvinvointinsa sekä liikunnan merkityksen jaksamiseen. Nuoret kokivat liikkuminen tai jokin muu itseä kiinnostava harrastus tukee terveyttä ja hyvinvointia. Fyysiseen hyvinvointiin liittyi nuorten mukaan erityisesti liikkuminen ja sen tärkeys. Psykykinen ja sosiaalinen hyvinvointi koettiin hyväksi ja tähän nuorten mielestä vaikutti erityisesti perhe ja kaverit. Eniten hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä olivat sosiaaliset suhteet ja liikkuminen, näistä erityisesti kaveri ja perhe. Nuoret mainitsivat hyvinvoinnin kannalta tärkeäksi asiaksi myös ravinnon, unen sekä tulevaisuuden suunnittelun. Hyvinvointia heikentäviä tekijöitä olivat nuorten mukaan ongelmat sosiaalisissa suhteissa, riidat kavereiden kanssa sekä koulukiusaaminen. Myös opiskeluun liittyvä stressi koettiin hyvinvointia heikentävänä tekijänä (mts. 7-8).

## **2.2 Motivaatio**

Vuorela (2016) kirjoittaa opiskelijoista, jotka ovat kadottaneet opiskelumotivaation, mutta kuitenkin he ovat kiinnostuneita opiskelusta ja kiinnostuneita valitsemastaan alasta. Motivaatio on voima ja energia, jonka avulla pystymme suorittamaan niitä asioita, joita itse haluamme. Stressi voi olla yksi motivaation heikentymisen syy, mutta myös oma saamattomuus, opiskeluun liittyvän kiinnostuksen vähyys ja uskonpuute omiin kykyihinsä ovat muita syitä, joita

opiskelijat toivat esille. Osa opiskelijoista tarvitsee motivaation ylläpitämiseen ohjausta ja tukea. Parhaita tukikeinoja ovat; itsetietoisuuden- ja itsemääräämisen vahvistaminen sekä omaehtoisuuden tukeminen. Kaikki opintoihin liittyvät valinnat ja päätöksenteot kuuluvat opiskelijalle.

Omien vahvuuksien tunnistamisella on motivaation suuri vaikutus (Sointu ym., 2017, s. 111). Se miten opiskelija motivoituu koulunkäyntiin ja selviytyy tulevista opinnoista sekä kuinka vahvuudet huomioidaan, on tärkeää jo perusopetuksessa. Opiskelijan myönteinen käsitys itsestä, osaamisesta ja selviytymisestä opinnoista luo pohjaa motivaatioon. Jo ensimmäisten kouluvuosien aikana lapsella tulee käsitys ja kokemus itsestä oppijana ja tämä käsitys jää pysyväksi tuleville vuosille. Paljon merkitsee myös peruskoulumenestyksen vaikutus jatkokoulutusmahdollisuuksiin. Motivaatioon ja koulussa pärjäämiseen vaikuttaa myös se onko opiskelijalla erilaisia tuen tarpeita. Erilaiset tuen tarpeet voivat ilmetä esimerkiksi oppimisvaikeuksina, tunne- elämän ja käyttäytymisen ongelmana tai sosiaalisuudessa. Kaikkien opiskelijoiden hyvinvointia sekä selviytymistä on tärkeä vahvistaa. (mts. 112-113).

Motivaation lisäämisessä keskeinen seikka on se, että saadaan opiskelijat omaksumaan opintojakson tavoitteet heille merkityksellisiksi tavoitteiksi. Opettajan on tärkeää pyrkiä luomaan opintojaksolle positiivinen ilmapiiri, välittämisen tunne sekä opiskelijalle tunne siitä, että hänen oppimistaan halutaan edistää. Se kuinka opettaja saa opiskelijat innostumaan asiasta vaatii ammattitaitoja ja herkkyyttä lukea opiskelijoita. Opettajan tulee tietää miten merkityksellisenä asiana opiskelija pitää opiskeltavaa asiaa, ajatellen itseään, mitä hyötyä tästä on minulle. Motivaation kannalta opiskelijan pätevyydellä on merkitystä. Se, että opiskelija saa onnistumisen kokemuksia, kannustusta ja palautetta opettajalta auttaa häntä jatkamaan eteenpäin (Virolainen & Virolainen, 2018, s. 66).

Vasalampi (2022, s. 21-23) jakaa motivaation sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäisen motivaation käsite yleisesti käännetään arkikielessä synonyymiksi käsitteelle kiinnostus. Motivaatiota voi olla monenlaista ja se syntyy meissä jokaisessa omista tarpeista tai pyrkimyksistä. Joku voi olla motivoitunut asiaan koska on niin kiinnostunut siitä ja se tuottaa hänelle mielihyvää. Toiset taas saattavat motivoitua siitä, että se on itselle tärkeä ja elinympäristölle hyödyllinen. Tällöin toiminta liittyy omiin arvoihimme ja päämääriin, mutta motiivi voi olla elinympäristömme tuottamaa. Loppujen lopuksi on kuitenkin tärkeää se, että saamme itse päättää tekemisistämme, tämä lisää motivaatiota, koska on meistä itsestä lähtöisin. Ulkoisen motivaation tunnusmerkkejä ovat taas seikat, joissa emme pidä toimintaa ja tehtävää

kiinnostavana ja mielihyvää tuottavana. Tällöin saavutamme jotain muuta ja tietyn tyyppiset ulkoiset motiivit tukevat hyvinvointia ja suoriutumista (mts, 27-28).

### 2.3 Mielenterveys

Mielenterveys on voimavara, joka auttaa selviytymään arjen haasteista, tukee opintoihin sitoutumisessa ja mahdollistaa turvallisen itsenäistymisen (Mieli ry, 2025). Mielenhyvinvoinnin tunnusmerkkejä ovat esimerkiksi kyky tulla toimeen kaikenlaisten ihmisten kanssa, omien vahvuuksien tunnistaminen sekä kyky ilmaista monenlaisia tunteita. Nämä kaikki taidot ovat opittavissa olevia ja näitä harjoitellaan joka päivä. Oppilaitos voi edistää opiskelijan mielenterveyttä muun muassa turvallisuuden tunteen luomisella, aikuisen tuki on saatavilla sekä osallisuus ja kokemus siitä, että on tärkeä osa yhteisöä. Jokainen nuori ansaitsee tulla kohdatuksi omana itsenään, juuri sellaisena kuin on. Ryhmään kuulumisen tarve on nuorilla tärkeää, parhaaseen tulokseen päästään, kun nuoret ovat itse mukana mielenterveyden edistämiseen tähtäävän toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa. (mts.)

Korkeamäki ym. (2023, s. 8) sanovat yleisimmiksi mielenterveyden häiriöiksi opiskelijoilla olevan masentuneisuus ja ahdistuneisuushäiriöt, näitä esiintyy etenkin naisilla. Miehillä taas yleisempiä ovat käytöshäiriöt ja päihdehäiriöt. Masennus ja ahdistuneisuus on yhdistetty tutkimuksissa heikompaan toimintakykyyn ja heikentyneeseen elämänlaatuun. Noin 20 % toisen asteen opiskelijoista kertoi erilaisista mielenterveysoireilusta. Mielenterveyden ongelmat ovat hieman yleisempiä sosioekonomiselta asemaltaan huono-osaisten perheiden lapsilla. Perheen taloudelliset vaikeudet ovat yhteydessä psyykkiseen oireiluun. Mielenterveyden häiriöt ovat yhteydessä toimintakykyyn ja voivat vaikuttaa esimerkiksi uneen. Nuori saattaa valvoa paljon tai ei saa nukkua, unen puute voi heikentää hänen toimintakykyänsä (mts. 9).

Tanskassa on Hjorth ym. (2016, s. 2) tutkineet miten mielenterveyshäiriöt ja koulun keskeyttäminen on jakaantunut eri kouluasteilla sekä sukupuolilla. Tutkimukseen osallistuivat 16-29 vuotiaat. Huomioitavaa (mts. 3) on, että Tanskassa peruskoulua käydään 9 vuotta ja tämän on Tanskassa ainoa pakollinen koulutaso. Tämän jälkeen on mahdollista lähteä lukioon tai ammatilliseen koulutukseen ja korkeakouluun. Tutkimuksen (mts. 5) mukaan riski sairastua mielenterveysongelmiin kasvoi koulutustason noustessa. Sukupuoli ei vaikuttanut mielenterveysongelmien ja koulutustason väliseen yhteyteen, kuitenkin naiset ilmoittivat mielenterveysongelmista 83% miehiä todennäköisemmin. Seurannan aikana, joka oli 4,8 vuotta,

keskeytti 8% opiskelijoista opintonsa. Heistä kolmannes kertoi kärsivänsä mielenterveysongelmista, joka oli yhteydessä ammatillisen koulutuksen sekä korkeakoulutuksen keskeyttämiseen. Tutkimuksen (mts. 10) johtopäätös onkin, että jos opiskelija kertoo mielenterveysongelmista, tulisi oppilaitoksen kiinnittää huomiota siihen, että opiskelija voi olla vaarassa keskeyttää opintonsa. Juuri näihin ongelmiin tulisi kiinnittää huomiota ja huomata ne opiskelijat, joilla on mielenterveyden kanssa haasteita. Heille tulisi antaa apua ja tukea matalalla kynnyksellä.

Aalto- Setälä & Marttunen (2021, s. 339-340) kertovat, että ahdistuneisuushäiriöiden yleisyys nuorilla eri tutkimuksissa on ollut 5-15% välillä. Tytöt ovat poikia alttiimpia ahdistuneisuushäiriöille nuoruudessa. Tämä näkyy erityisesti sosiaalisten tilanteiden pelkona, paniikkihäiriönä ja pakko- oireiluna. Usein näiden tunnistamista vaikeuttavat somaattiset oireet, jotka peittävät taustalla olevan mielenterveyshäiriön. Nuoruusiän mielenterveyshäiriö heikentää merkittävästi nuoren elämänlaatua. Suurin osa nuorista ei kuitenkaan saa tarvitsemaansa hoitoa ja tämä voi heijastua pitkälle tulevaisuuteen. Tytöt ja nuoret naiset (mts. 342) hakevat mielenterveyspalveluista apua poikia ja nuoria miehiä useammin. Mielenterveyshäiriöiden mahdollisimman varhainen tunnistaminen ja hoito on tärkeää, jottei ikävaiheeseen liittyvää kehitystä hukata. Varhainen hoito myös parantaa hoidon pitkäaikaisennustetta eli nuorena saatu apua ja hoito ei välttämättä jatku aikuisuuteen.

Hale & Russell (2018, s. 468) ovat tutkineet nuorten terveyden vaikutuksia koulutukseen ja työllistymiseen. He havaitsivat, että poissaolot, luokahuonekäyttäytyminen, päihteiden käyttö ja psyykinen ahdistus vaikuttavat selvästi opiskelijoiden koulusta selviämiseen. Tutkimuksesta kävi myös ilmi, että nuoruusiän terveys vaikuttaa toisen asteen opintosuoritusten muutokseen ja riskiin, että nuori jää opiskelun sekä työn ulkopuolelle. Mielenterveysongelmat vaikuttivat paljon opiskelijoiden poissaoloihin, lisäten niitä. Sosiaalinen syrjäytyminen näkyy nuorilla fyysisinä sekä psyykkisinä terveysongelmina ja tämä johtaa helposti nuoren eristäytymiseen omasta opiskeluluokasta. Psyykinen ahdistus on yleisempää nuorilla naisilla, kun taas päihteiden käyttö ja mielenterveysongelmat näkyi erityisesti nuorten miesten keskuudessa. Varsinkin nuoret, joilla on mielenterveyden kanssa ongelmia, käyttivät päihteistä todennäköisemmin kuin muu väestö. Ongelmat luokassa olivat sidoksissa mielenterveysongelmiin sekä huonoon koulutustasoon. Tutkijoiden (mts. 469) mielestä kouluissa tulisi huolehtia opiskelijoiden terveydestä ja koulutuksen loppuun viemisestä erilaisin keinoin, joihin tulisi panostaa. Kuten paljon poissaoloja olevan opiskelijan ja mielenterveysongelmien keskinäisen

vaikutuksen ja mahdollisuuden. Samoin päihteiden käyttö sekä ongelmat luokassa voivat olla merkkejä huonosta mielenterveydestä.

Parviainen (2025, s. 51) kertoo väitöskirjassaan, että opiskelijoiden psyykinen oireilu ilmenee hyvin monin eri tavoin. Valtaosa tutkimukseen vastanneista ei kokenut psyykkistä oirehdintaa, silti joka viides koki psyykkistä pahoinvointia toisen asteen opintojen ensimmäisenä vuonna. Mitä voimakkaampaa nuorella on koulu-uupumisoireilu kuudennella ja yhdeksännellä luokalla, sitä todennäköisempää on, että nuori kokee tätä myös toisella asteella. Uupumisoireiluun puuttuminen vasta toisella asteella, voikin olla liian myöhäistä, koska uupumisoireilu voi lisätä koulutuksen keskeyttämisen riskiä. Lisäksi kouluaikainen oireilu voi olla yhteydessä vakavampiin mielenterveyden ongelmiin. Opiskelijoiden hyvinvointiin panostamisella sekä pahoinvointiin puuttumisella voi olla yhteiskunnallisesti merkittäviä vaikutuksia esimerkiksi opinnoista valmistumiseen sekä työkykyyn. Tutkimus osoitti, että opiskelijoiden psyykinen oireilu on yleistä. Ensiarvoisen tärkeää olisi kiinnittää huomiota koulupolun varhaisiin vaiheisiin, jotta opiskelijoiden oireiluun voitaisiin puuttua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Opiskelijoiden saama tuki ja apu on merkityksellisessä asemassa, sillä hyvinvointi on kantava voima elämässä sekä kouluarjessa (mts. 52).

### 3 SOSIAALISEN TUEN MERKITYS OPINNOISSA

Tässä luvussa käsittelen miten opiskelijat kokevat saavansa tukea vanhemmilta, kavereilta sekä koko oppilaitoksen henkilökunnalta. Oppilaitoksen henkilökunnan tuella tarkoitetaan mm. opettajien, kuraattorin, opinto- ohjaajan, terveydenhoitajan ja psykologin antamaa tukea. Kaikenlainen tuki on opiskelijoille todella tärkeää. Oppilaitoksen henkilökunnan tulisi huomata ja nähdä ne opiskelijat jotka tarvitsevat tukea. Tämä ei ole oppilaitoksen henkilökunnallekaan aina kovin helppo tehtävä.

#### 3.1 Vuorovaikutus, kohtaaminen ja sosiaaliset taidot

Savikuja ym. (2024, s. 55-57) kertovat, että kohtaamiset ovat kaikille tärkeitä hyvinvoinnin, kasvun ja kehityksen kannalta. Erityisesti opiskelijan kohtaamisella on suuri vaikutus itsetuntoon, motivaatioon, oppimiseen sekä opiskeluun sitoutumiseen. Ihminen tarvitsee toista voidakseen mahdollisimman hyvin, tämän mahdollistaa vuorovaikutus ja kohtaaminen. Opiskelijan kohtaaminen luo edellytyksiä opettamisen ja oppimisen onnistumiselle. Opettajan on tärkeä ymmärtää, että opiskelijan kohtaaminen on dialogista, vuorovaikutus on lisäksi oppimisprosessia tukeva tekijä. Opettaja on myönteinen ja arvostaa opiskelijaa, näin hän voi tukea opiskelijan hyvinvointia ja edistää sitoutumista ja opiskelijan motivaatiota. Onnistuneen kohtaamisen edellytyksenä ovat molemminpuolinen vuorovaikutus, kuunteleminen, ymmärtäminen ja kokemusten jakaminen (mts. 55-57).

Sosiaaliset taidot liittyvät olennaisesti kohtaamiseen. Keltikangas- Järvinen (2010, s. 17-18) toteaa, että sosiaalisuus sekä sosiaaliset taidot eivät ole sama asia ja ne tulisi erottaa toisistaan. Sosiaalisuus on meille synnynnäinen temperamenttipiirre. Sosiaaliset taidot opimme vain oppimalla toisilta ja harjoittelemalla. Sosiaaliset taidot tarkoittavat sitä, kuinka me selviämme sosiaalisista tilanteista. Kykyä tulla toimeen muiden kanssa, riippumatta siitä kuinka seurallinen henkilö on. Haluammeko olla tekemisissä muiden kanssa ja haluammeko seurata? Sosiaaliset taidot opitaan kasvatuksen ja kokemusten kautta esimerkiksi kasvattaja kertoo lapselle, kuinka kulttuurissamme odotetaan ihmisten käyttäytyvän. Sosiaaliset taidot voidaan opettaa kenelle tahansa, ilman alla olevaa temperamenttirakennetta (mts. 17-18).

Sosiaalisia taitoja voidaan määritellä monella eri tavalla, yksi määritelmä niistä on (Nuuti ry, 2016, s. 93-94), että ne ovat kykyä olla muiden kanssa. Tätä taitoa tarvitaan silloin, kun koostamme vieraan henkilön ja alamme keskustella hänen kanssaan. Sosiaaliset taidot ovat

tärkeitä myös silloin, kun luomme ystävyysuhteita ja ylläpidämme niitä sekä ryhmässä toimiminen ja viestiminen muille henkilöille vaatii sosiaalisia taitoja. Emme hallitse sosiaalisia taitoja synnynnäisesti, vaan tarvitsemme niihin harjoittelua. Tässä apuna toimivat huoltajat, opettajat sekä muut läheiset. He näyttävät mallia sekä antavat palautetta toiminnastamme, ohjaavat, opastavat ja kasvattavat. Sosiaalinen verkosto on meillä kaikilla erilainen ja se muodostuu niistä ihmisistä, jotka ovat henkilölle tärkeitä. Näitä voivat olla ystävät, perhe, sukulaiset ja opiskelukaverit. Verkosto on jokaiselle ainutlaatuinen ja se muuttuu elämän myötä, toiset jäävät pitkäksi aikaa, mutta toisinaan toiset putoavat pois hyvinkin nopeasti verkostosta. Tärkeintä on, että verkosto vastaa juuri omia tarpeitamme, kuului siihen paljon tai vain muutama henkilö (mts. 98).

### **3.2 Perheen ja ystävien tuen merkitys**

Niittylahden, Annalan ja Mäkisen (2019 s. 17-19) artikkelissa toisen vuoden ammatillisessa opinnoissa opiskelevien mielestä opinnot sujuivat jo omatoimisesti, ilman vanhempien runsasta tukea. Moni opiskelijoista kertoi kuitenkin vanhempien vielä kyselevän kuulumisia, auttavan läksyissä sekä ohjaavat vuorokausirytmässä, ruokailuissa ja jaksamisessa. Tutkimuksen mukaan nuoret kokivat, että perheenjäsenten puoleen voi kääntyä asiassa kuin asiassa. Kaikilla opiskelijoilla ei kuitenkaan ole perheen tarjoamaa tukea ympärillä. Kavereita kannustettiin opiskelussa sekä heiltä kysytään neuvoa, ongelmakohtissa luotettiin kaverin apuun ja neuvoihin. Kaverin neuvon turvin oli helpompi edetä opinnoissa eteenpäin. Tukea ja ohjausta haettiin ja saatiin kavereilta, opettajilta myös vanhemmilta.

Salmela- Aron (2018, s. 128-129) mukaan niillä kavereilla, jotka kuuluvat opiskelijan kaikkein lähimpään kaveripiiriin, on erityisen suuri merkitys oppimismotivaation kannalta. Kaverit keskustelevat paljon opiskeluun ja tulevaisuuteen liittyvistä asioista. Tämä saattaa vahvistaa opiskelun tärkeyttä tai sen merkityksettömyyttä. Kaverit tarjoavat opiskelijalle emotionaalista tukea, lämpöä, turvaa ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Nuori voi saada kavereiltaan tukea opiskeluun liittyvien vastoinkäymisten tai epäonnistumisten hetkellä. Saman opiskelumotivaation omaavat ystävät saattavat ihan huomaamattaan antaa energiaa toisilleen. Opiskeluun liittyvä innostus saattaa tarttua ystävältä toiselle (mts. 128-129).

Vanhempien kasvatustyyllillä on suuri vaikutus opiskelijan opiskelumenestykseen (Virolainen ja Virolainen, 2018, s. 96-97). Vanhempien kouluvuosien alhainen määrä ennakoii lapselle

heikkoa koulumenestystä ja taas vanhempien korkea koulutustaso ennakoi lapselle hyvää koulumenestystä. Vanhempien kiinnostus lapsen opiskeluun edistää opiskelumotivaatiota. Vanhempien aktiivinen välittäminen, kannustaminen ja kiinnostus lapsen opinnoista vaikuttaa lapsen koulumenestykseen positiivisesti. Vanhempien tuki ennustaa myös parempaa työmenestystä. Tähän liittyy tyytyväisyys työhön, työn ja vapaa-ajan tasapaino, kehittyminen työssä, tavoitteiden saavuttaminen, palkka ja työn jatkuvuus (mts. 96-97).

Suomen vanhempainliiton (2022, s. 16-17) mukaan opiskelu toisella asteella edellyttää nuorelta entistä enemmän itsenäisyyttä ja vastuun ottamista opinnoista. Työmäärä kasvaa ja opinnot vaativat nuorelta itseuria. Huoltajat ja vanhemmat voivat auttaa nuorta suunnittelemaan omaa ajankäyttöään esimerkiksi tekemällä yhdessä viikkosuunnitelman, johon kirjaetaan mitä tehdään ja milloin. Rajojen asettaminen nuorelle sekä hänen omien voimavarojen riittävyyden ymmärtäminen on tärkeää. Huoltajat ja vanhemmat voivat kannustaa nuorta arvioimaan omaa työtaakkaansa. Paras tuki nuorelle olisi läsnäolo ja kuuntelu. Keskustele avoimesti opiskeluun liittyvistä asioista ja kuuntele nuoren omaa mielipidettä opintojen etenemisestä. Tärkeää muistaa huolehtia opiskelijan asioista kysymällä esimerkiksi tarvitseeko hän jossain apua sekä tarvittaessa auttaa (mts. 16-17).

Perttula ym. (2019, s. 49) kertovat, että opiskelijalle on tärkeää saada kokemus siitä, että kuuluu oppilasyhteisöön ja hänellä on mahdollisuus tavata kavereitaan. Toimivilla kaveri- ja vertaissuhteilla on suuri merkitys siihen, kuinka opiskelijat sitoutuvat opintoihinsa sekä arjessa selviytymiselle. Tämä on tärkeä opiskelijan opiskelumotivaation ja hyvinvoinnin kannalta. Opiskelijoiden on mahdollista vaikuttaa ja päästä osalliseksi opiskelijayhteisöä koskeviin asioihin. Opiskelijat tulevat nähdyksi ja hyväksytyksi juuri sellaisina kuin he ovat (mts. 49).

### **3.3 Ammattilaisten antama tuki**

Hietanen- Peltolan ym. (2019, s. 22) laatimassa oppaassa puhutaan yhteisöllisestä opiskeluhuollosta, joka edistää opiskelijoiden oppimista ja hyvinvointia. Tavoitteena on myös edistää koko yhteisön hyvää vuorovaikutusta ja osallisuutta. Tätä yhteisöllistä opiskeluhuoltoa toteuttavat kaikki oppilaitoksen työntekijät, myös opiskelijat ja heidän huoltajansa. Tämä työ on suunnitelmallista ja tavoitteellista ja se tuodaan näkyväksi opiskelijoiden arkeen. Toinen opiskeluhuollon tärkeä tehtävä on yksilökohtainen opiskelijahuolto. Tässä toteutettavat toimet

sisältävät yksittäiselle opiskelijalle annettavia palveluita, kuten opiskeluterveydenhuollon, opiskeluhuollon kuraattori- ja psykologiapalvelut sekä monialaisessa asiantuntijaryhmässä toteutettavan työn. Työ on sekä ehkäisevää että korjaavaa (mts. 22).

Opiskelijoilla on käytössä monialainen asiantuntijaryhmä, joka kootaan opiskelijan suostumuksen mukaan tarpeen mukaan. Yksilökohtaisen opiskelijahuollon tavoitteena on seurata ja edistää opiskelijan kokonaisvaltaista terveyttä, hyvinvointia ja opintojen etenemistä sekä tukea kasvua aikuisuuteen ja itsenäiseen elämään. Tarvittaessa tuetaan myös huoltajia, ohjaten heitä tarvittaessa muiden palveluiden piiriin. Yksilökohtainen opiskelijahuolto on opiskelijalle vapaaehtoista ja töitä tehdään vain opiskelijan suostumuksella (mts. 11-12).

Sosiaali- ja terveysministeriö (2020, s. 15) sanoo, että toisella asteella opiskelevat kuuluvat oppilas- ja opiskelijahuoltolain piiriin. Laki määrittää opiskeluterveydenhuollon palvelut osaksi yksilökohtaista opiskeluterveydenhuoltoa. Näihin sisältyvät lisäksi kuraattori- ja psykologiapalvelut sekä monialainen yksilökohtainen opiskelijaterveydenhuolto. Opiskelijoiden terveyden- ja sairaanhoidon palveluihin kuuluvat; terveystarkastukset, terveysohjaus, ryhmätoiminta, tartuntatautien ehkäisy, seksuaali- ja lisääntymisterveyden palvelut, suun terveyden palvelut, mielenterveys- ja päihdepalvelut sekä erityinen tuki. Yksilökohtainen opiskeluhuolto toteuttaa ehkäisevää sekä tukea antavaa palvelua. Näitä palveluita toteuttavat; kouluterveydenhuolto, opiskelijaterveydenhuolto, psykologiapalvelut sekä kuraattoripalvelut. Monialainen asiantuntijaryhmä kutsutaan koolle, kun opiskelijan asian hoitamiseen tarvitaan laajaa, myös opettajien ja muiden vastuuhenkilöiden osallistumista. Mukaan pyydetään niitä henkilöitä, joita opiskelijan asian hoitamiseen kulloinkin tarvitaan ja monialainen asiantuntijaryhmä kootaan aina tapauskohtaisesti. Ryhmän kokoonpanosta ja kokoamisesta sovitaan aina opiskelijan kanssa (mts. 44).

Perälän ym. (2015, s. 29) mukaan opiskeluhuollon tarkoituksena on tukea opiskelijoiden yhteisöllistä sekä yksilöllistä hyvinvointia ja terveellistä ja turvallista opiskeluympäristöä sekä edistää mielenterveyttä ja ehkäistä syrjäytymistä. Tavoitteena on, että koko oppilaitosyhteisössä olisi hyvä kaikkien olla ja opiskella. Tärkeänä tehtävänä on tunnistaa esteet ja haasteet, joita opiskelijoilla saattaa tulla eteen. Opiskeluhuoltoon kuuluvat psykologi- ja kuraattoripalvelut. Psykologi ja kuraattori voivat antaa opiskelun ja koulunkäynnin tukea ja ohjausta, joilla muun muassa voidaan tukea opiskelijan oppimista ja hyvinvointia sekä sosiaalisia ja psyykkisiä valmiuksia. Opiskeluterveydenhuoltoa toteuttavat terveydenhoitaja ja lääkäri.

Heidän palveluihinsa kuuluvat muun muassa tarvittaessa hoitoon ja tutkimuksiin ohjaaminen sekä opiskelijan terveyden- ja sairaanhoitopalvelut (mts. 29).

## 4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

Tämän luvun sisältö koostuu tutkimuksen tarkoituksesta ja tavoitteista, laadullisen tutkimuksen tunnuspiirteistä sekä tutkimusmenetelmän perustelusta. Kerron myös mitä analyysitapaa olen käyttänyt sekä yleistä asiaa tutkimuksen luotettavuudesta ja eettisyydestä sekä miten ne tulevat esille tässä tutkimuksessa.

### 4.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön idea lähti liikkeelle omasta kokemuksesta. Työskentelen ammattiaineiden opettajana ammatillisessa oppilaitoksessa Etelä-Pohjanmaalla. Työssäni olen huomannut opiskelijoiden motivaation, elämönhallintataitojen sekä opiskeluhuvinvoinnin haasteet ja niiden vaikutukset opintoihin sekä opintojen etenemiseen. Keskustelin asiasta myös kollegojen kanssa ja sain heiltä tukea ja kannustusta, koska aihe on todella ajankohtainen ja heillä on samankaltaisia kokemuksia kuin minulla. Tästä tämä aihe alkoi pikkuhiljaa muodostumaan ja kehittymään.

Tutkimuksen kohteena ovat ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevat sekä heidän elämönhallintataitojaan sekä niiden haasteet opiskelussa. Millaisiksi opiskelijat kokevat omat elämönhallintataitojaan? Kuinka opettajat pystyisivät tukemaan opiskelijoita mahdollisimman hyvin sekä mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Millaista tukea opiskelijat kaipaavat? Haluaisin saada tietoa siitä, miten me opettajat pystyisimme paremmin tukemaan opiskelijoita ja huomaamaan hyvin varhaisessa vaiheessa heidän ongelmansa. Tärkeänä koen sen, miten opiskelijat itse kokevat opiskelun, siinä jaksamisen sekä mikä aiheuttaa opiskelussa ongelmia ja kuinka niihin pystyttäisiin nopeammin puuttumaan. Työssäni olen huomannut, että opiskelijoilla on ”hukassa” elämönhallintataidot. Taidot, jotka auttavat jaksamaan ja selviämään erilaisista kuormittavista tekijöistä. Huolettomuus tekemättömistä tehtävistä ja poissaoloista on kiinnittänyt myös huomioni tämän päivän opiskelussa. Myös opiskelijoiden jaksaminen on tullut esille, enemmän jäädään nukkumaan kotiin, kun lähdetään koululle. Toki myös opiskelijoiden henkinen hyvinvointi ja tätä kautta jaksaminen nousee esille usein opiskelijoiden kohdalla.

Tutkimuskysymykseni olivat:

- Miten nuoret kuvaavat elämönhallintataitoja kirjoittamissaan eläytymiskertomuksissa?

- Millaisia elämänhallintataitoja he korostavat tarinoissaan?
- Millaista tietoa tarinat tuottavat opiskelijoiden elämänhallintataitojen tukemiseen?

## 4.2 Laadullinen tutkimus

Kananen (2017, s. 35) kertoo, että laadulliseksi tutkimukseksi voidaan kuvailla kaikkia sellaisia tutkimuksia, joidenka löydöksiin päästään ilman tilastollisia menetelmiä. Laadullisessa tutkimuksessa käytetään sanoja ja lauseita, kun toisin taas määrällinen tutkimus perustuu lukuihin. Tavoitteena laadullisessa tutkimuksessa on tutkittavan ilmiön kuvaaminen, ymmärtäminen ja tulkinnan antaminen. Laadullinen tutkimus tutkii yksittäistapausta ja siinä ollaan kiinnostuneita merkityksistä, kuinka ihmiset näkevät ja kokevat asiat. Tiedon keruun ja analysoinnin pääasiallinen väline on tutkija itse ja hänen kauttaan tieto suodattuu tutkimustuloksiin. Laadullisessa tutkimuksessa on suora yhteys tutkijan ja tutkittavan välillä. Laadullisia tutkimuksia voidaan tehdä monella eri tavalla sekä tutkija voi käyttää monenlaisia kirjallisia dokumentteja aineistona. Laadullinen tutkimus on usein kuvailevaa ja tutkija on kiinnostunut prosesseista, merkityksistä sekä ilmiön ymmärtämisestä sanoin, kuvin tai tekstien avulla (mts. 36).

Tutkimusaineistojen kirjallinen materiaali on Tuomen ja Sarajärven (2009, s. 84) mukaan yksityisiä dokumentteja, joita ovat esimerkiksi puheet, kirjeet, päiväkirjat, muistelmat, sopimukset, esseet ja eläytymismenetelmät. Yksityisten dokumenttien kirjoittajan oletetaan pystyvän ilmaisemaan itseään parhaiten kirjallisesti. Ikä ja kirjalliset kyvyt ovatkin tärkeä tutkijan selvittää ennen tämän aineistonkeruumenetelmän valintaa (mts. 84). Tutkimuksessani käytän tutkittavien kirjoittamia tarinoita tiedonkeruumenetelmänä.

## 4.3 Eläytymismenetelmä

Mönkkönen (2021, s.104) kirjoittaa kirjassaan, että aineisto kerätään käyttäen eläytymismenetelmää. Eläytymismenetelmässä tutkimukseen osallistujat kirjoittavat pienimuotoisia tarinoita. Tutkimukseen osallistuville annetaan ennen tarinan kirjoittamista kehyskertomustehävä. Kehyskertomuksen tarkoituksena on herättää mielikuvia tutkittavissa. Näiden mielikuvien mukaan tutkittavat kirjoittavat kertomuksen ja tuottaa tarinaa vapaasti, omien mielikuviansa kautta. Ihmisten tuottamat tarinat rakentavat ihmisten välistä sosiaalista todellisuutta. Näiden tarinoiden kautta jäsennetään sekä sosiaalista että henkilökohtaista elämää.

Kerromme tarinoita itsellemme sekä toisillemme, näiden kautta jäsennetään identiteettiä, kommunikoidaan, tulkitaan asioita ja pohditaan ihmisten välisiä suhteita (mts. 105).

Eskola ym. (2017, s. 267) sanovat, että eläytymismenetelmä on kvalitatiivisen aineiston tiedonkeruumenetelmä, jossa osallistujille annetaan pieni kertomus eli kehyskertomus. Osallistujien tehtävä on jatkaa kertomusta eteenpäin tai kertoa mitä on tapahtunut, jotta on päädytty kehyskertomuksessa kuvattuun tilanteeseen. Eläytymismenetelmän etu on, että osallistujat voivat käyttää ajattelua, punnintaa ja kieltä todellisuutta rakentavana tekijänä. Osallistujat eläytyvät kehyskertomuksessa esitettyyn tilanteeseen, heille annetaan mahdollisuus kirjoittaa kuvitteellinen tarina, tällöin voidaan päästä jäljille ilmiön laajuudesta. Kehyskertomuksen variointi on eläytymismenetelmän keskeisin idea. Variointi mahdollistaa aineoston analysoinnin kahteen kertaan. Analyysiä voi lähteä työstämään kuin mitä tahansa laadullista aineistoa, vaikkapa teemoitellen tai tyypitellen (mts. 268).

Kehyskertomukset (liite 1 ja liite 2) kirjoittivat toisen vuoden lähihoitajaopiskelijat kahdesta eri ryhmästä. Yhteensä opiskelijoita oli 34 ja vastauksia sain 19. Kehyskertomus 1. vastauksia sain 10 sekä kehyskertomus 2. vastauksia yhdeksän. Vastausten määrään vaikutti se, että huomioin vain täysi-ikäisten opiskelijoiden vastaukset. Alaikäisten huoltajilta olisin tutkimukseen tarvinnut luvan, jota en lähtenyt kysymään. Toteutin eläytymismenetelmän osana omia tuntejani. Eläytymismenetelmään suunnittelin kaksi vastakohtaista tarinaa. Tunnin alussa ohjeistin opiskelijat tehtävään (liite 3) sekä kerroin käyttäväni täysi-ikäisten ja luvan antaneiden opiskelijoiden tarinoita ylemmän ammattikorkeakoulututkintoni opinnäytetyöhön. Aikaa tarinan kirjoittamiseen heillä oli 30 minuuttia. Kahdelle opiskelijaryhmälle tulee vastakkaiset tarinat, joista he kirjoittivat. Jokainen opiskelija kirjoitti tarinan, samalla tarinat olivat myös osa opintoja ja sisältyivät näin osana kurssin arviointiin.

Tutkimuksessani käytin seuraavia kehyskertomuksia:

Tarina 1:

Kaino opiskelee toista vuotta ammatillisessa oppilaitoksessa lähihoitajaksi. Hänen opintonsa ovat sujuneet hyvin. Tehtäviä, kokeita ja työssäoppimista on opinnoissa paljon, mutta Kaino on aina tehnyt tehtävät ajallaan ja työssäoppimiset ovat sujuneet hyvin. Poissa Kaino on hyvin vähän ja hänen opintonsa etenevät suunnitellusti ja ajallaan. Kaino kokee saavansa tukea ja apua koulun henkilökunnalta aina silloin kun tarvetta on. Jatka tarinaa ja kerro mitkä kaikki asiat Kainon elämässä ovat mielestäsi vaikuttaneet siihen, että Kainon opiskelut sujuvat hyvin sekä kuvaile miten ne ovat vaikuttaneet Kainon opiskeluun ja elämään?

## Tarina 2:

Kaino opiskelee toista vuotta ammatillisessa oppilaitoksessa lähihoitajaksi. Hänen opintonsa eivät ole sujuneet kovinkaan hyvin. Tehtäviä, kokeita ja työssäoppimista on opinnoissa paljon ja Kainolla onkin tehtäviä ”rästissä”, eivätkä työssäoppimiset ole sujuneet hyvin. Poissaoloja Kainolla on paljon eivätkä hänen opintonsa etene suunnitellusti ja ajallaan. Kaino kokee, että ei saa koulun henkilökunnalta riittävästi apua ja tukea ongelmiinsa. Jatka tarinaa ja kerro mitkä kaikki asiat Kainon elämässä ovat mielestäsi vaikuttaneet siihen, että Kainon opiskelut eivät suju hyvin sekä kuvaile miten ne ovat vaikuttaneet Kainon opiskeluun ja elämään?

Tarinat olivat pituudeltaan kahdeksasta rivistä puoleentoista sivuun.

Kehyskertomuksen suunnittelussa Nikanto & Eskola (2018, s. 387) kertovat, että on tärkeää miettiä, kenelle kertomus on suunnattu ja mitä sillä halutaan tutkia. Kehyskertomuksen tulisi houkutella osallistujat kirjoittamaan, sen tulisi antaa riittävästi tietoa sekä kyetä herättämään ajatuksia. Pitää ottaa huomioon myös vastaajien ikä sekä muut seikat, jotka vaikuttavat kirjoittamisvalmiuteen. Kehyskertomuksia tulisi testata etukäteen, jotta ne voidaan todeta toimiviksi. Aineiston keruu voi tapahtua paikan päällä käsin kirjoittamalla tai vaikkapa sähköisen linkin kautta. Tärkeintä on löytää sopivin tapa oman kohderyhmän tavoittamiseksi (mts. 389).

Kohderyhmäni oli nuoria aikuisia, joten jokainen oli tottunut tuottamaan kirjallista materiaalia. Toki me kaikki olemme erilaisia ja toiset meistä ovat tottuneet kirjoittamaan hyvinkin monisanaisesti ja kuvailevasti, kun taas toiset ovat oppineet kirjoittamaan hyvin lyhyesti ja ytimekkäästi. Kehyskertomusten suunnitteleminen niin, että saisin mahdollisimman paljon tietoa, ei ollutkaan helppoa. Testasin ensimmäiset versiot neljällä tutkittavalla ja huomasin heti, että kertomuksia tulee hieman muokata, jotta asia tulee oikein ymmärretyksi ja näin saisin tietoa tutkimustani varten. Testaus oli siis tärkeä asia, vaikka se vaatikin hieman aikaa ja suunnittelua. Kehyskertomukset luki myös opinnäytetyöohjaajani, jolta sain hyviä ehdotuksia, miten kehyskertomuksia voi muokata paremmiksi. Jos olisin käyttänyt ensimmäistä versiota kehyskertomuksista, olisi tieto jäänyt kovin suppeaksi, enkä olisi saanut vastauksia tutkimuskysymyksiini.

## 4.4 Sisällönanalyysi

Nikanto & Eskola (2018, s. 392) kertoo kirjassaan, että aineiston keruun jälkeen alkaa aineiston läpikäynti ja sen analysointi. Tärkeää on perehtyä aineistoon hyvin. Tämän jälkeen on järkevää litteroida käsin kirjoitetut kertomukset sähköiseen muotoon sekä numeroida

kehyskertomusversioittain. Analysoin aineiston sisällön analyysillä teemoittelemalla tekstiä. Jokaisesta kertomuksesta teen teemat värikoodauksella. Näin minun on helpompi alkaa analysoimaan kertomuksia, kun ensin olen ne lukenut moneen kertaan sekä tehnyt niihin teemoittelun värikoodein. Itse aion käyttää yksinkertaista koodausta, koska kehystarinoista näki selvästi kumpaan tarinaan ne liittyivät.

Eläytymismenetelmää käytettäessä Eskolan ym. (2017, s. 287) mukaan ei yleensä kysytä taustatietoja. Eläytymismenetelmäaineistoa voidaan analysoida monella eri tapaa. Taulukointi, teemoittelu, tyypittely tai käyttäen apuna mitä tahansa laadullisen aineiston analyysimenetelmää. On tärkeää tutustua eläytymismenetelmäaineistoon ennen analyysin valintaa. Aineistoa voidaan lähestyä ensin aineistolähtöisesti, esittämällä aineistolle kysymyksiä. Ei ole myöskään poissuljettua, etteikö samaan aineistoon voisi soveltaa useampiakin analyysitapoja. Samalla voi alkaa hakemaan aineistosta erilaisia teemoja ja tyyppejä. Aineistosta tulisi löytyä vastaukset omiin tutkimuskysymyksiin. Kiinnostavat sekä keskeiset teemat voi hahmottaa tutkimuskysymysten kautta. Jokainen voi itse päättää, mikä on paras tapa edetä väreihin, koodauksen avulla vai kenties täyttää taulukkoa. Tekstistä voi nostaa teemoja merkitsemällä niitä eri väreillä. Näin ne ovat helpompi löytää suuresta massasta (mts. 288). Tutkimuksessani ei ollut tärkeää tietää opiskelijoiden taustatietoja, joten niitä en heiltä kysynyt. Tärkeimpänä pidin itse tarinan kirjoittamista ja siitä saatua tietoa.

#### **4.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys**

Vilka (2015, s. 196- 198) sanoo kirjassaan, että laadullisella tutkimuksella tehdyssä tutkimuksessa luotettavuuden kriteeri on tutkija itse ja hänen rehellisyytensä, koska arvioinnin kohteena ovat tutkijan tutkimuksessa tekemät teot, valinnat ja ratkaisut. Tutkijan tulee arvioida tutkimuksensa luotettavuutta jokaisen tekemänsä valinnan kohdalla. Luotettavuuden arviointia tehdään koko ajan suhteessa teoriaan, analyysitapaan, tutkimusaineiston ryhmittelyyn, luokitteluun, tutkimiseen, tulkintaan, tuloksiin ja johtopäätöksiin. Tutkijan on itse pystyttävä kuvaamaan ja perustelemaan tutkimustekstissään, mistä valintojen joukosta valinta on tehty, mitä nämä ratkaisut ovat olleet ja miten hän on lopullisiin ratkaisuihinsa päätenyt. Tutkijan tulee myös arvioida ratkaisujensa tarkoituksenmukaisuutta tai toimivuutta tavoitteidensa kannalta. Tutkijan on hyvä pohtia myös sellaisia asioita tutkimusta tehdessään, kuten tutkijan roolia tutkittavan yhteisön jäsenenä, arvojen, uskomusten tai omien asenteiden ja näkemysten merkitystä tutkimuksessa.

Olen itse opettajana näille tutkimukseen osallistuville. Mielestäni olen kuitenkin hyvin pysynyt pitämään erillään oman roolini sekä tutkijan roolin tehdessäni tutkimuksen analyysiä ja tuloksia. Vaikka pohjalla toki on oma näkemys ja kokemus tähän aiheeseen, olen tiedostanut sen, että en voi tuoda niitä julki tässä yhteydessä. Minun tulee tulkita ja lukea juuri tutkittavien omia kokemuksia, ajatuksia ja näkemyksiä tästä asiasta.

Tutkimukseen osallistuvilta olen kysynyt luvan käyttää heidän kirjoittamaansa tarinaa tässä opinnäytetyössä. Varmistin tämän myös siten, että kehyskertomuksen kanssa samassa oli rasti- kohta, jossa opiskelija antoi luvan käyttää kertomustaan opinnäytetyössä. Jolla ei rastia ollut merkittynä, en käyttänyt heidän tarinaansa. Näitä ei tullut yhtään. Ennen tarinoiden kirjoittamista olen kertonut opiskelijoille, mihin käytän heidän tarinaansa ja miksi. Samalla kerroin myös sen, että heidän henkilöllisyytensä ei tule ilmi missään vaiheessa. Tämän varmensin vielä sillä, että en kerännyt mitään henkilötietoja opiskelijoilta. Heidän ei tarvinnut kirjoittaa nimeään tai luokkatunnustaan mihinkään. Annoin jokaiselle kirjallisena kertomuksen ohjeistuksen sekä tiedon siitä, että henkilöllisyys ei paljastu missään vaiheessa sekä mihin tarkoitukseen tarinat tulevat. Tutkimukseen osallistuvat vain täysi- ikäiset opiskelijat.

Säilytän kertomuksia lukitussa kaapissa, näin niitä ei pääse lukemaan kukaan ulkopuolinen. Tuhoan kertomukset tutkimuksen jälkeen polttamalla.

Tutkimusetiikkaan eli hyvän tieteellisen käytännön noudattamiseen Vilkan (2015, s. 41) mukaan kuuluu koko tutkimusprosessi, ideointivaiheesta tutkimustulosten kautta tiedottamiseen. Hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen koskee kaikkia tutkijoita. Yleisistä sovitusta pelisäännöistä suhteessa kollegoihin, tutkimuskohteeseen sekä toimeksiantajaan. Omat kollegat tulee nähdä laajasti, heihin kuuluvat toimi-, ammatti- ja lähialojen edustajat sekä sidosryhmät. Tärkeää on myös noudattaa eettisesti kestäviä tiedonhankintamenetelmiä ja tutkimusmenetelmiä. Tiedonhankinnassa tämä tarkoittaa, että tutkija perustaa tiedonhankintansa oman alansa tieteelliseen kirjallisuuteen, muihin asianmukaisiin tietolähteisiin, havaintoihin sekä oman tutkimuksensa analysointiin. Hyvä tieteellinen käytäntö edellyttää, että tutkija on rehellinen, huolellinen ja tarkka koko tutkimusprosessin joka vaiheessa (mts. 42).

## 5 TULOKSET

Tässä luvussa avaan tutkimukseni tuloksia. Analyysissä löydetty teemat on esitetty kuviossa 1 ja niitä avataan myös tekstissä.

Edistävät tekijät	Elämännhallintataitoihin liittyvät tekijät	Estävät tekijät
<ul style="list-style-type: none"> <li>• luotettava aikuinen, huolenpito</li> <li>• Tasapainoinen kasvatust</li> <li>• Ystävien tuki</li> <li>• Turvallisuus perheessä</li> <li>• Tsemppaus</li> <li>• Apua tehtäviin</li> <li>• Luotettava ystävä</li> <li>• kannustus</li> </ul>	<p><b>Perheen ja ystävien antama tuki ja huolenpito</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perhe hajonnut</li> <li>• Vanhempien riidat ja ero</li> <li>• Perheen huolet (alkoholin käyttö, väkivalta, rahahuolet)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ei suoria viittauksia aineistossa, mutta linkittyvät vahvasti elämännhallinnan kanssa samoihin tekijöihin.</li> </ul>	<p><b>Henkinen hyvinvointi ja mielenterveys</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mielenterveysongelmat</li> <li>• Millään ei merkitystä</li> <li>• Kiusaaminen</li> <li>• Masennus, alakuloisuus</li> <li>• Stressi opinnoista</li> <li>• Huolet, yksinäisyys</li> <li>• Taakka sisaruksista/kodista</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Harrastukset</li> <li>• Riittävä uni</li> <li>• Oma hyvinvointi</li> <li>• Liikunta</li> <li>• Tunnollisuus</li> <li>• Ajan jakaminen</li> <li>• Opinnot sujuu</li> <li>• Viihtyy koulussa</li> <li>• Opiskelukaverit</li> </ul>	<p><b>Elämännhallinta</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rahahuolet</li> <li>• Lyhyet yöunet</li> <li>• Liiallinen alkoholinkäyttö</li> <li>• Opiskeluiden laiminlyönti</li> <li>• Myöhästely</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saa ohjausta</li> <li>• Työharjoittelu</li> <li>• Tukiopetus</li> <li>• Opettaja innostaa, kehuu ja tukee</li> <li>• Kannustus</li> <li>• Onnistumisen tunne</li> <li>• Apua saatavilla</li> <li>• Opo, kuraattori, psykologi, sosiaalityöntekijä, etsivä nuorisotyö, lastensuojelu</li> </ul>	<p><b>Henkilökunnan antama tuki</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oppimisvaikeudet</li> <li>• Ei motivaatiota</li> <li>• Keskittymisvaikeudet</li> <li>• Onko ala oikea?</li> <li>• Ei saa ohjausta</li> <li>• Opettajilla kiire</li> </ul>

Kuvio 1. Teema- analyysillä muodostetut pääteemojen variaatiot elämännhallintataitoihin liittyvistä tekijöistä.

### 5.1 Perheen ja ystävien antama tuki ja huolenpito

Kertomuksissa kävi ilmi, että nuoret kokevat perheen ja ystävien antaman tuen hyvin tärkeäksi voimavaraksi opinnoista selviämiseen sekä elämännhallintataitojen tukemisessa.

Vanhempien tukikeinoina kertomuksista ilmeni tsemppaus, annetaan nuorelle apua koulutehtäviin, aikuinen on luotettava ja läsnä. Monelle nuorelle edes yhden tärkeän ystävän merkitys on todella suuri ja ystävän tuki voi antaa nuorelle voimavaroja opiskeluun sekä selviytymään elämässä eteenpäin.

Rakastavat vanhemmat ja muutenkin turvallinen koti.

Aina on saanut apua kotitehtäviin.

Ruoka- ajat säännölliset, kotiintuloajatkin on.

Ystävillä on hyvä vaikutus jaksamiseen ja motivoi jatkamaan omia opiskeluja...

Opintojen etenemiseen on vaikuttanut mielenkiinto alaa kohden, tukiverkosto sekä ystävät koulussa.

Nuoret kirjoittivat myös siitä, että harrastusten merkitys saattaa toisille olla todella merkittävä elämänhallinnan kannalta. Tärkeänä pidettiin myös sitä, että vanhemmat ja ystävät ymmärtävät ja kannustavat nuorta hänen harrastuksessaan. Toiset kertoivat, että harrastukset saattavat olla henkireikä ja keino purkaa paineita, joita opiskelu on tuonut tullessaan. Harrastuksista moni on saanut myös itselleen tärkeitä ystäviä sekä luonut sosiaalisia suhteita, jotka kestävät elämässä pitkään.

Koulun ulkopuolella rentouttavaa harrastusta, joka vie ajatuksia pois koulusta.

Kaino on aina rakastanut musiikkia. Hänen vanhempansa ovat aina kuskanneet häntä tunneille. Vanhemmat ovat aina maksaneet tunnit.

Vanhemmat ymmärtävät harrastusten tärkeyden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta.

## 5.2 Henkinen hyvinvointi

Henkistä hyvinvointia kuormittavat nuorten mielestä stressi opiskelusta sekä tekemättä jääneistä tehtävistä. Usealla nuorella on harteillaan erilaisia huolia, jotka heijastuvat niin opiskeluun kuin elämänhallintaan ja jaksamiseen. Jos opinnot eivät etene suunnitellusti ja opiskelijoille tulee painetta tehtävistä, se näkyy ahdistuneisuutena, masennuksena sekä

mielialassa. Toiset saattavat kärsiä mielenterveysongelmista ja näin kadottaa suunnan elämältä tai kokevat, että millään ei ole mitään merkitystä.

Kainosta tuntuu, että hänellä ei ole suuntaa tai päämäärää elämässä.

Masennus lisää väsymystä entisestään ja Kaino onkin usein alakuloinen ja tästä saa sellaisen käsityksen, että millään ei ole merkitystä.

Opintojen pitkittyminen stressaa Kainoa ja vie mielialaa edelleen alaspäin.

Jaksamiseen ja henkiseen hyvinvointiin vaikuttaa myös onko opiskelijalla joitakin muita murheita tai huolia elämässä. Toiset saattavat kantaa suurta vastuuta sisaruksista tai vanhemistaan. Koti saattaa olla hyvin rikkonainen ja nuori joutuu vastuuseen raha- asioista tai kodin hoitamisesta liian aikaisin. Riidat vanhempien kanssa sekä vanhempien päihdeongelma sekä jatkuva varuillaan olo stressaavat ja kuluttavat nuoren henkistä hyvinvointia. Tähän liittyvät myös opiskelijan omat parisuhdeongelmat sekä mahdolliset riidat kavereiden kanssa.

Iso taakka sisaruksista, siivoamisesta ja ruuanlaitosta.

Kainolla on ollut paljon riitoja menneisyydessä äitinsä kanssa.

Haluaisin valmistua, mutta aika menee veljen hoitamiseen, perheen elättämiseen, koska vanhemmilla ei ole töitä ja vanhusten hoitamiseen.

Kainon perheessä on paljon ongelmia, perhe on hajonnut, vanhemmat ovat eronneet.

Hän on eronnut vähän aikaa sitten pitkästä parisuhteesta ja tuntuu että parisuhteen mukana lähti pohja elämältä kokonaan.

Yhtenä tärkeänä asiana nuoret kirjoittivat kertomuksissaan kiusaamisesta. Kuinka nuorta voidaan kiusata erilaisuuden takia tai kyseenalaistaa hänen alavalintansa.

Kainon elämässä on kiusaamista, jatkuvaa väsymystä, masennusta, rahahuolia ja yksinäisyyttä.

Kainoa on kiusattu pitkään tämän erilaisuuden takia ja Kaino useimmiten välttelee kodin ulkopuolelle menoa juuri tästä syystä.

Kainon masennusta ja kiusaamista ei ole alettu hoitamaan, sillä kumpikaan ei ole muka tarpeeksi vakavaa.

### 5.3 Elämäntavat

Elämäntapoihin liittyviä seikkoja kertomuksissa kuvailtiin paljon ja ne näyttäytyivät opiskelijoiden kertomuksissa hyvin monialaisina. Arjen sujuvuutta saattoi hankaloittaa rahapula, koti- huolet tai se, että yöunet syystä tai toisesta jäivät hyvin lyhyiksi. Tästä syystä myös opiskelu kärsi, koska ei jaksaa vain herätä kouluun. Osassa kertomuksissa tuli esille myös nuoren alkoholikäyttö, joka sekkin osaltaan saattaa vaikeuttaa opiskelua. Toisinaan nuoret valitsevat mieluummin ystävät ja iltamenot, kun ajattelevat, että seuraavana aamuna pitäisi jaksaa nousta kouluun.

Sen takia Kaino juo paljon viikonloppuisin ja välillä myös viikolla, jonka takia koulu saattaa jäädä.

Rahat menevät meidän laskuihin ja elämiseen.

Iltamenot houkuttelevat useasti, nämä iltamenot venyvät usein myöhälle eikä siten jaksaa herätä kouluun.

Rahahuoliakin on, Kaino joutuu antamaan rahaa vanhemmilleen, eikä siksi pysty ostamaan koulukirjoja, joka hankaloittaa kokeisiin lukemista.

Kertomuksissa kävi myös ilmi, että elämäntavat ja rutiinit ovat hyvin hallussa ja niistä saa opiskeluun energiaa. Säännöllisellä vuorokausirytmillä sekä liikunnan harrastamisella on merkitystä opinnoissa jaksamiseen. Kirjoituksista kävi ilmi myös se, että nuoret tiedostavat unen merkityksen jaksamiseen ja hyvinvointiin. Vähäisillä yöunilla, ei jaksaa nousta aamulla kouluun tai tunneilla ollaan väsyneitä.

Hänellä on tasainen vuorokausirytmii ja muutenkin terveelliset elämäntavat, on liikuntaa, terveellistä ruokaa. Nämä asiat ovat varmasti suuri tekijä Kainon jaksamiseen ja siihen, että kouluhommat sujuvat ja tehtävät ja kokeet palautuvat ajallaan.

Kainon harrastus on paini, johon hän saa purkaa ylimääräiset energiat/ paineet painimatolla.

Kaino nukkuu yönsä hyvin ja herää pirteänä, sillä hän jaksaa hyvin koulussa ja muissa arjen askareissa.

Ystävillä ja ystävien mielipiteillä on merkitystä elämäntapoihin. Kertomuksista kävi ilmi ystävien merkityksen positiiviset puolet opiskeluun ja elämäntapoihin sekä myös negatiivisia puolia tuli esille. Kuitenkin ystävät määrittelevät nuoren elämää paljon ja toisinaan halutaan tehdä vain ystävien takia mieliksi, ettei vain erotu joukosta tai joudu kiusatuksi.

Kainon ystävillä on hyvä vaikutus jaksamiseen ja motivoi jatkamaan omia opiskeluja, kun hän kuulee, että myös kavereidensa opiskelut sujuvat hyvin.

Ystävät ovat luotettavia ja heillä on samanlainen arvomaailma keskenään.

Kaino ei ole kokenut ulkopuoliseksi tulemisen pelkoa hyvän tukiverkkonsa ansiosta tai pelkoa siitä, ettei saa kavereita, sillä hän on oma itsensä ja uskoo aitouden vetävän aitoutta puoleensa.

Kaino elää nuoruutta, jolloin kaverit, mopot yms. asiat ovat kiinnostavampia kuin opiskelu... luokkakavereiden kanssa hyvät välit ja mukava vuorovaikutus, sosiaalisuus, vertaistuki. Auttavat kokemaan koulunkäynnin mielekkääksi ja motivoi.

Kainoa kiusattiin, kun vanhat luokkalaiset sai kuulla Kainon hakemuksesta yhteishaussa...

#### **5.4 Kiinnostus ammattia kohtaan**

Kiinnostus ammattialaa kohtaan näkyi kertomuksissa niin positiivisena sekä myös negatiivisena asiana. Tällä oli suuri vaikutus opintojen etenemiseen ja siihen millainen motivaatio opintoja kohtaan nuorella on. Kertomuksissa näkyi myös se, miten toiset ihmiset ajattelevat ammattialasta ja se heijastuu arvostuksena ammattialaa kohtaan.

Kainolla ei myöskään ole yhtään motivaatiota opiskella lähihoitajaksi, sillä sehän on vain "naisten" ala.

Kaino on hyvin motivoitunut, koska ala kiinnostaa.

Kainon opintojen etenemiseen on vaikuttanut mielenkiinto alaa kohden, tukiverkosto sekä ystävät koulussa.

Kainolla on aito kiinnostus ja palo lähihoitajan ammattiin... Kaino on myös erityisen onnellinen siitä, kuinka on hoitanut opiskelunsa kunnialla. Saa olla ylpeästi lähihoitaja.

Kaino kokee lähihoitajan opinnot haastavana ja ei löydä oikein motivaatiota tehtävien tekemiseen ja kokeisiin lukemiseen, kouluun lähtöön.

Kertomuksissa tuli useaan otteeseen esille opintoihin kuuluva työssäoppiminen. Työssäoppimisesta joko pidettiin ja se koettiin hyödylliseksi tai sitten työssäoppimisen kokemukset olivat negatiivisia ja ne vaikuttivat opintoihin ja niiden etenemiseen.

Työssäoppimassa on sattunut hyviä ohjaajia vastaan, jotka ovat ohjanneet selkeästi ja perustelleet tekemisensä, koska Kaino on käytännön ihminen, joten asiat ovat loksahaneet hyvin aivoihin.

Kainon ollessa työssäharjoittelussa on ollut hänen mielestään hienoa päästä tosi toimiin ja tekemään töitä. Erityisesti harjoittelujaksoilla hän on ollut otettu siitä, että hänen osaamiseensa on luotettu ja hänen on annettu tehdä hoitotoimia paljon itse ja hän on päässyt näyttämään taitonsa ja osaamisensa ihan oikeissa tilanteissa.

Työssäoppimiset eivät ole sujuneet hyvin, koska Kainon ja ohjaajan kemiat eivät kohdanneet. Kaino sai enemmän negatiivista kuin positiivista palautetta. Kannustus ja ohjaus puuttui.

## 5.5 Ammattilaisten tuki

Kertomuksista tuli ilmi monia eri tahoja, jotka voivat olla opiskelijan apuna ja tukena opinnoissa. Toisissa kertomuksissa tuki oli riittävää ja toisissa taas kävi ilmi, että opintoihin ei saanut ammattilaisilta tukea. Muutenkin henkilökunnan suhtautuminen opiskelijaan koettiin joko hyväksi ja kannustavaksi tai syyllistäväksi, joka toi opiskelijalle paineita suoriutua opinnoista.

Kaino kokee saavansa tarpeeksi apua ja tukea koulunkäynnissä.

Kainon koulussa on paljon erilaisia opettajia, jokaisella on oma tyyliinsä opettaa ja tuoda tunteihin sisältöä, mutta kuitenkin jokainen opettaja on kannustava, innostava ja tukee opiskelijoita opinnoissa, aina kun siihen on tarvetta.

Opettajat ovat olleet Kainolle suuri apu, sillä jos tehtävien tai työssäoppimisen kanssa on tullut jotain ongelmia, on hän saanut heiltä tukea ja apua.

Hän haluaisi enemmän apua ja tukea koulun henkilökunnalta, mutta hänestä tuntuu, että henkilökunnalla on kauhea kiire ja opettajat sanovat vain, että kuinka paljon Kainolla on vielä rästejä ja hänen tulisi hoitaa ne, mutta niitä on jo niin paljon, ettei Kaino saa millään niitä itsenäisesti tehtyä.

Koulun henkilökunnalle Kaino ei ole halunnut kaikkea kertoa, hän kaipaasi yhtä luotettavaa ja turvallista aikuista, jolle voisi murheistaan puhua.

Kaino kokee, ettei ole saanut koulun henkilökunnalta riittävää apua ja tukea joka on vaikuttanut negatiivisesti Kainon motivaatioon.

Myös muita ammattilaisia kertomuksissa tuli ilmi, joilta opiskelija on saanut apua. Kertomuksista Ilmeni myös, että lastensuojeluilmoituksia voisi alaikäisestä opiskelijasta tehdä enemmän. Lastensuojeluilmoitus käynnistää tukikeinot perheelle sekä opiskelijalle itselleen. Nämä nähtiin positiivisena asiana ja avun saamisen edellytyksenä. Tärkeinä ammattilaisina kävi kertomuksissa ilmi kuraattori, opinto- ohjaaja ja psykologi.

Kaino käy koulun ulkopuolella juttelemassa masentuneisuudesta ja ahdistuksesta.

Kaino käy kuraattorilla nykyään kerran viikossa.

Suosittelisin Kainoa ottamaan yhteyttä oman kunnan etsivään nuorisotyöhön...Kaino voisi ottaa yhteyttä psykologiin, että pääsisi juttelemaan ongelmistaan jollekin ammattilaiselle. Kaino on vielä puoli vuotta alaikäinen, joten tästä voisi tehdä lastensuojeluilmoituksen.

Opon kanssa on keskusteltu opinnon kulusta ja suunnitelmasta.

Hän käy myös koulun psykologilla juttelemassa säännöllisesti, purkamassa ajatuksiaan.

Naapurin rouva ja Kaino soittivat sitten samantien päivystävälle sossulle, josta asiaa/ tilannetta tultiin heti katsomaan ja äiti oli siellä kuppilassa.

Esille tuli myös millaisia erilaisia tukikeinoja opetukseen oppilas voi saada ja kuinka niistä on apua.

...Sellaisia menetelmiä käyttöön, jotka tukevat oppimista esim. videomateriaalia, kuvia ja esimerkkejä. Lukihäiriön vuoksi oppiminen on ollut hitaampaa, mutta opettaja on selventänyt esim. kokeen kysymyksiä.

Tukiopetusta hän on saanut matemaattisissa aineissa, koska niiden ymmärtäminen on hankalaa.

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Eläytymismenetelmän avulla kerätty aineisto sisältää arkisia tarinoita, jotka kertovat kirjoittajan käsityksistä tutkittavasta ilmiöstä. Tarinat eivät ole välttämättä totta, mutta niiden voidaan ajatella kertovan opiskelijoiden käsityksiä elämönhallintataidoista tavoittaen näin sekä osallistuneiden opiskelijoiden, että ylipäänsä ilmiöön liittyviä sosiaalisia ja kulttuurisia näkökulmia. Eläytymismenetelmän avulla kerätyt tarinat antoivat hyvän kuvan siitä, mitä opiskelijat ajattelevat elämönhallintataidoista sekä siitä mitkä asiat vaikuttavat ihmisten elämönhallintaan, omaan terveyteen ja hyvinvointiin. Opiskelu ja oppiminen ei ole kaikille opiskelijoille helppoa ja tämän tutkimuksen aikana olen huomannut sen, että opiskelijoilla, niin kuin meillä kaikilla on toisinaan haasteita elämässä. Kaikki ei suju aina niin hienosti ja hyvin kuin ajattelisimme, toisille saattaa tulla vaikea elämätilanne vastaan, kuten parisuhteen päättyminen, joka vie voimia ja energiaa kaikelta muulta. Näin ollen opiskelulle ei jää voimavaroja.

Itse työskennellessäni opettajana mietin, kuinka voisin opiskelijoita auttaa mahdollisimman hyvin, miten voisin huomata opiskelijan tarvitsevan enemmän apua ja tukea juuri oikealla hetkellä. Tähän ei tietenkään ole mitään yksiselitteistä vastausta, mutta oppilaitosten henkilökunnalla on kuitenkin merkittävä rooli opiskelijalle ja hänen tarvitsemalleen tuelle ja avulle. Eläytymismenetelmän avulla sain tietoa myös siitä, kuinka opiskelijat kokevat tuen saannin. On tärkeää selvittää onko tukea ja apua saatavilla riittävästi sekä myös tiedotettava opiskelijoita siitä keneltä tukea mihinkin saa. Se vaatii sen, että opiskelijan avun ja tuen tarve tunnustetaan.

Aineiston analyysissä havaittiin seuraavia asioita, joita kerron lyhyesti. Opiskelijat kokevat tärkeäksi ystävien ja perheen tuen, toki vastauksista selvisi myös, että perheen tuki ei välttämättä ole positiivista. Jos opiskelijalla kotona huonot välit huoltajiin tai vaikkapa perheen rahatilanne on tiukka, silloin he eivät saa riittävästi tukea. Monissa vastauksissa nousi nuoren henkinen hyvinvointi ja mielenterveys. Jos opinnoissa koettiin vaatimuksia ja ristiriitoja opiskelukavereiden kanssa, se rasittaa henkistä hyvinvointia. Kiinnostus ammattia kohtaan näkyi lähinnä motivaation kautta. Motivaatio opintoihin saattaa kadota ja motivaation takaisin saaminen on usealle haasteellista. Työssäoppiminen jakoi mielipiteitä, toiset pitivät hyvänä asiana, jos saa positiivista palautetta. Toiset kokivat negatiivisena, jos palaute ei ollut hyvää tai opiskelijaan ei luotettu. Elämäntavoilla on paljon merkitystä opiskelijoiden hyvinvointiin. Harrastukset, liikunta sekä hyvät elintavat lisäävät hyvinvointia ja jaksamista, toki negatiivisena näkyi alkoholin käyttö sekä rahahuolet. Opiskeluissa ammattilaisten antama tuki

koettiin hyväksi sekä toisaalta myös niin, ettei ammattilaisten luokse pääse tai kynnyks mennä esimerkiksi kuraattorin puheille saattaa olla korkea. Kuitenkin opettajilta saatu kannustus ja heidän antama tuki koettiin hyväksi. Tätä saisi olla enemmän, eikä vain niin, että opettajat nalkuttavat tekemättömistä tehtävistä.

Perheen ja ystävien antama tuki on opiskelijoille tärkeää. Vanhempien kannustus ja kotitehtävissä auttaminen oli monelle opiskelijalle suuri voimavara. Tosin myös oli toisenlaisia ajatuksia, juuri jos tukea ei ollut saanut kotoa tai kotiolot ovat huonot. Tällöin opiskelu koettiin rasakaksi ja opiskelijan energia meni siihen, että huolehtii kotitöistä tai vaikkapa sisaruksista. Toisille myös vanhempien kannustus ja tuki harrastuksiin oli voimavara, joka heijastui myös opiskeluun. (Suomen vanhempainliiton, i.a.) sivustolla sanotaan, että nuoret hyötyvät koko opiskeluidensa ajan tuesta, avusta ja kannustuksesta. Tämä tuki vanhemmilta, ystäviltä ja läheisiltä vahvistaa opinnoissa pärjäämistä, viihtymistä ja jaksamista sekä luo nuoreen tulevaisuudenuskoa. Onnistumisten kautta nuoren luottamus omaan osaamiseen ja pystymiseen vahvistuu.

Mielenterveysongelmat ovat yksi suurin syy Korkeamäen ym. (2023, s. 10- 12) mukaan opintojen keskeyttämiselle tai on ainakin selkeä riskitekijä sille. Mielenterveysongelmilla on myös yhteys opiskelijan sosiaaliseen hyvinvointiin monin eri tavoin. Ystävien merkitys on suuri sekä perheen tuella on merkitystä mielenterveyttä suojaavana tekijänä. Huolestuttavaa on, että Suomalaisista peruskoulun ja toisen asteen opiskelijoista kolmannes ei kerro kenellekään mielialaansa koskevista huolista. Erityisesti pojat eivät kerro mielialaansa koskevista huolista kenellekään. Opiskelijat ovat kokeneet, että mielenterveysongelmien kertomisesta omassa oppilaitoksessa on haasteellista. Kuitenkin opiskelijan sosiaalisella verkostolla on havaittu olevan yhteyttä siihen, hakeeko opiskelija apua vai turvautuuko mieluummin läheisten ja ystävien apuun (mts. 10- 12). Henkisen hyvinvoinnin opiskelijat kokivat hyvin monin eri tavoin. Mielenterveyden ongelmat näkyvät opiskelussa muun muassa ahdistuksena ja masennuksena. Opinnoista koettu stressi aiheuttaa opiskelijoille myös ahdistusta. Se, kuinka opettajat kertovat opintojen etenemisestä opiskelijalle näkyi myös vastauksissa. Jos opiskelijalla on huolia kotona, ystävyysuhteissa tai parisuhteessa se heijastuu mielenterveyteen.

Elämäntavoissa monella on haastetta liittyen rahahuoliin, kotihuoliin tai muuten elämänhallintaan kuten vähäisiin yöuniin tai alkoholin käyttöön. Moni koki kuitenkin, että saa voimaa ja energiaa elämänhallintaan juuri harrastuksista sekä säännöllisellä vuorokausirytmillä. Nuorten arki- Kouluterveyskysely 2023 (THL, 21.9.2023) kertoo, että ammatillisten oppilaitosten 1.

ja 2. vuoden opiskelijoista noin puolet eivät syö aamupalaa jokaisena arki-aamuna. Kouluruokailun väliin jättää ammatillisen oppilaitoksen tytöistä peräti 45%. Urheiluharrastusten vähyyttä näkyy myös kouluterveyskyselyssä. Tämä liittyy liikkumiseen ja hengästymiseen, jota tytöillä on vähemmän kuin pojilla. Pojat kertoivat liikkuvansa vähintään tunnin päivässä, niin että hengästyvät useammin kuin tytöt. Noin puolet tytöistä ja pojista kertoi nukkuvansa alle kahdeksan tuntia yössä. Tällä on suora yhteys jaksamiseen ja siihen, että jaksetaan nousta aamulla ylös ja lähteä kouluun.

Kiinnostus ammattia kohtaan tulee esille siinä, kuinka opiskelijat kokevat työssäoppimisen ja miten läheiset sekä ystävät suhtautuvat heidän ammatinvalintaansa. Työssäoppimisessa opiskelijaan suhtautuminen sekä vastuun antaminen nousivat esille kertomuksissa. Jos oltiin kiinnostuneita alaa kohtaan, silloin myös motivaatiota löytyi ja opintoja jaksettiin käydä loppuun sekä niihin panostettiin. Toisaalta taas kertomuksissa näkyi motivaation puute ja siitä johtuvat ongelmat opinnoissa, kuten rästiin jäävät tehtävät. Vasalampi (2022, s. 36) kertoo teoksessa, miten ympäristö vaikuttaa nuoren motivaatioon. Keskustelemme ja olemme vuorovaikutuksessa perheemme, ystäviemme, työyhteisön jäsenten ja muiden ympärillä olevien henkilöiden kanssa. Kaikilta muilta ympärillämme olevilta saatu palaute vaikuttaa suoraan motivaatioomme, työskentelyymme, suoritukseemme samoin kuin hyvinvointiimme. Nuori rakentaa motivaatiotaan oman lähiympäristönsä eli kavereiden, perheensä ja koulun aikuisten kanssa. Opiskelusta jutellaan omien kavereiden kanssa ja nuoren omat tavoitteet heijastuvat usein myös koulunkäyntiä kohtaan. Opettajilla on taas suuri merkitys siinä, kuinka nuoret kokevat kiinnostavina oppiaineet ja miten saa nuoret niihin motivoitua.

Ammattilaisten antamasta tuesta oli niin positiivisia sekä negatiivisia kokemuksia. Opiskelijat kertoivat, että toisilta ammattilaisilta saa hyvin apua ja heihin on helppo ottaa yhteyttä. Toisaalta kertomuksista kävi esille se, että tukea ja apua ei saa riittävästi, vaikka sitä haluaisikin. Opettajat koettiin samoin myös joko kannustavaksi tai sitten opiskelijat kokevat, että opettajat huomauttavat tekemättömistä töistä ja paine opinnoista vain kasvaa entisestään. Oli kuitenkin mukava huomata, että kertomuksissa kävi ilmi se, että opettajat ovat usein suurena apuna opiskelijalle ja heille voi tulla kertomaan asioista. Myös opettajien erilaista tyyliä opettaa kommentointiin kertomuksiin. Toisia opiskelijoita auttoi opettajien erilainen tyyli opettaa ja se, että opettajat ovat huomioineet sen, että opiskelijat oppivat hyvin eri tavalla. Tämä asia pitäisi näkyä tunnilla ja siihen opettajien tulisi kiinnittää enemmän huomiota suunnitellessaan tunteja.

Muita ammattilaisia, joista opiskelijat kertoivat olivat mm. kuraattori, psykologi ja opinto- ohjaaja. Näistä opiskelijat kertomuksissaan tiesivät ja kertoivat millaista apua heiltä voi saada. Masennus, ahdistus ja opintojen eteneminen olivat syitä, joiden takia opiskelijat käyvät muilla ammattilaisilla. Kertomuksissa kävi ilmi, että ammattilaisilta sai apua tarvittaessa, mutta toisaalta myös kynnyksellä mennä esimerkiksi kuraattorin puheille on suuri. Tässä olisi parantamisen varaa, vaikka huomaankin työssäni sitä, että nämä ammattilaiset pyrkivät tekemään opiskelijoiden auttamisen mahdollisimman helpoksi ja matalalla kynnyksellä- periaatteella. Kuitenkaan kaikkien oppilaiden ei ole helppo mennä heille juttelemaan, taustalla on yleensä jokin huono kokemus, joka estää avun pyytämisen.

Tämä opinnäytetyö on ollut haasteita täynnä, johtuen työelämän ja opiskelujen yhdistämiseen liittyvistä aikatauluhaasteista. Aloitin prosessin opintojen aikana syksyllä 2021, jolloin mietin tutkimusaihetta. Tämän jälkeen aihe vielä muuttui ja lopullinen päätös juuri tämän aiheen käytöstä selkiytyi minulle keväällä 2022. Oli hämmäntävää huomata itsestään sellaisia piirteitä, joita ei ollut enemminkin huomannut. Yksi tällaisista piirteistä on saamattomuus. Olen kokenut paljon erilaisia tunteita ja varsinkin epäonnistumisen tunnetta tehdessäni tätä työtä. Yleensä olen aikaansaava ja energinen, mutta opinnäytetyöprosessin kohdalla tämä ei todellakaan pitänyt paikkaansa. Olen tehnyt tätä ennen kaksi opinnäytetyötä, ja ne eivät ole olleet näin suuren tuskan takana. Työn kimpussa on nyt pian kulunut neljä vuotta, joten tämän maaliin saaminen on minulle lottovoitto.

Prosessin aikana vaihdoin työpaikkaa ja tämän takia myös opinnäytetyön aihe vaihtui. Työtäni on helpottanut suuresti se, että tutkimusjoukko koostui opiskelijoista, jotka ovat minulle itselleni jollakin lailla tuttuja. Opinnäytetyön toteutin omalla työpaikallani, joka oli minulle myös suuri etu. Sain hyvin sidottua tämän työn osaksi omia oppitunteja. Aihe on minulle tärkeä, juuri oman työtehtäväni kautta. Näen päivittäin opiskelijoita, joilla on suuria vaikeuksia elämänhallinnassa. Siksi juuri heidän auttaminen ja oikeanlaisen tuen piiriin ohjaaminen on lähellä sydäntäni. Tutkimukseni prosessi on edennyt verkkaisesti ja monin paikoin ollut pysähdyksissä kuukausien ajan. Keväällä 2022 hain tutkimuslupaa ja se minulle myönnettiin. Kesän aikana suunnittelin kaksi kehyskertomusta, jotka olivat vastakkaisia.

Syksyllä 2022 opintojen taas alettua testasin kehyskertomuksiani kahdella opiskelijalla. Huomasin heti, että heidän tarinansa eivät vastanneet siihen tutkimuskysymykseen, joten ohjaavan opettajani Katri Turusen ohjeistuksella muokkasinkin kehyskertomuksiani. Näitä en enää testannut kenelläkään. Opiskelijat tekivät kuvitteelliset tarinat kehyskertomuksiini syksyllä 2022.

Tämän jälkeen aloitin heti aineiston teemoittelun ja analysoinnin. Onneksi tein tämän vaiheen kerralla kuntoon, koska muuten minun olisi ollut todella vaikea palata uudelleen vastauksiin ja teemoihin. Jälkikäteen ajatellen olisi ollut hyvä vielä testata kehyskertomuksia jollakin, mutta oma väsyminen ja turhautuminen opinnäytetyöhön oli tässä kohtaa niin pinnalla, että en tätä tehnyt. Analysoinnin jälkeen en tehnyt opinnäytetyölle kuukausiin mitään.

Tutkimusmenetelmänä käytin eläytymismenetelmää ja tähän hyvin sopivia kehyskertomuksia. Tällöin tutkittavien ei tarvitse kertoa omasta elämästään vaan tarinat ovat kuvitteellisia, heidän mielikuvistaan nousevia. Eläytymismenetelmä oli minulle aivan vieras, joten aivan alussa hain paljon tietoa siitä, mikä se on ja kuinka sitä voi käyttää tutkimuksessa. Omasta mielestä menetelmä oli hyvä ja tähän tutkimukseen sopiva. Haastattelemalla en varmasti-kaan olisi saanut mukaan opiskelijoita ja kysymykset olisivat olleet heille hyvin henkilökohtaisia. Itseäni hieman harmittaa se, että vastanneita olisi voinut olla enemmän, mutta minä rajasin alaikäiset tämän tutkimuksen ulkopuolelle, joten se laskee vastanneiden määrää.

Koen tästä opinnäytetyöstä olleen minulle paljon hyötyä työssäni. Osaan paremmin kiinnittää huomiota niihin opiskelijoihin, jotka tarvitsevat tukea ja apua opinnoissaan. Toisaalta opettajan tulisi mielestäni olla kaikille opiskelijoille helposti lähestyttävä ja sellainen, jolle uskalletaan kertoa huolensa. Opinnäytetyö avasi myös omia silmiäni huomaamaan sen, että vaikka itse haluaisit auttaa ja olla tukena, niin kaikki eivät aina pysty ottamaan apua vastaan. Apu ja tuki opiskelijalle ei tarvitse olla mitään maata mullistavaa, vaan pysähtyminen ja aito kuunteleminen auttaa monesti. Tutkimuksesta tulleita vastauksia ja tuloksia olen kertonut omalle sote-opettajatiimille. Näin siitä hyötyä mahdollisimman moni kollega. Jatkotutkimusaiheena mielestäni olisi hyvä tutkia opiskelijoiden kokemuksia tuen saannista, millaista tukea he ovat saaneet ja onko tuki ollut oikeanlaista. Myös oma kiinnostus heräsi siihen, että olisi mukava kuulla opiskelijoilta se, miten heidän mielestään opettaja voi auttaa ja tukea opinnoissa. Tutkimusta tehdessäni nousi myös esille opiskelijoiden koulu-uupumus, jota itsekin olen nähnyt paljon. Jatkotutkimusaiheena voisi olla myös koulu-uupumuksen syiden tutkimista.

## LÄHTEET

- Aalto- Setälä, T. & Marttunen, M. (2021). Mielenterveyshäiriöiden esiintyvyys nuorilla. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Kosola, S., Seilo, N. & Väyrynen, T. (toim.). *Opiskelijaterveys 2021*. (s. 339- 340, 342). Kustannus Oy Duodecim.
- Eskola, J., Karayilan, S., Kaski, T., Lehtola, T., Mäenpää, T., Nishimura- Sahi, O., Oede, A- M., Rantanen, M., Saarinen, S., Toivikko, P., Valtonen, M. & Wallin, A. (2017). Eläytymismenetelmä 2017. Ohjeita ja kokemuksia menetelmästä kiinnostuneille. Teoksessa Eskola, J., Mäenpää, T. & Wallin, A. (toim.). *Eläytymismenetelmä 2017. Perusteema ja 11 muunnelmaa*. (s. 267- 269, 287- 289). Suomen yliopistopaino Oy- Juvenes Print.
- Hale, D. & Russell, V. (3.4.2018). How adolescent health influences education and employment: investigating longitudinal associations and mechanisms. *Journal of Epidemiology & Community health*, 72(6), 468- 469. <https://doi.org/10.1136/jech-2017-209605>
- Hietanen- Peltola, M., Laitinen, K., Järvinen, J. ja Fagerlund- Jalokinos, S. (2019). *Toisella asteella toimien- opas oppilaitoksen opiskelijahuoltoryhmälle*. Opiskelijahuoltoryhmän toimintamalli. (s. 22). Terveiden- ja hyvinvoinnin laitos 10/2019. Helsinki: Punamusta Oy. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-374-8>
- Hjorth, C., Bilgrav, L., Frandsen, L., Overgaard, C., Torp- Pedersen, C., Nielsen, B. & Boggild, H. (2016). Mental health and school dropout across educational level and genders: a 4.8- year follow- up study. *BMC Public Health*, 16:976, 2-3, 5, 10. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3622-8>
- Jaari, A. (2007). *Kylliksi itselleni*. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kananen, J. (2017). *Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kangasniemi, A. & Rajala, K. (2021). *Toisen asteen opiskelijoiden kokemukset hyvinvoinnista ja liikunnan merkityksestä jaksamiseen*. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö LIKES sr. (s. 6- 8). Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 388. Jyväskylä. Saatavana: [https://www.liikkuvaopiskelu.fi/wp-content/uploads/sites/3/2022/10/toisen\\_asteen\\_opiskelijoiden\\_kokemukset\\_hyvinvoinnista\\_ja\\_liikunnasta.pdf](https://www.liikkuvaopiskelu.fi/wp-content/uploads/sites/3/2022/10/toisen_asteen_opiskelijoiden_kokemukset_hyvinvoinnista_ja_liikunnasta.pdf)
- Keltikangas- Järvinen, L. (2008). *Temperamentti, stressi ja elämänhallinta*. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Keltikangas- Järvinen, L. (2010). *Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot*. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

- Kiuru, N. (2018). Kaveriverkostot ja oppimismotivaatio. Teoksessa Salmela- Aro, K. (2018). *Motivaatio ja oppiminen*. Jyväskylä: PS- Kustannus.
- Korkeamäki, J., Parkkila, M. & Poutiainen, E. (2023). *Toisen ja korkea- asteen opiskelijoiden mielenterveysongelmien yhteys koettuun opintosuoriutumiseen, sosiaaliseen hyvinvointiin sekä tuen hakemiseen ja saamiseen*. (s.8- 12). (Sosiaali- ja terveysturvan raportteja 26/ 2023). <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2023021026811>
- Microsoft. (2025). Copilot.
- Mieli Ry. *Opiskelijoiden mielenterveyden vahvistaminen toisen asteen oppilaitoksissa*. Saatavana. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/mielenterveys-toisen-asteen-oppilaitoksissa/opiskelijoiden-mielenterveyden-vahvistaminen-toisen-asteen-oppilaitoksissa/>
- Mönkkönen, K. (2021). Eläytymismenetelmiä. Teoksessa Ryytänen, S. & Rannikko, A. (toim.). *Tutkiva mielikuvitus*. (s. 104- 105). Gaudeamus.
- Niittyalahti, S., Annala, J., & Mäkinen, M. (2019). Opintoihin kiinnittyminen ammatillisessa koulutuksessa. *Ammattikasvatuksen Aikakauskirja*, 21(2), 17- 19. Saatavana: <https://journal.fi/akakk/article/view/86931>
- Nikanto, I. & Eskola, J. (2018). Miten eläytymismenetelmää on käytetty ja käytetään. Näin käytät eläytymismenetelmää: hyvät käytännöt ja kiperät kysymykset. Teoksessa Eskola, J., Nikanto, I. & Virtanen, S. (toim.). *Aikamme kasvatus: Vain muutos on pysyvää? – 14 eläytymismenetelmää on käytetty ja käytetään*. (s. 387, 389, 392). Kopio Niini Oy.
- Nuuti Ry (2016). *Ole oman elämäsi tähti!* Opiskelijan opas elämäntaidoista. Saatavana: <https://nuuti.fi/wp-content/uploads/ole-oman-elamasi-tahti.pdf>
- Nuuti Ry (2016). *Opas elämäntaitojen ohjaamiseen ammatillisessa koulutuksessa*. Saatavana: [https://nuuti.fi/wp-content/uploads/elamantaitoopas\\_net2.pdf](https://nuuti.fi/wp-content/uploads/elamantaitoopas_net2.pdf)
- Parviainen, M. (2025). *Student`s psychological ill- being from primary school to upper secondary education: Profiles, antecedents and outcomes*. (s. 51- 52). Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja. Saatavana: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-86-0480-8>
- Perttula, R., Pääkkönen, R & Muinonen, E. (2019). Miksi yhteisöllinen opiskeluhoito kannattaa? Teoksessa Hietanen- Peltola, M., Laitinen, K., Järvinen J, ja Fagerlund- Jalokinos, S. *Toisella asteella toimien- opas oppilaitosten opiskelijahuoltoryhmälle*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 10/ 2019 (s. 49). Helsinki: Punamusta Oy. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-374-8>
- Perälä, M- L., Hietanen- Peltola, M., Halme, N., Kanste, O., Pelkonen, M., Peltonen, H., Huurre, T., Pihkala, J. ja Heiliö, P- L. (2015). *Monialainen opiskeluhoito ja sen johtaminen*. Opas 36:2015. Terveiden- ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juveves Print- Suomen yliopistopaino Oy.

- Savikuja, T., Happo, I., Talonen, E. & Virtanen, P. (2024). *Erityisen tukevia menetelmiä. Tietoa ja konkretiaa ammatilliseen koulutukseen*. Jyväskylä: santalahti- kustannus.
- Sointu, E., Virtanen, T., Lappalainen, K. & Hotulainen, R. (2017). Vahvuuksien ja motivaation tukeminen edistämässä koulupolulle kiinnittymistä ja hyvinvointia. Teoksessa Puukari, S., Lappalainen, K. & Kuorelahti, M. (toim.), *Ohjaus ja erityisopetus oppijoiden tukena* (s. 111-113). Juva: PS- Kustannus.
- Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020.14. *Opiskeluterveydenhuollon opas 2020*. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Suomen vanhempainliitto Ry. (i.a.) *Nuoren opintopolku peruskoulun jälkeen*. Saatavana: <https://vanhempainliitto.fi/vanhempainliiton-toiminta/toinen-aste/nuoren-opiskelupolku/#opintojen-aikana>
- Suomen vanhempainliitto Ry. *Tervetuloa toiselle asteelle*. Opas peruskoulunsa päättävän nuoren vanhemmille. Saatavana: [https://vanhempainliitto.fi/wp-content/uploads/2020/11/Toinen\\_aste\\_verkko\\_2511.pdf](https://vanhempainliitto.fi/wp-content/uploads/2020/11/Toinen_aste_verkko_2511.pdf)
- Tampereen yliopisto, Tampereen ammattikorkeakoulu. (27.2.2019). *Tampereen yliopiston opiskelijan käsikirja* (s. 1). Saatavana: <https://www.tuni.fi>
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos (THL). *Nuorten arki- kouluterveyskysely 2023: Moni nuori ei syö arkisin aamupalaa tai koululounasta*. Tilastoraportti 51/2023.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. (5. uudistettu painos.) Jyväskylä: Tammi.
- Törrönen, S., Hannukkala, M., Ruuskanen, U. & Korhonen, E. (2011). Hyvinvoiva oppilaitos. Mielen hyvinvoinnin opetus- ja koulutusaineisto toisen asteen oppilaitoksille. (s. 7- 8). Suomen mielenterveysseura. Kirjapaino Jaarli Oy. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-5513-85-1>
- Vasalampi, K. (2022). *Näin motivoit oppimaan*. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Vilka, H. (2015). *Tutki ja kehitä*. (4. uudistettu painos.) Juva: Bookwell Oy.
- Virolainen, I. & Virolainen, H. (2018). *Mielen voima oppimisessa*. Oy Nord Print Ab.
- Vuorela, Anna-Maija. (10.5.2016). *Opiskelumotivaatio- Mitäs jos sen kadottaa?* Saatavana: <https://nyyti.fi/blogi/opiskelumotivaatio-mitas-jos-sen-kadottaa/>
- Ärting, M. (toim.). (2020). *Voimaa opiskeluun- otetta ohjaukseen, voimaa opiskeluun- hankkeen loppujulkaisu*. (s. 40- 43). Diakonia- ammattikorkeakoulu, Helsinki. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-341-4>

## **LIITTEET**

**Liite 1. Kehyskertomus. Tarinat 1 ja 2.**

**Liite 2. Ohjeistus tarinan kirjoittamiseen.**



**Liite 1.**

Kehyskertomus. Tarina 1.

Kehyskertomus  Kertomusta saa käyttää tutkimuksessa

Tarina 1:

Kaino opiskelee toista vuotta ammatillisessa oppilaitoksessa lähihoitajaksi. Hänen opintonsa ovat sujuneet hyvin. Tehtäviä, kokeita ja työssäoppimista on opinnoissa paljon, mutta Kaino on aina tehnyt tehtävät ajallaan ja työssäoppimiset ovat sujuneet hyvin. Poissa Kaino on hyvin vähän ja hänen opintonsa etenevät suunnitellusti ja ajallaan. Kaino kokee saavansa tukea ja apua koulun henkilökunnalta aina silloin kun tarvetta on. Jatka tarinaa ja kerro mitkä kaikki asiat Kainon elämässä ovat mielestäsi vaikuttaneet siihen, että Kainon opiskelut sujuvat hyvin sekä kuvaile miten ne ovat vaikuttaneet Kainon opiskeluun ja elämään?

Kehyskertomus. Tarina 2.

Kehyskertomus

Kertomusta saa käyttää tutkimuksessa

Tarina 2:

Kaino opiskelee toista vuotta ammatillisessa oppilaitoksessa lähihoitajaksi. Hänen opintonsa eivät ole sujuneet kovinkaan hyvin. Tehtäviä, kokeita ja työssäoppimista on opinnoissa paljon ja Kainolla onkin tehtäviä ”rästissä”, eivätkä työssäoppimiset ole sujuneet hyvin. Poissaoloja Kainolla on paljon eivätkä hänen opintonsa etene suunnitellusti ja ajallaan. Kaino kokee, että ei saa koulun henkilökunnalta riittävästi apua ja tukea ongelmiinsa. Jatka tarinaa ja kerro mitkä kaikki asiat Kainon elämässä ovat mielestäsi vaikuttaneet siihen, että Kainon opiskelut eivät suju hyvin sekä kuvaile miten ne ovat vaikuttaneet Kainon opiskeluun ja elämään?

**Liite 2.**

Ohjeistus tarinan kirjoittamiseen.

**Ohjeistus eläytymistarinaan**

Lue oheinen lyhyt kertomus huolellisesti ja kirjoita noin sivun mittainen kirjoitelma, jossa vastaat mahdollisimman yksityiskohtaisesti kertomuksen lopussa olevaan tehtävään. Aikaa kirjoittamiseen on 30 minuuttia. Älä kirjoita nimeäsi tai ryhmätunnustasi paperiin.

Käytän niitä tarinoita, joista olen saanut luvan sosiaalialan ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyöhöni. Kirjoitelmia ei lue kukaan muu kuin minä ja kirjoitelmat toteutetaan siten, ettei niistä voi tunnistaa yksittäisiä vastaajia.

Jos annat luvan käyttää tarinaasi tutkimuksessa laita rasti ruutuun.

Kiitos avustasi!

Kirsi Kivelä