

Opinnäytetyö
Hoitotyö
Terveystieteiden
2014

Jenna Hellman & Nina Nolvi

NUORUUSIÄN ELÄMÄNHAASTEITA

– Nuorisonetti



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Jenna Hellman & Nina Nolvi

NUORUUSIÄN ELÄMÄNHAASTEITA - NUORISONETTI

Nuoruus on erityinen elämänvaihe, jolloin nuorelle tarjoutuu mahdollisuus muokata itseään ja ympäristöään aikuisuuteen sopivaksi. Nuorten erilaiset elämäntapa-asteet ovat oleellisessa roolissa nuorten kasvussa ja kehityksessä kohti aikuisuutta. Tässä työssä nuoruusvaiheilla tarkoitetaan varhaisnuoruutta (12–14-vuotiaat) ja varsinaista nuoruutta (15–17-vuotiaat).

Projektin tehtävänä oli luoda Nuorisonettiin verkkosivut nuorten elämänhaasteista. Tavoitteena on antaa nuorille tietoa ja auttaa heitä ymmärtämään yleisimpiä nuorten elämänhaasteita. Nuorisonetti on verkkosivusto, joka sisältää nuorten terveyteen ja elämään liittyvää tietoa. Nuorilla on havaittu vaikeuksia saavuttaa perinteinen terveydenhoito, joten Internetistä löytyvä terveystieto on heille tarpeellista ja haluttavaa.

Verkkosivuissa käytetty aineisto pohjautui kirjallisuuskatsaukseen. Kirjallisuuskatsauksen mukaan nuorten yleisimpiä elämänhaasteita olivat: nuoren suhde ystäviin, yksinäisyys, ulkonäköpaineet, liikunta-aktiivisuuden väheneminen ja ammatinvalinta. Kavereiden hyväksyntä ja tuki lisäävät nuoren luottamusta ja osallisuutta sekä ovat merkittävästi yhteydessä nuoren sosiaaliseen ja psykososiaaliseen hyvinvointiin. Yksinäisyys on lähes jokaista jossakin elämänvaiheessa koskettava asia ja kaikista ikäryhmistä nuoret ovat yksinäisimpiä. Ulkonäön muutokset ja siihen liittyvät odotukset aiheuttavat huolta nuorissa, sillä he kiinnittävät huomiota ympäristön odotuksiin, jotka taas vaikuttavat nuoren kehonkuvan muodostumiseen. 13- ja 15-vuotiaiden liikunta-aktiivisuus laskee nuorista eniten ja ainoastaan yksi kymmenestä 15-vuotiaasta liikkuu riittävästi. Nuoret kokevat usein uravalinnan vaikeaksi valtavan ammattikirjon edessä ja toisen asteen koulutukseen siirtymisen ongelmat, kuten nuorten kipsymättömyys tehdä ammatinvalintaan koskevia päätöksiä, ovat havaittavissa jo varhaisessa vaiheessa. Näitä aiheita käsiteltiin projektissa tehdyillä verkkosivuilla. Verkkosivujen asiasisältö on kirjoitettu yleiskielellä ja siinä on huomioitu nuoret kohderyhmänä. Luodut verkkosivut on saatavilla osoitteesta:

http://terveysnetti.turkuamk.fi/nuorisonetti/2014_Nuoruusian_elamanhaasteita/index.html

Jatkossa verkkosivuilla olevaa tietoa voisi päivittää uusien tutkimustietojen perusteella. Vaikka verkkosivut ovat suunnattu nuorille, voi asiasisältöä hyödyntää myös esimerkiksi nuorten vanhemmat ja nuorten kanssa työskentelevät ammattilaiset, kuten terveystiedon opettajat peruskoulussa ja toisen asteen koulutuksessa. Lisäksi voisi tutkia, miten nuoret ovat löytäneet Nuorisonetin ja kuinka tyytyväisiä he ovat sivulla esiintyvän tiedon tarjontaan.

ASIASANAT:

Nuori, ystävyysuhde, yksinäisyys, ulkonäkö, liikunta, ammatinvalinta, elämänhaaste, Nuorisonetti

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in Nursing | Health Care

December 2014 | 45

Satu Halonen & Jaana Uuttu

Jenna Hellman & Nina Nolvi

LIFE CHALLENGES IN TEENAGERS LIVES - NUORISONETTI

Being a teenager is a special period of life. Teenagers have an opportunity to develop and possibly change themselves and their environment so it will be appropriate for adulthood. Different kind of life challenges are in a relevant position when a teenager is growing and becoming an adult. In this project, period of being a teenager includes early youth (12–14 years) and the actual time of youth (15–17 years).

The purpose of the thesis was to create websites about life challenges of being teenager on Nuorisonetti. The aim of this project is to give information to youngsters and help them to understand usual life challenges in teenager's life. Nuorisonetti is a website which includes information about young people's health and life. It has been taken noticed that youngsters have problems achieving traditional healthcare therefore it is useful for them to find health education on the Internet.

On the website a person can find out information about youth friendships, loneliness, pressure of being perfect, losing interest in exercising and trouble finding suitable education. Approval and support of friends increases youngster's trust in life and is significantly related to the social wellness of the youth. Loneliness is an issue for almost everyone at some point in life and affects all age groups and the young people are loneliest of all age groups. Changes in appearance and expectations related to that cause concern in young people, because they pay attention to the expectations of the environment, which in turn affect their body image formation. The physical activity level decreases most among the 13-15 year old teenagers and only one in ten 15-year-olds moves sufficiently. Young people often feel it difficult to choose a career from a huge variety of education possibilities. Problems related to moving on to the vocational or upper secondary education such as immaturity of young people to make decisions on the choice of occupation, are detectable at an early stage. These topics were discussed on the website resulting from the project. The contents of the website is written in common language taking into account the young people as the target group. The web site is available at: http://terveysnetti.turkuamk.fi/nuorisonetti/2014_Nuoruusian_elamanhaasteita/index.html

In future, the information provided on the website, could be updated based on new research. Even if a website is directed for the youth, it can be used also by both parents and professionals working with young people, such as health education teachers in comprehensive schools and upper secondary education. A further study could focus on how young people have found Nuorisonetti and how satisfied they are on the provision of information.

KEYWORDS:

Young, friendship, loneliness, appearance, physical education, career, life challenge, Nuorisonetti

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 NUORUUSIÄN ELÄMÄNHAASTEITA	7
2.1 Ystävyyssuhteiden merkitys nuorelle	7
2.2 Nuoren yksinäisyys	9
2.3 Nuorten ulkonäköpaineet	12
2.4 Nuorten liikunta-aktiivisuuden hiipuminen	15
2.5 Ammatinvalinnan vaikeus nuorella	18
3 NUORTEN TERVEYSNEUVONTA NETISSÄ	22
4 PROJEKTIN TEHTÄVÄ JA TAVOITE	26
5 PROJEKTIN EMPIIRINEN TOTEUTTAMINEN JA TUOTOS	27
6 PROJEKTIN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS	33
7 POHDINTA	37
LÄHTEET	40

LIITTEET

Liite 1. Toimeksiantosopimus.

Liite 2. Projektilupa.

Liite 3. Verkkosivut.

KUVAT

Kuva 1. Verkkosivujen etusivu.

31

KUVIOT

Kuvio 1. Projektin vaiheet.

32

TAULUKOT

Taulukko 1. Tiedon haun tulokset.

28

JOHDANTO

Nuoruus voidaan rajata iän perusteella varhaisnuoruuteen (12–14-vuotiaat) ja varsinaiseen nuoruuteen (15–17-vuotiaat) (Aalberg & Siimes 2007, 68). Tämä työ käsittelee näihin nuoruusvaiheisiin kuuluvia nuoria. Nuoruus on erityinen elämänvaihe, jolloin nuorelle tarjoutuu mahdollisuus muokata itseään ja ympäristöään aikuisuuteen sopivaksi. Nuori kasvaa niin psyykkisesti, fyysisesti kuin sosiaalisestikin. (Aaltonen ym. 2003, 14.) Tytöt ja pojat kehittyvät nuoruudessa eri tahtiin, heidän ongelmansa ovat erilaisia ja ne muuttuvat nuoruuden aikana (Aalberg & Siimes 2007, 11).

Nuori ei ole enää lapsi, mutta ei vielä aikuinenkaan (Aalberg & Siimes 2007, 11). Hänen tulee jättää taakseen tuttu ja turvallinen lapsuus ja suunnistaa kohti aikuisuutta. Uuden kohtaaminen saattaa pelottaa ja ahdistaaakin samalla, kun se kiinnostaa ja houkuttelee. (Jarasto & Sinervo 1999, 11.)

Kavereiden merkitys on keskeinen nuoren persoonallisuuden kehittymisessä (Aalberg & Siimes 2007, 70). Nuoruusiässä epävarmuus ja sisäiset muutokset lisäävät riippuvuutta vertaisryhmistä. Toisaalta irtautuminen hiljalleen auktoriteeteista aiheuttaa roolisiirtymiä ja vahvistaa nuorten elämässä tapahtuvia erilaisia ympäristömuutoksia. Näihin muutoksiin sisältyy nuoren kannalta keskeisiä elämänvalintaratkaisuja esimerkiksi koulutukseen, ammatinvalintaan, ihmissuhteisiin ja elämäntapaan liittyen. (Salmela 2006.)

Projektin tehtävänä oli luoda Nuorisonettiin verkkosivut nuorten elämänhaasteista. Tavoitteena on antaa nuorille tietoa ja auttaa heitä ymmärtämään yleisimpiä nuorten elämänhaasteita. Terveysnetti on Turun ammattikorkeakoulun opiskelijoiden ja opettajien yhteistyössä Salon terveyskeskuksen, Salon aluesairaalan ja Salon kaupungin kanssa toteutettu verkkosivusto, jonka tarkoituksena on parantaa Salon seudun väestön terveyttä, toimintakykyä ja itsehoitovalmiutta. Terveysnetin yksi osa-alue on Nuorisonetti, joka on suunnattu erityisesti yläkouluikäisille. (Turun ammattikorkeakoulu, Salon toimipiste 2013.) Työ kuuluu Asiakkaan ohjaus -hankkeeseen.

NUORUUSIÄN ELÄMÄNHAASTEITA

1.1 Ystävyysuhteiden merkitys nuorelle

Kumpulan (2012) mukaan ihmisellä on luontainen tarve sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja läheiseen kiintymykseen toisten ihmisten kanssa. Tutkimus käsittelee sosiaalisen pääoman muotoutumista nuorten ystävyys- ja kaverisuhteissa sekä sen yhteyksiä sosiaaliseen ja psykososiaaliseen hyvinvointiin. Vastaajina olivat yhdeksäsluokkalaiset nuoret (n = 562) ja tutkimustulosten mukaan ystävyys- ja kaverisuhteilla on tärkeä merkitys nuorten sosiaalisen pääoman ja hyvinvoinnin muotoutumiseen. Kavereiden hyväksyntä ja tuki lisäävät luottamusta ja osallisuutta sekä ovat merkittävästi yhteydessä nuorten sosiaaliseen ja psykososiaaliseen hyvinvointiin. (Kumpula 2012.) Korkeamäki (2013) teki tutkimuksen nuorten vertaissuhteista. Tutkimuksen aineisto kerättiin yläkouluikäisten nuorten (n = 2803) haastatteluista sekä kirjoituksista, jotka käsittelivät nuorten arkista elämää ikätovereiden kanssa. Tutkimustulokset kertovat, että nuoret toimivat toisilleen voimavarana monella tavalla ja ovat merkittävä hyvinvoinnin lähde. Nuoruusiän ystävyysuhteissa korostuu salaisuuksien pitäminen, itsensä tutkiskelu yhdessä ystävän kanssa, emootioiden integrointi ja läheisyys (Salmivalli 2005, 37). Erityisesti läheisen ystävän merkitys emotionaalisen tuen ja rakentavan palautteen lähteenä on merkittävä (Korkiamäki 2013).

Nuoruusiässä vanhempien merkitys elämässä vähenee ja ystävien rooli kasvaa tärkeämmäksi kuin ehkä missään muussa elämänvaiheessa (Nevalainen 2009, 26). Ystävät ja kaverit toimivat tärkeänä samaistumiskohteena nuorten itsenäisyydessä vanhemmistaan (Salmivalli 2005, 22). Ystävät alkavat korvata vanhempia ja kaveriryhmä muodostaa tärkeän osan nuoren kasvuympäristöstä nuoren alkaessa irtautua vanhemmistaan (Salmivalli 2005, 138; Aalberg & Siimes 2007, 71). Fröjd (2008) tutki nuorten ja vanhempien välisen suhteen muutoksia nuoren ollessa murrosiässä. Tutkimukseen vastasi yhdeksäsluokkalaisia (n = 3809) Tampereelta ja Vantaalta ja tutkimusaineisto koottiin Kouluterveyskyselyn

ja Nuorten mielenterveys -kohorttitutkimuksen avulla. Tutkimustulosten mukaan ystävien tuki nuorelle on tärkeä, mutta se ei yksinään riitä. Nuori tarvitsee myös aikuisen tukea ja hyväksyntää. Nuoruusiässä suhde vanhempiin muuttuu, mutta irtautuminen tapahtuu kuitenkin hiljalleen. Vanhempien tuki on tärkeää nuoren hyvinvoinnille koko nuoruusiän ajan. Jokaisella nuorella tulisi olla vähintään yksi aikuinen ihminen, jolta hän tarvittaessa saisi tukea ja joka on kiinnostunut hänen asioistaan. Vanhempien tulee osoittaa nuorelle, että on kiinnostunut tämän menemisistä. Ne nuoret, joiden vanhemmat seuraavat nuortensa menemisiä, voivat paremmin, kuin ne nuoret, joiden vanhemmat eivät tiedä, missä nuori viettää viikonloppuillaan. Lisäksi masentuneisuuden ja ahdistuneisuuden tunteet olivat yleisimpiä nuorilla, joiden vanhemmat eivät tieneet heidän menoistaan tai tunteneet heidän ystäviään. (Fröjd 2008.)

Hyvät ystävyysuhteet ja toverisuosio ovat tärkeitä nuoren hyvinvoinnin kannalta ja edistävät nuoren myönteistä kehitystä. Ongelmalliset kaverisuhteet saavat kuitenkin aikaan riskejä nuoren kasvulle ja kehitykselle. Kavereiden torjunta ja kiusaaminen vahingoittavat syvästi nuoren luottamuksen tunteita ja itsetuntoa. (Laine 2005, 215–216.) Kaverisuhteiden ongelmilla on pitkäaikaisia vaikutuksia nuoren elämään, sillä ne ovat sidoksissa siihen, miten nuori uskaltaa lähestyä muita ja luoda suhteita saman ikäisiin. Tämän vuoksi pidetään tärkeänä ongelmiin puuttumista varhaisessa vaiheessa ja huolehditaan nuorten kaveriryhmiin pääsemistä esimerkiksi koulu yhteisöissä. (Kumpula 2012.)

Nuorten ystävyys-, kaveri- ja toverisuhteet koulussa ja vapaa-ajalla eroavat toisistaan niiden läheisyyden ja vuorovaikutuksen mukaan. Ystävyysuhteet ovat sosiaalisesti ja emotionaalisesti läheisimpiä ihmissuhteita. Läheiset ystävät uskoutuvat toisilleen henkilökohtaisista asioista ja antavat toisilleen tukea erilaisissa ongelmatilanteissa. (Laine 2005, 144.) Ystävyteen liitettäviä tunteita onkin luottamus, samaistuminen, yhteenkuuluvuus, kiintymys ja mieltymys. Ystävykset jakavat usein myös samankaltaisen kiinnostuksen mediaan ja vapaa-ajan harrastuksiin, kuten musiikkimakuun, vaatetukseen tai harrastukseen liittyen. He muistuttavat usein toisiaan myös ajattelutavoiltaan, persoonallisuudeltaan ja sosiaaliselta käyttäytymiseltään. (Kumpula 2012.) Kaverisuhteissa ihmissuhde

on pintapuoleisempi, sillä varsinaista henkilökohtaista luottamusta tai läheistä emotionaalista sidettä ei ole. Toverisuhteilla tarkoitetaan jollakin tavoin samankaltaisessa asemassa olevia kumppaneita, kuten ikä- tai joukkuetovereita. (Laine 2005, 145.)

Nuorten sosiaalisissa verkostoissa on huomattavissa eroja riippuen siitä, harrastaako nuori säännöllisesti liikuntaa, onko hänellä tyttö- tai poikaystävää, viettääkö hän runsaasti vapaa-aikaa koulukavereiden kanssa ja onko hänellä yksi tai useampi läheinen ystävä. Seurustelusuhteessa olevat ja urheilua säännöllisesti harrastavat tytöt ovat ”vahvimmilla” sosiaalisen vertaistuen ja osallisuuden näkökulmasta. Tämän on tulkittu liittyvän tiiviiden kahdenvälisen tai yhteisöllisten suhteiden tuottamaan läheisyyteen sekä sellaiseen nuorisokulttuuriseen ilmapiiriin, jossa seurustelu ja urheilu ovat arvostettuja suosion mittareita. Sama pätee myös seurusteleviin ja urheileviin poikiin. Vaikka pojat kokevat saavansa tyttöjä vähemmän tukea ystäviltaan, erottuvat erityisesti seurustelevat pojat muihin ryhmiin kuuluvista pojista. He kokevat saavansa huomattavasti useammin tukea kuin muut pojat. Tyttöillä ja pojilla on myös erilainen näkemys ryhmään kuulumisen ja sosiaalisen tuen merkityksestä: tytöt arvostavat vastavuoroista ymmärrystä ja tunteiden jakamista, kun taas pojat kokevat tukemisena suoritustensa arvostamisen ja fyysisen yhdessä tekemisen. (Korkiamäki 2013.)

1.2 Nuoren yksinäisyys

Yksinäisyyden tunne on yksilöllinen kokemus ja tunnetila, joka usein tarkoittaa vertaisryhmästä syrjäytymistä. Yksinäisyys on lähes jokaista jossakin elämäntaiheessa koskettava asia, sillä ajoittaiset yksinäisyydentunteet luetaan kuuluvan osaksi ihmisyyttä. (Määttä 2007, 23.) Kangasniemi (2008) teki tutkimuksen nuorten yksinäisyydestä. Tutkimusaineisto nuorten yksinäisyyden kokemisesta kertyi 716 yksinäisyyskirjoituksesta, jotka kerättiin vuosina 1994–2004 Yleisradion tekstitelevisiion Nuorten palstan kirjoituksista. Kaiken kaikkiaan kirjoituksia kommentteineen tuli 1 298 kappaletta. Tutkimustulosten mukaan kaikista ikäryhmistä nuoret ovat yksinäisimpiä. Tähän sidoksissa ovat nuoruusajan kehityk-

sen aiheuttamat fyysiset muutokset sekä lisääntyneet emotionaaliset, moraaliset ja älylliset kyvyt, jotka lisäävät myös yksinäisyyden tunnetta. Yksinäisyyden kokemiseen ei suoranaisesti voi yhdistää määrällisiä tekijöitä, kuten ystävien määrää tai heidän kanssaan vietettyä aikaa. Kuitenkin tavallisin nuoren yksinäisyyden ulkoinen syy on tärkeän sosiaalisen suhteen katkeaminen, jonka aiheuttaa esimerkiksi kaverin muutto toiselle paikkakunnalle. Nuoren jäädessä ilman läheisen ystävän tukea on kyse emotionaalisesta yksinäisyydestä, joka on riskitekijä nuoren psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille. (Kangasniemi 2008.)

Toinen yksinäisyyden merkittävistä ulkoisista syistä on koulukiusaaminen, joka jättää aina jälkensä kiusattuun ja saattaa johtaa krooniseen yksinäisyyteen (Kangasniemi 2008.) Yksinäisyyden kroonistumisella tarkoitetaan tilannetta, kun ihmisellä ei ole kuukausiin tai jopa vuosiin ollut tyydyttäviä sosiaalisia suhteita. Jopa 10–15 prosenttia kouluikäisistä nuorista kokee itsensä kroonisesti yksinäiseksi. (Määttä 2007, 24.) Kaikkein yleisintä on kuitenkin tilapäinen yksinäisyys, jolla viitataan ohimeneviin yksinäisyyden kokemuksiin. Hetkellinen ikävystyminen tai toiminnan puute kuvaa tällaista yksinäisyyttä. (Kangasniemi 2008.)

Yksinäisyyden syntyyn johtavista tekijöistä voidaan erottaa kaksi pääluokkaa. Ensimmäinen luokka sisältää ne tapahtumat ja muutokset, jotka välittömästi lisäävät yksinäisyyttä, kuten rakkaan ihmisen kuolema. Tällöin kyseessä on tilanteinen yksinäisyys, joka liitetään usein erilaisiin elämänmuutoksiin ja kriiseihin. Toinen luokka muodostuu niistä tekijöistä, jotka lisäävät mahdollisuutta altistua yksinäisyydelle pidemmäksi aikaa. Näitä ovat persoonatekijät ja erilaiset ympäristö- ja tilannetekijät. (Kangasniemi 2008.) Esimerkki persoonatekijöistä ovat luonteenpiirteet, kuten arkuus. Elokuviissa yksinäisyydestä kärsivää ihmistä kuvataan usein arkana ja ujona, kun taas todellisuudessa ujolla ihmiselle voi olla hyviä ystäviä ultrasosiaalista henkilöä enemmän. Ujous ja arkuus saattaa kuitenkin hidastaa ja hankaloittaa toisiin tutustumista, joten nämä ominaisuudet saattavat joskus aiheuttaa yksinäisyyttä. Nämä ominaispiirteet aiheuttavat pahoja yksinäisyysongelmia vasta sitten, kun asiaa yritetään korjata tai hoitaa väärällä tavalla, esimerkiksi ujon ihmisen pakottaminen johonkin nöyryyttävältä tuntuvaan esiintymistilanteeseen tai kun arka ihminen itse yrittää esittää jotain

muuta kuin mitä hän on. (Nevalainen 2009, 30–31.) Lindberg (2011) tutki sisällysanalyysillä vertaistuen toteutumista Yksinäisyys-nettiryhmissä. Aineistona toimi 152 viestiä, jotka kirjoitettiin vuosina 2009 ja 2010. Yksi tutkimustulos oli, että matala itsetunto ja heikosti kehittyneet sosiaaliset taidot ovat liitettävissä keskeisimpiin yksinäisyyden tekijöihin. (Lindberg 2011.)

Aalto (2003) tutki nuorten yksinäisyyttä ja sen yhteyttä tulevaisuusorientaatioon. Aineisto kerättiin kyselylomakkeiden avulla syyskuussa 2003 Piikkiön, Sauvon ja Espoonlahden yläasteiden yhdeksänsien luokkien oppilailta (n = 172). Tutkimustulosten mukaan yleisimpiä selviytymiskeinoja yksinäisyyden aiheuttamiin ikäviin tunteisiin ovat itsensä kehittäminen ja ymmärtäminen. Vetäytyminen ja asian kieltäminen ovat negatiivisia yksinäisyyden selviytymistapoja. Nuoret saattavat myös paeta yksinäisyyden tunteitaan aggressiivisella käyttäytymisellä, ylenpalttisella hauskanpidolla tai päihteitä käyttämällä. Junttila (2010) tarkasteli kouluikäisten lasten ja nuorten sosiaalisen kompetenssin ja yksinäisyyden mitaamista, yhteyksiä ja periytyvyyttä vanhemmilta heidän lapsilleen. Tutkimusaineisto koottiin vuosilta 2000–2007 ala- ja yläkouluikäisten (n = 1 371) seurantaaineistoista. Tutkimustulosten perusteella alakouluikäiset lapset kokevat suhteellisen pysyvää yksinäisyyttä. Yläkouluun siirryttäessä yksinäisyys vahvistuu vieläkin pysyvämmäksi eli jos nuori jää ensimmäisen puolen vuoden aikana ilman kaveri- ja ystävyysuhteita on hän todennäköisesti yksinäinen myös tästä eteenpäin. (Junttila 2010.) On ensiarvoisen tärkeää, että ympäristö ja ihmiset havahtuvat yksinäisen ihmisen hätään sekä huomioivat jo lapsena sosiaalisen vetäytymisen, ujuden ja yksinäisyyden (Aalto 2003; Lindberg 2011). Kun yksinäisyys on jo muodostunut osaksi identiteettiä ja se on jatkunut tarpeeksi pitkään yksilön elämässä, on sieltä omin avuin poispääsy lähes mahdotonta. (Saari 2009, 132). Lähtökohtana yksinäisyyden vähentämiseksi ja poistamiseksi on nuoren luottamuksen ansaitseminen. Sosiaalisten taitojen kehittäminen, yksinäisen minäkuvan muovautuminen myönteiseksi ja käyttäytymismallien uudelleen muotoilu on pitkä prosessi, joka vaatii aikaa ja kärsivällisyyttä. (Aalto 2003.)

Yksinäisyys saattaa olla toisinaan valittua, toisinaan taas olosuhteiden määrittämä pakko. On tärkeää erottaa yksin oleminen varsinaisesta yksinäisyydestä (Määttä 2007, 23; Kangasniemi 2008.) Nuori kaipaa yksinoloa, sillä hänen elämässään ja elimistössään tapahtuu suuria muutoksia, joita täytyy pohtia, ja joihin täytyy saada rauhassa totuttautua (Nevalainen 2009, 26). Vapaaehtoinen yksinäisyys onkin yksi rakentava voimavara, joka muokkaa meistä itsenäisiä, riippumattomia ja henkisesti vahvoja (Määttä 2007, 23).

1.3 Nuorten ulkonäköpaineet

Murrosiän alkaessa nuori on uudessa tilanteessa, jolloin hän etsii omaa identiteettiään ja muodostaa omaa kehonkuvaansa. Hän alkaa pohtia omassa kehossaan tapahtuvia muutoksia ja kyseenalaistamaan niitä. (Aalberg ym. 2007, 162.) Nuoruudessa tapahtuu merkittävä identiteetin kehitysvaihe. Nuoren fyysiset ja psyykkiset muutokset muokkaavat persoonallisuutta ja minäkuva, joka kehittyy läpi elämän. (Krongvist ym. 2007, 174 – 177; Aalberg ym. 2007, 244.) Nuoren psyykinen kasvu ei etene aina suoraviivaisesti vaan siihen vaikuttaa nuoren itsetunto. Nuori kohtaa ympäristön reaktiot, jotka ovat osaltaan mukana nuoren kehonkuvan ja tunne-elämän muodostumisessa sekä sosiaalisessa kehityksessä. Ulkonäön muutokset ja siihen liittyvät odotukset aiheuttavat huolta nuorissa. Ne liittyvät keskeisesti oman kehonkuvan muodostumiseen. Kehonkuvalla ja kehotytyväisyydellä on suuri vaikutus itsetunnon kehittymisen kannalta. (Kannas 2004, 14 – 16.) Lähes kaikki nuoret kokevat jossain vaiheessa olevansa liian lihavia, laihoja, pitkiä tai lyhyitä. Tällaiset mielikuvat ovat normaaleita murrosiässä, mutta jos ne korostuvat liikaa ne voivat haitata kehitystä. (Aalberg ym. 2007, 172.) Tyytymättömyys omaan kehoon ja painoon sekä laihduttaminen ovatkin yleistyneet nuorilla (Myllyniemi 2013, 95). Huomion arvoista on, että nuoren kodin ilmapiiri vaikuttaa siihen, miten tyytyväisiä nuoret ovat ulkonäköönsä. Vanhempien kannustava ja myönteinen kasvatusta on yhteydessä nuoren tyytyväisyyteen omaan ulkonäköönsä. (Salmela 2006; Myllyniemi, 2012, 99.)

Inkinen (2010) teki tutkimuksen tyttöjen ajatuksista omaan ulkonäköön liittyen. Tutkimusaineistona oli 44 kirjoitelmaa, jotka kerättiin vuonna 2009 järvenpääläisen yläkoulun 7 – 9-luokkalaisilta tytöiltä. Tutkimustulosten mukaan tytöt kertoivat ulkonäöstään puutteiden ja ongelmien kautta ja olivat yleisesti tyytymättömiä ulkonäkönsä. Tytöt kokivat sosiaalisia paineita ulkonäöstään ja ajattelivat tulevansa arvostelluiksi ulkonäkönsä perusteella. (Inkinen 2010.) Tytöille ulkonäkö onkin tärkeämpää kuin pojille. Tytöt myös kokevat, että naisten ulkonäkö on kulttuurissamme tärkeämpää mitä poikien ulkonäkö. (Wilska 2005, 82.) Laakso (2012) tutki tyttöjen naiseksi kasvamisen haasteita ja voima-varoja. Tutkimusaineistona oli 4 315 verkkokyselyn vastausta, joihin 15 – 18-vuotiaat tytöt vastasivat vuonna 2012. Tuloksissa todettiin, että suurin osa tytöistä oli tyytymättömiä omaan vartalonsa ja ulkonäkönsä sekä, että nuoren itsetunto on sidoksissa omaan kehonkuvaan. (Laakso 2012.) Median luoma kuva naisten vartaloista vaikuttivat negatiivisesti tyttöjen tyytyväisyyteen omaan vartalonsa ja aiheuttivat epävarmuutta ja huonommuuden tunnetta (Inkinen 2010; Laakso 2012). Nuoret tytöt kokevatkin median vaikuttavan heidän käsityksiinsä ja ajatuksiinsa omasta ulkonäöstä ja he tuntevat ulkonäköpaineita. Myös median esittämät kauneuskäsitykset koettiin todellisina. (Inkinen 2010.) Julkisuuskuvien ja mainoksien mukaiset hoikat naisvartalot ovat sekoittuneet nuorten tyttöjen ihanteiksi, joita he tavoittelevat oman terveytensäkin uhalla. Usein nuoret tytöt ajattelevat olevansa lihavampia kuin ovat. (Inkinen 2010; Laakso 2012.) Tytöt myös miettivät oman ulkonäön merkitystä poikien kiinnostukseen (Puuronen ym. 2001, 95). Nuorten käsityksiin omasta ulkonäöstä vaikuttivat myös ystävät (Laakso 2012).

Pojilla ulkonäköpaineita aiheuttaa poikien myöhempi kasvuvauhti verrattuna tyttöihin. Hitaasti kehittyvät pojat kokevat ahdistusta pienikokoisuudesta ja hitaasti ilmentyneistä fyysisistä muutoksista. Poikien maailmassa lihaksikkuutta arvostetaan ja poikien tyytymättömyys liittyykin usein juuri lihasmassan ja kehon ulkonäköön. Media luo paineita pojille, jossa miesten ulkonäköä kuvataan usein lihaksikkaina, karvattomina ja usein myös ruskettuneina. (Cacciatore ym. 2008, 160–235). Pojille juuri lihasmassan kasvattaminen onkin tärkeämpää mitä lihas-ten voima (Aalberg ym. 2007, 34). Varhain kehittyvät pojat keskittyvät suuresti

juuri lihasmassan kasvattamiseen ja osallistuvat useammin kilpaurheiluun ja ovat kiinnostuneita lisäravinteista. Myöhemmin kypsyvät pojat taas ovat tyytymättömämpiä kehoonsa, mutta eivät yleensä tee mitään asialle. (Sinkkonen 2010, 36.) Ennen kehonkuvatyytymättömyys oli lähinnä tyttöjen ongelma, mutta nykyisin tämä on tullut myös nuorten poikien ongelmaksi (Wilska 2005, 82–83; Cacciatore ym. 2008, 235).

Mainonnan ja median on katsottu vaikuttavan nuorten ulkonäköihanteiden muodostumiseen, sillä nuori vertailee itseään ikätovereihinsa sekä ympärillä näkeemiinsä ihmisiin ja tarkkailee kaikkea mitä ympärillä tapahtuu. (Puuronen ym. 2001, 101; Aalberg ym. 2007, 71.) Salokoski (2007) tutki median vaikutuksia lapsen ja nuoren kehitykseen. Lähdemateriaalina käytettiin 2000-luvun empiirisiä ja tieteellisiä tutkimuksia sekä katsauksia. Toimeksiantajana oli Opetusministeriö. Tutkimustulosten mukaan mediakasvatusta tulisi lisätä nuorilla, koska soveltumattomat sisällöt saattavat aiheuttaa vakavia uhkia nuorten kehitykselle. Media tarjoaa nuorille unelmia ja uskomuksia ja sitä käytetään jo varhain nuoruudessa oman identiteetin luomiseen. (Salokoski ym. 2007.) Mikkola (2007) tutki IRC-galleriaa käyttävien 13–15-vuotiaiden identiteetti-ilmaisua sekä heidän kehontyytyväisyyttä. Aineistona käytettiin vuonna 2006 tehtyä Mannerheimin Lastensuojeluliiton TUNNE-kuvagalleriakyselyn tuloksia, joihin vastasi 11 264 nuorta. Tutkimustulosten mukaan nuoret vertailevat itseään median luomiin kauneuskäsityksiin aikaisempaa enemmän. (Mikkola 2007.) Vertailua harrastavat varsinkin 15-vuotiaat nuoret tytöt (Mikkola 2007; Inkinen 2010). Vertailu johdattelee nuoria tavoittelemaan epärealistista kehonkuvaa saadakseen toisilta hyväksyntää tai ihailua. Osa nuorista tiedostaa epärealististen mallien olevan harhaa ja he kyseenalaistavatkin nykyiset kauneus-ihanteet. Tyttöjen kiinnostuneisuus muotiin ja ulkonäköön liittyviin asioihin saattaa johdattaa heidät sellaisten mediasisältöjen pariin, jossa on epärealistisia kehonkuvia malleista. (Mikkola ym. 2007.)

1.4 Nuorten liikunta-aktiivisuuden hiipuminen

Nuorten liikunta-aktiivisuudessa on tapahtunut suuria muutoksia (Myllyniemi & Berg 2013, 59). Aira (2013) tutki nuorten liikunta-aktiivisuuden hiipumista. Tutkimusaineistona käytettiin vuosien 1986, 1990, 1994, 1998, 2002, 2006 ja 2010 Suomessa kerättyjä 5., 7. ja 9. luokan oppilaiden kyselylomakevastauksia. Vastaaajina oli kunakin tutkimusvuonna 4187–6723 oppilasta, vastausprosentti oli 85 % - 95 %. (Aira ym. 2013b.) Tutkimustuloksen mukaan 13- ja 15-vuotiaiden liikunta-aktiivisuus laskee eniten (Aira ym. 2013a). Murrosiän aikana osa nuorista lopettaa liikuntaharrastuksensa, mutta aikuisiän kynnyksellä liikuntaharrastusten suosio taas lisääntyy (Myllyniemi & Berg 2013, 59).

Currie (2012) tutki kyselylomakkeiden avulla vuonna 2009–2010 Euroopan ja Pohjois-Amerikan 11-, 13-, ja 15-vuotiaiden lasten ja nuorten (n=200 000) koettua terveyttä, hyvinvointia ja terveystottumuksia. Tuloksissa huomattiin erot eri maiden välillä nuorten hyvinvoinnissa ja terveystottumuksissa. Tutkimuksen mukaan liikunta-aktiivisuuden väheneminen varhaisessa murrosiässä on Suomessa kansainvälisesti tarkasteltuna poikkeuksellisen suurta. Muissa länsimaissa liikunta-aktiivisuuden pudotus ei ole yhtä rajua kuin Suomessa. (Currie ym. 2012.) Airan (2013b) tutkimuksen mukaan yli puolet tytöistä ja pojista liikkuu terveydenkannalta liian vähän. Nuori Suomi ry:n, Suomen Liikunnan ja Urheilun (SLU), Suomen Kuntoliikuntaliitto ry:n, Suomen Olympiakomitean sekä Helsingin kaupungin teettämän liikuntatutkimuksen tarkoituksena oli tutkia 3–18-vuotiaiden nuorten ja lasten (n = 5 505) urheiluharrastuksia. Tutkimus toteutettiin puhelinhaastatteluna. Tuloksissa 3–18-vuotiaista 91 % kertoi harrastavansa liikuntaa. Arkiliikunta on kuitenkin vähentynyt rajusti ja nuoret ovat huonokuntoisempia kuin aikaisemmin. (Nuori Suomi ym. 2006.)

Husu (2011) keräsi neljän vuoden aikana ilmestyneet suomalaisen väestön (n = 250 000) fyysistä aktiivisuutta, liikunnan harrastamista ja kuntoa koskevat tutkimukset yhteen Opetus- ja Kulttuuriministeriön toimesta. Tutkimuksessa todettiin, että ainoastaan yksi kymmenestä 15-vuotiaasta nuoresta liikkuu riittävästi kun taas 11-vuotiaista lähes puolet liikkuu tarpeeksi. Peruskoulua käyvät nuoret

liikkuivat enemmän kuin ammattikoulua tai lukiota käyvät nuoret. (Husu ym. 2011.) Liikunta-aktiivisuus näyttää kuitenkin nousevan hieman 15-vuoden iässä varsinkin pojilla (Currie ym. 2012).

Urheiluseuratoimintaan osallistuvilla nuorilla liikunta-aktiivisuus säilyy paremmin kuin omatoimiliikkujilla. Erityisen voimakasta liikunta-aktiivisuuden vähenemistä on pojilla, jotka eivät kuulu urheiluseuratoimintaan. Tyttöillä tämä ei ole niin suuri vaikuttava tekijä kuin pojilla. (Aira ym. 2013a.) Poikien ja tyttöjen liikuntaharrastukset poikkeavat suuresti toisistaan. Pojilla ryhmäliikuntaharrastukset ovat suosiossa kun taas tytöt harrastavat yksilölajeja enemmän. (Nuori Suomi 2006.)

Kantomaa (2010) tutki liikunnan yhteyksiä nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin, koulumenestykseen ja koettuun terveyteen. Tutkimukseen osallistui postikyselyllä 15 – 16-vuotiaat nuoret (n = 9 432) vuosina 2001–2002. Tuloksissa todettiin, että liikunnallinen aktiivisuus on yhteydessä hyvään koulumenestykseen ja vähäinen liikunta altistaa nuoria tunne-elämän ja käyttäytymisen ongelmiin sekä huonoon koettuun terveyteen. Tutkimuksessa todettiin myös, että vanhempien hyvä sosioekonominen asema vaikutti positiivisesti nuoren liikunta-aktiivisuuteen. (Kantomaa 2010.) Liikunta-aktiivisuutta lisäävät myös myönteinen kehonkuva, motivaatio, vaivaton pääsy liikuntapaikoille ja aikaisempi fyysinen aktiivisuus (Aira ym. 2013b). Ystävien ja vanhempien sosiaalisella tuella sekä vanhempien kannustavalla esimerkillä on oleellinen rooli nuorten liikunnan edistämässä (Salmela 2006; Kantomaa 2010).

Nuorilla liikkumisen syyt ja liikuntaharrastukset usein muuttuvat nuoruusiän aikana (Aira ym. 2013b). Haanpää (2012) tutki miten edistää lasten ja nuorten hyvinvointia liikunnan avulla. Tutkimukseen osallistui 6. ja 9.-luokkalaiset (n = 5 189) lapset ja nuoret. Tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeiden avulla vuonna 2010. Tuloksissa todettiin, että nuorten liikunta-aktiivisuus vähentyy siirtyäessä alakoulusta yläkouluun. Tutkimuksessa huomattiin myös, että vanhempien huoli nuorten turvallisuudesta sekä liikkumisympäristön muutokset ovat aiheuttaneet sen, että nuorten vanhemmat kuljettavat lapsiaan usein kouluun ja harrastuksiin, josta seuraa väistämättä arkiliikunnan väheneminen. (Haanpää ym. 2012.) Salmela (2006) selvitti nuoren itsearvostuksen, pätevyys-

den ja sosiaalisen tuen merkitystä sekä liikunta-aktiivisuutta. Tutkimukseen osallistui vuonna 1985–1987 syntyneitä nuoria (n = 168). Tutkimustuloksien mukaan nuorille vanhempien ja ystävien tuki on tärkeää ja se suoraan lisäsi liikunta-aktiivisuutta. (Salmela 2006.) Suurimpia syitä nuorten liikkumattomuuteen ovat

- harrastuskaverin puute
- loukkaantumiset
- kulkuyhteyksien puute ja pitkät koulumatkat
- huono ohjaus ja yksipuolinen harjoittelu
- liiallinen kilpaurheilumainen valmennus
- ajanpuute
- passiivinen ajankäyttö
- uupumus ja stressi
- vanhempien asettamat paineet
- harrastuksen kalleus (Salmela 2006; Aira ym. 2013a).

Liikunta-aktiivisuus vähenee yläkoulussa riippumatta siitä, missä nuori asuu, nuoren perherakenteesta sekä ruutuajankäytöstä (Aira ym. 2013a). Ojala (2011) keskittyi 13- ja 15-vuotiaiden nuorten oman painon kokemiseen ja laihtuttamiseen kyselyaineistojen avulla. Kyselyaineistot (n = 120 000) olivat Health Behaviour in Schoolaged Children (HBSC) -tutkimuksesta, jotka kerättiin vuosina 2001–2002 Euroopassa ja Pohjois-Amerikassa sekä Suomalaiskoululaisten aineistoista, jotka saatiin WHO-koululaistutkimuksen kyselyistä vuosilta 1994, 1998, 2002 ja 2006. Tuloksissa todettiin, että pojat ja tytöt kokevat oman painon eritavoin. Tyttöillä korostui liikunnan harrastamisen syyksi juuri painoon ja ulkonäköön liittyvät asiat. Ulkonäköasiat eivät kuitenkaan ole kovin vahva motivaation perusta pysyväälle liikunnan harrastamiselle. (Ojala 2011.) Joka neljäs nuori ilmoittaa liikkumattomuuden syyksi kiinnostuksen puutteen. Nuoret eivät koe liikuntaa kovin tärkeänä asiana nuoruusiässä vaan kiinnostuksen kohteet suuntautuvat enemmän seurusteluun, ystävyys-suhteisiin sekä työhön. (Salmela 2006.)

Perheen varallisuus ja sosioekonominen tausta näyttää olevan yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen (Aira ym. 2013b). Nuoret harrastavat liikuntaa saman verran asuivat he sitten Etelä- tai Pohjois-Suomessa, kaupungissa tai maaseudulla. Alueellisissa eroissa näkyy ainoastaan se, että suurissa kaupungeissa on enemmän mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa. Uudellamaalla useampi nuori liikkuu urheiluseuroissa, mutta kokonaismäärällisesti nuoria liikkuu vähemmän kuin muissa kaupungeissa. (Nuori Suomi ym. 2006.)

1.5 Ammatinvalinnan vaikeus nuorella

Ahola (2009) tutki koulutuksesta syrjäytymisen syitä Varsinais-Suomessa. Kyselylomake lähetettiin sähköpostilla 61 Varsinais-Suomen alueella sijaitseville yläkouluille ja siihen vastasi 15 rehtoria ja yksi opinto-ohjaaja. Vastausprosentiksi saatiin 26. Tutkimustulosten mukaan nuoret kokevat usein uravalinnan vaikeaksi valtavan ammattikirjon edessä. Perusopetuksen jälkeen lukion valitsevat nuoret saavat lisää miettimisaikaa, mutta ammatilliselle puolelle suuntautuvat joutuvat tekemään uravalintaa koskevat päätökset nopeasti. Myös koulutukseen pääsy saattaa olla ongelma: nuori ei välttämättä saa haluamaansa koulutuspaikkaa. Koulutusten herkan keskeyttämisen syy usein onkin, että nuori päätyy opiskelemaan alaa, josta hän ei ole kiinnostunut. (Ahola ym. 2009.)

Opetusministeriö (2005) asetti työryhmän tutkimaan perusopetuksen päättävien oppilaiden siirtymistä lukioon, ammatilliseen koulutukseen tai nuorten työpajoihin ja selvittämään yhteistyömalleja. Tuloksissa työryhmä esittää, että toisen asteen yhteishakujärjestelmää tulisi uudistaa ja opiskelijoiden siirtymistä jatkoopintoihin tai nuorten työpajoihin tulisi tehostaa. Yhteiskunta ja työelämä ovat muuttuneet ja se vaikuttaa myös nuorten ammatinvalintaan (Opetusministeriö 2005; Ahola ym. 2009). Pölösen (2005) kehittämishankkeessa tavoitteena oli koota virike- ja ideapaketti aloitteleville opinto-ohjaajille. Ammatinvalintaan ja koulutukseen liittyvät tavoitteet voidaan nähdä nuoruusiän tärkeimpinä kehitystehtävinä, sillä ne voivat määrittää yksilön koko loppuikä. (Pölönen ym. 2005.) Koulutus on nykyään välttämättömyys, sen kautta nuori kiinnittyy työelämään ja

löytää paikkansa yhteiskunnassa ja samalla sosiaalistuu ammattiryhmän jäseneksi. (Ahola ym. 2009.) Osa nuorista on vielä kypsyttömää tekemään omaa ammatinvalintaa koskevia päätöksiä (Opetusministeriö 2005). Valintatilanteessa nuori joutuu pohtimaan riittävätkö omat taidot koulutukseen pääsyyn ja kiinnostaako tulevan ammatin työelämä tarpeeksi (Opetusministeriö 2005; Ahola ym. 2009). Useat nuoret eivät vielä tiedä, mitä haluaisivat tehdä ja he valitsevat koulutusalan sattumanvaraisesti (Opetusministeriö 2005).

Pirttiniemen (2001) hankkeessa oli tavoitteena opinto-ohjauspalveluiden kehittäminen. Tarkoituksena oli kehittää toimintamalli, jossa syrjäytymisvaarassa olevien ohjausta tehostetaan. Suomalaisen koulutusjärjestelmän taitekohtia on peruskoulun yhdeksännellä luokalla oleva yhteishaku. Yhteiskunta tarjoaa kaikille nuorille opiskelupaikan perusopetuksen päättymisen jälkeen. (Pirttiniemi ym. 2001.) Lukiokoulutukseen hakeutuneita on tilastollisesti eniten Uudenmaan maakunnassa ja ammattikouluun hakeutuneita Kymenlaakson maakunnassa. Pohjois-Pohjanmaan, Uudenmaan ja Päijät-Hämeen maakunnassa on paljon nuoria, jotka eivät ole jatkaneet missään ammattiin johtavaa koulutusta. (Tilastokeskus 2012.)

Karjalainen (2004) tutki nuorten (n = 160) elämänhallinnan kehittymistä Nuotta-projektin avulla. Projektin toimintakausi oli vuosina 2000–2003 ja hankkeen rahoitti Euroopan sosiaalirahasto (ESR). Tuloksissa ilmeni, että projektin avulla nuorten elämänhallinta sekä ohjaus jatko-opintoihin paranivat. Nuorten koulutusvalintoihin vaikuttivat nuorten omat mieltymykset sekä yhteiskunnan vaatimukset. Yhteiskunnassa onkin tapahtunut suuria muutoksia eikä ammattitutkinto välttämättä enää tarjoa vakituista työpaikkaa. (Karjalainen ym. 2004.)

Kuronen (2010) tutki koulutuksesta syrjäytymisvaarassa olevien nuorten suhdetta kouluun sekä miten heidän elämä on jatkunut peruskoulun jälkeen. Kysely tehtiin yksilöhaastatteluna (n = 22). Tuloksissa ilmenee, että nuoret eivät saa peruskoulussa riittävästi tukea ja heidän selviytymisensä elämässä peruskoulun jälkeen voi olla vaakalaudalla. Nuoret, jotka kokevat, etteivät ole saaneet riittävästi tietoa koulutusmahdollisuuksista eivät tiedä, mihin koulutukseen suuntaavat ja jättävät pahimmassa tapauksessa kokonaan kouluun hakematta. (Kuro-

nen 2010.) Suomessa 96 % nuorista hakee opiskelupaikkaa yhteishaussa ja hakuprosentit ovat pysyneet suhteellisen samoina vuodesta toiseen. Osa nuorista ei hae opiskelupaikkaa toisen asteen koulutukseen, vaan toivovat pääsivänsä oppisopimuskoulutukseen tai muuhun vaihtoehtoiseen koulutukseen (Pirttiniemi 2000; Kuronen 2010).

Sipilän (2012) tutkimuksessa selvitettiin, miten vanhemmat vaikuttavat yhdeksäsluokkalaisen koulutus suuntautumiseen peruskoulun jälkeen. Tutkimusaineistona oli vuonna 2008 Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksessa toteutettu kysely 6. ja 9. luokkalaisille (n = 5 305). Tutkimustuloksissa todettiin, että vanhempien asema työelämässä ja heidän koulutuksensa vaikuttaa siihen, mihin nuori pyrkii peruskoulun jälkeen. Esimerkiksi korkeakoulun käyneiden vanhempien lapset päätyvät usein lukioon, jonka jälkeen korkeakoulutaseiseen koulutukseen. Koulutuksen periytyminen on edelleen ajankohtaista, vaikka kaikilla on samat mahdollisuudet eri koulutuksiin. Vanhempien matala koulutustausta on nähtävissä siten, ettei nuori tiedä, mitä tekisi peruskoulun jälkeen. (Sipilä 2012). Lisäksi perheen ongelmat heijastuvat nuoren koulumenestykseen. Nuoret eivät aina saa tarpeeksi tukea vanhemmilta koulunkäyntiin ja apua ammatinvalinta kysymyksiin. (Ahola ym. 2009.)

Oppilaiden kehityserot voivat olla suuria ja epävarmuus omasta identiteetistä vaivaa monia. Oppilaiden tuki ja tarpeet ovat yksilöllisiä ja laadullisesti erilaisia sekä niiden määrittely vaihtelee opettajasta riippuen. Opettajilla voi olla myös vaikeus kohdata erilaisia oppilaita. (Kuronen 2010.) Rantakangas (2009) tutki nuorten saamaa ohjausta ja tukea peruskoulun ja toisen asteen välillä. Tutkimuksen aineisto kerättiin lomakekyselyllä vuonna 2004 Turun ja Kaarinan toisen asteen opiskelijoilta (n = 415). Tuloksissa todettiin, että hyvällä ohjauksella ja tuella on suuri merkitys nuorille siirryttäessä peruskoulusta toiselle asteelle. Peruskoulussa opettajien olisikin hyvä tehostaa tuen antoa ja ohjausta. Useat nuoret kokevat, etteivät saa riittävästi palautetta, tukea tai ohjausta. Parhaiten nuoret kokevat saavansa ohjausta erityisopettajilta. Peruskoulussa opinto-ohjauksen tulee olla ennalta ehkäisevää toimintaa, jossa erityistä huomiota pitää kiinnittää nuoriin, joilla on oppimisvaikeuksia tai muita ongelmia. (Rantakan-

gas 2009.) Hyvä oppilaan ohjaus tukee nuorta, auttaa heitä itsenäistymään, opettaa vuorovaikutustaitoja ja auttaa nuoria ottamaan vastuuta tulevaisuudesta sekä opettaa ongelmanratkaisutaitoja (Pölönen ym. 2005). Perusopetuslain (1998/628) mukaan oppilaalla on oikeus saada oppilaan ohjausta ja se kuuluu kaikille opettajille, ei vaan opinto-ohjaajille tai erityisopettajille. (Perusopetuslaki 1998; Pölönen ym. 2005). Nuoret kokevat opinto-ohjauksen melko hyväksi, mutta ohjauksella ei silti ole suurta vaikutusta, mihin nuori hakee tai jättää hakematta (Pirttiniemi 2000). Tuuri (2007) tutki nuorten ammatinvalintaan ja kouluttautumiseen vaikuttavia tekijöitä. Tutkimusaineisto koostui 16–18-vuotiaista nuorista (n = 33) ja tutkimus suoritettiin teemahaastattelulla ja kyselylomakkeilla. Tutkimustulosten mukaan nuoret kaipaavat tukea ja ohjausta tavoitteiden saavuttamiseksi. Yksilöllinen ohjaus auttoi nuoria koulutuspaikan etsimisessä ja pääsemistä haluttuun kouluun. Toisen asteen koulutukseen siirtymisen ongelmat ovat havaittavissa jo varhaisessa vaiheessa ja ovat luonteeltaan kasautuvia, joten varhainen puuttuminen peruskoulun jälkeiseen koulutukseen on tärkeää. (Tuuri 2007.)

NUORTEN TERVEYSNEUVONTA NETISSÄ

Terveyden edistäminen perustuu tietoon terveyteen vaikuttavista tekijöistä ja pohjautuu usein neuvontaan, ohjaamiseen tai opettamiseen. Kansanterveys-työssä yksi terveyden edistämisen tehtävistä on terveydenhoitopalveluissa toteutettava terveysneuvonta. (THL 2013.) Internetissä olevien terveystietopalveluiden käyttö on jatkuvassa kasvussa internetin käytön lisääntyessä ja yleistyessä. Internetin avulla ihmiset ovat saaneet käyttöönsä uuden ja laajan terveystietolähteen. Arvioiden mukaan melkein 80 prosenttia kaikista Internetin käyttäjistä hakee sieltä terveystietoa. (Mustonen 2002, 150–151.) Tavallisimpia käytön syitä lääkärisäkäynnin tarpeellisuuden arviointi ja terveystiedon etsiminen (Lampe 2008).

Jatkuva informaatiotulva on nopeasti kehittyneen tietotekniikan aikaansaannosta, joka on rakentunut tärkeäksi osaksi nykynuorten elämismailmaa (Aittola 2007, 342–343). Nuoret viettävät paljon aikaa Internetissä, josta tiedon saanti erilaisista asioista on helppoa (Kumpula 2012). Bergström-Lehtovirran (2008) tutkielmassa perehdyttiin kirjallisuuskatsauksen avulla nuorten internetin käyttöön ja terveystiedon hakuun. Kirjallisuuskatsaukseen perustuvien havaintojen mukaan nuoret ovat aktiivisia ja taitavia Internetin käyttäjiä ja käyttävät sitä esimerkiksi tiedonhakuun ja kommunikointiin. Lisäksi nuorilla on havaittu vaikeuksia saavuttaa perinteinen terveydenhoito, joten Internetistä löytyvä terveystieto on heille tarpeellista ja haluttavaa. Internet on merkittävä väylä nuorten terveystiedolle, koska se on helposti saavutettavissa ja se tarjoaa luottamuksellisen tien tiedon luo. Internetistä löytynyt tieto tarjoaa parhaimmillaan täydentävää tukea nuoren terveyden edistämiseksi perinteisten terveystietopalveluiden ohessa. (Bergström-Lehtovirta 2008.) Internetipalvelut eivät korvaa perinteisiä menetelmiä terveystietopalveluihin liittyen, mutta tarjoavat kuitenkin nuorille saavutettavuuden kannalta helpomman väylän saada nopeasti ajantasaista tietoa ja tukea ongelmiinsa. (Bergström-Lehtovirta 2008.)

Potilasohjetta suunniteltaessa on hyvä aina aluksi miettiä, kenelle kirjoitetaan. Kohderyhmän rajaaminen auttaa kirjoittajaa päättämään, mitä kirjoitetaan ja miten kirjoitetaan (Mansikkamäki 2002, 199–167). Hyvä potilasohje on ymmärrettävä ja isoin yksittäinen ymmärrettävyyteen vaikuttava seikka on asioiden etenemisjärjestys. Tekstin asiasisällössä ei saa olla yllättäviä hyppäyksiä vaan kerrottavien asioiden tulee liittyä luontevasti toisiinsa. Lisäksi lauseiden pitää olla kertalukemalla ymmärrettäviä niin, että pääasia kerrotaan päälauseessa ja sitä täydentävä asia sivulauseessa. Tekstissä tulisi käyttää passiivimuotoa, joka Suomessa tarkoittaa yleistilaa ja sillä osoitetaan lukijaa kohtaan kunnioitusta ja kohteliaisuutta. Potilasohjeen lukija on yleisimmin maallikko. Tämän takia kannattaa käyttää yleiskielen sanoja ja välttää turhien termien ja termimäisten lyhenteiden käyttöä, joiden käyttö etäännyttää lukijaa ja tekee tutunkin asian vieraksi. Lisäksi tekstin oikeinkirjotukseen tulee kiinnittää huomiota, jotta teksti on ymmärrettävää ja ettei lukija turhaudu lukiessaan huolimattomasti kirjoitettua tekstiä. Toinen ihminen näkee tekstin virheet paremmin kuin itse tekstin kirjoittaja, joten teksti on hyvä antaa luettavaksi jollekin muulle ja pyytää siitä palautetta ennen sen julkaisemista. Yleisneuvoksi tekstin pituuteen liittyen sopii se, että tekstin lyhyys ilahduttaa monia. Yleensä liian monet yksityiskohtaiset tiedot aiheuttavat lukijassa ahdistusta ja sekoittavat hänet. Internet-teksteissä on otettava huomioon ruutu, sillä ruudulta on hankalampi lukea kuin paperilta. Tämän takia verkkosivuilla virkkeitten ja kappaleiden lyhyydestä tulee huolehtia vielä tarkemmin kuin muuten. (Hyvärinen 2005.)

Verkkosivujen ulkoasuun, asiasisältöön ja julkaisutapaan tulee kiinnittää huomiota, jotta lukija saadaan pysähtymään verkkosivulle ja tutustumaan siihen lisää (Korpela 2010, 7–9). Lukijan huomio kiinnittyy usein ensimmäisenä verkkosivun otsikkoon, joten otsikon valintaan tulee kiinnittää huomiota. Otsikko antaa käsityksen käsiteltävistä aihe-alueista ja parhaimmillaan herättää lukijan mielenkiintoa. (Toikkanen 2003, 13–14 & 34–38.)

Kuvien valinnalla ja niiden sanomalla on suuri merkitys verkkosivuja tehtäessä, sillä näköaistilla havaitaan kerralla paljon enemmän kuin sanojen perusteella. (Korpela & Linjama 2005, 203–204.) Valokuvilla on kyky johdatella katsojat va-

lokuvan ulkopuoliseen maailmaan ja ne pystyvät avaamaan katsojien muistoja ja mielikuvia. Valokuvat toimivatkin näin muistin välineenä. (Tervakangas 2012.) Kuvia voidaan luokitella käyttötarkoituksen mukaan esimerkiksi katseenvangitsijaksi, tylsyyden katkaisijaksi tai koristeeksi. (Korpela & Linjama 2005, 203–204.) Verkkoviestinnässä tulisikin käyttää kuvia, sillä niillä on kyky kertoa enemmän kuin pelkkä teksti. Kuvat ja teksti eivät silti koskaan pysty täydellisesti kohtaamaan toisiaan, koska kuvien tulkinta on aina henkilökohtainen kokemus, mutta niiden avulla voidaan silti tukea tekstin sanomaa. Verkkosivuille kannattaakin valita melko pieniä kuvakokoja, sillä siten niiden tunnistettavuus kasvaa. Liiallista kuvien käyttöä kannattaa välttää. (Hatva 2003, 108–120.) Värivalokuvat luovat katsojiin enemmän positiivisia tunteita, kun taas mustavalkokuvat luovat negatiivisia tunteita (Tervakangas 2012).

Väritys on kuvien jälkeen huomionarvoisin asia verkkosivuilla, sillä ne luovat sivuille eloa ja luonnetta. (Korpela & Linjama 2005, 391–396.) Värit koetaan henkilökohtaisina, joten on hankalaa ennakoida, miten vastaanottajat niihin suhtautuvat. Siihen vaikuttavat, millaisissa yhteyksissä niitä käytetään sekä millaisten kokemusten perusteella henkilöt niitä tulkitsevat. (Tervakangas 2012.) Värit ovat tärkeitä verkkoviestinnän suunnittelussa ja värien käyttö osoittautuu usein haastavaksi. Onnistuessaan värit selkeyttää verkkoviestintää, mutta helposti myös pilaa sen. Värien valinnassa pitää ottaa myös huomioon värien kirkkaus ja niiden sävy. Liian kirkkaassa värissä silmät väsyvät helposti, joten on hyvä käyttää harmonisia ja tasaisia värejä. Länsimaissa haaleat ja viileät värit, kuten sininen, vihreä, sinivihreä ja violetti miellyttävät eniten. Taustavärien määrittelyssä on otettava monta asiaa huomioon. Tekstityyppi, tekstikoko, otsikot, kontrasti ja rivivälit vaikuttavat siihen miten hyvin taustaväri toimii. Esimerkiksi tummaa taustaa vasten kuvat helposti häviävät ja valkoinen taustaväri onkin varmin valinta, jos verkkosivuilla on värikuvia. Verkkosivuilla sisällön osa-alueet voivat olla myös eriarvoisia, jolloin tärkeäksi kokema asia voidaan painottaa värillä, joka nostaa sen taustasta esiin. (Hatva 2003, 63–76) Värien tarkoitus onkin tukea verkkosivujen grafiikkaa sekä tekstin sanomaa (Korpela & Linjama 2005, 394).

Verkkosivujen fontin valintaan tulee kiinnittää huomiota, sillä se on keskeinen verkkosivun ulkoasuun vaikuttava ratkaisu (Korpela 2010, 79). Sivun, jossa on useita erityyppisiä, -kokoisia ja -tyylisiä fontteja saa aikaan levottoman vaikutelman ja vaikeuttaa lukemista (Pesonen 2007, 31). Fontti vaikuttaa tekstin yleisilmeeseen, luettavuuteen ja moniin yksityiskohtiin. Vaikka fontin valinta onkin tärkeä verkkosivun ulkoasuun vaikuttava ratkaisu, on usein vielä tärkeämpää, miten fonttia käytetään kuin mitä fonttia käytetään. Valittu fontti tulisi huomioida ainakin seuraavissa asioissa: fonttikoko, rivinkorkeus, rivinpituus, värit ja korostustavat. Esimerkiksi fonttikokoa valittaessa tulee huomioida, että sama merkki voi olla fonteissa hyvin erikokoinen, vaikka fonttikoko on sama. (Korpela 2010, 80–85.)

PROJEKTIN TEHTÄVÄ JA TAVOITE

Projektin tehtävänä oli luoda Nuorisonettiin verkkosivut nuorten elämänhaasteista. Tavoitteena on antaa nuorille tietoa ja auttaa heitä ymmärtämään yleisimpiä nuorten elämänhaasteita.

PROJEKTIN EMPIIRINEN TOTEUTTAMINEN JA TUOTOS

Projektin aiheeksi valittiin nuoruusiän elämänhaasteet joulukuussa 2013, jonka jälkeen alkoi työn toteuttamisen ideointi. Ajatus erityisesti nuorille suunnatuista verkkosivuista Terveysnetin Nuorisonettiin koettiin mielenkiintoisena. Projektin avulla autettiin nuoria ymmärtämään, että naiseksi ja mieheksi kasvaminen ei ole pelkästään fyysistä kehitystä vaan myös persoonallisuuden kehitystä (Kronqvist 2007, 168). Nuorten elämään kuuluu useita elämänhaasteita (Aalberg & Siimes 2007, 15). Nuoruusaika on pidentynyt ja nykynuorella on paljon valintamahdollisuuksia esimerkiksi ihmissuhteisiin ja ammatinvalintaan liittyen (Kronqvist 2007, 174). Tässä projektissa käsiteltiin kirjallisuuskatsauksen pohjalta tärkeiksi nousseita aiheita nuorten elämänhaasteisiin liittyen. Aihe on aina ajan-kohtainen ja nuoruus on merkittävä muutosten vaihe ihmisen elämässä. Nuorten erilaiset elämäntapahaasteet ovat oleellisessa roolissa nuorten kasvussa ja kehityksessä kohti aikuisuutta. (Kronqvist 2007, 174.)

Projekti voidaan määrittää seuraavasti: Projekti on määriteltyyn tavoitteeseen pyrkivä, suunniteltu ja harkittu hanke, jolla on määritellyt resurssit ja oma projektiorganisaatio (Rissanen 2002, 14–16). Projektin eri vaiheilla johdatetaan opin- näytetyötä loogiseen etenemiseen. Projektin ensimmäinen vaihe oli suunnitteluvaihe, joka on tärkeä vaihe projektin etenemisen kannalta. Suunnitteluvaihe alkaa aiheeseen liittyvällä tiedonhaulla. (Virtanen 2000, 45–55). Koska projektin tehtävänä oli luoda verkkosivut Nuorisonettiin, niin ennen tiedonhakuja pois suljettiin ne aiheet, joita oli jo Nuorisonetissä aiemmin käsitelty. Nuorisonetti on osa Terveysnettä, joka on Salon terveyskeskuksen ja Turun ammattikorkeakoulun yhteinen hanke, josta ihmiset voivat hakea terveyteen ja sairauteen liittyviä tietoja (Wiirilinna 2013). Salon terveyskeskuksen toimeksiantosopimuksen (Liite 1) myöntämisen jälkeen perehdyttiin aiheeseen paremmin kirjallisuuden avulla. Kirjallisuudesta tehdyn tiedonhaun jälkeen työ rajattiin keskeisimpiin lähteisiin, jotka liittyivät aiheeseen.

Tiedonhaussa käytetyt tietokannat olivat Medic, Chinal, Doria ja Medline (Taulukko 1). Hakusanat olivat nuoruus, murrosikä, nuoruusikä, keskinuoruus, nuori, haasteet, ongelma, mielenterveys, liikunta, syrjäytyminen, ulkonäkö, adolescence, middle adolescence, teenage, problems ja mental problems. Haku rajattiin vuosiin 1999–2013 englannin ja suomen kielisiin lähteisiin. Lähteissä kiinnitettiin huomiota niiden luotettavuuteen – niiden tuli olla monipuolisia, tiedon päivitettyä ja uutta sekä tutkimusaineiston tuli olla riittävän laaja. Tiedonhaun tuloksien (Taulukko 1) perusteella todettiin aiheen ajankohtaisuus, koska aiheesta ei ole tehty lähivuosina vastaavanlaista projektia.

Taulukko 1. Tiedon haun tulokset.

Tietokanta	Hakusana (t)	Tulos	Otsikon perusteella valitut	Tiivistelmän perusteella valitut	Koko tekstin perusteella valitut
Cinahl	adolescence	197013			
Cinahl	mental problems	4570			
Cinahl	adolecence and mental problems	61	9	4	1
Doria	nuoruus	513			
Doria	murrosikä	53	3	1	
Doria	nuoruusikä	33	10	5	3
Doria	keskinuoruus	4			
Doria	nuori	2831			
Doria	nuoren mielenterveys	60	6	4	1
Doria	nuoren haasteet ja ongelmat	380	20	5	3
Doria	nuoren liikunta	347	20	10	7
Doria	nuoren syrjäytyminen	152	4	2	1
Doria	nuoren ulkonäkö	121	10	6	4
Medic	adolescence	29			
Medic	mental problems	763			
Medic	adolecence and mental problems	8	3	2	1
Medline	Adolescence	71442			
Medline	mental problems	1888			
Medline	Adolescence + Behavioral & Sosical Sciences	10	5	2	1

Tiedonhaun tuloksena tarkentui projektin aihe ja aiheisisällöt. Kun aiheeseen liittyvä tarvittava tausta-aineisto oli koossa, tehtiin projektisuunnitelma, joka lähetettiin hyväksyttäväksi Salon terveyskeskukseen. Projektilupa (Liite 2) saatiin kesällä 2014.

Tämän projektin verkkosivujen asiasisältö pohjautui kirjallisuuskatsaukseen. Kirjallisuuskatsauksessa eriteltiin oleelliset lähteet työn kannalta, jotka rajasivat Nuorisonetissä käsiteltäviksi tulleet aiheet. Kirjallisuuskatsauksen pohjalta nuorten yleisimpiä elämänhaasteita fyysisiä haasteita lukuun ottamatta olivat: nuoren suhde ystäviin, yksinäisyys, ulkonäkö, liikunta-aktiivisuuden väheneminen ja ammatinvalinta. Alustava verkkosivujen ideointi Terveysnetin Nuorisonettiin pohjautui sivujen ulkoasun ja rakenteen hahmottamiseen. Verkkosivujen yleinen tavoite on tarjota ajankohtaista tietoa muiden viestintämuotojen ohella ja toimia tietovarastona, josta voi hakea kaikenlaista tietoa (Korpela & Linjama 2005, 52–53). Päämääräksi asetettiin verkkosivut, jotka sisältäisivät pääasiat yleisimmistä nuorten elämänhaasteista nuorille kerrottuna.

Verkkosivuilla käsiteltävien asioiden etenemisjärjestykseen pyrittiin kiinnittämään huomiota, jotta asiasisältö on loogisesti etenevä ja ymmärrettävä. Lauheet pyrittiin tekemään kertalukemalla ymmärrettäväksi ja verkkosivuilla käytettiin yleiskielen sanoja. Koska kohderyhmänä olivat nuoret, haluttiin verkkosivujen sisältöteksti kirjoittaa lyhyesti ja selkokielellä. Verkkosivuilla oleva teksti kirjoitettiin passiivimuodossa. Mitä useamman klikkauksen takana tieto on, sen todennäköisemmin se ei nuorta tavoita (Bergström-Lehtovirta 2008). Tähän pyrittiin kiinnittämään huomiota ja verkkosivujen asiasisältö pidettiin vähäisten alaotsikoiden/välilehtien alla ja asiateksti niissä kerrottiin ytimekkäästi, pääasiat julki tuoden, jotta nuori tavoittaisi etsimänsä tiedon nopeasti.

Verkkosivujen ulkoasun hahmottamiseen käytettiin MS Paint -ohjelmaa, jolla suunniteltiin sivujen pohjarakenne. Verkkosivujen koodaaminen suoritettiin yhteistyössä ohjelmoijan kanssa. Verkkosivut pyrittiin tekemään selkeiksi ja johdonmukaisiksi. Lisäksi kiinnitettiin huomiota verkkosivujen käsitteistön ymmär-

rettävyyteen sekä suunniteltiin tehokkaat esitystavat huomioiden nuoret kohde-ryhmänä, jotta verkkosivujen kiinnostavuus saataisiin mahdollisimman korkeaksi.

Verkkosivut rakentuvat yhdeksästä välilehdestä, jotka näkyivät pystysuunnassa sivun vasemmassa reunassa. Ensimmäinen välilehti on etusivu (Kuva 1). Etusivu ei sisällä asiatekstiä, vaan lyhyen tekstin verkkosivujen aihealueista. Etusivulta lukijalle käy ensimmäisenä ilmi, mitä aihealueita kyseinen verkkosivu käsittelee. Aiheiden kertominen etusivulla koettiin tärkeänä, jotta lukijalle selviää heti mitä aiheita kyseinen verkkosivu käsittelee.



Kuva 1. Verkkosivujen etusivu

Seuraavat viisi välilehden otsikkoa käsittelee yleisimpiä nuorten elämänhaasteita. Nämä välilehtien otsikot ovat

- Nuoren suhde ystäviin
- Nuoren yksinäisyys
- Nuoren ulkonäköpaineet
- Nuoren liikunta-aktiivisuuden väheneminen
- Nuoren ammatinvalinnan vaikeus.

Viimeiset kolme etusivulla esiintyvää otsikkoa ovat Linkit, Lähteet ja Tekijät. Linkit-otsikko sisältää linkkejä, jotka johtavat muille verkkosivuille joissa alaotsikoiden aiheita on käsitelty, Lähteet-otsikko sisältää työssä käytetyt lähteet ja Tekijät-otsikko tiedot tekijöistä. Otsikkoa klikkaamalla pääsee lukemaan haluttua aihealuetta. Sivun vasempaan reunaan sijoitetut otsikot kulkevat mukana jokaisessa välilehdessä. Kullakin sivulla on linkki takaisin Nuorisonettiin ja lisäksi alasivuilla on myös linkki takaisin pääsivulle.

Aluksi verkkosivut suunniteltiin vihreälle taustalle ja yläpalkin kuva oli maisema koskesta. Ulkoasultaan verkkosivu oli kaunis ja harmoninen, mutta ulkoasun koettiin antavan vääränlaista tunnelmaa, koska kohderyhmänä ovat nuoret. Lopulta päädyttiin sinisen eri sävyihin ja yläpalkin taustakuvaksi kuva maailmanpyörästä.

Verkkosivuilla pyrittiin toteuttamaan väri- ja kuvamaailma, joka on molemmille sukupuolille sopiva. Verkkosivujen värimaailma koostui pääosin sinisen sävyistä, valkoisesta ja mustasta. Verkkosivuilla pyrittiin kuvien avulla herättämään mielenkiintoa, piristämään lukijaa ja elävöittämään sivua. Kuvat kuvattiin verkkosivuille itse. Alun perin fontiksi mietittiin Century Gothic, mutta tämä ei kuitenkaan vastannut visuaalisesti odotuksia. Fontiksi valittiin Lucida Sans, joka on selkeä, helposti luettava ja kirjainten muodossa on sopivasti vaihtelua. Fontin väriksi valittiin musta riittävän kontrastin luomiseksi. Fonttikooksi valittiin 14 pisteen koko helpottamaan tekstin luettavuutta. Verkkosivujen silmäiltävyyttä lisättiin lihavoittamalla yksittäisiä avainsanoja. Tekstin rivivälin arvoksi asetettiin 1.35.

Työn toimivuutta arvioivat ohjaavat opettajat ja opiskelijaopponoija. Verkkosivujen toimivuudesta ja käyttökelpoisuudesta pyydettiin palautetta sähköpostitse ja näyttämällä niitä esimerkiksi terveysalan opiskelijoilta, opettajilta, työntekijöiltä ja projektin kohderyhmään kuuluvilta. Alun perin suunniteltu yläpalkin kuva kosta sai palautetta sen sopivuudesta kohderyhmään nähden. Palautteen mukaan verkkosivuja muokattiin enemmän nuorille suunnatuiksi ja myös asiasisällön kertomiseen yleiskielellä kiinnitettiin tarkemmin huomiota. Projektin vaiheet kuvaavat opinnäytetyön loogista etenemistä (Kuvio 1).



Kuvio 1. Projektin vaiheet.

Työ valmistui joulukuussa 2014 ja se esitettiin Turun ammattikorkeakoulussa Salon toimipisteessä. Työ esitettiin toimeksiantajalle erikseen sovittuna aikana. Valmis työ arkistoiitiin Theseus-verkkokirjastoon. Valmiit nettisivut on nähtävissä Nuorisonetissä. www.nuorisonetti.fi

PROJEKTIN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Tämän projektin keskeisimpiä luotettavuustekijöitä ovat lähteiden ja internetsivujen luotettavuus. Tänä päivänä internet on merkittävä terveystiedon tietolähde, josta suomalaiset etsivät tietoa terveyteen liittyen päivittäin. Internetistä saatavan terveystiedon luotettavuudessa tulee kiinnittää huomiota laadun määrittämisen ja laadun hallinnan keinoihin. Internetin luotettavuuden lisäämiseksi perustettiin vuonna 1996 Health On the Net -säätiö (HON), joka pyrkii vaikuttamaan julkaisijoihin korostamalla heidän vastuutaan ja itsesääntelyään. (Health On the Net Foundation 2013.) Tavanomaisia internetin laatukriteerejä ovat

- kirjoittajien ja lähdeviitteiden ilmoittaminen
- päiväysten merkitseminen (tiedon tuoreus)
- tiedon selkeä esittäminen
- sivuston rooli terveydenhuollon täydentäjänä, ei potilas-lääkärisuhteen korvaajana (Health On the Net Foundation 2013).

Lähdekritiikissä tulee huomioida kirjoittajan tunnettavuus, lähteen ikä, lähdetiedon alkuperä, lähteen uskottavuus sekä totuudellisuus ja puolueettomuus (Hirsjärvi ym. 2007, 109–110). Projektissa lähdekritiikkiin on kiinnitetty huolella huomiota. Lähteitä valittaessa päähuomio oli lähteen iässä. Yli kymmenen vuotta vanhempia lähteitä ei käytetty muutamaa lähdettä lukuun ottamatta. Vaikka osa nuoriin liittyvistä lähteistä oli yli kymmenen vuotta vanhoja, on niiden asiasisältö verrattavissa nuorten nykytilanteeseen eikä lähteiden tieto ole vanhentunutta. Lähteinä pyrittiin käyttämään aiheisiin liittyviä väitöskirjoja ja tutkimustietoa mahdollisimman luotettavan ja tutkimukseen perustuvan tiedon saamiseksi. Kirjallisuuskatsauksessa käytetyt tutkimukset haettiin luotettavista hakukoneista, monista eri tietokannoista. Tutkimusten lisäksi opinnäytetyön lähdemateriaali pohjautui terveydenhuollon kirjallisuuteen ja artikkeleihin sekä luotettaviin sähköisiin verkkosivuihin ja tietokantoihin. Projektin verkkosivuilla käytetyt lähteet on merkitty lähdeluetteloon Turun ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaisesti. Myös opinnäytetyössä lähdeluettelon ja lähdeviitteiden merkitsemi-

nen on tehty huolella ja Turun ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaisesti. Sähköisissä lähteissä on lähdeluettelossa viitattu lähteen käyttöpäivämäärään asianmukaisesti. Verkkosivujen asiasisällön luotettavuus perustuu käytettyihin lähteisiin ja tässä projektissa muiden lähteiden lisäksi käytettiin 24 eri tutkimusta, joka lisää verkkosivujen asiasisällön luotettavuutta.

Täsmälliset otsikot ja hyvät kappalejaot lisäävät luotettavaa kuvaa tekstisisällöstä (Hyvärinen 2005). Verkkosivuilla otsikot ovat sidoksissa kerrottavaan asiasisältöön ja asiasisällössä kappalejaot ovat loogisia. Verkkosivujen tekijöiden tulee lisäksi pyrkiä esittämään tieto selkeimmällä mahdollisella tavalla (HON 2013). Verkkosivujen asiasisältö esitettiin selkokielellä passiivimuodossa, samalla huomioiden nuoret kohderyhmänä. Verkkosivulla tarjottu tieto toimii asiasisältönsä kannalta nuorten terveydenhuollon täydentäjä, mutta ei kuitenkaan korvaa potilas-lääkärisuhdetta.

Internetissä esiintyvä terveydenhuoltoon liittyvä neuvo tulisi olla terveydenhuollon ammattihenkilön antamaa ja verkkosivusta tulee käydä ilmi, onko sivuston takana jokin organisaatio (Health On the Net Foundation 2013). Projektin verkkosivut pohjautuvat opinnäytteeseen, joka on hoitoalan opiskelijoiden ja täten tulevien hoitoalan ammattilaisten kirjoittama. Projektin tekijät ja sivustoa ylläpitävä organisaatio käy ilmi verkkosivuilla. Opinnäytetyön toimeksiantajana on Salon terveystakeskus ja projekti on osana Asiakkaan ohjaus -hanketta. Lisäksi opinnäytetyön ohjaajat ovat seuranneet projektin kehittymistä ja tieto-taidoillaan antaneet kehittämis- ja parannusehdotuksia. Projektista saadut palautteet huomioitiin ja korjauksia tehtiin palautteiden mukaan, joka lisää myös osaltaan projektin luotettavuutta.

Verkkosivujen tekijöiden tulee pyrkiä antamaan sivuilla kävijöille tietolähteitä, joista lukijat voivat halutessaan hakea lisätietoa aihealueista (HON 2013). Verkkosivuilla esitetään Linkit-otsikon alla Internet-sivuja, jotka sisältävät lisätietoa verkkosivuilla käsiteltävistä aihealueista.

Projektia tehtäessä ja siihen tutkimuksia valittaessa oli tunnettava tutkimuksen eettiset vaatimukset. Ihmistieteisiin luettavaa tutkimusta koskevat eettiset peri-

aatteet voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen: tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittumisen välttäminen sekä yksityisyys ja tietosuojaja. Lisäksi tutkimusta käytettäessä on pohdittava, onko tutkimus toteutettu eettisesti oikein. (Leino-Kilpi & Välimäki 2014, 146–166.) Valituissa tutkimuksissa kohderyhmänä olivat nuoret ja niissä etiikka oli toteutunut hyvin. Myös tutkimusaineistoina käytetyt kyselyt ja haastattelut oli toteutettu eettisesti oikein huolehtimalla vastaajien yksityisyydestä ja tietosuojasta. Projektin eettisyyttä vahvisti toimeksiantosopimuksen ja projektiluvan saanti ennen projektin aloittamista.

Terveysalan eettiset periaatteet pohjautuvat asetuksiin ja lakeihin. Valtakunnallinen terveydenhuollon eettinen neuvottelukunta (ETENE) on asettanut periaatteita, joiden mukaisesti terveysalan ammattilaisten tulisi toimia. Terveysalalla uutta tutkittua tietoa tulee päivittää jatkuvasti. (Leino-Kilpi & Välimäki 2008, 360–365.) Kirjoittajan vastuulla ovat seuraavat projektin eettiset näkökulmat:

- tarkkuus
- huolellisuus
- rehellisyys
- kunnioitus tutkijoita ja heidän tutkimuksiaan kohtaan. (Hirsjärvi ym. 2009, 102–112).

Tekstin plagiointi eli luvaton lainaaminen ja vääristely osoittavat välinpitämättömyyttä tekstin omistajaa kohtaan. Tekstistä tulee käydä ilmi kenen työstä tieto on peräisin ja lähdemerkinnät tulee esittää selkeästi. Puutteelliset lähdemerkinnät saattavat olla merkki plagioinnista. (Hirsjärvi ym. 2009, 102–112.) Opinnäytetyössä käytettyjen tutkimusten tekijöitä oli kunnioitettu merkitsemällä lähdeviitteet ja lähdeluettelo huolellisesti ja tutkijalta lainattua tekstiä ei ole plagioitu tai kirjoitettu omana. Valmis työ lähetettiin Urkundiin tarkistettavaksi.

Projekti perustuu projektisuunnitelman tekemiseen, jossa selvitetään projektin aikataulu sekä se, kenen toimesta projekti tehdään (Hirsjärvi 2009, 167). Projektiluvan saamisen jälkeen opinnäytetyön tekijät ovat koko projektin ajan noudattaneet projektiluvassa mainittua aikataulua, tehtävää ja tavoitetta.

Mikäli palvelin saa ulkopuolista tukea, tulee asia mainita verkkosivuilla. Lisäksi rahoituksen lähde on ilmoitettava, jos verkkosivuolla esiintyy mainontaa. (HON 2013.) Projektiin ei ole käytetty maksullista tukea. Projekti ei myöskään kohdannut eettisiä ongelmia käyttölupiin liittyen. Kuvat verkkosivuille oli kuvattu itse ja valmista verkkosivupohjaa ei haluttu käyttää, jotta käyttöoikeus kysymyksiä ei tarvitsisi pohtia. Verkkosivut luotiin siis alusta alkaen itse.

Tutkimusaiheen määrittely ei saa paheksua tai väheksyä mitään ihmisryhmää (Leino-Kilpi & Välimäki 2009, 365). Projekti ei kohdannut eettisiä ongelmia liittyen siihen, että kohderyhmänä olivat nuoret. Projektissa ei väheksytä tai paheksuta nuoria ja lisäksi verkkosivuilla asiasisältö kirjoitettiin yleiskielellä ja nuorille suunnatusti niin, ettei väärinymmärryksiä sivuston asiasisällöstä pääsisi synty-
mään.

POHDINTA

Projektin aiheeseen päädyttiin sen mielenkiintoisuuden, ajankohtaisuuden ja tärkeyden takia. Nuoruus on erityinen elämänvaihe, jolloin nuorelle tarjoutuu mahdollisuus muokata itseään ja ympäristöään aikuisuuteen sopivaksi (Aaltonen ym. 2003, 14). Nuorten erilaiset elämänhaasteet ovat oleellisessa roolissa nuorten kasvussa ja kehityksessä kohti aikuisuutta (Salmela 2006). Nuorten psyykkiseen kasvuun ja kehitykseen vaikuttaviin tekijöihin tulee kiinnittää vähintään yhtä paljon huomiota kuin nuoren fyysisiinkin muutoksiin (Aalberg & Siimes 2007, 92).

Projektin tehtävänä oli luoda Nuorisonettiin verkkosivut nuorten elämänhaasteista. Tavoitteena on antaa nuorille tietoa ja auttaa heitä ymmärtämään yleisimpiä nuorten elämänhaasteita.

Opinnäytetyön alusta alkaen oli selvää, että aiheen haluttiin liittyvän nuoriin. Lisäksi koettiin, että tulevan terveydenhoitajan ammatilliseen kehitykseen nähdessä aihe on myös tärkeä, sillä nuorten psyykinen hyvinvointi on jatkuvasti enemmän esillä. Tämän takia aiheen haluttiin liittyvän juuri nuorten psyykkisiin haasteisiin ja fyysiset muutokset pois suljettiin aiheesta. Lisäksi pyrittiin tarjoamaan nuorille luotettava ja matalakynnyksinen tietolähde Internetiin, josta nuori voi omatoimisesti hakea arkaluontoisiltakin tuntuviin aiheisiin tietoa.

Nuoret viettävät paljon aikaa Internetissä, josta tiedon saanti erilaisista asioista on helppoa (Kumpula 2012). Nuorilla on havaittu vaikeuksia saavuttaa perinteinen terveydenhoito, joten Internetistä löytyvä terveystieto on heille tarpeellista ja haluttavaa. Internet on merkittävä väylä nuorten terveystiedolle, koska se on helposti saavutettavissa ja se tarjoaa luottamuksellisen tien tiedon luo. (Bergström-Lehtovirta 2008.) Projektin haluttiin tavoittavan nuoret, joten verkkosivujen tekeminen osoittautui parhaimmaksi ratkaisuksi. Verkkosivuilla käsiteltävät aiheet saatiin etenemään loogisessa järjestyksessä, kun hyödynnettiin opinnäytetyössä käytettyä tekstiä.

Projektin alkuperäiseen suunnitelmaan ei tarvinnut tehdä suuria muutoksia. Haastavimmat vaiheet opinnäytetyöprosessissa jakautui projektissa käsiteltävien aiheiden pääasioiden löytämiseen ja verkkosivujen aikaansaamiseen. Opinnäytetyö käsitteli viittä eri laajaa aihealuetta nuoren elämästä, joista jokaisesta löytyi laajasti tietoa niin kirjallisuudesta kuin tutkimusaineistoakin. Tiedonhaku vaiheessa käytettiin useita eri tiedonhakukoneita, terveyshuollon ammattilaisille ja opiskelijoille suunnattuja portaaleja sekä kirjallisuutta. Projektin aiheisiin liittyvää tietoa löytyi melko runsaasti ja käytetty lähdemateriaali oli laaja. Opinnäytetyön kirjallisuuskatsaus oli kuitenkin rajallinen, joten haastavaa oli löytää laajoista aihealueista ja sen lähteistä pääpointit kirjallisuuskatsausta varten. Lisäksi verkkosivujen pohjan luominen osoittautui haastavaksi, sillä sivusto luotiin alusta alkaen ilman minkäänlaista verkkosivupohjaa. Verkkosivujen koodaaminen suoritettiin lopulta yhteistyössä ohjelmoijan kanssa.

Verkkosivujen tekoon ja ulkoasuun panostettiin huolella ja siihen käytettiin paljon aikaa, sillä verkkosivut haluttiin saada juuri nuorille suunnatuiksi ja heidän mielenkiintonsa herättäväksi. Verkkosivujen lopullinen ulkoasu muodostui sinisensävyyistä valkoista taustaväriä vasten ja kuvista, jotka koettiin sopivan nuorten maailmaan. Nuoret kokevat sinisensävyt miellyttävimpinä. Valkoista taustaväriä on varmintä käyttää, jos verkkosivuilla on värikuvia. (Hatva 2003, 74–78.) Lisäksi kiinnitettiin huomiota itse asiatekstin luettavuuteen. Verkkosivujen käyttäjien kaikkein tavallisin valituksen aihe on liian pieni fontti-koko (Korpela 2010, 102). Tähän pyrittiin kiinnittämään huomiota ja päädyttiin fonttikokoon 14, joka helpottaa tekstin luettavuutta. Fontiksi valittiin Lucida Sans. Lucida Sans onkin suunniteltu käytettäväksi juuri näytössä (Hatva 2003, 82). Verkkosivuja tehtäessä on myös kiinnitettävä huomiota tekstin silmäiltävyyteen: asiasisällön kannalta tärkeät sanat eli avainsanat on noustava esiin (Korpela 2010, 95). Asiasisällön avainsanat lihavoitiin ja näin lisättiin lukijalle tekstin silmäiltävyyttä. Tekstin rivivälin arvoksi asetettiin 1.35, joka lisää tekstin luettavuutta ja helpottaa tekstirivien seuraamista (Korpela 2010, 107). Ensimmäisenä lukija yleensä kiinnittää huomionsa verkkosivujen otsikkoon. Otsikko tulisi olla muutaman sanan tiivistys sivulla käsiteltävästä aihekokonaisuudesta (Toikkanen 2003, 33.) Tämän takia niin opinnäytetyön kuin verkkosivujenkin otsikoksi valittiin ”Nuoruusiän elämän-

haasteita”, joka kiteyttää aihealueet, joita projektissa käsiteltiin. Verkkosivujen kannattaa koostua enintään kymmenestä sivusta, sillä mutkikkaampi ja laajempi rakenne koetaan luultavasti vain hämmentävänä (Korpela & Linjama 2005, 130–131). Vaikka projektissa oli usea laajasti käsiteltävissä oleva aihe, pyrittiin aihealueet kuitenkin pitämään vähäisten alaotsikoiden / välilehtien alla ja asiateksti niissä kerrottiin lyhyesti. Verkkosivuja jouduttiin työstämään useaan otteeseen ennen kuin lopputulos oli tekijöiden mielestä tarpeeksi miellyttävä. Työstämiskohteita verkkosivuilla oli pääasiassa ulkoasun muokkaaminen ja asiasällön tiivistäminen. Verkkosivujen lähdeluettelo tehtiin huolellisesti. Lähdetietojen esittäminen (lähdeluettelo) osoittaa, että verkkosivuille kirjoitettu teksti on perusteltua (Kyngäs ym. 2007, 61).

Mielekkäintä opinnäytetyöprosessissa oli projektin mielenkiintoisten aihealueiden tutkittuun tietoon tutustuminen, verkkosivujen ulkoasun muokkaaminen lopulliseen muotoonsa ja kuvien ottaminen verkkosivuille. Tekijöiden motivaatiota prosessin alussa kasvatti aiheenvalinta, jonka opinnäytetyön tekijät saivat itse päättää. Prosessin edetessä motivaatiota piti yllä ja kasvatti aikataulussa eteneminen ja opinnäytetyön edistyminen kohti valmista kokonaisuutta. Palautteen saanti verkkosivuista koettiin merkittävänä tekijänä projektin valmiiksi saamisessa, sillä verkkosivuista haluttiin mahdollisimman suunnitellut ja sopivat valitulle kohderyhmälle.

Jatkossa verkkosivuilla olevaa tietoa voisi päivittää uusien tutkimustietojen perusteella. Kun verkkosivuilla oleva tieto on päivitettyä, olisi Nuorisonetin markkinointi ja sen tunnetuksi tekeminen tärkeää, jotta nuoret löytäisivät tiensä Nuorisonetin sivuille. Nuorisonettiä voisi esitellä esimerkiksi yläkouluissa ja kertoa siitä tarkemmin oppilaiden lisäksi myös opettajille. Vaikka verkkosivut ovat suunnattu nuorille, voi asiasältö hyödyntää myös esimerkiksi nuorten vanhemmat ja nuorten kanssa työskentelevät ammattilaiset, kuten terveystiedon opettajat peruskoulussa ja toisen asteen koulutuksessa. Lisäksi voisi tutkia, miten nuoret ovat löytäneet Nuorisonetin ja kuinka tyytyväisiä he ovat sivulla esiintyvän tiedon tarjontaan.

LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Aalto, M. 2003. Nuorten kokemaa yksinäisyyttä ja sen yhteys tulevaisuusorientaatioon. Pro Gradu –tutkielma. Helsinki: Helsingin Yliopisto. Viitattu 10.9.2014
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/19905/nuorten.pdf?sequence=2>

Aaltonen, M.; Ojanen, T.; Vihunen, R. & Vilen, M. 2008. Nuoren aika. 2. uudistettu painos. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Ahola, S.; Galli, L. & Ikonen, S. 2009. Koulutuksesta syrjäytymisen ehkäisy Varsinais-Suomessa. Turku: Turun yliopisto. Koulutussosiologian tutkimuskeskus, RUSE. Viitattu 31.1.2014.
<http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/43498/ruse2009report01.pdf?sequence=1.pdf>

Aira, T.; Kannas, L.; Tynjälä, J.; Villberg, J. & Kokko, S. 2013a. Hiipuva liikunta nuoruusiässä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Viitattu 30.1.2014.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/41670/978-951-39-5261-7.pdf?sequence=1>

Aira, T.; Kannas, L.; Tynjälä, J.; Villberg, J. & Kokko, S. 2013b. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Viitattu 13.11.2014
<http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/252/murrosika.pdf>

Aittola, T. 2007. Nuoret konsumeristisessä kulttuurissa. Teoksessa Nivala, E. & Saastamoinen, M. (toim.) 2007. Nuorisokasvatuksen teoria – perusteita ja puheenvuoroja. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.

Bergström-Lehtovirta, J. 2008. Nuorten terveyden edistämisen verkkopalvelut. Espoo: Teknillinen korkeakoulu. Viitattu 20.11.2014
http://www.soberit.hut.fi/T-121/shared/thesis/kandityot/Joanna_Bergstrom_kandityo.pdf

Cacciatore, R & Koiso - Anttila, S. 2008. Pelastakaa pojat!. Jyväskylä: Minerva Kustannus Oy.

Currie, C.; Zanotti, C.; Morgan, A.; Currie, D.; de Looze, M.; Roberts, C.; Samdal, O.; Smith, O.R.F. & Barnekow, V. 2012. Social determinants of health and well-being among young people. WHO. Viitattu 13.11.2014
http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/163857/Social-determinants-of-health-and-well-being-among-young-people.pdf

Finlex, 1998. Perusopetuslaki. Viitattu 21.11.2014
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>

Fröjd, S. 2008. Mental Health in Middle Adolescence. Associations of Family Factors with Diverse Maladjustment Outcomes. Akateeminen väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto. Viitattu 31.1.2014.
<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/67803/978-951-44-7147-6.pdf?sequence=1>

Haanpää, L.; af Ursin, P. & Matarma, T. 2012. Kouluikäisten liikuntasuhde luopin alla – kyselytutkimus 6.- ja 9.-luokkalaisille. Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 3/2012, Turun yliopisto. Viitattu 13.11.2014
http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/76841/CYRI_Liikuntasuhderaportti_valmis2012.pdf

Hatva, A. 2003. Verkkografiikka. 1. painos. Helsinki: Edita Prima Oy

- HON = Health On the Net Foundation, 2013. Periaatteet. Viitattu 24.9.2014.
<http://www.hon.ch/HONcode/Finnish/>
- Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. uudistettu painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy
- Husu, P.; Paronen, O.; Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. Viitattu 13.11.2014
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf?lang=fi>
- Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. Duodecim. Terveysportti. Viitattu 2.12.2014
http://www.terveysportti.fi.ezproxy.turkuamk.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=duo95167&p_haku=millainen%20on%20hyv%E4%20potilasohje
- Inkinen, M. 2010. Tyttöjen ajatuksia ulkonäöstä ja mediasta. Pro gradu –tutkimus. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 31.1.2014.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/24614/URN%3aNBN%3af%3ajyu-201007062263.pdf?sequence=1>
- Jarasto, P. & Sinervo, N. 1999. Murrosikäisen ja nuoren maailma. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Junttila, N. 2010. Social competence and loneliness during the school years. Issues in assessment, interrelations and intergenerational transmission. Turku: Turun Yliopisto. Viitattu 20.11.2014
<http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/59283/AnnalesB325Junttila.pdf?sequence=1>
- Kangasniemi, J. 2008. Yksinäisyyden kokemisen avainkomponentit Yleisradion tekstitelevisiion nuorten palstan kirjoituksista. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 31.1.2014.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/19195/9789513934088.pdf>
- Kannas, L. 2004. Koululaisten terveys ja terveystäytyminen muutoksessa – WHO-Koulututkimus 20 vuotta. Tampere: Domus-Offset Oy.
- Kantomaa, M. 2010. The role of physical activity on emotional and behavioural problems, self-rated health and educational attainment among adolescents. Väitöskirja. Oulu: Oulun yliopisto. Viitattu 12.11.2014
<http://herkules oulu.fi/isbn9789514261077/isbn9789514261077.pdf>
- Karjalainen, P & Blomgren, S. 2004. Oikorata vai mutkatie? Sosiaali –ja terveystieteiden tutkimus – ja kehittämisskeskus. Viitattu 20.11.2014
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/75637/arviointiraportti2_04.pdf?sequence=1
- Korkiamäki, R. 2013. Kaveria ei jätetä! Sosiaalinen pääoma nuorten vertaisuuhteissa. Akateeminen väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto. Viitattu 30.1.2014.
<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/68124/978-951-44-9124-5.pdf?sequence=1>
- Korpela, J. & Linjama, T. 2005. Web-suunnittelu. 1.painos. Porvoo: Bookwel WS.
- Krongvist, E-L. & Pulkkinen, M-L. 2007. Kehityopsykologia. Matkalla muutokseen. 1.painos. Helsinki: WSOY oppimateriaalit Oy
- Kumpula, M. 2012. Nuorten sosiaalisen pääoman muotoutuminen kaverisuhteissa. Pro gradu – tutkielma. Lapin Yliopisto. Viitattu 20.11.2014.
<https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/77284/Kumpula.Maarit.pdf?sequence=1>
- Kuronen, I. 2010. Peruskoulusta elämäkouluun. Ammatillisesta koulutuksesta syrjäytymisvaarassa olevien nuorten aikuisten tarinoita peruskoulusuhteesta ja elämäkulusta peruskoulun

jälkeen. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 21.11.2014
https://ktl.jyu.fi/img/portal/17787/Tutkimuksia_26_netti.pdf

Kyngäs, H.; Kääriäinen, M.; Poskiparta, M.; Johansson, K. & Hirvonen, E. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. 1. painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Laakso, M. 2012. 15–18-vuotiaiden tyttöjen itsetunto ja ruumiinkuva. MLL –tutkimus. Viitattu 20.11.2014
<http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/cac2de97a6ddfa10db27ebf0f504cce/1416486801/application/pdf/15280338/Tytto%CC%88tutkimus,%20raportti%201.6.pdf>

Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. 1. painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Lampe, K. 2008. Internetin terveystiedon luotettavuus – asiantuntijan rooli on arvioinnissa edelleen tärkeä. Duodecim.
<http://www.ebm-guidelines.com/xmedia/duo/duo97503.pdf>

Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2014. Etiikka hoitotyössä. 8. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy

Lindberg, A. 2011. ”Pärjätäkseen pitää olla sosiaalinen, aktiivinen ja menestyvä ihminen. Kaikkea hyvää vaan heille, mutta entäs me muut?” Vertaistuki Yksinäisyys-nettiryhmässä avunsaajan ja avunantajan näkökulmista. Pro Gradu –tutkielma. Helsinki: Helsingin yliopisto. Viitattu 12.9.2014 https://www.nyyti.fi/ProGradu_Lindberg_Annina.pdf

Mansikkamäki, T. 2002. Ammattilaiset mediassa. Teoksessa Torkkola Sinikka (toim.) 2002. Terveysviestintä. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Mikkola, H & Oinas, M. - M. 2007. Nuorten kehonkuva ja IRC-Galleriassa tapahtuva identiteetti-ilmaisu. Pro-gradu – tutkielma. Oulu: Oulun yliopisto Viitattu 20.11.2014
http://www.nuorisotutkimusseura.fi/sites/default/files/tapahtumatiedostot/Mikkola_Oinas_Gradu.pdf

Mustonen, M. 2002. Terveystieto Internetissä. Teoksessa Torkkola Sinikka (toim.) 2002. Terveysviestintä. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Myllyniemi, S & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013

Myllyniemi, S. 2012. Monipolvinen hyvinvointi. Nuorisobarometri 2012. Helsinki: Hakapaino.

Määttä, K. 2007. Helposti särkyvää. Nuoren kasvun turvaaminen. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy.

Nevalainen, V. 2009. Yksinäisyys. Edita Publishing Oy.

Nuori Suomi. 2006. Liikuntatutkimus 2005-2006. Lapset ja nuoret. Suomen Gallup Oy. Viitattu 13.11.2014
http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDQvMjIvMTFfNTJfMTBfODg4X0thbnNhbGxpbmVubGlpa3VudGF0dXRraW11c18yMDA1XzlwMDZsYXBzZXRqYW51b3JldC5wZGYiXV0/Kansallinenliikuntatutkimus_2005_2006lapsetjanuoret.pdf

Ojala, K. 2011. Nuorten painon kokeminen ja laihduttaminen. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 20.11.2014
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/26810/9789513942816.pdf?sequence=1>

Opetusministeriö. 2005. Perusopetuksen ja toisen asteen koulutuksen nivelvaiheen kehittämistyöryhmän muistio. Viitattu 20.11.2014
http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2005/liitteet/opm_270_tr33.pdf?lang=fi

- Paasivaara, L. Suhonen, M. & Nikkilä, J. 2008. Innostavat projektit. Sipoo: Silverprint.
- Pesonen, E. 2007. Julkaisijan käsikirja. Porvoo: Brookwell WS.
- Pirttiniemi, J & Päivänsalo, P. 2001. Perusopetuksen ja ammatillisen koulutuksen nivelvaiheen kehittäminen. Opetushallitus. Viitattu 20.11.2014 http://www.oph.fi/download/49204_perusopetuksen_ja_ammattillisen_koulutuksen_nivelvaiheen_kehittaminen.pdf
- Puuronen, A & Välimaa, R. 2001. Nuori ruumis. Gaudeamus -kirja. Tampere: Tammer –paino.
- Pölönen, M & Riihinen, E. 2005. Ideoita ja virikkeitä aloittelevalle opinto – ohjaajalle. Kehityshanke. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 21.11.2014 https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18230/URN_NBN_fi_jyu-2006264.pdf?sequence=1
- Rantakangas, E. Peruskoulusta jatko –opintoihin –ohjauksen ja tuen merkitys opintojen nivelvaiheessa opiskelijoiden arvioimana. Licensiaatin tutkimus. Tampere: Tampereen yliopisto viitattu 21.11.2014 <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/76537/lisuri00118.pdf?sequence=1>
- Rissanen, T. 2002. Projektilla tulokseen – projektin suunnittelu, toteutus, motivointi ja seuranta. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Saari, J. 2009. Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki. WSOY.
- Salmela, J. 2006. Koetun sosiaalisen tuen, pätevyyden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 15.2.2014 <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18015/951-39-2490-4.pdf?sequence=1>
- Salmivalli, C. 2005. Kaverin kanssa: Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Salokoski, T & Mustonen, A. 2007. Median vaikutukset lapseen ja nuoriin. Mediakasvatusseuran julkaisu 2/ 2007. Viitattu 20.11.2014 <http://www.mediakasvatus.fi/publications/ISBN978-952-99964-2-1.pdf>
- Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Juva: WS Bookwell Oy.
- Sipilä, K. 2012. Peruskoulunsa päättävien koulukokemukset ja tulevaisuuden suunnitelmat luupin alla varsinais-suomessa ja satakunnassa. Pro gradu –tutkielma. Kasvatustieteen laitos. Turku: Turun yliopisto. Viitattu 20.11.2014 https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/91472/Katariina_Sipila_C3%A4_Gradu2012.pdf?sequence=2
- Tervakangas, R. 2012. Värien merkitys. Pro gradu – tutkielma. Tampere: Tampereen yliopisto Viitattu 22.11.2014 <file:///C:/Users/kotikone/Downloads/gradu05941.pdf>
- THL = Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2013. Lapset, nuoret ja perheet. Kasvun kumppanit. Viitattu 20.11.2014 <http://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet>
- Toikkanen, R. 2003. Tyylikäs julkaisu – Painotyön ja verkkosivujen suunnittelu ja toteutus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Turun ammattikorkeakoulu, Salon toimipiste. 2013. Terveysnetti. Viitattu 15.5.2014 <http://terveysprojektit.turkuamk.fi/terveysnetti/terveysnetti.htm>
- Tuuri, T. 2008. Nuoren elämänhallinta ja ohjaus opintojen nivelvaiheessa. Pro gradu – tutkielma. Kasvatustieteiden laitos. Tampere: Tampereen yliopisto. Viitattu 21.11.2014 <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/78910/gradu02456.pdf?sequence=1>

UKK- instituutti. 2011. Liikkumattomuus haasteena. Lasten ja nuorten liikkuminen vähenee-
miten kelkka käännetään? s.8-9 Terveysliikuntautiset. Viitattu 13.11.2014
<http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/621-terveysliikuntautiset2011.pdf>

Uusitalo, S. 2014. Lapsen liikuntaharrastus ja motivaatio. Pro-gradu- tutkielma. Yhteiskunta- ja
kulttuuritieteiden yksikkö. Tampere: Tampereen yliopisto. Viitattu 13.11.2014
<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/95235/GRADU-1398775122.pdf?sequence=1>

Wiirilinna, U. 2013. Terveysnetti. Viitattu 23.11.2014
<http://terveysprojektit.turkuamk.fi/terveysnetti/terveysnetti.htm>

Wilska, T-A. 2005. Erilaiset ja samanlaiset. Nuorisobarometri 2005. Helsinki: Yliopistopaino.

Virtanen, P. 2000. Projektityö. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Opinnäytetyön toimeksiantosopimus

Turun ammattikorkeakoulu
Terveysala, Salo
Yhäistentie 2
24130 Salo



1

OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Toimeksiantajan nimi: Salon terveyskeskus

Toimeksiantajan osoite: Sairaalan tie 9, 24130 Salo

Yhteys henkilö/asema: Pirjo Parvinainen/hallintoylihoitaja. vs.

Yhteystiedot: puh. 02 7721 pirjo.parviainen@salo.fi

Hanke	Aihe	Tekijät	Ryhmä
Asiakkaan ohjaus/ Terveysnetti	Työikäisen vastustuskykyyn vaikuttaminen - Terveysnetti	Johanna Lehtonen ja Elsa Kainulainen	NHTHSS11
Asiakkaan ohjaus/ Terveysnetti	Seksuaalisuus raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen - Terveysnetti	Sini Laurila ja Susanna Grönroos	NHTHSS11
Asiakkaan ohjaus/ Terveysnetti	Murrosikäisen nuoren elämäntapa - Nuorisonetti	Jenna Hellman ja Nina Nolvi	NHTHSS11
Asiakkaan ohjaus/ Terveysnetti	Englanninkielistä tietoa maahanmuuttajille Suomen lastenneuvolatoiminnasta - Terveysnetti	Aallontie Jasmin	NHTHSS11

Päiväys ja allekirjoitukset:

27.2.2014
Päiväys

Sija Nikunen
AMK:n edustaja

23.6.2014

Pirjo Parvinainen



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

2

OPINNÄYTETYÖN SOPIMUSEHDOT*

OHJAUS JA VASTUUT

Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Turun ammattikorkeakoulu vastaa opinnäytetyön ohjauksesta. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta.

OIKEUDET

Opinnäytetyön tekijänoikeus kuuluu tekijälle eli opiskelijalle. Tekijänoikeuden lisäksi myös muiden immateriaalioikeuksien osalta noudatetaan kulloinkin voimassa olevaa kyseessä olevaa oikeutta koskevaa lainsäädäntöä.

TYÖSUHDE JA KUSTANNUKSET

Mahdollisesta työsuhteesta, työstä maksettavasta palkki-osta ja työstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten korvaamisesta toimeksiantaja ja opinnäytetyön tekijä sopivat erikseen.

TULOSTEN JULKISTAMINEN JA LUOTTAMUKSELLISUUS

Opinnäytetyöstä laaditaan Turun ammattikorkeakoulun ohjeen mukainen kirjallinen raportti.

Kirjallinen raportti luovutetaan toimeksiantajalle ja asetetaan kirjaston kokoelmiin tai julkaistaan elektronisessa muodossa verkkokirjastossa.

Julkaistava opinnäytetyöraportti on laadittava niin, ettei se sisällä liike- tai ammattisalaisuuksia tai muita julkisuuslaissa (laki viranomaisten toiminnan julkisuudesta) salassa pidettäväksi määrättyjä tietoja, vaan ne jätetään työn tausta-aineistoon. Opinnäytetyön arvioinnissa otetaan huomioon sekä julkaistava että salassa pidettävä osa.

Opinnäytetyön toimeksiantaja ja opiskelija sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat.

Toimeksiantajan edustajalle varataan mahdollisuus tutustua opinnäytetyöraporttiin viimeistään neljätoista (14) päivää ennen aiottua julkaisemista. Toimeksiantaja antaa työstä ennen edellä mainittua julkaisemisajankohtaa lausunnon, jossa voidaan määritellä opinnäytetyöraporttiin mahdollisesti sisältyvät liike- tai ammattisalaisuudet, joita ei julkaista.

Mitä liike- tai ammattisalaisuuksiin liittyviä asioita ei esitetä opinnäytetyöraportissa?

OLEMME YHTEISESTI SOPINEET OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUKSESTA YLLÄ ESITETYLLÄ TAVALLA

— / — 20 —

23 / 6 20 17

Jenna Hellman, TK id. koul., Sanna Järvelin, Jariina Aaltonen

Opiskelija

Pirjo Tamminen

Toimeksiantaja

LIITE : OPINNÄYTETYÖSUUNNITELMA

* Turun ammattikorkeakoulun toiminnan yhtiöittämistä vuoden 2014 alusta valmistellaan. Osakeyhtiön toiminnan alettua tämä sopimus siirtyy Turun AMK:n toiminnan vastaanottavalle yhtiölle.

Turun ammattikorkeakoulu
Joukahaisenkatu 3 A, 20520 Turku
puh. 02 263 350 faksi 02 2633 5791
sposti etunimi.sukunimi@turkuamk.fi

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
Terveysala, Salo
Ylhäisentie 2
24130 SALO
Puh. 010 5536100
Fax. 010 5536179

ANOMUS OPINNÄYTETYÖNÄ TOTEUTETTAVASTA PROJEKTISTA

Projektin nimi	MURROSIKÄISEN ELÄMÄNHAASTEITA
Projektitehtävä	LUODA NUORISONETTIN VERKKOSIVUT MURROSIKÄISEN ELÄMÄNHAASTEISTA.
Projektin kuvaus	PROJEKTI PERUSTUN KIRJALLISUUSKATSAUKSIEN POHJALTA HAVAITUIHIN NUORTEN ULLKOSIMPIIN ELÄMÄNHAASTEIDEN KÄSITTELYYN LUKUNOHJAMAAN FYSISIA HAASTEITA. AIHEET OVAT SUHDE VANHEMPIIN JA YSTÄVIIN, YKSINÄISYYS, ULKONÄKO, AMMATTIVALINTA SEI LUKUNTA-AKTIIVISUUDEN VÄHENEMINEN.
Projektin toteuttamisajankohta	SYKSY 2013 - JOULU 2014
Projektin arvioitu valmistusajankohta	JOULUKU 2014
Projektsuunnitelma hyväksytty	4.6.2014
Projektin ohjaajat	SATU HALONEN puh. 044-9075487 puh.

Sitoudumme toteuttamaan projektimme projektsuunnitelmassa esitettyjen vaiheiden puitteissa ja siten, että projektiin osallistuvien henkilöiden anonymiteetti säilyy.

Projektin tekijät	TERVEYDENHOITAJA (suuntautumisvaihtoehto)	NHTHSSII (ryhmä)
	JENNA HELLMAN (nimi)	NINA NOLVI
	VIHTARIJUNTAU 3 24260 (osoite) SALO	VIHTARIJUNTAU 21 A 3 24280 (osoite) SALO
	044-7318108 (puhelinnumero)	040-7480857

Anomus käsitelty

13.6.2014

 lupa myönnetty

 lupa evätty, peruste

Allekirjoitus

Jenna Hellman

Anomus ja projektsuunnitelma toimitetaan yhtenä kappaleena, josta toimeksiantaja lähettää kopiot yhdelle opiskelijalle, yhdelle ohjaavalle opettajalle ja kullekin työhön osallistuvalla toimipisteelle. Alkuperäinen jää toimeksiantajalle. Valmis työ toimitetaan toimeksiantajalle sovitulla tavalla.

Nuoruusiän elämänhaasteita



Etusivu
Nuoren suhde ystäviin
Nuoren yksinäisyys
Nuoren ulkonäköpaineet
Nuoren liikunta-aktiivisuuden väheneminen
Nuoren ammatinvalinnan vaikeus
Linkit
Lähteet
Tekijät

Nuoruusiän elämänhaasteita

Nämä sivut ovat tarkoitettu Sinulle, joka haluaa tietää nuoruusiän elämänhaasteista. Sivuille on koottu pääpointteja nuoren ystävyysuhteiden merkityksestä, ulkonäköpaineista, yksinäisyydestä, liikunta-aktiivisuuden hiipumisesta ja ammatinvalinnan vaikeudesta.

[Etusivulle](#)



© 2014 Jenna Hellman & Nina Nolvi Takaisin Nuorisoneettiin

Nuoruusiän elämänhaasteita



Etusivu
Nuoren suhde ystäviin
Nuoren yksinäisyys
Nuoren ulkonäköpaineet
Nuoren liikunta-aktiivisuuden väheneminen
Nuoren ammatinvalinnan vaikeus
Linkit
Lähteet
Tekijät

Ystävyysuhteiden merkitys

- Meillä kaikilla on luontainen tarve sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja läheiseen kiintymykseen toisten ihmisten kanssa.
- Nuorilla ystävyysuhteiden merkitys perustuu kavereiden hyväksyntään ja tukeen. Nämä lisäävät nuoren luottamusta ja osallisuuden tunnetta, jotka taas ovat merkittävästi yhteydessä nuorten sosiaaliseen hyvinvointiin. Nuoret toimivat toisilleen voimavarana monella tapaa ja ovat merkittävä hyvinvoinnin lähde.
- Nuorten **ystävyyssuhteet**, **kaveri-** ja **toverisuhteet** koulussa ja vapaa-ajalla eroavat toisistaan niiden läheisyyden ja vuorovaikutuksen mukaan.
- **Ystävyysuhteet** ovat kaikkein läheisimpiä ihmissuhteita. Nuoruusiän ystävyysuhteissa korostuu salaisuuksien pitäminen, itsen tutkiskelu yhdessä ystävän kanssa ja läheisyys. Läheiset ystävät uskoutuvat toisilleen henkilökohtaisista asioista ja antavat toisilleen tukea erilaisissa ongelmatilanteissa. Ystävyteen liitettäviä tunteita ovatkin luottamus, samaistuminen, yhteenkuuluvuus, kiintymys ja mieltymys. Ystävykset jakavat usein myös samankaltaisen kiinnostuksen mediaan ja vapaa-ajan harrastuksiin, kuten musiikkimakuun, vaatetukseen tai harrastukseen liittyen. Lisäksi he muistuttavat usein toisiaan myös ajattelutavoiltaan ja persoonallisuudeltaan.
- **Kaverisuhteissa** ihmissuhde on pintapuoleisempi, sillä varsinaista henkilökohtaista luottamusta tai läheistä emotionaalista sidettä ei ole.
- **Toverisuhteilla** tarkoitetaan jollakin tavoin samankaltaisessa asemassa olevia kumppaneita, kuten ikä- tai joukkueovereita.

[Etusivulle](#)



Nuoruusiän elämänhaasteita



Etusivu
Nuoren suhde ystäviin
Nuoren yksinäisyys
Nuoren ulkonäköpaineet
Nuoren liikunta-aktiivisuuden väheneminen
Nuoren ammatinvalinnan vaikeus
Linkit
Lähteet
Tekijät

Miksi koen yksinäisyyttä?

- Yksinäisyys on lähes jokaista jossakin elämänvaiheessa koskettava asia, sillä ajoittaiset yksinäisyydentunteet luetaan kuuluvan osaksi ihmisyyttä.
- Nuoruusajan yksinäisyyteen on sidoksissa kehityksen aiheuttamat fyysiset muutokset ja lisääntyneet tunne-elämän kyvyt. Lisäksi matala itsetunto ja heikosti kehittyneet sosiaaliset taidot ovat liitettävissä keskeisimpiin yksinäisyyden tekijöihin.
- Yksinäisyyden kokemiseen ei suoraan voi yhdistää määrällisiä tekijöitä, kuten ystävien määrää tai heidän kanssaan vietettyä aikaa. Kuitenkin tavallisin nuoren yksinäisyyden ulkoinen syy on tärkeän **sosiaalisen suhteen katkeaminen**, jonka aiheuttaa esimerkiksi kaverin muutto toiselle paikkakunnalle.
- Yleisimpiä selviytymiskeinoja yksinäisyyden aiheuttamiin ikäviin tunteisiin ovat **itsensä kehittämisen ja ymmärtämisen**. Vetäytyminen ja asian kieltäminen ovat negatiivisia yksinäisyyden selviytymistapoja.
- On myös tärkeää erottaa **yksin oleminen** varsinaisesta yksinäisyydestä. Nuorena kaipaa välillä yksinoloa, sillä elämässä ja elinmistössä tapahtuu suuria muutoksia, joita täytyy pohtia, ja joihin täytyy saada rauhassa totuttautua. Vapaaehtoinen yksinäisyys onkin yksi rakentavana voimavarana, joka muokkaa meistä itsenäisiä, riippumattomia ja henkisesti vahvoja.

[Etusivulle](#)



© 2014 Jenna Hellman & Nina Nolvi [Takaisin Nuorisonettiin](#)

Nuoruusiän elämänhaasteita



Etusivu
Nuoren suhde ystäviin
Nuoren yksinäisyys
Nuoren ulkonäköpaineet
Nuoren liikunta-aktiivisuuden väheneminen
Nuoren ammatinvalinnan vaikeus
Linkit
Lähteet
Tekijät

Nuoren ulkonäköpaineet


- **Ulkonäön muutokset** ja siihen liittyvät **odotukset** aiheuttavat huolta nuorissa. Lähes kaikki nuoret kokevat jossain vaiheessa olevansa liian lihavia, laihoja tai liian pitkiä tai lyhyitä. Tällaiset mielikuvat ovat normaaleita murrosiässä, mutta jos ne korostuvat liikaa ne voivat haitata kehitystä.
- Nuoret vertailevat itseään **median luomiin kauneuskäsityksiin** aikaisempaa enemmän. Mainonnan ja median on katsottu vaikuttavan nuorten ulkonäköihanteiden muodostumiseen, sillä nuori vertailee itseään ikätovereihinsä sekä ympärillä näkemiinsä ihmisiin ja tarkkailee kaikkea mitä ympärillä tapahtuu. Vertailua harrastavat varsinkin 15-vuotiaat nuoret. Vertailu johdattelee tavoittelemaan epärealistista kehonkuvaa saadakseen toisilta hyväksyntää tai ihailua. Ulkonäköpaineita aiheuttaa langanlaihhat tai superlihaksikkaat mallit sekä julkisuuden henkilöt.
- Median viestittämät täydelliset naisten vartalot vaikuttavat negatiivisesti tyttöjen tyytyväisyyteen omaan vartaloonsa. Tytöt kokevat **sosiaalisia paineita** ulkonäöstään ja ajattelevat tulevaisuutta arvostelluiksi ulkonäkönsä perusteella.
- Poikien maailmassa lihaksikkautta arvostetaan ja poikien tyytymättömyys liittyykin usein juuri lihasmassan ja kehon ulkonäköön. Media luo paineita pojille, jossa miesten ulkonäköä kuvataan usein lihaksikkaina, karvattomina ja usein myös ruskettuneina.
- On hyvä tiedostaa epärealististen mallien olevan harhaa ja nuorten kannattaa kyseenalaistaa nykyisiä kauneusihanteita.

[Etusivulle](#)




© 2014 Jenna Hellman & Nina Nolvi [Takaisin Nuorisonettiin](#)

Nuoruusiän elämänhaasteita




Etusivu
Nuoren suhde ystäviin
Nuoren yksinäisyys
Nuoren ulkonäköpaineeet
Nuoren liikunta-aktiivisuuden väheneminen
Nuoren ammatinvalinnan vaikeus
Linkit
Lähteet
Tekijät

Nuorten liikunta-aktiivisuuden väheneminen

- Nuorten liikunta-aktiivisuudessa on tapahtunut suuria muutoksia ja 13- ja 15-vuotiaiden liikunta-aktiivisuus laskee eniten. Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä on Suomessa suurta. Arkiliikunta on vähentynyt rajusti ja nuoret ovat huonompikuntoisempia kuin aikaisemmin.
- **Suurimpia syytä liikkumattomuuteen ovat:**
 - kiinnostuksen puute
 - harrastuskaverin puute
 - loukkaantumiset
 - kulkuyhteyksien puute ja pitkät koulumatkat
 - huono ohjaus ja yksipuolinen harjoittelu
 - liiallinen kilpaurheilumainen valmennus
 - ajanpuute ja passiivinen ajankäyttö
 - uupumus ja stressi
 - harrastuksen kalleus
 - vanhempien asettamat paineet
 - seurustelu ja ystävyysuhteet
- **Miksi sitten kannattaisi liikkua?**
 - vaikuttaa mielialaan ja terveyteen positivistisesti
 - lisää itseluottamusta
 - vähentää stressiä ja uupumusta
 - purkaa paineita ja auttaa rentoutumaan
 - edesauttaa parempaa koulumenestystä

[Etusivulle](#)



© 2014 Jenna Hellman & Nina Nolvi [Takaisin Nuorisonettiin](#)

Nuoruusiän elämänhaasteita



Etusivu
Nuoren suhde ystäviin
Nuoren yksinäisyys
Nuoren ulkonäköpaineeet
Nuoren liikunta-aktiivisuuden väheneminen
Nuoren ammatinvalinnan vaikeus
Linkit
Lähteet
Tekijät


Miksi ammatinvalinta on vaikeaa?

- Nuoret kokevat usein uravalinnan vaikeaksi valtavan ammattikirjon edessä. Perusopetuksen jälkeen lukion valitsevat nuoret saavat lisää miettimisaikaa, mutta ammatilliselle puolelle suuntautuvat joutuvat tekemään uravalintaa koskevat päätökset nopeasti. Koulutukseen pääsy saattaa olla ongelma: nuori ei välttämättä saa haluamaansa koulutuspaikkaa. Koulutusten herkin keskeyttämisen syy usein onkin, että nuori päätyy opiskelemaan alaa, josta hän ei ole kiinnostunut.
- Ammatinvalintaa ja koulutukseen liittyvät tavoitteet voidaan nähdä nuoruusiän tärkeimpinä kehitystehtävinä, sillä ne voivat määrittää yksilön koko loppuikä. Koulutus on nykyään välttämättömyys, sen kautta nuori kiinnittyy työelämään ja löytää paikkansa yhteiskunnassa ja samalla sosiaalistuu ammattiryhmän jäseneksi.
- Suomessa 96 % nuorista hakee opiskelupaikkaa yhteishaussa. Osa nuorista ei hae opiskelupaikkaa toisen asteen koulutukseen (= lukio tai ammattikoulu) vaan toivovat pääsevänsä oppisopimuskoulutukseen tai muuhun vaihtoehtoiseen koulutukseen.
- Hyvällä ohjauksella ja tuella on suuri merkitys siirryttäessä peruskoulusta toiselle asteelle. Yksilöllinen ohjaus auttaa nuoria koulutuspaikan etsimisessä ja pääsemistä haluttuun kouluun. Ammatinvalintaan liittyviin kysymyksiin kannattaa hakea vastauksia esimerkiksi opinto-ohjaajalta.

[Etusivulle](#)





© 2014 Jenna Hellman & Nina Nolvi [Takaisin Nuorisonettiin](#)



Nuoruusiän elämänhaasteita

Etusivu	<h2>Linkit</h2> <p>Linkkejä tarpeellisille verkkosivuille:</p> <p>Nuortennetti: Kaverit</p> <p>Nuortennetti: Parhaita kavereita</p> <p>Nuortennetti: Ei kavereita</p> <p>Nuortennetti: Yksinäisyys</p> <p>Nuortennetti: Ulkonäköpaineita</p> <p>Nuortennetti: Liikunnan ilo</p> <p>Nuortennetti: Peruskoulun jälkeen</p> <p>Etusivulle</p>
Nuoren suhde ystäviin	
Nuoren yksinäisyys	
Nuoren ulkonäköpaineet	
Nuoren liikunta-aktiivisuuden väheneminen	
Nuoren ammatinvalinnan vaikeus	
Linkit	
Lähteet	
Tekijät	


© 2014 Jenna Hellman & Nina Nolvi Takaisin Nuorisonettiin




Nuoruusiän elämänhaasteita

Etusivu	<h2>Lähteet</h2> <p>Aalberg, V. & Simes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen lapseksi tai miehiksi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.</p> <p>Aalto, M. 2003. Nuorten kokemaa yksinäisyyttä ja sen yhteys tulevaisuusorientaatioon. Pro Gradu –tutkielma. Helsinki: Helsingin Yliopisto. https://aiselink.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/15995/nuortenk.pdf?sequence=2</p> <p>Ahola, S., Gali, L. & Ikonen, S. 2009. Koulutuksesta syrjäytymisen ehkäisy Versinäs-Suomessa. Turku: Turun yliopisto. Koulutusosaston tutkimuskeskus, RUSE. http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/24349/ruse2009report01.pdf?sequence=1.pdf</p> <p>Aira, T., Kannas, L., Tyngälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Hiljainen nuoruusiässä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Terveyden edistämisen tutkimuskeskus. https://va.yyu.fi/bitstream/handle/123456789/10195/9/789513934086.pdf</p> <p>Cacciatore, R. & Koiso - Anttila, S. 2008. Pelastakaa pojat! Jyväskylä: Minerva Kustannus Oy.</p> <p>Kangasniemi, J. 2008. Yksinäisyyden kokemisen avainkomponentit Yleisradion tekniikan nuorten palstan kartoituksista. Väitöskirja, Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. https://va.yyu.fi/bitstream/handle/123456789/10195/9/789513934086.pdf</p> <p>Kannas, L. 2004. Koululaisten terveys ja terveyskäyttäytyminen muutoksessa. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Domus - Office Oy.</p> <p>Kantamäki, M. 2010. The role of physical activity on emotional and behavioural problems, self-rated health and educational attainment among adolescents. Väitöskirja, Oulu: Oulun yliopisto. http://herkules.oulu.fi/bitstream/handle/14261072/sb09789514261072.pdf</p> <p>Korkkaniemi, R. 2013. Kaverit ei jätetä! Sosiaalinen pätkä nuorten vertaisuuksissa. Akateeminen väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto. http://ampub.yyu.fi/bitstream/handle/10024/26124/2/895144_9124_5.pdf?sequence=1</p> <p>Kumpula, M. 2012. Nuorten sosiaalisen pätkän muotoutuminen kaverisuhteissa. Pro gradu –tutkielma. Lapin Yliopisto. https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/22848/Kumpula_Maartti.pdf?sequence=1</p> <p>Kuronen, I. 2010. Peruskoulusta etäammatinvalintaan. Ammatillisesta koulutuksesta syrjäytymisvaarassa olevien nuorten aikuisten tarinoita peruskoulusta etäammatinvalintaan ja etäammatinvalintaan. Väitöskirja, Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. https://ai.yyu.fi/bitstream/handle/10024/26124/2/895144_9124_5.pdf?sequence=1</p> <p>Laakso, R. 2012. 15–18-vuotiaiden tyttöjen itsetunto ja ruumiinkuva. MLL –tutkimusraportti. http://mll.fi/bitstream/handle/10024/26124/2/895144_9124_5.pdf?sequence=1</p> <p>Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. 1. painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.</p> <p>Lindberg, A. 2011. ”Fagfaktakesen pitää olla sosiaalinen, aktiivinen ja menestyvä ihminen. Kaikkia hyviä vaan heille, tutkielma. Helsinki: Helsingin Yliopisto. https://aiselink.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/26124/2/895144_9124_5.pdf?sequence=1</p> <p>Makkola, H. & Oksanen, M. 2007. Nuorten keuhkokuivaus ja HCC-Galleriassa tapahtuva identiteetti-irronaisu. Pro-gradu –tutkielma. Oulu: Oulun yliopisto. https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/26124/2/895144_9124_5.pdf?sequence=1</p> <p>Myllynen, S. & Berg, P. 2013. Nuoria lökkeitä! Nuorten vapaa-ajan tutkimus 2013.</p> <p>Maatta, K. 2007. Helppöä särkyvää. Nuoren kasvun turvaaminen. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy.</p> <p>Nevalainen, V. 2009. Yksinäisyys. Edita Publishing Oy.</p> <p>Nuori Suomi 2006. Liikuntatutkimus 2005-2006. Lapsi ja nuori. Suomen Gallup Oy. http://www.gallup.fi/yhteiskunta/nuori-suomi/2006/liikuntatutkimus-2005-2006.pdf</p> <p>Oksanen, M. & Oksanen, M. 2007. Nuorten keuhkokuivaus ja HCC-Galleriassa tapahtuva identiteetti-irronaisu. Pro-gradu –tutkielma. Oulu: Oulun yliopisto. https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/26124/2/895144_9124_5.pdf?sequence=1</p> <p>Purtonen, J. & Paivansalo, P. 2001. Perusopetuksen ja ammatillisen koulutuksen tulovalheen kehittäminen. Opetushallitus. http://www.oah.fi/download/49204_perusopetuksen_ja_ammattillisen_koulutuksen_tulovalheen_kehittaminen.pdf</p> <p>Puuronen, A. & Valmaa, E. 2001. Nuori ruumis. Gaudeamus -kirja. Tampere: Tammer. paino.</p> <p>Pöyhönen, M. & Riihimäki, E. 2005. Ideoita ja virikkeitä aloittelevalle opinto-ohjaajalle. Kehitys-hanke. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. https://va.yyu.fi/bitstream/handle/123456789/10195/9/789513934086.pdf</p> <p>Tuori, T. 2008. Nuoren elämäntilanteita ja ohjeita opintojen tulovalheeseen. Pro gradu –tutkielma. Kasvatustieteiden tiedot, Tampere: Tampereen yliopisto. http://ampub.yyu.fi/bitstream/handle/10024/26124/2/895144_9124_5.pdf?sequence=1</p> <p>Etusivulle</p>
Nuoren suhde ystäviin	
Nuoren yksinäisyys	
Nuoren ulkonäköpaineet	
Nuoren liikunta-aktiivisuuden väheneminen	
Nuoren ammatinvalinnan vaikeus	
Linkit	
Lähteet	
Tekijät	

© 2014 Jenna Hellman & Nina Nolvi Takaisin Nuorisonettiin



Nuoruusiän elämänhaasteita

Etusivu	<h2>Tekijät</h2> <p>Turun AMK opinnäytetyö 2014, Nuoruusiän elämänhaasteita.</p> <p>Sivujen sisällöstä ja ulkoasusta vastasivat terveydenhoitajaopiskelijat Jenna Hellman ja Nina Nolvi.</p> <p>Etusivulle</p>  <p>TURUN AMMATTIKORKEAKOULU TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES</p>
Nuoren suhde ystäviin	
Nuoren yksinäisyys	
Nuoren ulkonäköpaineet	
Nuoren liikunta-aktiivisuuden väheneminen	
Nuoren ammatinvalinnan vaikeus	
Linkit	
Lähteet	
Tekijät	

© 2014 Jenna Hellman & Nina Nolvi [Takaisin Nuorisonettiin](#)

Hoitotyön koulutusohjelma

Terveydenhoitaja

2015

Jenna Hellman & Nina Nolvi

NUORUUSIÄSSÄ KOHDATAAN ERILAISIA ELÄMÄNHAASTEITA

– Artikkeliterveysterveydenhoitaja-lehteen



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Nuoruus on erityinen elämänvaihe, jolloin nuorelle tarjoutuu mahdollisuus muokata itseään ja ympäristöään aikuisuuteen sopivaksi. Nuori kasvaa niin psyykkisesti, fyysisesti kuin sosiaalisestikin ja nuorten erilaiset elämänhaasteet ovat oleellisessa roolissa nuorten kasvussa ja kehityksessä kohti aikuisuutta. Nuorten psyykkiseen kasvuun ja kehitykseen vaikuttaviin tekijöihin tuleekin kiinnittää vähintään yhtä paljon huomiota kuin nuoren fyysisiinkin muutoksiin.

Turun ammattikorkeakoulussa joulukuussa 2014 valmistuneessa opinnäytetyössä luotiin verkkosivut Nuorisonettiin nuorten elämänhaasteista. Tavoitteena oli antaa nuorille tietoa ja auttaa heitä ymmärtämään yleisimpiä nuorten elämänhaasteita. Nuorisonetti on yksi Terveysnetin osa-alueista, joka on suunnattu erityisesti yläkouluikäisille. Luodut verkkosivut on saatavilla osoitteesta: http://terveysnetti.turkuamk.fi/nuorisonetti/2014_Nuoruusian_elamanhaasteita/index.html

Nuorilla Internet on merkittävä väylä tiedon luo

Nuoret viettävät paljon aikaa Internetissä ja heillä on havaittu vaikeuksia saavuttaa perinteinen terveydenhoito, joten Internetistä löytyvä terveystieto on heille tarpeellista ja toivottavaa. Internetistä löytynyt tieto tarjoaa parhaimmillaan täydentävää tukea nuoren terveyden edistämiseksi perinteisten terveystietopalveluiden ohessa. Verkkosivut tekemällä pyrittiin tarjoamaan nuorille luotettava ja matalakynnyksinen tietolähde Internetiin, josta nuori voi omatoimisesti hakea arkaluontoisiltakin tuntuviin aiheisiin tietoa.

Nuorten erilaiset elämänhaasteet

Verkkosivuissa käytetty aineisto pohjautui kirjallisuuskatsaukseen. Kirjallisuuskatsauksen mukaan nuorten yleisimpiä elämänhaasteita olivat: nuoren suhde ystäviin, yksinäisyys, ulkonäköpaineet, liikunta-aktiivisuuden väheneminen ja ammatinvalinta. Kavereiden hyväksyntä ja tuki lisäävät nuoren luottamusta ja osallisuutta sekä ovat merkittävästi yhteydessä nuoren sosiaaliseen ja psykososiaaliseen hyvinvointiin. Erityisesti läheisen ystävän merkitys emotionaalisen tuen ja rakentavan palautteen lähteenä on merkittävä. Yksinäisyys on lähes jokaista jossakin elämänvaiheessa koskettava asia ja kaikista ikäryhmistä nuo-

ret ovat yksinäisimpiä. Tavallisin nuoren yksinäisyyden ulkoinen syy on tärkeän sosiaalisen suhteen katkeaminen, jonka aiheuttaa esimerkiksi kaverin muutto toiselle paikkakunnalle. On tärkeää erottaa yksin oleminen varsinaisesta yksinäisyydestä. Nuori kaipaa yksinoloa, sillä hänen elämässään ja elimistössään tapahtuu suuria muutoksia, joita täytyy pohtia, ja joihin täytyy saada rauhassa totuttautua.

Ulkonäön muutokset ja siihen liittyvät odotukset aiheuttavat huolta nuorissa, sillä he kiinnittävät huomiota ympäristön odotuksiin, jotka taas vaikuttavat nuoren kehonkuvan muodostumiseen. Mainonnan ja median on katsottu vaikuttavan nuorten ulkonäköihanteiden muodostumiseen, sillä nuori vertailee itseään ikätovereihinsa sekä ympärillä näkemiinsä ihmisiin ja tarkkailee kaikkea mitä ympärillä tapahtuu. Nuorten liikunta-aktiivisuudessa on tapahtunut suuria muutoksia. 13- ja 15-vuotiaiden liikunta-aktiivisuus laskee nuorista eniten ja ainoastaan yksi kymmenestä 15-vuotiaasta liikkuu riittävästi. Arkiliikunta on vähentynyt rajusti ja nuoret ovat huonokuntoisempia kuin aikaisemmin. Suurimpia syitä nuorten liikkumattomuuteen ovat esimerkiksi harrastuskaverin puute, loukkaantumiset ja pitkät koulumatkat. Nuoret kokevat usein uravalinnan vaikeaksi valttavan ammattikirjon edessä ja toisen asteen koulutukseen siirtymisen ongelmat, kuten nuorten kypsyttömyys tehdä ammatinvalintaan koskevia päätöksiä, ovat havaittavissa jo varhaisessa vaiheessa. Koulutukseen pääsy saattaa olla ongelma: nuori ei välttämättä saa haluamaansa koulutuspaikkaa. Koulutusten herkin keskeyttämisen syy usein onkin, että nuori päätyy opiskelemaan alaa, josta hän ei ole kiinnostunut.

Nuorten palaute verkkosivuista

Palautteeseen vastasi Salon Moision koulun kahdeksaluokkalaiset (n = 18). Jokainen heistä kertoi käyttävänsä päivittäin Internetiä ja suurin osa käyttää sitä myös tiedonhakuun. Kuitenkin vain kaksi oppilaista kertoi käyttävänsä Internetiä hakiessaan tietoa terveyteen liittyvissä asioissa. Palautelomakkeeseen vastanneista yksitoista oli tyttöjä ja seitsemän poikia. Suurin osa oppilaista (n = 8) oli sitä mieltä, että verkkosivuilla esiintyneet kuvat sopivat aiheisiin hyvin. Vastanneista seitsemän oli tyttöjä ja pojista suurin osa (n = 5) oli sitä mieltä, että kuvat

eivät kovin hyvin sopineet aiheisiin. Kaikkia tyttöjä (n = 11) verkkosivujen värimaailma miellytti hyvin tai melko hyvin. Poikia (n = 7) verkkosivujen värimaailma ei miellyttänyt kovin hyvin tai ei lainkaan.

Tyttöjen ja poikien keskuudessa oli havaittavissa eroja myös siinä, mitkä aiheet he kokivat tärkeäksi. Tyttöjen keskuudessa ulkonäköpaineet ja ystävyysuhteet koettiin aiheista tärkeimpinä. Pojista (n = 6) lähes kaikki olivat sitä mieltä, että ammatinvalinnan vaikeus oli aiheista tärkein. Toiseksi eniten ääniä pojilta sai liikunta-aktiivisuuden hiipuminen. Yksinäisyyden koki tärkeäksi vain pieni joukko vastaajista (n = 3). Avoimessa kysymyksessä kysyttiin aiheista, joista olisi haluttu lisää tietoa. Vastauksia saatiin yksi, jossa olisi haluttu tietää itsetunnon parantamisesta. Oppilaista yksitoista usko käyttävänsä jatkossa Nuorisonettiä etsiessään terveyteen liittyvää tietoa, kuusi taas ei usko käyttävänsä Nuorisonettiä jatkossa.

Verkkosivujen hyödynnettävyys

Terveydenhoitajantyötä ajatellen verkkosivujen hyödynnettävyys on nähtävissä niin yksilö- kuin ryhmäohjauksessakin, jolloin verkkosivuja voi käyttää apukeinona asioiden puheeksiottoon. Käyttämällä verkkosivuja nuorille tarjoutuu samalla mahdollisuus palata lukemaan niistä asioista lisää, jotka tuntuivat häntä koskettavan. Vaikka verkkosivut ovat suunnattu nuorille, voi asiasisältöä hyödyntää myös esimerkiksi nuorten vanhemmat ja nuorten kanssa työskentelevät ammattilaiset, kuten terveystiedon opettajat peruskoulussa ja toisen asteen koulutuksessa.

LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Ahola, S.; Galli, L. & Ikonen, S. 2009. Koulutuksesta syrjäytymisen ehkäisy Varsinais-Suomessa. Turku: Turun yliopisto. Koulutussosiologian tutkimuskeskus, RUSE. Viitattu 15.3.2015

<http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/43498/ruse2009report01.pdf?sequence=1.pdf>

Aira, T.; Kannas, L.; Tynjälä, J.; Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Hiipuva liikunta nuoruusiässä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Terveyden edistämisen tutkimuskeskus. Viitattu 15.3.2015.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/41670/978-951-39-5261-7.pdf?sequence=1>

Bergström-Lehtovirta, J. 2008. Nuorten terveyden edistämisen verkkopalvelut. Espoo: Teknillinen korkeakoulu. Viitattu 15.3.2015

http://www.soberit.hut.fi/T-121/shared/thesis/kandityot/Joanna_Bergstrom_kandityo.pdf

Kangasniemi, J. 2008. Yksinäisyyden kokemisen avainkomponentit Yleisradion tekstitelevisiion nuorten palstan kirjoituksista. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 13.3.2015

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/19195/9789513934088.pdf>

Korkiamäki, R. 2013. Kaveria ei jätetä! Sosiaalinen pääoma nuorten vertaisuhteissa. Akateeminen väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto. Viitattu 13.3.2015

<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/68124/978-951-44-9124-5.pdf?sequence=1>

Myllyniemi, S & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013

Määttä, K. 2007. Helposti särkyvää. Nuoren kasvun turvaaminen. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy.

Nevalainen, V. 2009. Yksinäisyys. Edita Publishing Oy.

Nuori Suomi. 2006. Liikuntatutkimus 2005-2006. Lapset ja nuoret. Suomen Gallup Oy. Viitattu 11.3.2015

http://www.sport.fi/system/resources/W1siZilsIjIwMTQvMDQvMjIvMTFfNTJfMTBfODg4X0thbnNhbGxpbmVubGlpa3VudGF0dXRraW11c18yMDA1XzlwMDZsYXBzZXRqYW51b3JldC5wZGYiXV0/Kansallinenliikuntatutkimus_2005_2006lapsetjanuoret.pdf

Puuronen, A & Välimaa, R. 2001. Nuori ruumis. Gaudeamus -kirja. Tampere: Tammer –paino.

Salmela, J. 2006. Koetun sosiaalisen tuen, pätevyyden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 12.3.2015

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18015/951-39-2490-4.pdf?sequence=1>