



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Yhdessä enemmän*

# Elämäntapatutkimus kauneudenhoitoalan opiskelijoille

Linden, Maarit & Mikkonen, Sara

2015 Tikkurila



Laurea-ammattikorkeakoulu  
Tikkurila

## Elämäntapatutkimus kauneudenhoitoalan opiskelijoille

Maarit Linden ja Sara Mikkonen  
Kauneudenhoitoalan ko.  
Opinnäytetyö  
Marraskuu, 2015

Maarit Linden & Sara Mikkonen

### Elämäntapatutkimus kauneudenhoitoalan opiskelijoille

Vuosi

2015

Sivumäärä

68

---

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on selvittää kauneudenhoitoalan opiskelijoiden elämäntapoja ja analysoida niiden vaikutuksia koulussa jaksamiseen sekä opintojen etenemiseen. Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Stadin ammattiopiston kauneudenhoitoalan koulutusyksikön kanssa. Tutkimuksen tavoite on tuoda esille elämäntapojen vaikutus opintoihin, ja mahdollisesti saada nuoret opiskelijat ymmärtämään valintojensa merkitys. Elämäntavat näkyvät väistämättä jokaisen ihmisen arjessa, ja nuorena opitut tavat jatkuvat monesti myös aikuisiällä. Asioiden merkitys on hyvä ymmärtää jo nuorena rakennettaessa tulevaisuutta kouluttautumalla työelämään.

Tutkimuksessa kävi ilmi, että elämäntavat vaikuttavat nuorten opintoihin tutkimustulosten perusteella vähemmän kuin ennako-oletuksena oli. Vastausten mukaan kauneudenhoitoalan opiskelijoiden elämäntavat ovat melko hyvät, eikä heillä juurikaan ole poissaoloja koulusta huonojen elintapojen seurauksena. Kuitenkin esille nousi se, että mikäli poissaoloja koulusta on kertynyt, vaikuttaa se opiskelumotivaatioon ja opintojen etenemiseen. Päälimmäisenä tutkimuksessa nousi esille, että selkein syy poissaoloihin vaikuttaisi tutkimuksen mukaan olevan unenpuute, jota esiintyi noin puolella vastaajista. Suurimmalla osalla opiskelijoista ei ole säännöllistä vuorokausirytmää, vaikka opiskelu tapahtuu arkipäivisin samaan aikaan. Unen määrän ja laadun koetaan myös vaikuttavan opinnoissa jaksamiseen. Noin puolella vastaajista ei myöskään ole säännöllistä ruokailurytmää, mutta sen ei koeta kuitenkaan juurikaan vaikuttavan opintoihin negatiivisesti. Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää ammatillisissa oppilaitoksissa, kun pyritään ymmärtämään opiskelijoiden opinnoissa jaksamisen syitä sekä opiskelumotivaatiota.

Maarit Linden & Sara Mikkonen

**Survey of lifestyle habits among beauty care students**

Year	2015	Pages	68
------	------	-------	----

---

The purpose of this thesis was to survey the beauty care students' lifestyle habits and analyse the effects of those habits on the students' well-being and performance at school. The thesis was done in cooperation with Helsinki Vocational College. The aim of this study was to find out how lifestyle habits affect the studies and hopefully make the young students understand the implications of their choices. The lifestyle choices have a great impact on how we live and the habits adopted early are often carried into adulthood. The significance of one's choices is important to take into account when getting ready for the future job market.

According to the results of this study, lifestyle habits affect the students' performance less than was assumed. The results showed that the beauty care students' lifestyle habits are quite good and they did not have many lifestyle related absences from classes. Yet, when absences pile up, it implies problems concerning motivation and advancement in studies. The main finding was that the most common reason for absences is sleep deprivation, which was experienced by half of the students who participated in this study. The majority of the students did not have a regular daily rhythm even though they studied daily at regular times. The quantity and quality of sleep were seen as affecting the studies. About half of the respondents did not have a regular dietary schedule either, but it was not seen as affecting the studies negatively. The results of this study can be used at vocational colleges when trying to understand the issues related to the students' performance and motivation in studies.

Keywords: Vocational education, beauty care industry, lifestyle habits, studying

## Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Yhteistyökumppani, Stadin ammattiopisto.....	7
3	Kauneudenhoitoala, kosmetologi.....	7
4	Ravinto.....	9
	4.1 Ravitsemussuositukset.....	9
	4.2 Huonon ravinnon vaikutukset.....	10
	4.3 Sosiaalisen ympäristön vaikutus ruokailutottumuksiin.....	10
5	Liikunta.....	11
	5.1 Fyysinen aktiivisuus ja suositukset.....	12
	5.2 Liikunnan puutteen ongelmat.....	13
	5.3 Liikunnan opiskelukuntoa edistävät vaikutukset.....	14
6	Uni.....	15
	6.1 Unen merkitys fyysiseen ja henkiseen jaksamiseen.....	15
	6.2 Univajeen haitat.....	15
7	Päihteet.....	17
	7.1 Tupakointi.....	18
	7.2 Tupakoinnin haittavaikutukset.....	19
	7.3 Alkoholi.....	21
	7.4 Alkoholin haittavaikutukset.....	22
	7.5 Alkoholin rooli nuoren elämässä.....	22
8	Huonosti voivien nuorten taustat.....	23
	8.1 Terveyskäyttäytyminen ja sosiaalinen asema.....	24
	8.2 Taustojen merkitys terveystietoisuuteen.....	24
9	Nuorten hyvinvointi Suomessa.....	25
10	Tutkimus.....	27
11	Tutkimustulokset.....	28
	11.1 Taustatiedot.....	28
	11.2 Ravinto.....	30
	11.3 Liikunta.....	35
	11.4 Uni.....	39
	11.5 Tupakointi.....	46
	11.6 Alkoholi.....	48
	11.7 Poissaolot.....	52
12	Pohdinta.....	55
	Kuviot.....	61
	Liitteet.....	62

## 1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on tutkia ammattiopistossa kauneudenhoitoalaa opiskelevien nuorten elämäntapoja. Opinnäytetyöllä pyritään selvittämään elämäntapojen vaikutusta mm. opinnoissa menestymiseen sekä opiskelumotivaatioon. Tutkimus toteutetaan kvantitatiivisena tutkimuksena kyselylomakkeella. Elämäntapojen vaikutusta koulussa jaksamiseen ja opintojen etenemiseen selvitetään kyselemällä esimerkiksi opiskelijoiden ruokailu- sekä liikuntatottumuksia, unen määrää ja laatua, poissaoloja, sekä syitä mahdollisille negatiivisille tuntemuksille kuten väsymykselle tai huonolle opiskelumotivaatiolle. Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Stadin ammattiopiston hyvinvoinnin koulutusyksikön kanssa.

Tutkimuksella halutaan selvittää millaiset ovat oppilaitoksen kosmetologiopiskelijoiden elämäntavat, ja onko niillä vaikutusta opintoihin. Huonot elämäntavat, kuten vähäinen uni ja/tai huonot ruokailutottumukset vaikuttavat tutkitusti keskittymiseen sekä näkyvät fyysisenä väsymyksenä. Tämän vuoksi tutkimuksessa selvitetään mm. opiskelijoiden ruokailun sekä päivärytmin säännöllisyyttä, aterioiden määrää ja laatua, unen määrää, sekä mahdollisen vähäisen unen syitä ja koettuja vaikutuksia kuten väsymystä. Oletuksena on, että aterioiden väliin jättäminen ja epäsäännöllinen ateriarytmi sekä unen liian vähäinen määrä vaikuttaa jaksamiseen ja keskittymiseen opinnoissa.

Tutkimuksessa käsitellään myös paljon liikuntaa, sillä myös liikunnalla nähdään olevan suuri merkitys opinnoissa. Kyselyllä halutaan selvittää kuinka paljon opiskelijat harrastavat hyötyliikuntaa, kuten esimerkiksi koulumatkojen tai portaiden kävelyä, ja kuinka paljon raskasta kuormittavaa liikuntaa. Liikunnan merkitys terveyteen ja jaksamiseen on selkeää, mutta sen merkitys on erityisen suuri kun kyseessä on ala jossa hyvä fyysinen kunto ja hyvä ryhti ovat osa työtä.

Myös opiskelijoiden tupakointi ja alkoholin käyttö on osa tutkimusta. Tupakoinnin arvellaan vaikuttavan koulussa keskittymiseen, sillä oppilaitos on savuton ja näin ollen tupakointia halutaan rajoittaa koulupäivän aikana. Alkoholin käytön arvellaan näkyvän opinnoissa etenkin niillä, jotka juovat usein ja humalahakuisesti. Viikonlopun alkoholinkäyttö voi näkyä etenkin alkuvaiheesta väsymyksenä sekä keskittymisen vaikeutena.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsitellään nuorten elintapojen positiivisia ja negatiivisia vaikutuksia opinnoissa jaksamiseen sekä opintojen etenemiseen. Monesti huonot elintavat ovat yhteydessä toisiinsa, sillä esimerkiksi huono ravinto ja liikunnan puute saattaa näkyä väsymyksenä ja univaikeuksina, joka taas helposti vaikuttaa motivaatioon ja yleiseen jaksamiseen.

Nuoren sosiaalisen aseman sekä taustatekijöiden tiedetään myös todistetusti vaikuttavan nuoren terveystyöskäyttämiseen, joten myös tätä yhtälöä pohditaan teoriaosuudessa. Tässä opinnäytetyössä käsitellään pääasiassa ammattiin opiskelevien nuorten elintapoja, mutta myös vertaillaan niitä lukiossa opiskelevien nuorten elintapoihin. Tässä opinnäytetyössä ei käsitellä aikuisopiskelijoita.

## 2 Yhteistyökumppani, Stadin ammattiopisto

Oppilaitos aloitti toimintansa vuoden 2013 tammikuussa, kun kolme helsinkiläistä ammattiopilaitosta yhdistyivät. Oppilaitoksessa opiskelee yhteensä noin 15 000 opiskelijaa, ja se on yksi Suomen suurimmista koulutuksen järjestäjistä, joka tarjoaa koulutusta sekä nuorille että aikuisille. Stadin ammattiopisto tarjoaa nuorten ammatillista peruskoulutusta neljällä eri toimialalla, kun taas Stadin aikuisopisto tarjoaa koulutusta kokonaan uuteen ammattiin tai ammatillisen osaamisen päivittämiseen kolmella eri toimialalla. Stadin ammattiopiston aloihin kuuluvat hyvinvointiala, palvelu- ja viestintäala, tekniikan ja logistiikan ala, sekä tekniikan ja asennuksen ala. Stadin aikuisopiston aloihin kuuluvat hyvinvointiala, tekniikan ala, sekä palvelu- ja viestintäala. (Stadin Ammattiopisto.)

Oppilaitoksen eri alojen toimipisteet sijaitsevat eri puolilla Helsinkiä. Kauneudenhoitoalan opiskelijat opiskelevat Meritalon toimipisteessä, osoitteessa Haapaniemenkatu 7-9. Kauneudenhoitoalanperustutkinto suoritetaan kokonaisuudessaan samassa toimipisteessä. (Stadin Ammattiopisto.)

## 3 Kauneudenhoitoala, kosmetologi

Kauneudenhoitoalan perustutkinnon tavoitteita ovat tuottaa opiskelijalle laaja-alaiset ammatilliset perusvalmiudet toimia kauneudenhoitoalan työntekijänä tai ammatinharjoittajana sekä alan neuvonta-, myynti-, sekä asiakaspalvelutehtävissä. Kauneudenhoitoalan perustutkinnossa on kaksi koulutusohjelmaa, joista voi valmistua joko ammatinimikkeellä kosmetologi tai kosmetiikkaneuvoja. (Ammatillisena peruskoulutuksena suoritettavan kauneudenhoitoalan perustutkinnon opetussuunnitelma, 2014: 119.)

Kauneudenhoitoalan ammattilainen eli kosmetologi on ennenkaikkea ihonhoidon sekä ihonhoidon ohjauksen asiantuntija. Kosmetologin ammattiosaamiseen kuuluu myös isona osana hierontaa sekä ehostus. Kauneudenhoitoalalla ammattitaitoon kuuluu myös asiakaspalvelutaito sekä ihonhoitotuotteiden että kosmetiikan markkinointi ja myyminen. (Halsas-Lehto, Härkönen, Raivio 2005: 8.)

Kosmetologin työ on enimmäkseen hoitotyötä. Työssä tulee osata suunnitella ja toteuttaa erilaista ihonhoitoa asiakkaan tarpeiden ja toiveiden mukaisesti. Kauneudenhoitoalan perustutkinto valmistaa opiskelijan käsien- ja jalkojen, kasvojen sekä vartalon ihonhoitoon. Myös ehostus ja muut erilaiset kauneudenhoitoalanpalvelut kuuluvat opintokokonaisuuteen. Kosmetologin tulee myös osata ohjata asiakasta itse hoitamaan tarpeitaan kotona, ja osata suositella ja myydä asiakkaalle oikeanlaisia kotihoitotuotteita. Ihon tunteminen ja hoitaminen vaatii tietoa mm. ihmisen anatomiasta, fysiologiasta, ihon rakenteesta ja toiminnasta, sekä oikeaoppisesta hygienian edistämisestä ja ylläpitämisestä. Myös tuote- sekä raaka-ainetietous ovat suuri osa ammattitaitoa. Koulutusvaiheessa alaa opiskelevat opettelevat myös käyttämään kauneudenhoitopalveluissa käytettäviä laitteita, sillä niiden oikeaoppinen käyttö on välttämätöntä jotta asiakkaan terveys ei joudu vaaraan hoitotilanteessa. Kosmetologi voi suuntautua myös myyntityöhön, jolloin hän toimii erilaisten kosmeettisten tuotteiden asiantuntijana ja suosittelijana. Myyntityössä suureen osaan nousee nimenomaan tuote- ja raaka-ainetietous, sillä myyjän tulee osata kartoittaa asiakkaan tarpeet ja toiveet sekä osata suositella oikeanlaisia tuotteita. (Halsas-Lehto, Härkönen, Raivio 2005: 8, 9, 10.)

Kauneudenhoitoalan asiakaspalvelun arvopäämääriä ovat asiakkaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin lisääminen sekä mielihyvän, elämysten ja virkistuksen tuottaminen asiakkaalle. Kauneudenhoitoalan keskeisiä eettisiä periaatteita ovat ihmisarvon kunnioittaminen, luotettavuus, asiakkaan tarpeisiin vastaava toiminta, samanarvoisuus, suvaitsevaisuus ja kestävä kehitys. (Ammatillisena peruskoulutuksena suoritettavan kauneudenhoitoalan perustutkinnon opetussuunnitelma, 2014: 119.)

Ammatillisten tutkinnon osien ammattitaitovaatimuksiin ja yhteisten tutkinnon osien osaamistavoitteisiin sekä niiden arviointikriteereihin sisältyvät elinikäisen oppimisen avaintaidot. Näiden tavoitteena on tukea sellaisen osaamisen kehittymistä, jota tarvitaan jatkuvassa oppimisessa, työelämän tilanteissa selviytymisessä sekä tulevaisuudessa ilmenevissä haasteissa. (Ammatillisena peruskoulutuksena suoritettavan kauneudenhoitoalan perustutkinnon opetussuunnitelma, 2014: 121.)

Elinikäisen oppimisen avaintaitoihin sisältyy esimerkiksi terveys, turvallisuus ja toimintakyky. Opiskelija toimii turvallisesti ja vastuullisesti sekä työ- että vapaa-aikana, ylläpitää terveellisiä elintapoja sekä toiminta- ja työkykyään. Opiskelija työskentelee ergonomisesti ja hyödynää alalla tarvittavan terveysliikunnan, sekä ehkäisee työhön ja työympäristöön liittyviä vaaroja ja terveyshaittoja. (Ammatillisena peruskoulutuksena suoritettavan kauneudenhoitoalan perustutkinnon opetus-suunnitelma, 2014: 121.)



## 4 Ravinto

Oikein ajoitettu ja suunniteltu ruokailu sekä tukee opiskelijan hyvinvointia, että parantaa terveyttä edistäviä ruokailu- ja ravintotottumuksia. Ravinnon aikaansaava hyvinvointi ja terveelliset ruokailurytmit sekä ateriat antavat opiskelijalle energiaa jota hän tarvitsee opiskelussaan. (Kunttu, Komulainen, Makkonen, Pynnönen 2011: 138, 140, 141.) Aivot kuluttavat levossakin noin 50 prosenttia ruoasta saadusta energiamäärästä. Kun aivoja käytetään aktiivisesti esimerkiksi opiskellessa, ne tarvitsevat huomattavasti enemmän energiaa kuin levossa ollessaan. (Marber & Edgson 2005: 57.) Oikeanlaisella ravinnolla ja ruokailurytmillä säilytetään työvireys koko opiskelupäivän ajan, jolloin opiskelija jaksaa keskittyä opiskeluun ja koulunkäyntiin. Nälkäisenä keskittyminen on hankalaa tai jopa lähes mahdotonta. Ruokailulla rytmitetään päivittäistä opiskelutyötä, tämä on nidottu yhteen koulutuksen kokonaisuuteen. Opiskelijaruokailu on myös yksi valmennuskeino työhyvinvointiin; oikein mitoitettu sekä säännöllisesti rytmitetty ateria totuttaa päivän haluttuun työrytmiin, kun ruokailu on ajoitettu oikein. Kouluruokailun ohella tarjottava aamiainen on myös suunniteltu terveelliseksi sekä päivärytmiin sopivaksi, osaksi ruokailukokonaisuutta. Kattava, monipuolinen ja oikein ajoitettu ruokailu on investointi oppimiseen. (Kunttu ym. 2011: 138, 140, 141.)

### 4.1 Ravitsemussuositukset

Vuoden 2014 suomalaisissa ravitsemussuosituksissa pääpaino on terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuudessa. Suositeltava ruokavalio sisältää paljon kasviksia, täysjyväviljaa, marjoja, palkokasveja sekä hedelmiä. Lisäksi terveyttä edistävään ruokavalioon kuuluu rasvattomia/vähärasvaisia maitovalmisteita, kalaa, kasviöljyjä sekä kasviöljypohjaisia levitteitä, siemeniä ja pähkinöitä. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014: 11.)

Päivittäinen säännöllinen ateriarytmi auttaa hillitsemään nälkää, syömään kohtuullisesti jokaisella ateriakerralla, sekä vähentää epäterveellisten välipalojen syömistä. Hyvä päivittäinen ateriarytmi olisi esimerkiksi aamiainen, lounas, päivällinen, sekä kaksi terveellistä välipalaa tarpeen mukaan. Hyvää lautasmallia noudattamalla ateriaan sisältyy puolet kasviksia, kasviöljypohjaisella kastikkeella tai kasviöljyllä kostutettua salaattia, ja/tai lämmintä kasvislisäketä. Annoksesta noin neljännes koostuu perunasta, täysjyväpastasta tai lisäkkeestä. Toinen noin neljännes lautasesta jää kalalle, lihalle tai munaruoalle tai mahdollisesti palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävälle kasvisruoalle. Janojuomaksi aterian kanssa suositellaan vettä, ja ruokajuomaksi joko rasvatonta maitoa tai piimää. Ateriaan kuuluu myös kasviöljypohjaisella levitteellä voideltu täysjyväleipä, sekä jälkiruoaksi marjoja tai hedelmiä. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014: 20, 24.)

#### 4.2 Huonon ravinnon vaikutukset

Opiskelijalounas syödään toisinaan kiireessä jolloin syödään usein määrällisesti liian vähän, liian yksipuolisesti ja/tai aterialla korvataan nopeilla välipaloilla. Pitkät koulupäivät ja vääränlaiset ateriavälit aiheuttavat sen, että iltapäivällä on nälkä, jota usein ruokitaan epäterveellisillä välipaloilla. Parhaimmillaan kouluruokailu on täysipainoista, vaihtelevaa, sekä kattavaa. Hyvä kouluruoka kattaa riittävän osan nuoren päivittäisestä ravinnontarpeesta. Hyvään lounasateriaan sisältyy lämmin ruoka, salaatti, leipä, levite, raaste sekä juoma. Koulun tarjoama lounasta ei ole tarkoitettu kuitenkaan päivän ainoaksi ateriksi, mutta ravinnon lisäksi se on ohje oikeanlaisen ja monipuolisen aterian koostamiselle. (Kunttu ym. 2011: 139.)

Tutkimusten mukaan kouluruokailuun osallistutaan usein, mutta oikeanlaisen aterian koostamisessa olisi parannettavaa. Ateriaa ei syödä aina sellaisena kokonaisuutena joksi se on tarkoitettu, aterialla jätetään usein osia pois jotka korvataan epäterveellisillä välipaloilla. Kouluterveyskyselyissä esille on noussut opiskelijoiden väsymys, jonka yksi osatekijä on epäsäännöllinen ruokailurytmi. Liian varhaisessa vaiheessa päivää nautittu lounas saa aikaan sen, että aterialla ei syödä tarpeeksi. Tästä syystä usein iltapäivällä kasvavaan nälkään syödään välipaloja, kuten limsaa ja makeaa. (Kunttu ym. 2011: 139, 140.) Huono ruokavalio, epäsäännöllinen ateriaritmi sekä jatkuva piristävien aineiden käyttö johtaa ja on yhteydessä usein myös jatkuvaan väsymykseen (Marber & Edgson 2004: 60).

Eri elämänvaiheissa energiaa tarvitaan enemmän kuin toisissa. Tästä esimerkki lapsuus, jolloin energia kuluu kasvuun ja oppimiseen. Myös stressitilanteet joita syntyy esimerkiksi opiskelun yhteydessä, kuluttavat ylimääräistä energiaa. On olemassa myös ruokavaliotekijöitä jotka vievät energiaa elimistöltä, tai häiritsevät energiantuotantoa. Näitä tekijöitä ovat esimerkiksi alkoholi, kofeiinituotteet, limsat, sekä makeiset. Kyseiset tekijät lisäävät adrenaliinin tuotantoa, jota keho valmistaa haastavia tilanteita varten, esimerkiksi uhkatilanteet ja toimintaa vaativat tilanteet. Jatkuva ja korkea adrenaliinin tuotanto saattaa aiheuttaa yleistä uupumusta. Myös stressi syö energiaa elimistöltä kiihottamalla maksaan ja lihaksiin varastoituneen glukoosin vapautumista, joka lisää energiansaantia hetkellisesti. Tämä kuitenkin aiheuttaa väsymystä pidemmällä aikavälillä, sillä energiavarastot tyhjenevät koko ajan. (Marber & Edgson 2005: 59, 60.)

#### 4.3 Sosiaalisen ympäristön vaikutus ruokailutottumuksiin

Terveellisen tai epäterveellisen ruokavalion omaksumiseen vaikuttaa suurilta osin sosiaalinen ympäristö, esimerkiksi koulussa ja mediassa opittu. Nuori kokee terveellisyden yksilöllisesti, vaikka siihen vaikuttaa mm. ravinto, liikunta, uni, sekä sosiaaliset suhteet. Terveelliset elämäntavat ja terveellinen ravinto nähdään eri tavoin, kaikkien mielestä terveyttä eivät edistä

samat asiat. Terveys ei kuitenkaan ole vain yhden henkilön hyvinvointi, vaan siihen liittyy suurilta osin myös kansanterveys sekä sen taloudelliset seuraukset. (Karvonen 2006: 42.)

Ravitsemussuositukset opitaan mm. kotoa, koulusta, mediasta, sekä harrastusten kautta. Tiedon määrä ei ole ongelma, vaan tiedon ymmärtäminen ja käsitteleminen. Vaikka nuori tietää kuinka hänen tulisi syödä, ei hän välttämättä sovelle tietoansa käytännössä. Tilannetta mutkistaa myös ravitsemussuositusten jatkuva muuttuminen, joka aiheuttaa epävarmuutta etenkin nuorten keskuudessa. Terveellisen ruokavalion noudattamiselle nähdään myös taloudellisia esteitä kuten ruoan, etenkin kasvien ja hedelmien korkea hinta. Hinta nousee ongelmaksi erityisesti opiskelijoiden taloudessa. Yleensä vain terveydestä kiinnostuneet ja siihen perehtyneet nuoret ovat valmiita panostamaan ravintoonsa taloudellisesti hieman enemmän. Epäterveelliset valinnat kouluruokailussa johtuvat pitkälti nuoren huonosta terveystajusta sekä sosiaalisen ympäristön vaikutuksesta. Jos nuori on oppinut että terveellinen ruoka on paha, ei hän välttämättä ole lainkaan halukas tai kiinnostunut noudattamaan ravitsemussuosituksia. (Karvonen 2006: 43, 45, 46, 47.)

Myös stressi vaikuttaa ruokailutottumuksiin. Ajan puute ja stressaaminen johtaa monesti siihen, että nuori päätyy valitsemaan ravinnon puolesta epäterveellisemmän vaihtoehdon. Myös aterian kalorimäärät nousevat usein stressin myötä. Alkoholin ohella ruoalla herkuttelu on toinen suosittu stressinhallintakeino. (Karvonen 2006: 47.)

## 5 Liikunta

Tasokkaalla liikunnalla on mahdollista edistää opiskelukykyä sekä yleistä hyvinvointia. Liikunta on edistävää osa opiskelukuntaa sekä opiskelijan työkykyä. Opiskelukunnolla tarkoitetaan tässä niin fyysistä kuin psyykkistäkin jaksamista. Opiskelukuntaa voidaan tukea esimerkiksi liikuntapalvelujen, urheilun, sekä opiskeluergonomian ja stressinhallintakeinojen avulla. Opiskeluvaihe on vaihe, jolloin on erityisen tärkeää kiinnittää huomiota liikuntatottumuksiin, terveyteen, sekä stressinhallintaan. Pitkät tauot liikunnasta esimerkiksi opiskelun vuoksi kasvattavat kynnystä palata liikunnan pariin, sekä saattavat altistaa muille huonoille elintavoille. (Kunttu ym. 2011: 143, 154.) Aktiivinen sekä myönteinen suhde liikuntaan ja ylipäätensä terveyteen on suurilta osin nuoren oma henkilökohtainen oivallus. Omilla ehdoilla tapahtuva liikunta liittyy selkeästi nuoren omaan terveystajuun, aktiivisuus liikunnan suhteen on nuoren oma valinta jonka hän toteuttaa itsenäisesti. Liikunta on yleensä suhteessa aktiivisempaan terveysuhteeseen ja terveystajuun. Urheileminen, etenkin tietyn lajin ympärillä tapahtuva, luo sosiaalisen maailman jossa nuori kohtaa tämän luomia vaikutteita. Tässä maailmassa nuori rakentaa omaa identiteettiään ja suhdettaan mm. terveyteen ja alkoholiin. (Puuronen 2006: 30, 31.)

Kouluterveyskyselyt ovat osoittaneet, että ammattioppilaitosten opiskelijat liikkuvat verraten vähän, vain noin neljännes sekä tytöistä että pojista liikkuu päivittäin vähintään puoli tuntia. Myös kansallisissa liikuntatutkimuksissa on todettu ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien harrastavan vähemmän liikuntaa kuin muiden nuorien. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011: 21.)

## 5.1 Fyysinen aktiivisuus ja suositukset

Tutkimusten mukaan lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on positiivisesti yhteydessä terveyden ylläpitoon (Fogelholm 2011: 76, 78). Fyysinen aktiivisuus sekä hyvä kestävyyskunto on myös todistettavasti yhdistetty hyvään koulumenestykseen, sillä liikunnalla on positiivisia vaikutuksia oppimiseen. Fyysinen aktiivisuus myös edistää ja ohjaa lapsen tai nuoren elämää kohti terveellisiä elämäntapoja. Hyväkuntoisilla oppilailla on myös vähemmän poissaoloja kuin huonokuntoisilla oppilailla. Näyttö liikunnan vaikutuksista oppimiseen perustuu enimmäkseen poikkileikkaus- ja seurantatutkimuksiin sekä myös interventiotutkimuksiin. Interventiotutkimuksissa on vertailuryhmä, mutta tutkimukseen osallistujia ei ole satunnaisesti sijoitettu ryhmiin. (Syväoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola, Pyhältö & Tammelin 2005: 5.)

Suomessa fyysisen aktiivisuuden suositukset tarkoittavat terveyttä edistävän liikunnan vähimmäissuositusmäärää. Terveysliikunnan osalta katsottuna suositus sopii kaikille 7-18 vuotiaille. Vähimmäismäärä fyysiselle aktiivisuudelle päivässä jakautuu ikäryhmittäin; 7-12 vuotiaana 1,5-2 tuntia päivässä, ja 13 - 18 vuotiaana 1 - 1,5 tuntia päivässä. Päivittäin tähän tulee kuulua useita reippaan liikunnan jaksoja kestoltaan vähintään 10 minuuttia, sekä lisäksi monta sekunneista muutamiin minuutteihin kestäviä osia tehokasta/rasittavaa liikuntaa. Viikoittaisiin suosituksiin kuuluu vähintään kolmesti viikossa lihaskuntaa sekä liikkuvuutta edistävää, että luiden terveyttä edistävää liikuntaa. Fyysisen aktiivisuuden ylärajaa ei ole määritelty, mutta sen ei tulisi olla liian yksipuolista. Suositukset käsittelevät myös liikkumattomuutta sekä unen ja ravinnon määrää ja laatua. Yli kaksituntisia istumajaksoja tulisi välttää niin vapaa-ajalla kuin koulussa, sekä tv- tai tietokoneruudun edessä vietettävä aika tulisi pysyä alle kahdessa tunnissa päivää kohden. Riittävä ja laadukas ruoka sekä uni ovat liikunnan ja aktiivisuuden ohella tärkeitä hyvinvoinnin lähteitä. Ravitsemussuositusten mukaisia aterioita ja välipaloja tulisi kuulua viisi päivää kohden. Unentarve nuorella on kahdeksan tuntia yössä, lapsilla enemmän. (Ahonen ym. 2008: 16 - 31.)

Liikunnan ja oppimisen välistä yhteyttä voidaan selittää aivojen aineenvaihdunnan paranemisella liikunnan myötä. Samalla vaikutetaan myös aivojen rakenteisiin ja toimintaan. Reipas liikunta lisää mm. verenkiertoa ja hapen saantia aivoissa. Liikunta myös lisää aivojen tilavuutta sekä aivokuoren eri osien aktiivisuutta. Nämä muutokset ovat yhteydessä parempaan tiedolliseen suoriutumiseen. Myös liikunnan kautta kehittyvät motoriset taidot kehittävät tutki-

musten mukaan tiedollisia taitoja, sillä niitä ohjaavat samat aivoalueet. Liikunta kehittää myös sosiaalisia taitoja sekä itseohjautuvuutta, joka selittää liikunnallisten lasten ja nuorten hyviä oppimistuloksia. Masennus ja ahdistuneisuus vähenevät liikunnan myötä, joka selittää koulumotivaation ja jaksamisen lisääntymistä. (Syväoja ym. 2005: 5.)

## 5.2 Liikunnan puutteen ongelmat

Liikunnan määrän ja fyysisen kunnan nähdään olevan yhteydessä toisiinsa. Nuorten kuntoliikunnan määrän nähdään kasvavan, mutta kuitenkin samalla nuorten fyysinen kunto laskee. Syynä tähän ristiriitaan voi pitkälti olla hyötyliikunnan väheneminen, jota kuntoliikunnan määrän kasvu ei riitä kompensoimaan. Kuitenkaan nuorten fyysisestä kunnosta ja suorituskyvystä ei ole minkäänlaista väestötasollista valtakunnallista mittaustietoa. Tilannetta monitukaistaa myös se, ettei mitattu ja kysytty kunto ole sama asia. Myös se mieltääkö ja laskeeko nuori arki- ja hyötyliikunnan liikunnaksi, hankaloittaa toisinaan tilanteen kartoitusta. Tutkimukset aiheesta eivät aina ole välttämättä täysin realistisia, mutta kuitenkin suuntaa antavia. (Berg & Myllyniemi 2013: 6, 56.)

Suomessa murrosikäisten nuorten liikunnan määrässä on huomattu merkittävä lasku kansainvälisten mittausten perusteella. Kyselyiden mukaan syynä tähän on se, että muut asiat nousevat nuorelle tärkeämmiksi kuin liikunta-aktiivisuus. Usein etenkin ohjattujen harrastusten nähdään rajoittavan nuoren vapaa-aikaa. Myös vanhempien tulot, alueelliset erot, sekä etninen tausta saattavat olla esteitä tiettyjen liikuntaharrastusten harrastamiselle. Koulutustason merkitys liikkumattomuuteen on myös suuri; liikkumattomia nuoria on suhteellisen paljon ammatillisen tutkinnon suorittaneissa tai sitä parhaillaan suorittavilla. (Berg & Myllyniemi 2013: 6, 7, 60, 74.)

Nuoruusiässä liikuntaa ei pidetä erityisen tärkeänä asiana, vaan työ ja sosiaaliset suhteet ovat merkityksellisempiä. Nuorten elämässä tärkeämmiksi nousevat muut asiat kuin liikunta, esimerkiksi elämän merkityksellisyys ja elämästä nauttiminen. Liikunta siis korvataan jollain muulla, mikä on noussut nuorelle tärkeämmäksi. Terveys ja hyvä liikuntakyky saavat suuremman merkityksen mitä vanhemmaksi yksilö kasvaa. Usein terveyttä opitaan arvostamaan vasta kun se ei ole enää itsestään selvä asia. (Berg & Myllyniemi 2013: 6, 7, 60, 74.)

Useissa tutkimuksissa on havaittu yhteys liikunnan puutteella ja tupakoinnilla. Nuoren liikunnan harrastamisen lisääntyessä tupakointi vähenee. Liikunnallisesti passiivinen nuori tupakoi todennäköisemmin myös aikuisena. Aktiivisella liikunnan harrastamisella on myös yhteys huumausaineista pidättäytymiseen. (Vuori & Kannas 2008: 85.)

Kouluterveystutkimuksissa on huomattu, että jopa puolet naisista ja vajaa viidennes miehistä kärsii ainakin viikoittain niska- ja hartiaongelmista. Nuorten terveystapatutkimuksissa luvut ovat vielä korkeampia, 18-vuotiaista tytöistä 73 % ja pojista 26 % kertoi kärsivänsä viikoittaisista säryistä niska-hartiaseudulla. Elintavoilla ja työskentelyasennoilla on suuri vaikutus niska-hartia-alueen kipuihin. Psykososiaalisista syistä esimerkiksi masennus ja stressi vaikuttavat niska-hartia-alueen kipuihin. Staattinen työasento työpöydän tai pulpetin ääressä kuormittaa yläselkää. Useissa tutkimuksissa on todettu jo kahden tunnin päivittäisen tietokoneen käytön lisäävän niska-hartiaseudun kipuja. Liikunnan harrastaminen vaikuttaa myönteisesti niska-hartiaseudun hyvinvointiin. Yläraajoihin kohdistuvaa voima- tai liikeharjoittelua harrastavilla nuorilla on vähemmän niska-hartiaseudun kipuja kuin liikuntaa harrastamattomilla nuorilla. Tupakointi, liian vähäinen uni sekä ylipaino saattavat myös lisätä yläselän alueen kipuja. Myös alaselkäkipujen on todettu liittyvän sekä liikkumattomuuteen tai vähäiseen liikuntaan että tietokoneen parissa vietettyyn aikaan. Nuorilla, jotka viettävät tietokoneen parissa aikaa tai pelasivat yli viisi tuntia päivässä, oli huomattavasti enemmän alaselkäkipuja kuin vähemmän tietokonetta käyttävillä. (Kunttu ym. 2011: 256 - 257.)

Liikunnalla ja ergonomialla on tärkeä rooli nuorten selkävaivojen ehkäisyssä. Työpisteen ergonominen asettelu sekä monipuolinen liikunta auttavat ennalta ehkäisemään selän vaivoja. (Kunttu ym. 2011: 258.) Kuntoliikunnan säännöllisyys nuoren elämässä nähdään selkeästi yhteydessä koettuun terveyteen. Myös se liikkuuko nuori mielestään riittävästi, on yhteydessä koettuun terveydentilaan. Rungas ruutu-aika television tai tietokoneen ääressä on yhteydessä tyytymättömyyteen oman kunnan suhteen. (Berg & Myllyniemi 2013: 91, 93.)

### 5.3 Liikunnan opiskelukuntaa edistävät vaikutukset

Liikunnan henkistä hyvinvointia edistävät vaikutukset ovat hyvin monipuolisia, mutta ne ovat aina myös yksilöllisiä. Liikunnan parissa voidaan saavuttaa paitsi positiivisia fyysisiä kokemuksia, se antaa myös mahdollisuuden ilmaista tunteita sekä kehittää sosiaalisia taitoja. Mielen-terveyteen liittyy olennaisesti kyky hallita stressiä, sietää ahdistusta, sietää menetyksiä sekä sopeutua elämäntilanteen muutoksiin. Säännöllinen liikunta auttaa nuoria pitämään stressitasot alhaisempina, lieventämään ahdistusta sekä ehkäisemään masennusoireita. Säännöllisellä liikunnalla on myös selkeä vaikutus vähäisempiin somaattisiin vaivoihin, vähäisempiin sosiaalisiin ongelmiin, sekä vähäisempiin tarkkaavaisuuden ja käyttäytymisen häiriöihin. Liikunnan harrastaminen edistää positiivisia tunteita, hyvää mielialaa sekä itsetyytyväisyyttä. Liikunta edistää positiivisen minäkuvan kehitystä ja kohottaa itsetuntoa. Liikunnan harrastaminen vaikuttaa positiivisesti oppimiseen ja kognitiiviseen suoriutumiseen. Tutkimuksissa on huomattu sekä hyvän fyysisen kunnan että aktiivisen liikunnan liittyvän hyvään suoriutumiseen koulutyössä. Liikunta vaikuttaa positiivisesti oppimisvalmiuksiin keskittymiskyvyn, muistin ja paremman opetustilannekäytöksen myötä. (Kantomaa & Lintunen 2008: 79.)

Runsaasti liikuntaa harrastavat nuoret panostavat enemmän ruokavalion terveellisyyteen ja esimerkiksi nauttivat aamiaisen säännöllisemmin kuin vähemmän liikkuvat nuoret. Liikunnan, ravitsemuksen ja sairauksien välisestä yhteydestä on paljon näyttöä. (Vuori & Kannas 2008: 85.)

## 6 Uni

Hyvinvoinnin ja aivojen toimintakyvyn kannalta uni on ihmiselle elintärkeä asia. Normaalisti nukutun yön aikana aivot käyvät läpi monia unikiertoja, eli syklejä. Syklit kestävät kukin noin 90 minuuttia kerrallaan. Sykleistä tärkeimpiä ovat syvä uni ja vilkeuni, eli REM (rapid eye movement). Syvää unta on määrällisesti enemmän alkuyöstä, kun taas aamuyöstä REM-unen määrä lisääntyy. Jokaista unen vaihetta tarvitaan oikeassa järjestyksessä riittävä määrä, jotta ihminen on herätessään levännyt ja virkeä sekä fyysisesti että psyykkisesti. (Kunttu ym. 2011: 204.)

### 6.1 Unen merkitys fyysiseen ja henkiseen jaksamiseen

Syvän unen aikana tapahtuu fyysinen lepo ja palautuminen, tällöin myös aivojen energiatasot täydentyvät. Tärkeimpien hermosolujen energianlähteenä toimii maitohappo, jota muodostuu unen aikana aivoissa. Maitohappo valmistuu aivojen hermotukisoluihin ravinnosta saadusta glukoosista. Elimistön ollessa valvetilassa käyttävät hermosolut varastoitunutta maitohappoa energianaan, jolloin aivot voivat toimia tehokkaasti. REM-uni taas tukee psyykkistä palautumista sekä tunnepohjaista hyvinvointia. Vilkeunen aikana ihminen näkee unia, kun aivot käsittelevät päivän aikana käytyjä asioita ja tunteita. (Kunttu ym. 2011: 204.) Myös unen kestolla on merkitystä oppimisen kannalta, mitä pidempää unta opiskelija nukkuu, sitä tehokkaammin hän oppii. Kuitenkaan pelkällä nukkumisella ei voida parantaa oppimista. (Härmä & Sallinen 2004: 58.)

Unella on suuri merkitys sekä älyllisen suoriutumisen että mielialan kannalta (Härmä & Sallinen 2004: 63). Nukkumisella ja riittävällä unella on tärkeä tehtävä erityisesti muistin ja oppimisen kannalta, sillä riittävästi levänneinä aivot voivat toimia luovasti. Unen myötä myös ennenkaikkea keskittymiskyky, tarkkaavaisuus, sekä looginen ajattelukyky paranevat. Syvän unen aikana opittu tieto tallentuu pitkäkestoiseen muistiin. (Kunttu ym. 2011: 204.)

### 6.2 Univajeen haitat

Uni tukee oppimista usealla eri tavalla, ennenkaikkea huonosti nukutun yön jälkeen on vaikea keskittyä mihinkään oppimista tai työtä vaativaan tehtävään. (Härmä & Sallinen 2004: 57.)

Opiskelun jälkeen saavutettu riittävä unen määrä auttaa näkemään uusia näkökulmia uusista opituista asioista. Univajeesta seuraa useimmiten huomio- ja reaktiokyvyn heikentymistä, jolloin myös tapaturmariskit lisääntyvät. (Kunttu ym. 2011: 204.) Uni on myös yhteydessä tunteisiin ja mielialaan vähintään yhtä paljon kuin se on yhteydessä kognitiivisiin toimintoihin. Univaje aiheuttaa esimerkiksi sekavuutta, alakuloisuutta sekä tarmokkaan toiminnan vähene- mistä. Nuoren opiskelijan arkielämässä unenpuute saattaa aiheuttaa voimakkaitakin mie- lialamuutoksia, sillä se liittyy usein stressiin. Univaje huonontaa stressitilanteiden ratkaisuky- kyä, sillä se myös heikentää vastoin käymisen sietämisen taitoa. Myös keskittyminen ja asioi- den selvittämiskyky heikkenee, joka taas aiheuttaa sen että stressistä johtuva unenpuute hei- kentää hyvinvointia, joka taas lisää unenpuutetta. Unenpuutteesta kärsivät saattavat myös käyttäytyä lapsellisesti, unitutkimuksissa terveet tutkittavat ovat mm. kertoneet lapsellisia vitsejä ja kikatelleet niille, ja jopa hyppineet pöydillä. (Härmä & Sallinen 2004: 62 - 63.)

Amerikkalaiset tutkimukset ovat osoittaneet, että vain noin 20 prosenttia nuorista nukkuu arkisin suositellut yhdeksän tuntia, ja melkein puolet nukkuvat alle kahdeksan tuntia. Neljän- nes tutkimushenkilöistä nukahti koulussa ainakin kerran viikossa, ja ne jotka eivät saaneet öisin riittävää määrää unta, saivat huonompia arvosanoja. Vanhempien, opettajien ja nuorten itsensä täytyisi yhdessä tunnistaa huonon nukkumisen merkit ja seuraukset sekä pyrkiä ratkai- semaan ongelma. Huonolla unella voi olla pitkäkestoisia vaikutuksia sekä opiskeluun että nuor- en sosiaaliseen elämään. (Stores 2009: 54.)

Opiskelijoiden unihäiriöiden syynä on tavallisimmin stressi, opiskeluun liittyvät paineet, sekä ongelmat ihmissuhteissa. Uneen vaikuttavia tekijöitä on monia, elintavat ovat niistä yksi nuorten keskuudessa yleinen syy. Elintavoista uneen vaikuttaa mm. ravinto, liikunta, kofeiini ja päihteet. Myös psyykinen jaksaminen on yleinen syy unettomuuteen ja uniongelmiin, ku- ten stressi, ahdistuneisuus, ja ihmissuhteet. (Kunttu ym. 2011: 205 - 206.) Stressi ja piristävät aineet kuten kofeiinituotteet, suklaa, kolajuomat, lääkkeet ja huumeet kaikki häiritsevät uni- rytmiä. Myös ruokavaliolla on vaikutusta uneen, liian myöhään syöty rasvainen ja raskas ruoka voi aiheuttaa unettomuutta. (Marber & Edgson 2005: 65 - 66.)

Yksi syy liian myöhäiseen nukkumaan menoon ja väsymyksen tunteeseen päivällä on teini- ikäisen nuoren sisäisen kellon muuttuminen, joka itsessään siirtää nukkumaan menon tarvetta myöhäisempään ajankohtaan. Tämä muutos yhdistettynä nuoren myöhäiseen nukkumaan me- noon sosiaalisten aktiviteettien vuoksi aiheuttaa nukahtamisen vaikeutta ja valvomista myö- häiseen yöhön saakka. Vaikeus nukahtaa voi kehittyä todella vakavaksi, ja sitä lisää nuoren stressi siitä saako hän unta. Tämän seurauksena aamulla kouluun herääminen vaikeutuu. (Sto- res 2009: 54.)



## 7 Päihteet

Päihdyttäviksi aineiksi luetaan tupakka, alkoholi, huumausaineet, sekä päihtymistarkoituksessa käytetyt lääkkeet ja liuottimet. Kaikki edellä mainitut aineet vaikuttavat keskushermostoon. Päihteet vaikuttavat haitallisesti sekä nuorten että aikuisten terveyteen. Nuorten päihdeidenkäyttö vaikuttaa negatiivisesti erityisesti kehitykseen ja terveyteen. Alkoholi ja muut päihdyttävät aineet vaarantavat nuorten aivojen sekä keskushermoston kehitystä, ja aiheuttavat häiriöitä mm. kasvuhormonin tuotantoon sekä kognitiivisiin toimintoihin. Muita yleisiä päihdeiden aiheuttamia häiriöitä ovat esimerkiksi aktiivisuus- ja tarkkaavaisuushäiriöt, ahdistuneisuus sekä syömishäiriöt. (Kunttu ym. 2011: 179, 182, 183.)

Aikuisten (yli 18-vuotiaiden) alkoholinkäyttö voidaan jakaa neljään eri tasoon; kohtuukäyttö, humalajuonti, riskikäyttö, ja suurkulutus. Alle 18-vuotiaiden alkoholinkäyttö on sekä alkoholilain (1143/1994) että terveydellisin perustein kokonaan kielletty, eikä kohtuukäytön rajaa voida määritellä. (Kunttu ym. 2011: 180.)

Nuorilla tunteet ohjaavat helposti päihdeiden käyttöä. Nuori saattaa huomata päihdeiden tekevän hänestä rentoutuneemman ja sosiaalisemman, vaikka hän muuten kärsisi pelokkuudesta ja hermostuneisuudesta. Toisaalta myös impulsiivinen, kiihtynyt tai pitkästynyt nuori voi saada alkoholin käytöstä myönteisen kokemuksen, alkoholin rauhoittavan ja yksitoikkoisuutta lieventävän vaikutuksen vuoksi. Myös pahaa oloa ja ahdistuneisuutta saatetaan yrittää lääkittää päihdeiden käytöllä. Alkoholin käytön ja tupakoinnin kokeilut ovat nuorille keino kapinoida ja pyrkiä aikuisuuteen. Nuorten päihdeongelmissa korostuvat usein sosiaaliseen joukkoon kuuluminen ja positiiviset odotukset päihdeiden myönteisistä vaikutuksista. (Törrönen, Hannukkala, Ruuskanen & Korhonen 2011: 103.)

Päihdeiden käyttö lisää riskikäyttäytymistä, esimerkiksi alentaa riskinottokynnystä. Ollessaan humalassa tai pilvessä nuori saattaa joutua väkivallan uhriksi tai käyttäytyä itse väkivaltaisesti muita kohtaan. Myös harkitsemattomien seksikontaktien sekä suojaamattoman seksin riski lisääntyy. Nuori saattaa kuljettaa ajoneuvoa päihtyneenä tai ajautua päihtyneen kuljettajan kyytiin. Päihdeiden vaikutuksen alaisena nuorille tapahtuneet tapaturmat ovat erityisen merkittävä haitta. (Fröjd, Kaltiala-Heino, Ranta, von der Pahlen & Marttunen 2009: 19.)

Koulupoissaolot lisääntyvät selvästi päihdeiden käytön myötä. Myös lukion tai ammatillisen koulutuksen keskeyttäminen lisääntyy päihdeiden käytön myötä, vaikeuttaen mahdollista jatkokoulutusta tulevaisuudessa. (Fröjd ym. 2009: 19.)

Törrönen ym. (2011) viittaavat tekstissään vuonna 2010 tehtyyn Sihvolan tutkimukseen, jossa todettiin nuoruusiän masennuksen ennustavan merkittävästi päivittäistä tupakointia, usein toistuvaa alkoholinkäyttöä, säännöllistä humalajuomista sekä nuuskan ja huumeiden käyttöä. Tutkimustulokseen päädyttiin, kun mielenterveyden häiriöt, käytöshäiriöt ja 14-vuotiaana alkaneet päihdekokeilut otettiin huomioon. Tutkimuksessa havaittiin, että nuoren persoonallisuus, kouluympäristö, kaverisuhteet ja niihin liittyvät tekijät saattavat olla merkityksellisiä masentuneen nuoren päihteidenkäytön kehittymisessä. Myös lievät masennustilat, jotka aiheuttavat toiminnallista haittaa mutta eivät täytä vakavan masennuksen merkkejä, altistavat päihteiden käytön lisääntymiselle. (Törrönen ym. 2011: 103.)

## 7.1 Tupakointi

Ammattiin opiskelevien keskuudessa tupakointi on yleisempää kuin missään muussa opiskelijaryhmässä. Ammattiin opiskelevista tupakoi noin 40 %. Mikkonen ym. viittaavat tekstissä Savutta Savossa-hankkeeseen, josta selvisi yli 60 prosentin ammattiin opiskelevista polttavan päivän ensimmäisen tupakan tunnin sisällä heräämisestä, tämä kertoo voimakkaasta riippuvuudesta. (Mikkonen & Tynkkynen 2010: 12.)

Nuorten tupakoinnin aloittamiseen vaikuttavat sosioekonominen tausta, sosiaalinen paine sekä mielihyvän tunteminen. Nuorten päihteidenkäytön riskiä lisäävät erilaiset tekijät, kuten perheen ongelmat, esimerkiksi vanhempien työttömyys, taloudelliset vaikeudet ja päihteiden käyttö. Myös nuoren omat ongelmat lisäävät riskiä, esimerkiksi mielenterveyden häiriöt, huono koulumenestys sekä koulussa viihtymättömyys. Suurin vaikutus tupakoinnin aloittamiseen on kuitenkin sosiaalisella paineella. Tupakoinnin jatkamiseen vaikuttaa kuitenkin nopeasti syntyvä nikotiiniriippuvuus ja tupakoinnista seuraavan mielihyvän tavoittelu. Nuori saattaa ajatella tupakan polttamisen parantavan hänen sosiaalista statustaan ja lisätä hänen puoleen-savetävyyttään. Nuori saattaa ajatella tupakoinnin vähentävän stressiä ja ahdistusta, auttaa rentoutumaan ja kestävämpään paremmin elämän kurjuutta. (Jokinen & Kallio 2001: 1373.)

Kavereiden tupakoinnilla ja sitä kautta kaveriryhmän dynamiikalla on myös vaikutusta nuorten tupakointiin. Nuorten masennus on yhteydessä tupakoinnin hyväksyviin kavereihin, joka taas johtaa suurempaan todennäköisyyteen tupakoida. Pennanen ym. viittaavat tekstissään australialaiseen tutkimukseen, jossa tunnistettiin perheen vähäisen valvonnan, kaverien hyväksynnän, koulukierteisyyden ja koulupoissaolojen yhteys nuorten tupakointiin. (Pennanen ym. 2006: 93.)

Riippuvuus tupakoinnista voidaan määritellä pakonomaiseksi haluksi tehdä omaa elämää haittaavaa toimintaa. On yksilöllistä missä ajassa riippuvuus syntyy, joskus melko nopeastikin, viikkojen tai kuukausien aikana. Riippuvuus tupakasta on yksilölle ristiriitainen tunne, koska

samaan aikaan kun tupakointi tuottaa mielihyvää, se aiheuttaa erilaisia haittoja tupakoitsijalle. Tämän kaltaiselle ristiriitatilanteelle on ominaista todistelunhalu tupakoinnin jatkamiseen, esimerkiksi tupakoijan kokemus siitä, että hän voi lopettaa koska vain haluaa. Tilanteeseen liittyy usein myös tupakoinnista aiheutuvien terveysongelmien kieltäminen. (Kylmänen 2005: 55.)

Fyysisellä riippuvuudella tarkoitetaan tilannetta, jossa elimistö alkaa oireilla, ellei se saa nikotiiniannostaan. Tätä kutsutaan vieroitusoireiksi. Vieroitusoireet ovat yksilöllisiä, niitä ovat esimerkiksi vapina, ärtyneisyys, hermostuneisuus, unihäiriöt sekä voimakas tupakan himo. Nikotiiniriippuvuus on yksi voimakkaimmista riippuvuuksista, joita tunnetaan. Nuorilla ollenainen riippuvuutta aiheuttava tekijä on sosiaalinen riippuvuus. Sosiaalisella riippuvuudella tarkoitetaan vaikeutta olla tupakoimatta sellaisissa tilanteissa, joissa kaveritkin polttavat. Tupakointi aiheuttaa myös psyykkistä riippuvuutta, joka ilmenee tupakoitsijan tunteesta, ettei hän selviä ilman tupakkaa tietyistä arjen rutiineista ja tilanteista. Nikotiini manipuloi aivojen mielihyvakeskusta, jolloin se voimistaa mielihyvän tunnetta tupakoidessa, esimerkiksi kahvinjuonnin yhteydessä tekee mieli polttaa tupakkaa. Tupakoinnilla pyritään siten tiettyyn psyykkiseen tilaan, ongelma on kuitenkin siinä, että tuo tila säilyy vain tupakan polttamisen ajan. Psyykinen riippuvuus liittyy myös odotuksiin ja mahdollisiin tapahtumiin, joita tupakoinnista seuraa, nuori voi esimerkiksi odottaa tapaavansa ihastuksensa kohteen tupakkapajalla. (Kylmänen 2005: 56, 57, 98.)

## 7.2 Tupakoinnin haittavaikutukset

Tupakointi vaikuttaa monella eri tavalla elimistön eri osiin, se miten vaikutukset ilmenevät on yksilöllistä. Monet tupakoinnin aiheuttamat haitat tulevat esille vasta vuosien tupakoinnin jälkeen, mutta osa haitoista on havaittavissa jo lyhyen tupakoinnin seurauksena. Tupakan savun noin 4000 ainesosasta ainakin 50 on todettu syöpää aiheuttaviksi, mutta syöpäsairaudet eivät suinkaan ole ainoita tupakoinnin aiheuttamia sairauksia. Tupakointi johtaa yleiskunnon heikkenemiseen, tällöin ei kestä samanlaista fyysistä rasitusta kuin kestäisi tupakoimattomana. Tupakoitsijan keuhkot ovat jatkuvassa ärsytystilassa, jolloin tupakoitsija sairastuu muita useammin yskään ja nuhaan. Tupakoinnin rasittaessa keuhkoja lisääntyy riski sairastua astmaan, keuhkohtaumatautiin ja keuhkosyöpään. Erityisen haitallista tupakointi on henkilöille, jotka sairastavat jotain synnynnäistä keuhkosairautta, kuten astmaa. Tupakoinnista aiheutuu myös verenkiertohäiriöitä ja lisääntynyt riski sairastua diabetekseen. Tupakoitsijan elämänlaatu on yleensä muita huonompi, koska tupakoinnin aiheuttamat sairaudet aiheuttavat elämänlaadussa tuntevia muutoksia. Tupakoitsijoista puolet kuolee tupakan aiheuttamiin sairauksiin. (Kylmänen 2005: 99 - 100.)

Tupakoinnin haittavaikutuksia, joita esiintyy jo lyhytaikaisen tupakoinnin jälkeen, ovat esimerkiksi kunnan ja kestävyuden heikkeneminen, ihon kunnan huonontuminen, hengitystieinfektioiden lisääntyminen ja pitkittyminen, pitkäaikaissairauksien esimerkiksi astman paheneminen, hammas- ja ienvauriot sekä hampaiden ja kynsien kellastuminen. Erityisesti tytöt saattavat pitää tupakointia painonhallinnan apuvälineenä, vaikka teini-ikäisten tupakointi altistaa ylipainolle ja vyötärölihavuudelle jo varhaisaikuisuudessa. (Mustonen & Ollila 2009: 9 - 10.)

Tupakoivilla nuorilla on suurempi taipumus muuhunkin terveydelle haitalliseen käyttäytymiseen. Tupakoivat nuoret käyttävät enemmän alkoholia ja liikkuvat vähemmän kuin tupakoimattomat. Myös huonoilla ravitsemustottumuksilla on taipumus liittyä tupakointiin. Niin sanotun porttiteorian perusteella tupakointia ehkäisevällä työllä voitaisiin siis vaikuttaa kaikkien päihteiden käyttöön. Edellä mainituista terveyskäyttäytymisen muodoista tupakoinnin on havaittu olevan pysyvä ja nuorilla että nuorilla aikuisilla. (Pennanen, Patja & Joronen 2006: 93.) Tupakointi on yksi yleinen sosioekonomisten terveys- ja kuolleisuuserojen aiheuttaja. Tupakoinnin osalta on havaittu eroja myös koulumenestyksessä. Heikosti peruskoulussa menestyvien keskuudessa tupakoinnin aloittaminen ja siirtyminen säännölliseen tupakointiin ovat selvästi yleisempiä. (Mustonen ym. 2009: 12.)

Tupakointi on yleistä vaikeita mielenterveyden ongelmia kuten skitsofreniaa ja masennusta sairastavilla henkilöillä. Tupakoinnin lopettaminen on erityisen vaikeaa näille ryhmille. Viime vuosina on tutkittu paljon tupakoinnin ja depression yhteyttä. Epäillään, että tupakoinnin lopettamisella voi olla yhteys depression uudelleen puhkeamiseen. Masennuksen uudelleen puhkeamisen riski on kohonnut kuusi kuukautta tupakoinnin lopettamisen jälkeen. Masentuneille henkilöille tupakoinnin lopettaminen on myös oleellisesti vaikeampaa kuin muille. Myös erilaisiin ahdistuneisuushäiriöihin, etenkin pelko- ja paniikkihäiriöihin sekä sosiaalisiin pelkoihin liittyy kohonnut tupakointialttius. Henkilöt, joilla on taipumusta ahdistuneisuuteen, eivät siedä nikotiinin vieroitusoireista aiheutuvaa ahdistusta. Tällöin tupakointia perustellaan ahdistuneisuuden lievittämisellä. Ahdistuneisuudesta kärsivät myös käsittelevät negatiivisia tunteita tupakoinnin avulla. Myös runsaasti alkoholia käyttävät henkilöt tupakoivat paljon. Arvelaan, että alkoholilla ja tupakalla on sellaisia yhteisvaikutuksia, että ne vahvistavat niiden yhteiskäyttöä. Alkoholi saattaa vahvistaa nikotiinin positiivisiksi koettuja vaikutuksia. (Nyman, Ojanen & Hyvärinen 2003: 7 - 8.)

Naiset käyttävät tupakointia keinona käsitellä negatiivisia tunteita useammin kuin miehet, minkä vuoksi lopettaminen on vaikeaa ja tupakoinnin uudelleen aloittamiseen on suuri riski. Naisten tupakointi liittyy selkeästi persoonallisuuteen, tyytyväisyyteen ja koherenssin tunteeseen. (Nyman ym. 2003: 9.)

Tupakointiin vaikuttavat monet henkilökohtaiset ja sosiaaliset tekijät. Nuorten tupakoinnin lopettamista vaikeuttavia tekijöitä ovat nikotiiniriippuvuuden lisäksi sosiaaliset vaikutukset sekä motivaation puute. Stressinhallintakeinot vaikuttavat omalta osaltaan tupakoinnin lopettamiseen. Monet tupakoivat juuri hallitakseen stressiä, joten stressinhallinnan konkreettiset keinot jäävät puutteellisiksi tai korvautuvat ainakin osin tupakan tuottamalla stressitason alenemisella. Stressinhallintakeinojen täytyisi olla kunnossa tupakoinnin lopettamista yritettäessä. (Nyman ym. 2003: 9.)

### 7.3 Alkoholi

Alkoholi on merkittävin päihde niin suomalaisilla aikuisilla kuin nuorillakin. Alkoholin käyttö on hieman vähentynyt 2000-luvulla suomalaisten nuorten keskuudessa. Ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevilla nuorilla humalajuominen on yleisempää kuin lukiossa opiskelevilla. Alkoholiin kehittyvän riippuvuuden riski on sitä suurempi, mitä nuorempana alkoholin käyttö aloitetaan. (Fröjd ym. 2009: 17, 22.)

Alkoholin käytön aloittamista tutkittaessa on päädytty kahteen eri teoriaan, syrjäytymismalliin ja nuorisokulttuuriseen malliin. Syrjäytymisteoriassa alkoholinkäytön ajatellaan olevan yksi askel syrjäytymisen etenemisessä, jolloin nuorena alkava alkoholin ja/tai muiden päihteiden käyttö on seurausta kotioloista tai ajankohtaisista ongelmista. Nuorisokulttuuriin liittyvä teoria taas esittää alkoholinkäytön olevan osa nuorten vapaa-ajan viettoa sekä juhlintaa. Päihteiden käyttöön on sosiaalinen paine ja niistä kieltäytyminen on vaikeaa. Nuori itse on sitä mieltä, että hänen alkoholinkäyttö on hallinnassa. (Fröjd ym. 2009: 21.)

Nuoret humaltuvat alkoholista hitaammin kuin aikuiset, koska alkoholin humalluttava vaikutus kasvaa iän myötä. Keskushermoston sietokyky on nuorilla parempi kuin aikuisilla, myös toleranssi kehittyy hitaammin, jonka vuoksi krapula- ja vieroitusoireet ovat nuorilla lievempiä kuin aikuisilla. Nuorilla on myös kehossa korkeampi vesipitoisuus, mikä osaltaan selittää parempaa alkoholinsietokykyä. Ongelmaksi kuitenkin muodostuu usein nuorten kokemattomuus, joten aikuisten tavoin juominen voi aiheuttaa ikäviä yllätyksiä. Alkoholia hapettavan entsyymin toiminta saavutetaan jo viiden vuoden iässä, joten alkoholin palaminen elimistöstä ei ole nuorille ongelma. Alkoholi alentaa verensokeria, joka on nuorille alkoholin käyttäjille vaarallista. Verensokerin laskeminen vaikeuttaa aivojen energian saantia ja toimintakykyä. Verensokerin laskeminen on yleisin alkoholimyrkytyksen oire ja alkoholin aiheuttaman tajuttomuuden ja kuoleman syy, vaikei veren alkoholipitoisuus olisikaan korkea. Nuorten aivojen ja keskushermoston kehitys vaarantuu alkoholin käytön myötä. Myös sukupuoli- ja kasvuhormonin tuotantoon sekä kognitiivisiin toimintoihin aiheutuu häiriöitä. (Kunttu ym. 2011: 182 - 183)

#### 7.4 Alkoholin haittavaikutukset

Aivot eivät kehity missään muussa ikävaiheessa kuin vauvaiässä niin voimakkaasti kuin nuoruudessa. Päihteet vaikuttavat keskushermostoon ja sitä kautta myös aivoihin. Jos aivot altistuvat nuoruusiässä suurille alkoholimäärille, vaikuttaa se impulssikontrolliin, motivaatioon, informaation käsittelykykyyn ja ihmissuhteiden ylläpitämiseen vaikuttaviin kykyihin. Altistuminen alkoholille nuoruusiässä vaikuttaa myös aivojen rakenteelliseen kehitykseen siten, että nuoresta kehittyy helpommin alkoholin väärinkäyttäjäksi tai alkoholiriippuvainen. (Fröjd ym. 200: 19.)

Kognitiivinen suorituskyky, erityisesti muistin toiminta heikentyy runsaan ja säännöllisen humalahakuisen juomisen myötä. Suuria määriä alkoholia käyttävät nuoret selviävät raittiita opiskelijoita huonommin neuropsykologisissa tutkimuksissa toiminnan suunnittelua ja avaruudellista hahmotuskykyä vaativissa tehtävissä sekä muistiin painamisessa ja mieleen palauttamisessa. Alkoholin käyttö voi siis vaikeuttaa opintoja, koska mieleen painaminen ja mieleen palauttaminen vaikeutuvat sen myötä. (Kunttu ym. 2011: 302.)

Masennukseen sairastumisen riski kasvaa runsaan alkoholinkäytön seurauksena. Vastaavasti runsaan alkoholinkäytön riski kasvaa masennuksen seurauksena. Krapulan yhteydessä voi ahdistusherkillä henkilöillä esiintyä ahdistuneisuutta ja jopa paniikkikohtauksia. Alkoholinkäytöstä voi seurata myös nukahtamisvaikeuksia ja pätkäunta. Tällöin unen lepoa tuova vaikutus vähenee. Alkoholin käyttöä vähentämällä voidaan mahdollisesti korjata koettua päivääikaista väsymystä sekä univaikeuksia. (Kunttu ym. 2011: 302.)

Opiskelijan päihdeongelma voi näkyä opetushenkilökunnalle esimerkiksi toistuvina poissaoloina, myöhästelyinä, väsymyksenä, krapulaisuutena, tehottomuutena tai opiskelujen viivästymisenä. Runsaasta alkoholinkäytöstä seuraa myös muita psykososiaalisia ongelmia, jotka voivat haitata opintoja. (Kunttu ym. 2011: 303.)

#### 7.5 Alkoholin rooli nuoren elämässä

Vaikka alkoholin riskit tiedostetaan, nuoret pitävät sen nauttimista hetkittäin jopa terveellisenä henkisen hyvinvoinnin kannalta. Alkoholin käyttö saattaa olla nuorten keskuudessa usein runsastakin, kunnes siirrytään taas takaisin normaaliin arkeen. Alkoholin nauttiminen ja juhliminen nähdään psyykkistä terveyttä edistävänä, vaikkakin se poikkeaa terveys-suosituksista. Vaikka terveys-suosituksista poikkeaminen on itse suunniteltua, vaikuttaa siihen paljolti myös sosiaalinen paine sekä esimerkiksi stressi. Nuori kokee stressin vaikuttavan terveyteen negatiivisesti, ja hetkittäinen stressin unohtaminen alkoholin myötä nähdään positiivisena asiana.

Alkoholin käyttöä perustellaan toisinaan myös sillä, että sen myötä on helpompaa irrottautua vaatimuksista sekä siirtyä viettämään vapaa-aikaa. (Karvonen 2006: 46, 47, 63.)

Alkoholin kokeilu kuvastaa monelle nuorelle aikuistumista ja aikuisen maailmaan siirtymistä. Alkoholin nähdään kuuluvan nuoren elämään ja nuoruuteen, monesti jopa hieman vääristyneesti. Nuorten keskuudessa vallitsee ajatus, että toiset nuoret juovat alkoholia enemmän ja nuorempina, sekä että kaikki nuoret käyttävät alkoholia. Tämä johtaa siihen että myös jokaisen nuoren yksilönä on käytettävä sitä edes jossain määrin. Kokemus päihteistä on monesti tavoiteltavaa ja arvostettua. Syitä alkoholin käytölle ovat myös sen myötä esille nouseva iloisuus sekä sosiaalisuus, ei pelkästään itse alkoholi tai humalatila. Humala nousee suureksi tekijäksi kun halutaan saavuttaa jotain, joka selittää pitkälti sen vetovoimaa. Alkoholin rooli arjesta poistumiseen on pitkälti sen suosion syy, alkoholi ja viikonlopun juhliminen ovat yhteydessä toisiinsa voimakkaasti. Alkoholin käyttö on nuorille luonnollista, eikä se kaipaa selittelyä, päinvastoin. Mikäli nuori ei jostain syystä käytä alkoholia, tulee hänen monesti perustella käytöstään jotta hän tulee hyväksytyksi muiden nuorten keskuudessa. (Karvonen 2006: 64, 65.)

Yhdessäolo ja sosiaalisuus korostuvat nuorten juhliessa. Seurallisuus sekä yhdessäolo ovat onnistuneen humalatilan tekijöitä. Yhteisöllisyys on yksi nuoren tärkeimpiä tavoitteita joita asetetaan alkoholin käytön yhteyteen. Yleensä juhliminen suoritetaan ja aloitetaan samassa tutussa kaveriporukassa. Kun siirrytään takaisin arkeen ja normaaleihin arkirutiineihin, ei sekään ole irrallaan juhlimisesta; humala ja sen seuraukset saavat aikaan keskustelua arjen iloksi. Kertomukset alkoholin käytöstä, humalasta, sekä niiden seurauksista luovat me-henkeä nuorten keskuudessa. Itse kerrottu kertomus jopa vahvistaa omaa roolia porukassa tai luo yhteenkuuluvaisuuden tunnetta muiden kanssa. (Karvonen 2006: 68.)

## 8 Huonosti voivien nuorten taustat

Sosiaalisen aseman vaikutus nuorten hyvinvointiin ja terveyskäyttäytymiseen on voimakkaassa yhteydessä keskenään. Terveyserot jakaantuvat siten, että korkeassa asemassa olevien terveys on paremmalla pohjalla kuin alemmassa sosiaalisessa asemassa olevien. Nuoren sosiaaliseen asemaan vaikuttaa ennenkaikkea perheolot sekä nuoren sosiaalinen tausta. Vaikuttavimpina tekijöinä terveydellisiin eroihin pidetään elintapoja sekä elinoloja. (Lahelma & Rahkonen 2011: 50.) Koulu on yksi nuorten terveyserojen suurin ja erottelevin institutionaalinen tekijä (Ruokolainen 2012, 2). Viimeaikaiset tutkimukset kertovat terveydellisistä eroista lukiolaisten ja ammattioppilaitosten opiskelijoiden kesken. Ammattiin opiskelevilla nuorilla on epäterveellisempi terveyskäyttäytyminen kuin lukiolaisilla, ja ero elintapojen välillä on huomattava. (Ruokolainen 2012: 44, 45.) Nuoren koulutusvalintaa ja elämänsuuntaa ohjaa usein sosiaalinen

asema ja perhetausta, jonka voidaan nähdä olevan myös yhteydessä terveyteen ja nuoren käyttäytymiseen elintapojen suhteen.

### 8.1 Terveyskäyttäytyminen ja sosiaalinen asema

Terveyskäyttäytyminen eli terveyteen liittyvä käyttäytyminen pitää sisällään terveyteen liittyviä tekijöitä, kuten esimerkiksi tupakointi ja muiden päihteiden käyttö, sekä fyysinen aktiivisuus. Terveyskäyttäytymisessä jaotellaan terveydelle haitallinen ja terveydelle myönteinen käyttäytyminen. Kuitenkin osa käyttäytymismuodoista voidaan katsoa terveyttä edistäväksi toiminnaksi, vaikka kyseessä voi olla terveydelle haitallisesta käyttäytymisestä kieltäytymistä ja pidättäytymistä. Terveyskäyttäytymiseen liittyvää päätöksentekoa ei tule nähdä vain yksilöllisenä valintana, vaan siinä tulee ottaa huomioon yksilön sosiaaliset tekijät sekä mahdollisuudet. Sosiaalinen tausta ja ympäristö tarjoavat erilaisia mahdollisuuksia yksilön käyttäytymiselle, tähän kuuluvat mm. taustaan liittyvät perinteet sekä tavat jotka yksilö mieltää helposti itselleen. (Laaksonen 2002: 13, 14, 15, 16.) Samaan sosiaalisen ryhmään kuuluvat jakavat usein samanlaisen elämäntyylin ja samanlaiset tavat, ja ne periytyvät helposti jälkipolville (Ruokolainen 2012: 7).

Sosiaalisella asemalla kuvataan yksilön paikkaa yhteiskunnassa. Yhteiskunnallinen asema määritellään usein koulutuksen tai ammatin myötä. Nuorten sosiaalisen aseman määrittää suurimmaksi osaksi nuoren perhetausta, vanhempien työtilanne sekä koulutustausta. Myös menestyminen koulussa ja kouluvalinta toimivat osaltaan määrittelijöinä. Terveyserot eri sosiaalisten luokkien kesken johtuvat esimerkiksi vanhemmilta saaduista vaikutteista sekä suurista ja vaikuttavista elämäntapahtumista. Nuoren koulutus- ja elämäntyyliä valinta vakiinnuttavat nuoren sosiaalista asemaa tulevaisuudessa. Omilla teoilla ja valinnoilla on merkitystä tulevaisuuden kannalta. (Ruokolainen 2012: 13,18,19.)

### 8.2 Taustojen merkitys terveyskäyttäytymiseen

Terveyden ja sosiaalisen luokan välinen yhteys nähdään vahvana. Alemmat sosiaaliset luokat kärsivät huonommasta terveystilanteesta kuin ylemmät sosiaaliset luokat. Tämä voidaan todeta niin koulutuksen, ammatin, työtilanteen, kuin tulojenkin perusteella. Lyhemmän koulutuksen käyneellä esiintyy useammin huonoja elintapoja ja huonompi terveystilanne, ja tämän uskotaan tuottavan sosiaalisten asemien väliset terveyserot. Heikompaan sosiaaliseen asemaan liittyy usein suurempi tupakoinnin ja päihteiden käytön riski sekä vähäisempi liikunnan määrä kuin korkeampaan asemaan. Näin ollen heikomman aseman omaavien huonompi terveystilanne katsotaan riippuvaiseksi ainakin osittain huonoista elintavoista. (Ruokolainen 2012: 16, 17.)



Nuoren sosiaalinen tausta luo lähtökohdan nuoren terveystietoisuudelle ja elämäntapojen muodostumiselle, sekä myös koulusuunnan valitsemiselle. Vähemmän kouluttautuneet vanhemmat eivät elä yhtä terveellisesti kuin korkeammin koulutetut vanhemmat ja heidän lapsensa. Esimerkiksi tupakoivat vanhemmat lisäävät riskiä lapsen tupakoinnille. Myös vanhemman sukupuoli on yhteydessä tupakointiin; samaa sukupuolta oleva vanhempi lisää todennäköisyyttä samaa sukupuolta olevan lapsen tupakointiin. Tupakointi kuitenkin selittyy myös perhesuhteiden ulkopuolisilla tekijöillä, esimerkiksi koulun ja muiden sosiaalisten suhteiden kautta. Tupakoivien terveystietoisuus on usein myös epäterveellisempää, ja siihen liittyy toisinaan alkoholinkäyttö, fyysinen epäaktiivisuus sekä muiden päihteiden käyttö. Alkoholinkäyttöön vaikuttaa myös nuoren perhetausta, ennenkaikkea perhemuoto ja tavat, sekä nuoren oma koulumenestys. (Ruokolainen 2012: 17, 18, 21, 22, 23.)

Elämäntyyli ja -tavat muodostavat tiettyjen ryhmien ja luokkien tyypillisen toiminnan. Tavat ja tyylit ovat yksilöllisiä rutiineja, jotka yhdistyvät muiden yksilöiden käytöksiin kanssa. Nuoren terveystietoisuuteen liittyvään elämäntyyliin liittyy nuoren mahdollisuudet sekä nuoren tekemät omat valinnat. Omat valinnat ovat näistä kahdesta tärkeämpi tekijä elämäntyylin syntyessä ja rakentamisessa. (Ruokolainen 2012: 77.)

## 9 Nuorten hyvinvointi Suomessa

Nuorten hyvinvointia Suomessa selvitetään Kouluterveyskyselyjen avulla. Kyselyillä kerätään tietoja nuorten elin- ja kouluoloista, nuorten kokemasta terveydestä sekä terveystottumuksista, sekä opiskeluhaluista kahden vuoden välein. Nimettömään kyselyyn vastaavat 8. ja 9. luokkalaiset peruskoulujen oppilaat, sekä ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijat. Noin 183 000 nuorta vastasi kouluterveyskyselyyn vuonna 2013.

Nuorten elinolot Suomessa ovat kehittyneet pääosin positiivisempaan suuntaan vuosien 2000 ja 2013 välillä. Välit vanhempiin sekä keskusteluyhteys vanhempien kanssa olivat parantuneet. Vuoteen 2000 verrattuna vanhemmat tiesivät paremmin missä nuoret viettävät aikaansa viikonloppuiltaisina. Myös vanhempien tupakointi oli vähentynyt. Ammattiin opiskelevien nuorten vanhemmista vähintään toinen oli ollut lomautettuna tai työttömänä vuoden aikana. Tutkimusten mukaan vanhempien taloudelliset ja terveydelliset vaikutukset lisäävät lasten koulunkäyntiin liittyviä sekä mielenterveyteen liittyviä ongelmia. Nuorilla, jotka ovat jääneet koulutuksen ulkopuolelle, on usein alhaisen koulutustason vanhemmat, jotka ovat useammin työttöminä ja heillä on toimeentulovaikeuksia. Kouluterveyskyselyssä saatiin viitteitä siitä, että nuoret joilla on hyvä suhde vanhempiinsa, eivät joudu vaikeuksiin niin helposti, vaikka vanhemmilla olisi alhainen koulutustaso ja työttömyyttä. (Luopa, Kivimäki, Matikka, Vilkki, Jokela, Laukkarinen & Paananen 2014: 73.)

Kouluterveyskyselyn mukaan nuorten osallisuus koulussa on lisääntynyt. Opiskelijoiden vaikuttamismahdollisuudet koulussa ovat lisääntyneet. Opiskelijan kuulluksi tuleminen on parantunut sekä peruskoulussa että toisella asteella. Tieto omista vaikuttamismahdollisuuksista koulussa on lisääntynyt 2000-luvulla, vaikka 43 prosenttia ammattiin opiskelevista ei osannutkaan sanoa kuinka koulun asioihin voi vaikuttaa. (Luopa ym. 2014: 74.)

Nuoret kokevat terveydentilansa kyselyn mukaan paremmaksi kuin 2000-luvun alussa. Toisaalta erilaisten oireiden tunteminen on edelleen samalla tasolla. Tytöt kokevat enemmän erilaisia oireita kuin pojat. Jopa 40 prosenttia tytöistä oli kokenut mielialansa masentuneeksi viimeisen kuukauden aikana ja 15 prosenttia tunsikin vaikeaa tai kohtalaista ahdistusta. Noin neljäsosa tytöistä koki sosiaalista ahdistuneisuutta. Tytöt saattavat kuitenkin kertoa helpommin tuntemuksistaan, kun taas pojilla vastaavan tunteet näyttäytyvät tekoina, esimerkiksi kiusaamisena tai päihteiden käyttönä. Mielenterveyden häiriöiden ehkäisy on ensiarvoisen tärkeää, sillä niillä voi olla pitkäaikaisia seurauksia. Ne voivat vaikuttaa sekä oppimiseen, että työuraan. (Luopa ym. 2014: 74.)

Kouluterveyskyselyn mukaan nuorten päivittäinen tupakointi, alkoholin viikoittainen juominen ja humalajuominen ovat vähentyneet. Nuorten terveystapakyselyn mukaan tupakoinnin kokeiluikä ja aloittamisikä ovat siirtyneet myöhemmäksi. Nuorten huumekekoilut olivat vähentyneet 2000-luvun puoliväliin saakka, mutta ovat viime vuosina palanneet samalle tasolle kuin 2000-luvun alussa. Nuoret arvioivat tällä hetkellä, että huumeita saa hankittu entistä helpommin. (Luopa ym. 2014: 75.)

Kouluterveyskyselyn perusteella nuoret kokivat opiskelijahuollon olevan hyvin saatavilla. Yhä useampi nuori on hyödyntänyt koulun terveydenhoitajan ja lääkärin palveluita. Kuraattorilla ja psykologilla käyneitä oli myös enemmän kuin edellisessä kyselyssä. Nuorille täytyy tehdä matala kynnyksen hakeutua opiskelijahuollon palveluihin muun muassa tiedottamalla palveluista ja tekemällä palveluihin hakeutumisen helpoksi ja mahdolliseksi myös koulupäivän aikana. (Luopa ym. 2014: 76.)

Nuorten hyvinvoinnissa on kouluterveyskyselyn mukaan alueellisia eroja. Vähiten eroja eri AVI-alueiden kesken oli peruskouluissa ja eniten ammattiopistoissa (Luopa ym. 2014: 76). AVI-alueilla viitataan Aluehallintoviraston alueisiin, joiden mukaan Manner-Suomi on jaettu kuuteen osaan. Näitä osia ovat Etelä-Suomi, Itä-Suomi, Lappi, Lounais-Suomi, Länsi- ja Sisä-Suomi sekä Pohjois-Suomi. Aluehallintovirastot edistävät oman alueensa perusoikeuksia ja oikeusturvaa, perusoikeuksien saatavuutta ja ympäristönsuojelua, kestävästä ympäristönkäytöstä sekä sisäistä turvallisuutta ja terveellistä sekä turvallista elinympäristöä. (Aluehallintovirasto.) Ammattiin opiskelevien vastauksissa Etelä-Suomi erottui enimmäkseen negatiivisesti; seksuaalista väkivaltaa oli koettu enemmän, liikunnan harrastaminen vapaa-ajalla oli vähäisintä ja

huumekokeilut olivat yleisiä. Etelä-Suomessa ammattiin opiskelevien mielestä työmäärä koulussa oli yleisesti liian suuri, lintsasta ja vaikeuksia opinnoissa esiintyi enemmän. Näillä opiskelijoilla aamupala ja lounas jäivät useammin syömättä ja heidän perheissään oli harvemmin tapana nauttia yhteinen ateria kuin muilla AVI-alueilla. (Luopa ym. 2014: 76.)

Huomionarvoista tutkimuksessa on että esimerkiksi ammattiin opiskelevien hyvinvoinnin huolestuttavat piirteet verrattuna lukiossa opiskeleviin eivät olleet juurikaan vähentyneet verrattuna vuoden 2009 kyselyyn. Huumekokeilussa ammattiin opiskelevien ja lukiolaisten poikien ero on jopa kasvanut. Humalajuominen on vähentynyt sekä tytöillä että pojilla, niin lukioissa kuin ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevilla. Vaikka monissa asioissa ammattiin opiskelevien tilanne näyttää kehnommalta kuin lukiossa opiskelevien, ei tilanne kuitenkaan ole pelkästään huono. Joissain asioissa, esimerkiksi joissain kouluun liittyvissä kokemuksissa, ammattiin opiskelevien kokemuksien olivat lukiolaisia positiivisempia. Ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevat tunsivat opettajien olevan kiinnostuneempia heidän kuulumisistaan eivätkä kokeneet opiskelua niin kuormittavaksi kuin lukiolaiset. Kyselyn tulosten perusteella voidaan tehdä johtopäätös, että ammatillisten oppilaitosten opiskelijoiden hyvinvointiin täytyy panostaa entistä enemmän. Eriarvoistuminen alkaa jo varhain ja perheen ja koulun tuki on merkityksellistä nuoren hyvinvoinnin kannalta. Mielen hyvinvointi, positiiviset terveystottumukset ja elintavat ovat asioita, joihin nuorta voidaan kasvattaa. Myös matalan kynnyksen apua täytyy olla tarjolla, jos nuori sitä tarvitsee. (Luopa ym. 2014: 77 - 78.)

## 10 Tutkimus

Tämän tutkimuksen tarkoitus on selvittää Stadin ammattiopiston kauneudenhoitoalan opiskelijoiden elämäntapoja, sekä niiden yhteyttä koulussa jaksamiseen ja opiskelumotivaatioon. Vastauksia haluttiin myös vertailla opintojen eri vaiheissa olevien opiskelijoiden kesken. Jaksamista ja motivaatiota pyrittiin selvittämään mahdollisten elintavoista johtuvien poissaolojen ja/tai väsymyksen myötä. Mahdollisten poissaolojen syitä, sekä niiden yhteyttä opiskelumotivaatioon ja opintojen etenemiseen yritettiin kartoittaa erilaisten kysymysten avulla. Kyselyssä ei katsottu tarpeelliseksi selvittää vastaajien henkilötietoja, sillä niillä ei ollut merkitystä tutkimuksen kannalta. Henkilötiedot olisivat myös melko varmasti vaikuttaneet vastauksen rehellisyyteen. Kyselykaavakkeen alussa vastaajalle painotettiin, että tutkimus ja vastaukset käsitellään anonyymisti ja täysin luottamuksellisesti.

Tutkimus toteutettiin Stadin ammattiopistossa syyskuussa 2015. Ennen tutkimuksen toteutusta anottiin ja saatiin lupa kirjallisesti Helsingin kaupungin opetusvirastolta. Lisäksi kaikkien kyselyyn vastanneiden yli 15- mutta alle 18-vuotiaiden opiskelijoiden vanhempia tiedotettiin ennen tutkimuksen suorittamista (liite 1).

Koska kyselyllä haluttiin tutkia kauneudenhoitoalan opiskelijoiden elintapoja ja niiden merkitystä opintoihin, valittiin tutkimuskohteeksi kaikki Stadin ammattiopiston kosmetologiopiskelijat. Perusjoukko tutkimuksessa oli noin sata kauneudenhoitoalan opiskelijaa. Otannaksi tutkimuksessa saatiin 78 opiskelijaa. Katoon vaikutti suurilta osin se, että lähes kaikki kolmannen vuoden opiskelijat olivat työssäoppimisjaksolla tutkimuksen toteutuksen aikana. Osa opiskelijoista oli kyselyn toteutuksen aikaan sairaana tai poissa muusta syystä. Tutkimukseen vastanneiden määrä oli kuitenkin tarpeeksi suuri, jotta tutkimustulosten voidaan ajatella olevan luotettavia.

Kysely suoritettiin kauneudenhoitoalan opiskelijoiden omien oppituntien aikana. Tutkija sopi ajankohdan jokaisen ryhmän opettajan kanssa, ja suoritti tutkimuksen joko oppituntien alussa tai lopussa. Kyselyssä jokainen vastaaja otti omaa tilaa ja vastasi omassa tahdissaan. Kysymyksiin sai pyytää apua tutkijalta. Lopuksi vastaukset kerättiin satunnaisessa järjestyksessä kirjekuoreen. Kyselyyn vastaaminen tapahtui rastittamalla jokaisesta kysymyksestä vain yksi vastausvaihtoehto. Myös avoimien vastausten antaminen oli tietyissä kysymyksissä mahdollista. Kyselylomake liitteenä (liite 2).

## 11 Tutkimustulokset

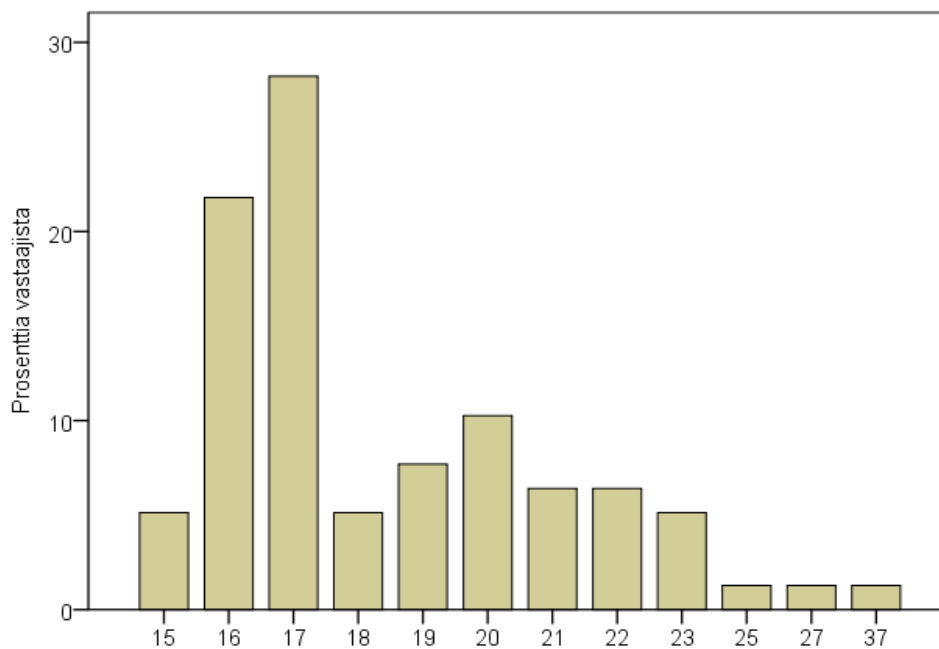
Kyselyyn vastasi 78 kauneudenhoitoalan opiskelijaa. Vastaukset käsiteltiin ja analysoitiin käyttäen SPSS-ohjelmaa. Kaikki vastaajat olivat vastanneet jokaiseen kysymykseen, ja osa tarkentanut vastaustaan avoimen vastausvaihtoehdon myötä. Kyselyssä haluttiin vertailla ensimmäisen, toisen ja kolmannen vuoden opiskelijoiden vastauksia. Koska kolmannen vuoden opiskelijoiden vastauksia ei saatu kuin muutama, jätettiin vertailu siltä osin suppeammaksi. Vastauksia vertailtaessa verrattiin ensimmäisen vuoden opiskelijoiden vastauksia toisen ja kolmannen vuoden opiskelijoiden vastauksiin. Tutkimustuloksia analysoidessa keskityttiin kuitenkin enemmän elämäntapojen ja opiskelun yhteyteen.

### 11.1 Taustatiedot

Taustatietoina selvitettiin opiskelijan ikä ja opiskeluvuosi. Sukupuolta ei kysytty, koska tutkimuksen tarkoitus oli selvittää opiskelijoiden elämäntapoja eikä sukupuolella katsottu olevan sen kannalta mitään merkitystä. Ikä selvitettiin, koska tarkoituksena oli vertailla eri-ikäisten opiskelijoiden vastauksia keskenään. Opiskeluvuotta haluttiin selvittää, koska haluttiin saada tietoa siitä, onko eri vuosikurssien kesken vaihtelua elämäntavoissa.

### Kysymys 1

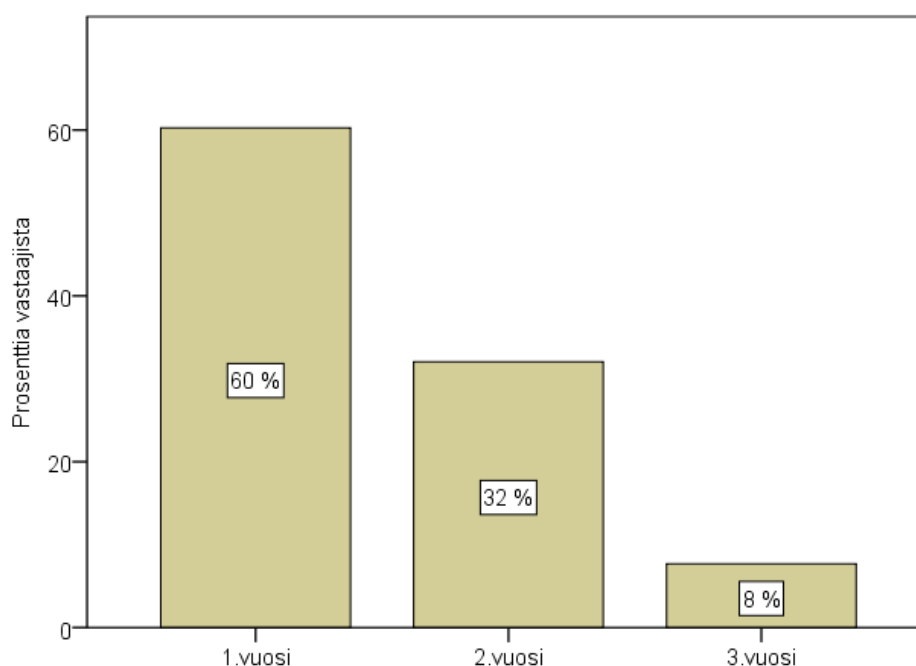
Vastaajien ikä jakautui välille 15 - 37 vuotta. Enemmistö vastaajista oli alle 18-vuotiaita. Vastaajista 22 (28 %) oli 17-vuotiaita, ja 17 (22 %) oli 16-vuotiaita (Kuvio 1). Vastaajien nuori ikä johtui suureksi osaksi siitä, että suurin osa täysi-ikäisistä kolmannen vuoden opiskelijoista ei päässyt osallistumaan tutkimukseen työssäoppimisen vuoksi.



Kuvio 1: Vastaajien ikä

### Kysymys 2

Vastaajista suurin osa, 47 osallistujaa (60 %) oli ensimmäisen vuoden opiskelijoita. Toiseksi eniten, 25 vastaajaa (32 %) oli toisen vuoden opiskelijoita. Koska kolmannen vuoden opiskelijat olivat lähes kaikki työssäoppimassa, heidän määräkseen vastausten osalta saatiin pienin otos, 6 vastaajaa (8 %) (Kuvio 2).



Kuvio 2: Vastaajien opiskeluvuosi

## 11.2 Ravinto

Kysymykset 3-7 käsittelivät ravintoa. Kysymysten avulla haluttiin selvittää opiskelijoiden ruokailujen säännöllisyyttä ja laatua. Lisäksi haluttiin selvittää onko mahdollisella syömättömyydellä vaikutusta opiskelijan vireystilaan ja jaksamiseen. Vastaukset jakaantuivat melko loogisesti toisiinsa nähden.

### Kysymys 3

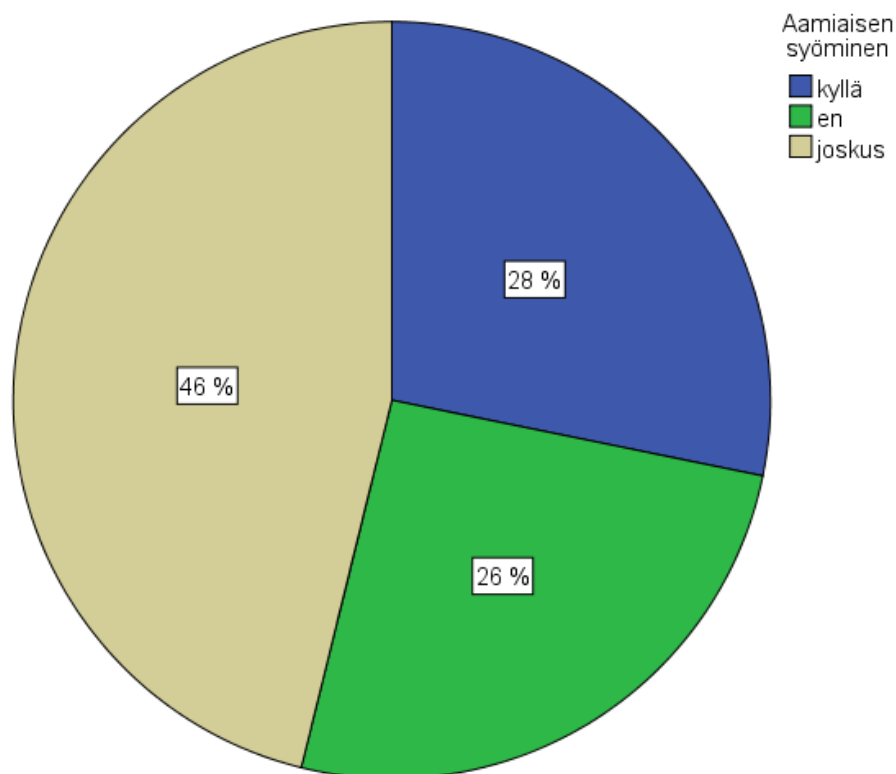
Suurimmalla osalla vastaajista, 44 opiskelijalla (56 %), on säännöllinen ruokailurytmi. Kuitenkaan vastaajista lähes puolella, 34 opiskelijalla (44 %) ei ole säännöllistä ruokailurytmiä, eli he eivät syö kaikkia päivän tarpeellisia aterioita; aamupalaa, lounasta, päivällistä ja iltapalaa päivittäin.

Säännöllinen ruokailurytmi oli vain hieman yli puolella vastaajista ja aamiainen jää usein syömättä. Säännöllistä sekä epäsäännöllistä ruokailurytmiä noudattavia oli siis lähes saman verran vastaajista, mikä tulee jakamaan vastauksia muissa ruokailuun liittyvissä kysymyksissä.

## Kysymys 4

Kysymyksessä neljä 36 opiskelijaa (46 %) vastasi syövänsä aamiaisen joskus. Aamiaisen syö arkaamuisin vastaajista 22 (28 %), ja lähes yhtä moni, 20 opiskelijaa (26 %) jättää aamiaisen syömättä kokonaan. (Kuvio 3)

Kuten ruokailun säännöllisyys myös aamiaisen syöminen jakaantui lähes tasan, kyllä ja ei vastauksia oli lähes yhtä monta, sekä lisäksi hieman alle puolet vastaajista ilmoitti syövänsä aamiaisen joskus. Mikäli opiskelijalla on säännöllinen ruokailurytmi, hän melko varmasti syö aamiaisen. Mikäli taas opiskelijalla ei ole säännöllistä ruokailurytmiä, on hyvin mahdollista että juuri aamiainen jää syömättä.



Kuvio 3: Aamiaisen syöminen arkaamuisin

Aamiaisen syömiseen tulisi panostaa enemmän, sillä nälkäisenä opiskeluun keskittyminen on vaikeaa. Mikäli aamiainen jää syömättä aina tai edes joskus vaikuttaa se koko aamupäivän opiskeluun. Opiskelija ei tällöin ole vireässä ja vastaanottavaisessa tilassa opiskelun ja oppimisen suhteen koko aamupäivän aikana. Aamiaisen syömättä jättämisellä on myös vaikutusta opiskelijan terveyteen, ja nuorena opitut tavat ja rutiinit vaikuttavat myös aikuisiällä. (Kunttu ym 2011: 138, 190.)

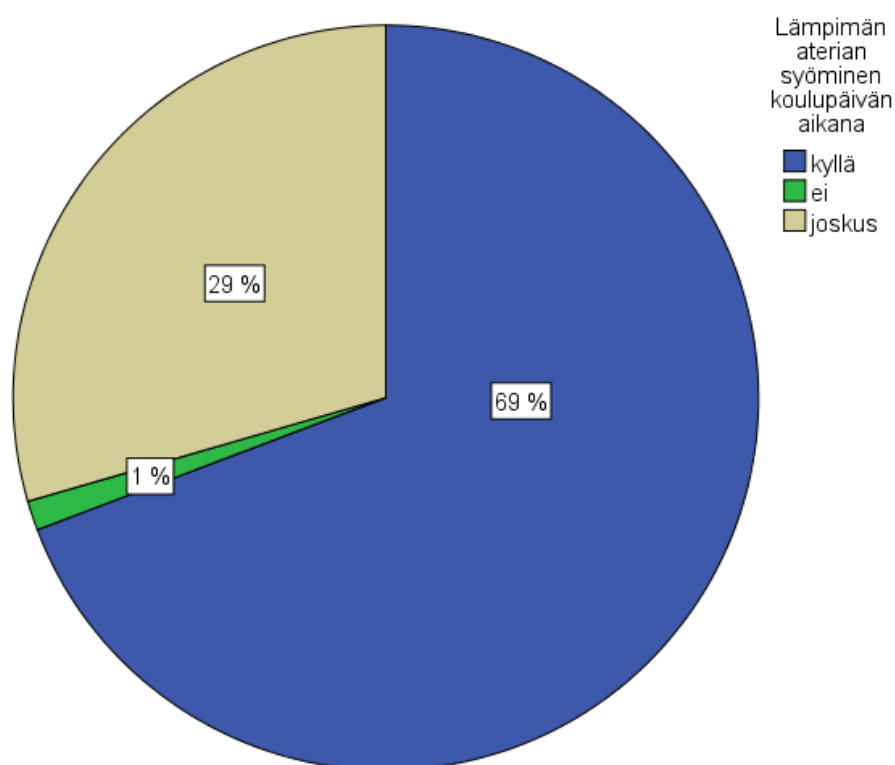
## Kysymys 5

Koulupäivän aikana lämpimän aterian syö suurin osa vastaajista, 54 opiskelijaa (69 %). Joskus lämpimän kouluaterian syö vastaajista 23 opiskelijaa (30 %). Kouluaterian vastasi jättävän kokonaan syömättä vain yksi vastaaja (2 %) (Kuvio 4).

Teorian mukaan voisi olettaa, että opiskelijat joilla on säännöllinen tai ainakin osittain säännöllinen ruokailurytmi syövät lähes aina koululounaan, ja aamiaisen syömättä jättäneet syövät lämpimän koululounaan luultavasti päivän aikana syntyneen näläntunteen vuoksi. Mikäli siis opiskelijalla ei ole säännöllistä ruokailurytmiä on hyvin mahdollista että juuri aamiaisen jää syömättä, jonka vuoksi heillä on nälkä lounasaikaan ja he osallistuvat koululounaalle. Sekä säännöllisesti ja epäsäännöllisesti syövät opiskelijat osallistuvat kouluruokailuun aina tai edes joskus joko ruokailutottumuksen tai näläntunteen vuoksi.

Koululounaan syömiseen tai syömättä jättämiseen saattaa vaikuttaa myös opiskelijan koulupäivän kesto. Mikäli opiskelija aloittaa koulupäivänsä vasta iltapäivällä, ei hän välttämättä osallistu koululounaalle jos hän on nukkunut pidempään ja syönyt juuri aamiaisen. Mikäli taas opiskelijan koulupäivä päättyy lounaaseen, ei hän välttämättä jää enää koululle syömään vaan suuntaa suoraan kotiin tai töihin, ja syö mahdollisesti siellä. Tämä saattaa olla syynä myös vastaajilla, jotka ovat valinneet joskus vastausvaihtoehdon.





Kuvio 4: Lämpimän aterian syöminen koulupäivän aikana

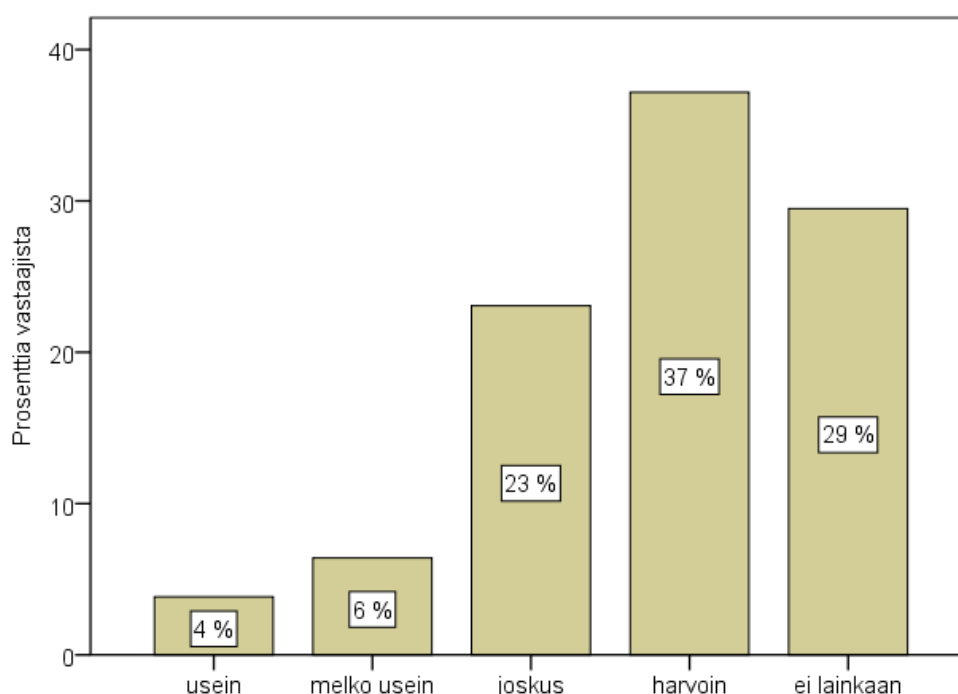
Positiivista on, että niin harva jättää lounaan kokonaan syömättä. Kuntun ym. mukaan monipuolisella ja säännöllisellä ruokailutottumuksella mahdollistetaan opiskelijan jokapäiväinen jaksaminen sekä kokonaisvaltainen hyvinvointi. Säännöllinen ruokailu, ja ylipäätänsä koululounaan syöminen vähentää myös epäterveellisten välipalojen syöntiä, mikä on positiivinen yhtälö. Yhdessä syöty koululounas on myös suuri vuorovaikutuksellinen tekijä ja tapahtuma joka vahvistaa opiskelijoiden yhteisöllisyyttä. (Kunttu ym. 2011: 138, 190.)

#### Kysymys 6

Tuoreita hedelmiä, marjoja, ja/tai vihanneksia syö päivittäin 1-2 aterialla suurin osa vastanneista, 60 opiskelijaa (79 %). Hedelmien, marjojen ja/tai vihannesten syömättä jättäneiden, ja jokaisella aterialla niitä syövien vastaajien vastaukset jakaantuivat tasan. Hedelmiä, marjoja ja/tai vihanneksia vastasi syövänsä joka aterialla yhdeksän opiskelijaa (11,5 %), sekä samoin yhdeksän opiskelijaa (11,5 %) vastasi jättävän ne kokonaan syömättä. Vastaukset olivat positiivinen yllätys sillä oletuksena oli, että kokonaan syömättä jättäminen olisi ollut yleisempi vastaus. On kuitenkin vaikea selvittää, onko hedelmien, marjojen ja/tai vihannesten syönti kerta määrällisesti riittävää, ja ovatko ne laadullisesti terveellisiä. Toiset saattavat laskea terveelliseksi majoneesisalaatin tai sokeriliemessä olevat purkkihedelmät tai kuivatut ja sokeroidut hedelmät.

## Kysymys 7

Kysymys seitsemän käsitteli syömättömyydestä johtuvaa väsymystä (Kuvio 5). Kysyttiin, onko opiskelija ollut väsynyt koulussa tai ollut kokonaan poissa koulusta sen vuoksi, ettei ole syönyt aamiaista ja/tai kouluateriaa lainkaan. Harvoin väsymyksen tunnetta tuntevia tai koulusta poissa olleita oli vastaajista 29 opiskelijaa (37 %). Ei lainkaan poissaolleita tai ei lainkaan väsymystä tunteneita vastaajia oli 23 opiskelijaa (29 %). Syömättömyydestä johtuvaa väsymystä koki joskus, tai joskus sen vuoksi poissaolleita oli vastaajista 18 opiskelijaa (23 %). Melko usein väsymystä tunteneita, tai melko usein koulusta poissaolleita vastaajia syömättömyydestä johtuen oli melko pieni määrä vastaajista, viisi opiskelijaa (6 %). Väsymystä syömättömyydestä tunti ja/tai koulusta oli pois pienin määrä vastaajista, vain kolme opiskelijaa (4 %).



Kuvio 5: Väsymys syömättömyyden vuoksi

Väsymystä syömättömyyden vuoksi koki harvoin tai ei lainkaan suurin osa vastanneista. Tähän vaikuttaa varmasti monen vastaajan säännölliset ruokailutottumukset, sekä kuitenkin yleisempi koululounaan syöminen kuin syömättä jättäminen. Väsymystä syömättömyyden vuoksi koettiin jonkun verran, joten epäsäännöllisyys ruokailuissa sekä syömättömyys näkyy toisinaan myös väsymyksenä, kuten oletuksena oli. Positiivista kuitenkin on, että syömättömyys ei vaikuta jaksamiseen merkittävästi enempää. Väsymystä voi kuitenkin olla vaikeaa tunnistaa syömättömyydestä johtuvaksi, sillä opiskelija voi kuvitella pelkän unen määrän vaikuttavan väsymyksen tunteeseen. Kuntun ym. mukaan kuitenkin juuri ravinnolla on suuri merkitys jaksamiseen, ja huono ravinto tai epäsäännöllinen ruokailurytmi tai aterioiden väliin jättäminen esiintyy usein väsymyksenä (Kunttu ym. 2011: 139, 140).

### 11.3 Liikunta

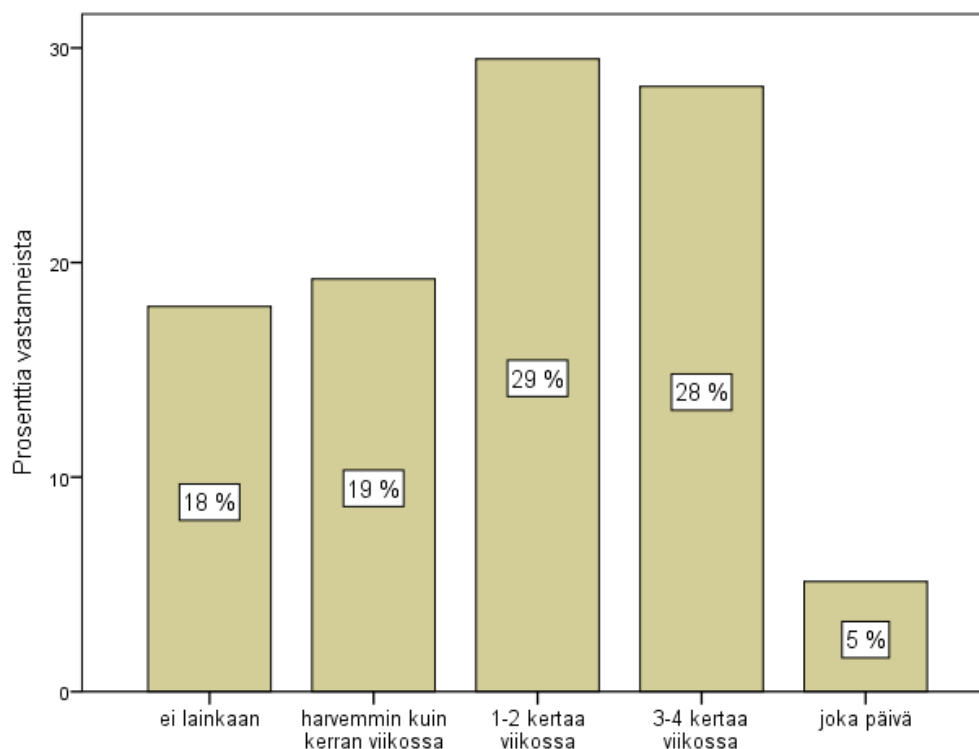
Kysymykset 8 - 10 käsittelivät liikuntaa. Kysymykset oli suunniteltu siten, että niillä selvitetiin sekä hyötyliikunnan että kuormittavan liikunnan määrää viikossa. Tutkimuksessa haluttiin selvittää myös, kokeeko vastaaja paremman fyysisen kunnon olevan hyödyllinen opintojen kannalta. Oletuksena oli, että vastaajat harrastaisivat liikuntaa vähemmän kuin nuorille terveys-suosituksissa suositellaan liikuntaa.

Tarkasteltaessa vastaajien liikuntatottumuksia haluttiin erottaa toisistaan hyötyliikunta sekä kuormittava liikunta sekä niiden määrät, jotta vastaukset olisivat mahdollisimman realistisia. Kaikki eivät miellä työ- tai koulumatkojen kulkemista kävellen liikunnaksi, tai toiset saattavat ajatella liikkuvansa paljon jos harrastavat kuormittavaa liikuntaa kerran viikossa puolen tunnin ajan.

#### Kysymys 8

Kuormittavaa liikuntaa vastasi harrastavansa 1 - 2 kertaa viikossa vastaajista 23 opiskelijaa (29 %). 22 opiskelijaa (28 %) eli lähes yhtä moni, vastasi harrastavansa kuormittavaa liikuntaa 3-4 kertaa viikossa. Myös harvemmin kuin kerran viikossa ja ei lainkaan vastaukset jakaantuvat melko tasan. Harvemmin kuin kerran viikossa kuormittavaa liikuntaa vastasi harrastavansa 15 vastaajaa (19 %). Ei lainkaan kuormittavaa liikuntaa harrastavia oli vastaajista 14 opiskelijaa (18 %). Joka päivä kuormittavaa liikuntaa vastasi harrastavansa pienin määrä vastaajista, neljä opiskelijaa (5 %) (Kuvio 6).

Yli puolet vastaajista vastasi harrastavansa kuormittavaa liikuntaa säännöllisesti tai edes harvemmin kuin kerran viikossa, ja vain 18 prosenttia ei harrasta kuormittavaa liikuntaa lainkaan. Terveys-suositukseen nähden tulos on erittäin hyvä, sillä suuri osa opiskelijoista vastasi harrastavansa kuormittavaa liikuntaa tarpeeksi.

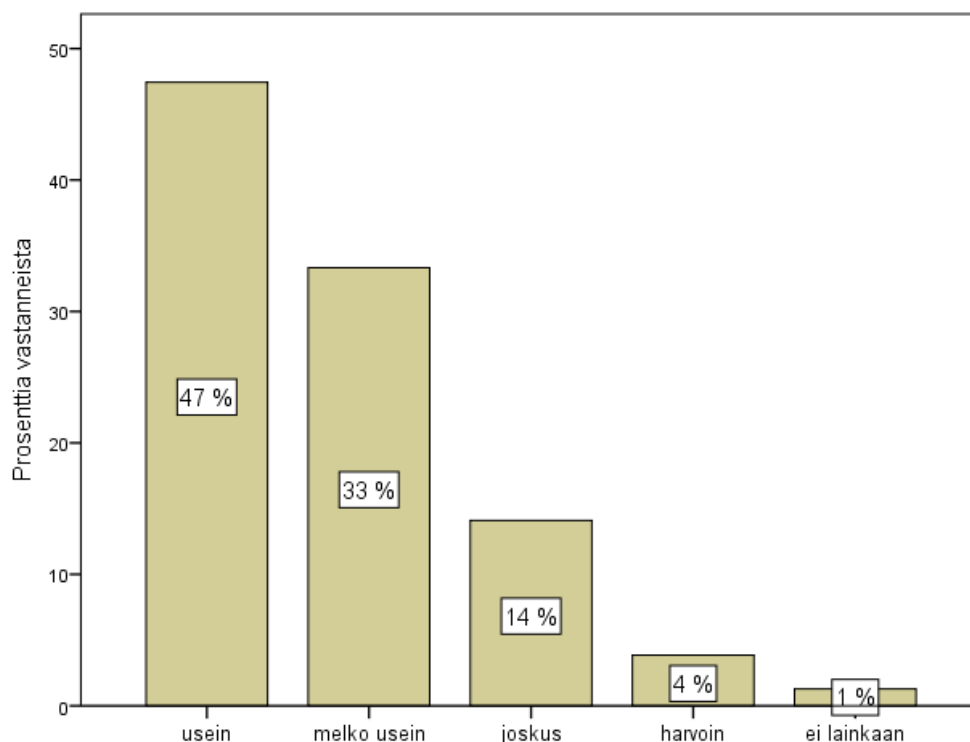


Kuvio 6: Kuormittavan liikunnan harrastaminen

#### Kysymys 9

Hyötyliikunnan harrastaminen jakaantui selkeästi eri lailla kuin kuormittavan liikunnan harrastaminen. Hyötyliikuntaa usein ja melko usein harrastavat suurin osa vastaajista. Usein hyötyliikuntaa vastasi harrastavansa 37 opiskelijaa (47 %). Melko usein hyötyliikuntaa vastasi harrastavansa 26 opiskelijaa (33 %). Hyötyliikuntaa joskus vastasi harrastavansa 11 opiskelijaa (14 %), harvoin kolme opiskelijaa (4 %) tai ei lainkaan, vain yksi opiskelija (1 %). Reilusti alle puolet vastaajista ilmoitti harrastavansa hyötyliikuntaa harvemmin joskus tai harvemmin (Kuvio 7).

Suurin osa vastaajista vastasi harrastavansa hyötyliikuntaa usein tai melko usein, ja ei lainkaan tai harvoin vastanneita oli vain muutama. Tulos on siis erittäin hyvä, etenkin verrattuna nuorten hyötyliikunnan määrään yleisesti.



Kuvio 7: Hyötyliikunnan harrastaminen

Liikunnan määrä ja laatu ovat erittäin positiivinen tulos tutkimuksessa. Tuloksesta voisi päätellä, että suuri osa vastaajista harrastaisi liikuntaa terveystieteisiin nähden riittävästi, eli fyysisen aktiivisuuden määrä on päivässä noin 1-1,5 tuntia (13 - 18-vuotiaan perussuositus) (Fogelholm ym. 2011: 85). Nuorten liikuntaa koskevien tutkimusten mukaan nuorten liikunnan harrastamisen määrät ovat liian vähäisiä. Tämän tutkimuksen mukaan kuitenkin kauneudenhoitoalan opiskelijat joista enemmistö oli alle 18-vuotiaita, liikkuvat enemmän kuin nuoret yleensä, ja etenkin yleisesti vähentyneen nuorten hyötyliikunnan määrä on runsasta (Berg & Myllyniemi 2013: 6, 56).

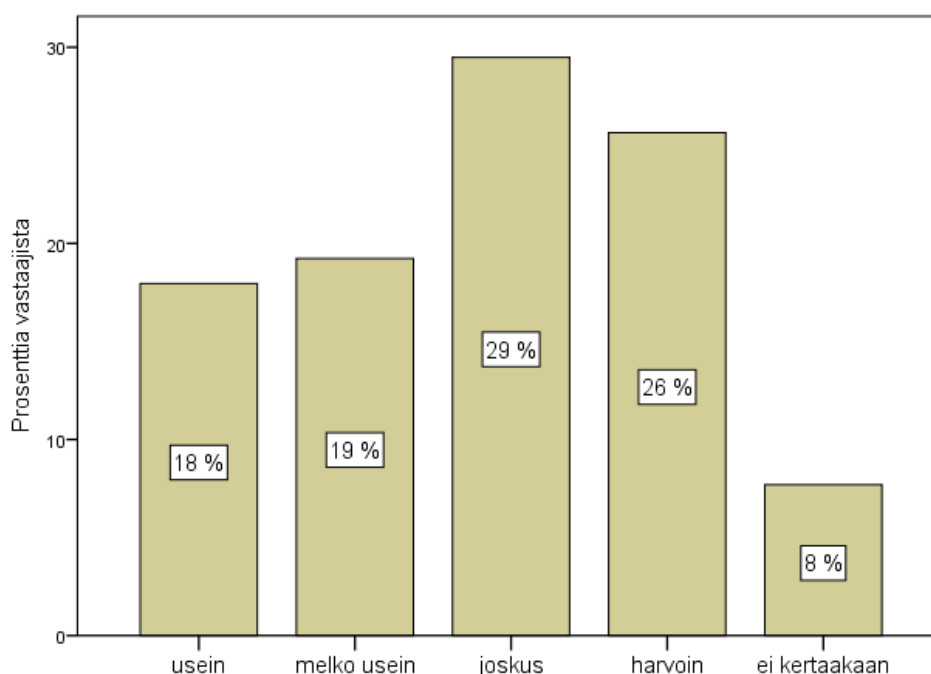
Kantomaan ja Lintusen mukaan liikunnan vaikutukset opiskelun kannalta ovat hyvin monipuoliset. Liikunnan myötä esimerkiksi stressinsietokyky ja keskittymiskyky paranevat, mikä vaikuttaa suurilta osin oppimiseen opetustilannekäytökseen. (Kantomaa & Lintunen 2008: 79.) Liikuntaa koskevien tutkimustulosten mukaan voisi siis olettaa, että tunnilla jaksetaan keskittyä ja opiskella.

Liikunta ja ruokailutottumukset eivät kuitenkaan liittyneet toisiinsa niin kuin olisi voinut olettaa, sillä usein liikunta ja ravinto kulkevat yhdessä muodostaen joko hyvät tai huonot elintavat. Tutkimuksen mukaan olisi voinut olettaa, että koska liikuntatottumukset ovat näin hyvät, olisi myös säännöllisyys ruokailussa yleisempää. Vuoren ja Kannaksen mukaan liikunnan määrällä ja tupakoinnilla on myös nähty yhteys, kun nuori harrastaa liikuntaa runsaasti, tupakointi vähenee. (Vuori & Kunnas 2008: 85.) Tämä yhteys nähtiin myös kyseisen tutkimuksen tuloksissa.

sa, sillä tupakoinnin määrä kauneudenhoitoalan opiskelijoiden keskuudessa oli melko vähäistä.

#### Kysymys 10

Paremmasta fyysisestä kunnosta kokisi olevan hyötyä opinnoissaan joskus vastaajista 23 opiskelijaa (29 %). Paremman fyysisen kunnan koki hyötyvänsä harvoin 20 opiskelijaa (26 %). Melko usein ja usein vastaukset jakaantuivat melko samoihin lukuihin. Melko usein paremmasta fyysisestä kunnosta koki olevan hyötyä opinnoissaan 15 opiskelijaa (19 %), kun taas 14 opiskelijaa (18 %) vastasi kysymykseen usein. Paremman fyysisen kunnan hyötyä opintojen kannalta ei kokenut kertaakaan vähiten vastaajista, vain kuusi opiskelijaa (8 %) (Kuvio 8).



Kuvio 8: Paremman fyysisen kunnan hyöty ammatillisissa opinnoissa

Nuorten vastaajien ymmärrys fyysisen kunnan merkityksestä opinnoissa ja työssä voi kuitenkin olla puutteellista. Vastaajat koostuivat enimmäkseen nuorista kauneudenhoitoalan opiskelijoista, joilla ei vielä välttämättä ole ollut ongelmia esimerkiksi tukilihasten huonosta kunnosta nuoren ikänsä vuoksi. Hyvä ergonomia on välttämätöntä, mikäli alalla halutaan työskennellä pidemmän aikaa, ja se vaatii mm. hyvät vatsa- ja selkähakset. Myös vastaajien opiskeluvuosi vaikuttaa melko varmasti tulokseen, vasta aloittaneet opiskelijat eivät ole ehtineet olla alalla vielä niin pitkään, ja osa on aloittanut opintonsa vähemmän kehoa kuormittavilla opinnoilla kuten esimerkiksi käsihoidoilla ja ehostuksella. Ala on fyysisesti raskasta ja kuormittavaa, ja usein se ilmenee vasta kun opinnot ovat edenneet hieman pidemmälle.

Paremmen fyysisen kunnan hyödyn kokeminen ammatillisissa opinnoissa jakautui melko ristiriitaisesti liikuntaa koskeviin vastauksiin nähden. Mikäli vastaukset liikunnasta pitivät paikkaansa, yllättävän moni vastasi, että paremmasta fyysisestä kunnosta olisi hyötyä opintojen kannalta. Liikuntaa koskevissa kysymyksissä tuli esille, että vastaajat harrastavat liikuntaa jopa yli suositusten. Moni vastaaja kuitenkin on huomannut, että opinnoissa olisi hyötyä paremmasta fyysisestä kunnosta. Liikuntamäärien perusteella vastaajien pitäisi olla keskimäärin melko hyvässä fyysisessä kunnossa, joka ei kuitenkaan tule esille tämän kysymyksen vastauksissa.

#### Kysymys 11

Kysymyksessä 11 kysyttiin onko opiskelijalla ollut poissaoloja sen vuoksi, ettei hän ole fyysisen väsymyksen vuoksi jaksanut lähteä kouluun. Reilusti yli puolet vastaajista, 52 opiskelijaa (67 %) vastasi kysymykseen kieltävästi. Vastaajista reilusti vähemmän, 26 opiskelijaa (33 %), vastasi olleensa poissa koulusta fyysisen väsymyksen vuoksi.

Koska aiemmat liikuntaa koskevat vastaukset kertovat kauneudenhoitoalan opiskelijoiden harrastavan liikuntaa melko paljon, on oletettavaa, että mahdolliset poissaolot koulusta eivät johdu fyysisestä väsymyksestä. Mikäli liikuntaa olisi harrastettu vähemmän, olisi suurempi todennäköisyys sillä, että opiskelija olisi poissa juuri liikunnan puutteesta johtuvan väsymyksen vuoksi. Liikunnan määrä ja laatu vaikuttaa tutkitusti uneen, ja enemmän liikuntaa harrastavat nukkuvat paremmin eivätkä juurikaan kärsi fyysisestä väsymyksestä. Vaikka useampi vastasi kysymykseen kieltävästi, on 33 prosenttia kyllä - vastauksia silti melko suuri määrä, kun verrataan sitä muihin liikuntaa koskeviin tuloksiin.

#### 11.4 Uni

Kysymykset 12 - 15 käsittelivät unta, vuorokausirytmien säännöllisyyttä, väsymystä, ja mahdollisesta väsymyksestä johtuvia poissaoloja. Kysymysten avulla haluttiin selvittää miten hyvin opiskelijat nukkuvat ja toisaalta jos nukkumisen vaikeutta on, mistä se johtuu. Lisäksi haluttiin selvittää miten opiskelijat itse kokevat unen määrän ja laadun vaikutukset opintoihin. Ymmärtävätkö opiskelijat syy-yhteyden hyvän unen ja opiskeluissa jaksamisen välillä. Oletuksena tutkimusta tehtäessä oli, että opiskelijoilla olisi jonkin verran univaikeuksia.

#### Kysymys 12

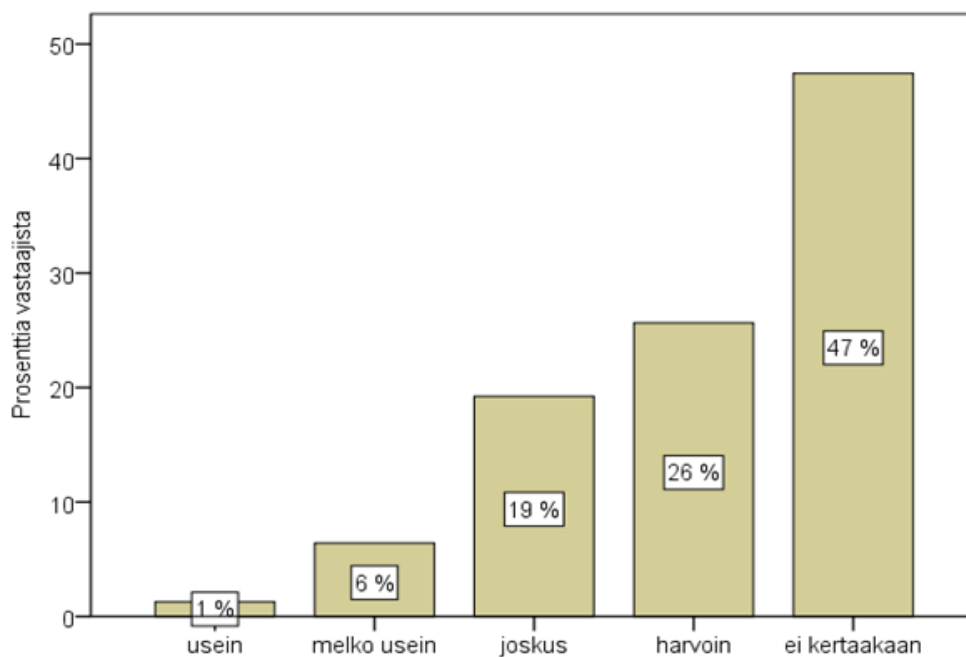
Säännöllinen vuorokausirytm (unta noin 8 tuntia yössä, säännöllinen nukkumaanmeno- sekä heräämisaika) on alle puolella vastaajista, 31 opiskelijalla (40 %). Yli puolella vastaajista, 47

opiskelijalla (60 %), ei ole säännöllistä vuorokausirytmää. Verrattaessa ensimmäisen vuoden ja toisen ja kolmannen vuoden opiskelijoiden vastauksia, oli ensimmäisen vuoden opiskelijoista 20 vastaajalla säännöllinen vuorokausirytmä, ja toisen ja kolmannen vuoden opiskelijoista vain 11 vastaajalla. Toisaalta, koska ensimmäisen vuoden opiskelijoita oli vastaajissa enemmän (60 %) vastasi heistä 27 (57 %) vastaajaa, että säännöllistä vuorokausirytmää ei ole, kun taas toisen ja kolmannen vuoden opiskelijoista säännöllistä vuorokausirytmää ei ole 20 (65 %) vastaajalla.

Unen tarve on yksilöllistä ja vaihtelee sekä iän että elämäntilanteen mukaan. Säännöllisen vuorokausirytmän noudattaminen voi olla opiskelijalle haastavaa. Sosiaalinen iltaelämä, harrastukset tai opintojen ohella tehtävä työ voi hankaloittaa säännöllistä rytmää. Jos uniongelmiä on, säännöllinen vuorokausirytmä on kuitenkin ensimmäinen asia, johon kannattaa kiinnittää huomiota. Nukahtamista ei voi säädellä, mutta säännölliseen heräämisaikaan sekä ylösnousemiseen voi vaikuttaa. (Kunttu ym. 2011: 205.)

### Kysymys 13

Poissaoloja sen vuoksi ettei koulupäivää edeltävänä yönä ole nukkunut riittävästi selvitettiin kysymyksellä 13 (Kuvio 9). Vain yksi vastaaja (1 %) ilmoitti, että hänellä on poissaoloja usein, koska ei ole nukkunut riittävästi edellisenä yönä. Melko usein poissaoloja oli tästä syystä viidellä vastaajalla (6 %) ja joskus 15 vastaajalla (19 %). Unen puutteesta johtuvia poissaoloja oli harvoin 20 vastaajalla (26 %) ja ei kertaakaan 37 vastaajalla (53 %).



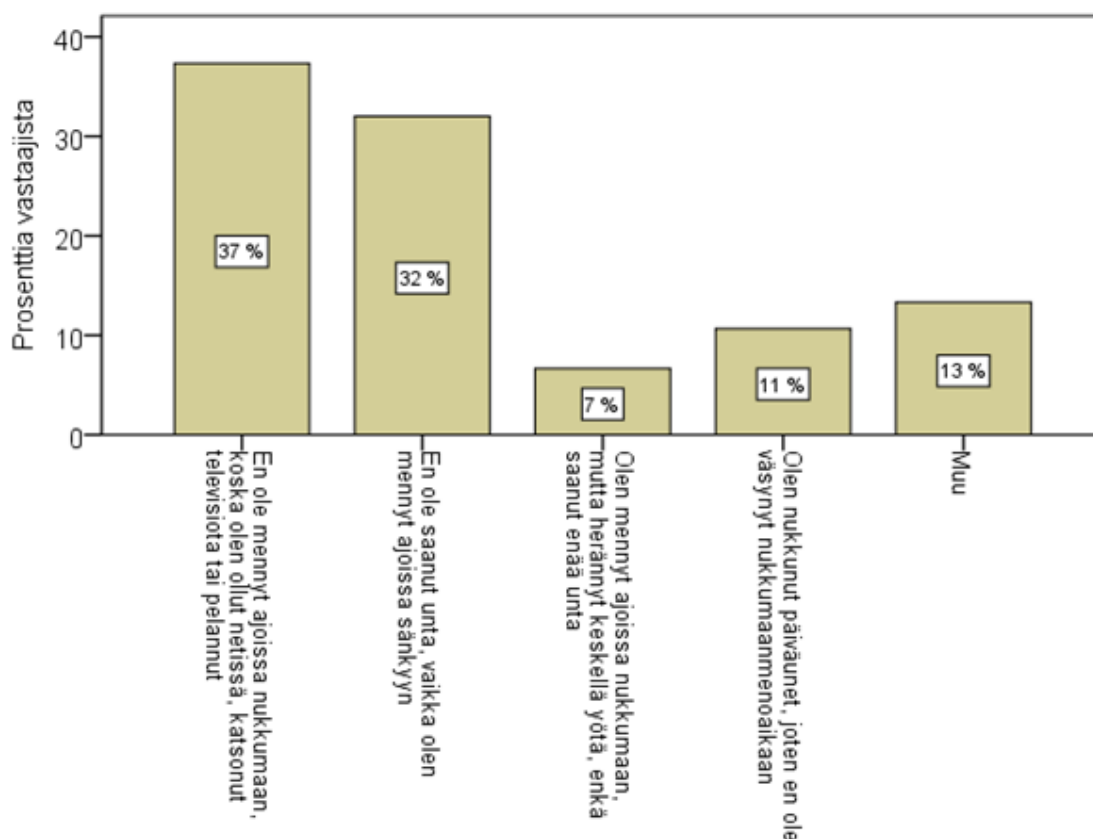
Kuvio 9: Poissaolot riittämättömän unen vuoksi



Poissaoloja unen puutteen vuoksi oli vastaajien keskuudessa melko vähän. Melkein puolella vastaajista ei poissaoloja unen puutteen vuoksi ollut ollut kertaakaan. Harvoin ja joskus poissaoloja oli myös melkein puolelle vastaajista. Melko usein tai usein poissaoloja oli pienellä vähemmistöllä, alle kymmenellä prosentilla vastaajista. Vastauksiin saattaa osaltaan vaikuttaa vastaajien keskittyminen ensimmäisen vuoden opiskelijoihin sekä tutkimusajankohtaan pian kesäloman jälkeen syyskuussa. Poissaolot unenpuutteen vuoksi jakoutuivat melko tasaisesti ensimmäisen sekä toisen ja kolmannen vuoden opiskelijoiden kesken. Tänä syksynä opintonsa aloittaneilla ei ole ollut kovin paljon poissaoloja, koska opinnot eivät ole vielä kestäneet kovin kauaa. Toisaalta toisen ja kolmannen vuoden vastaajat eivät välttämättä osaa ottaa huomioon aikaisemmin opinnoissa olleita poissaoloja, jos niitä ei ole ollut kuluvana syksynä.

#### Kysymys 14

Seuraavalla kysymyksellä pyrittiin selvittämään syitä vastaajien mahdollisen unenpuutteen syyille (Kuvio 10). Vastaajista 28 (37 %) vastasi, ettei ole mennyt ajoissa nukkumaan, koska on ollut netissä, katsonut televisiota tai pelannut. Vastaajista 24 henkilöä (32 %) ilmoitti, ettei ole saanut unta, vaikka on mennyt ajoissa sänkyyn. Viisi henkilöä (7 %) oli vastannut, että on mennyt ajoissa nukkumaan, mutta herännyt keskellä yötä, eikä ole saanut enää unta. Kahdeksan vastaajaa (11 %) on nukkunut päiväunet, eikä ole siten ollut väsynyt nukkumaanmenoai-kaan. Kysymyksessä 14 oli vastausvaihtoehtona myös joku muu, mikä, jolloin vastaaja pystyi itse kirjaamaan nukkumattomuuden syyn. Unen puutteen syyt jakoutuivat tasaisesti ensimmäisen sekä toisen ja kolmannen vuoden opiskelijoiden kesken, huomattavia eroja vastauksissa ei ollut.



Kuvio 10: Unenpuutteen syyt

Tavallisimpia opiskelijoiden unihäiriöiden syitä ovat stressi ja opiskeluun liittyvät paineet sekä ihmissuhteisiin liittyvät huolet. Tätä kutsutaan toiminnalliseksi unettomuudeksi ja se voi alkaa jonkin elämäntilanteen muutoksen vuoksi. Unettomuudella reagointi on varsin luonnollista tällaisissa tilanteissa. Myös mielenterveyden ongelmiin, kuten masennukseen ja ahdistukseen liittyy unettomuutta. (Kunttu ym. 2011: 205.)

Unen rakenne muuttuu stressireaktiossa. Syvän unen osuus vähenee sekä valheen ja torkkeen osuudet lisääntyvät. Stressin pitkittyessä vilkeuden ajoittumisessa ja määrässä ilmenee masennukselle tyypillisiä muutoksia. Käytännöllisesti katsoen stressi ilmenee tavallisesti nukah-tamisvaikeutena, unen katkonaisuutena, aamuyöllä heräämisenä ja vaikeutena nukahtaa uudelleen. (Härmä & Sallinen 2004: 70.)

Ylivireystila on unettomuutta ylläpitävä tekijä. Tämän toiminnallisen unettomuuden taustalla ovat usein tietyt luonteenpiirteet, kuten ylitunnollisuus, velvollisuudentunto ja liiallinen vaatuvuus itseään kohtaan. Nämä ominaisuudet kääntyvät itseään vastaan kun aletaan kantaa huolta huonon nukkumisen vaikutuksista omaan suorituskykyyn. Liiallista vireystilaa pitävät yllä myös internetin runsas käyttö ja jatkuva kännykän saatavilla oleminen. (Kunttu ym. 2011: 205.)

Iso osa vastaajista (37 %) oli vastannut unenpuutteen johtuvat internetin käytöstä, television katsomisesta tai pelaamisesta. Lähes kaikilla opiskelijoilla on nykyään käytössään älypuhelimet, joiden avulla ollaan jatkuvassa yhteydessä useampaan sosiaaliseen mediaan. Monilla älypuhelin toimii myös herätyskellona, jolloin se on sängyn vieressä ja siten yksikään viesti tai tapahtuma sosiaalisessa mediassa ei jää nuorelta huomaamatta.

Illalla unen saamisen vaikeutta oli noin kolmasosalla vastaajista ja heräilyä kesken unen vajaalla kymmenellä prosentilla. Kuntun ym. mukaan jatkuva ylivireystila vaikuttaa unen saamiseen kuin myös jatkuva internetin käyttö (Kunttu ym. 2011: 205). Härmä & Sallinen taas kuvaavat stressin vaikuttavan sekä nukahtamiseen, että yöllä kesken unien heräämiseen (Härmä & Sallinen 2004: 70).

Vastauksista tuli ilmi myös noin kymmenen prosentin nukkuvan päiväunet, jolloin nukkumaanmenoaikaan ei olekaan väsynyt. Tämä voi esiintyä myös kierteenä. Päivällä olo on niin väsynyt, ettei pysty välttämään päiväunien nukkumista. Päiväunet venyvät kuitenkin niin pitkiksi ettei uni tulekaan nukkumaanmenoaikaan, jolloin sama toistuu seuraavana päivänä.

Kysymyksessä 14 oli mahdollista vastata unenpuutteen syistä myös avoimella vastauksella. Avoimista vastauksista tuli ilmi opiskelijoiden opintojen ohella tekemän työn haittaavan unirytmiiä ja ajoissa nukkumaan menemistä, kuten seuraavista vastauksista huomataan;

*"Yövuorot töissä, tulen sieltä suoraan kouluun"*

*"Olen ollut töissä ja ollut seuraavana aamuna niin väsynyt etten ole jaksanut lähteä kouluun"*

*"Työssäni olen melkein aina sulkuvuorossa, niin aina ei edes pääse ajoissa lähtemään ja huonot kulkuyhteydet kotiin niin kestää, että pääsee nukkumaan"*

Myös stressi ja ahdistus tulivat ilmi vastauksista. Syynä vähäiseen uneen saattoi olla myös kaverin kanssa puhelimesta puhuminen.

*"Stressi, paniikkikohtaukset, en ole vaan saanut unta"*

*"Elämäntilanne stressaa"*

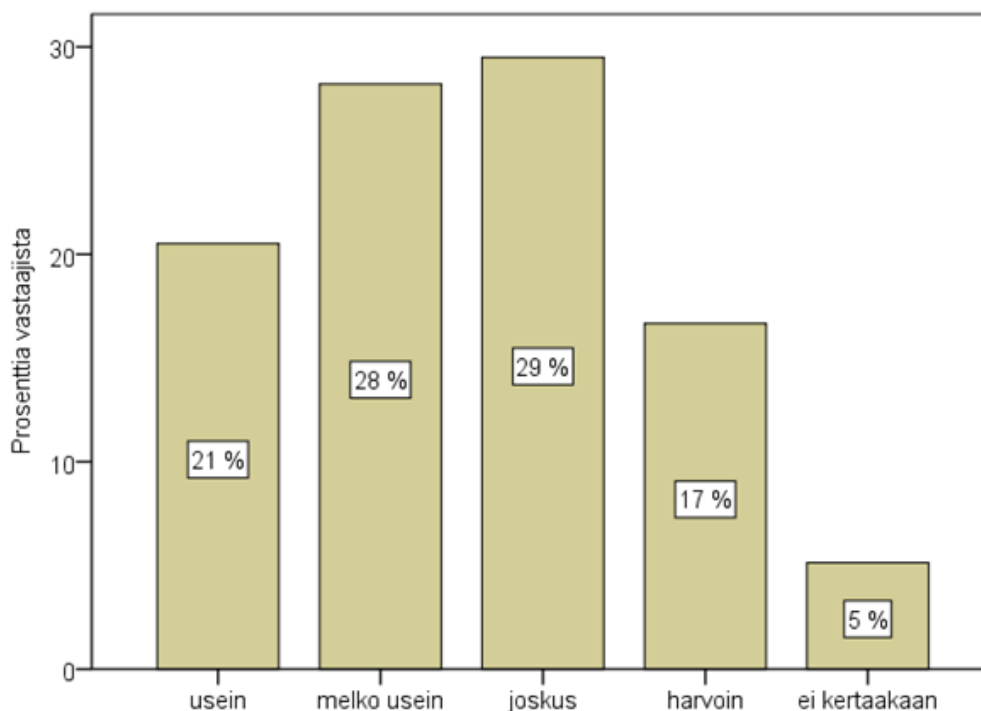
*"Olen liian kiireinen riittävään uneen"*

*"Olen ollut kavereiden kanssa tai jutellut heidän kanssaan puhelimesta."*

#### Kysymys 15

Tässä kysymyksessä selvitettiin opiskelijan omaa kokemusta siitä onko unen määrä ja/tai laatu vaikuttanut ammatillisissa opinnoissa jaksamiseen (Kuvio 11). Vaikutusta unen määrällä ja/tai laadulla koki olevan usein 16 vastaajaa (21 %), melko usein 22 vastaajaa (28 %). Joskus vaikutusta koki lähes yhtä monta eli 23 vastaajaa (30 %) ja harvoin 13 vastaajaa (17 %). Vastaajia, jotka eivät olleet kertaakaan kokeneet unen määrän ja/tai laadun vaikuttaneen opinnoissa jaksamiseen oli neljä (5 %). Erona ensimmäisen sekä toisen ja kolmannen vuoden opiskelijoiden vastauksia verrattaessa esille nousi, että toisen ja kolmannen vuoden opiskelijat kokivat unen määrän ja/tai laadun vaikuttavan opinnoissa jaksamiseen usein tai melko usein (58 %), kun taas ensimmäisen vuoden opiskelijoiden keskuudessa vastauksia näissä kohdissa oli vähemmän (43 %).

Kysymyksen asettelussa ei puututtu siihen vaikuttaako unen laatu ja/tai määrä positiivisesti vai negatiivisesti, vaan kysymyksellä haluttiin selvittää ensisijaisesti opiskelijan omaa kokemusta unen vaikutuksista opintoihin.



Kuvio 11: Unen määrän ja/tai laadun vaikutus opinnoissa jaksamiseen

Väsymys on yleinen opiskelijoiden kokema oire sekä ammatillisissa oppilaitoksissa, että luki-  
oissa. Viikoittaisia nukkumiseen liittyviä vaikeuksia ilmoitti miesopiskelijoista 20 - 25 prosent-  
tia ja naisista jopa 40 prosenttia. Nukkuminen on keskeinen asia opiskelijan hyvinvoinnin ja  
opiskelukunnan ylläpitämisen kannalta. (Kunttu ym. 2011: 204.)

Vastaajista yhteensä lähes puolet (49 %) koki unen määrän ja/tai laadun vaikuttavan opinnois-  
sa jaksamiseen usein tai melko usein. Melkein kolmasosa (30 %) vastasi sen vaikuttavan jos-  
kus. Kyselyyn vastaajista suurella osalla on kokemusta siitä, että unen määrä ja laatu vaikut-  
tavat opinnoissa jaksamiseen. Kuntun ym. mukaan opiskelijoiden kokema väsymys on hyvin  
yleinen oire ja sen vaikutukset näkyvät tässä vastauksessa (Kunttu ym. 2011: 203). Oppimisen  
kannalta uni on erityisen tärkeää, koska oppiminen on levänneenä helpompaa ja opitut asiat  
jäävät paremmin mieleen.

Unen tehtävä oppimisen ja muistin kannalta on tärkeä. Kun aivot ovat levänneet unen aikana,  
ne pystyvät toimimaan joustavasti ja luovasti. Tarkkaavaisuus, keskittyminen, looginen ajat-  
telu sekä ongelmien ratkaisukyky paranevat hyvän unen myötä. Muistijäljet lujittuvat ja kor-  
jaantuvat unen aikana. (Kunttu ym. 2011: 204.)

Unta käsitteiden vastausten perusteella nukkumisen vaikeutta esiintyy jonkin verran kyse-  
lyyn vastanneiden keskuudessa. Säännöllinen vuorokausirytmä oli alle puolella vastaajista, tä-  
män korjaaminen voisi tuoda helpotusta uniongelmiin. Kuntun ym. mukaan uniongelmiin en-  
naltaehkäisy ja hoidon keskeisiä asioita ovat normaali fyysisestä ja psyykkisestä terveydestä  
huolehtiminen, unirytmien säännöllistäminen sekä nukkumista helpottavien ulkoisten olosuh-  
teiden korjaaminen (Kunttu ym. 2011: 205). Poissaoloja unen puutteen vuoksi oli vastanneilla  
melko vähän, harvoin tai ei kertaakaan vastasi noin kaksi kolmasosaa vastaajista. Usein tai  
melko usein poissaoloja oli vajaalla kymmenellä prosentilla vastaajista. Tutkimukseen vastan-  
neista kuitenkin lähes kaikilla on muiden kysymysten perusteella ollut tai on parhaillaan nuk-  
kumisen vaikeuksia. Se ei kuitenkaan näy poissaoloina koulusta, mikä on positiivista, mutta  
hieman yllättävää. Kyselyn ajankohta heti kesäloman jälkeen saattaa vaikuttaa vastauksiin,  
on mahdollista, että syksyn ja talven myötä pimeyden lisääntyessä väsymyksen määrä ja siten  
myös poissaolot lisääntyvät.

Kysyttäessä unen puutteen syistä suurin osa vastauksista jakaantui kahden kysymyksen kes-  
ken. Ei ole menty ajoissa nukkumaan, koska on oltu netissä, katsottu televisiota tai pelattu  
tai ei ole saatu unta, vaikka on menty ajoissa sänkyyn. Härmän & Sallisen kuvaama nykyinen  
yhteiskunta, joka on auki ympäri vuorokauden vaikuttaa työaikoihin, mutta myös vapaa-  
aikaan ja laajemmin elämänrytmiin, jonka voimakkaat muutokset ovat unen kannalta ongel-  
mallisia (Härmä & Sallinen 2004: 65). Keskellä yötä heräilyä esiintyi myös osalla vastaajista,  
se on tavallinen stressin oire. Opiskelijat saattavat kokea stressiä paitsi opinnoista, myös

työstä tai yksityiselämän ongelmista. Unettomuus on yksi tyypillisimmistä stressin oireista, joten siitä ei pitäisi kantaa huolta muiden huolien lisäksi, unioireet tavallisesti korjaantuvat kun stressitilanne korjaantuu (Härmä & Sallinen 2004: 70). Stressin ja opiskelun ohella tehtävän työn vaikutus unen puutteeseen tuli hyvin ilmi myös kysymyksen 14 vastauksissa.

Vastaajat tunnustivat hyvin oman kokemuksensa unen määrän ja/tai laadun vaikutuksesta opintoihin. Lähes kaikilla vastaajilla (95 %) se oli vaikuttanut jollain tavalla opinnoissa jaksamiseen. Kysymyksen asettelussa ei kysytty onko määrä tai laatu vaikuttanut positiivisesti vai negatiivisesti opintoihin, tämä jäi opiskelijan tulkinnan varaan. Joku vastaaja on saattanut vastausvaihtoehtoa valitessaan ajatella, että on huomannut usein opiskelun olevan helpompaa hyvin nukutun yön jälkeen, kun taas toinen on saattanut vastausta valitessaan ajatella olleensa usein niin väsynyt, että opinnot ovat tuntuneet haastavilta.

### 11.5 Tupakointi

Tupakointia koskevilla kysymyksillä haluttiin selvittää paitsi tupakoitsijoiden määrää vastaajien keskuudessa, myös tupakoinnin päivittäistä määrää, sen mahdollista vaikutusta opintoihin ja niissä jaksamiseen. Kyselyssä selvitettiin myös vastaajien omaa kokemusta tupakointinsa sosiaalisuudesta.

Tupakointi on WHO:n (World Health Organization) mukaan maailman tärkein estettävissä oleva sairastuvuuden ja kuolleisuuden aiheuttaja. Nuorena tupakoinnin aloittavista ja tupakointia jatkavista noin puolet kuolee tupakoinnista johtuviin sairauksiin. Nuorilla tupakoinnin kokeylu on hyvin yleistä. Valistus koskien tupakointia tulisi aloittaa jo alakoulussa ja sitä täytyisi jatkaa intensiivisesti yli nuoruusiän. (Nyman ym. 2003: 5 - 6.)

### Kysymys 16

Kysymys 16 selvitti tupakoiko kyselyyn vastaaja, kyllä vastauksia tähän kysymykseen tuli 25 kappaletta (32 %) ja ei vastauksia huomattava enemmistö 53 kappaletta (68 %). Kysymykseen 16 ei vastanneita oheistettiin siirtymään kysymykseen 20, joka käsittelee alkoholinkäyttöä, ja vain kyllä vastanneet vastasivat kysymyksiin 17 - 19. Tupakoitsijoita oli prosentuaalisesti enemmän ensimmäisen vuoden opiskelijoissa (38 %) kuin toisen ja kolmannen vuoden opiskelijoissa (27 %). Tupakoitsijat olivat siis vastanneiden joukossa selkeä vähemmistö, vaikka kolmasosakin vastaajista on reilu määrä tupakoitsijoita. Kuntun ym. mukaan ammatillisten oppilaitosten opiskelijoista tupakoi päivittäin jopa 38 prosenttia (Kunttu ym. 2011: 181). Kauneudenhoitoalan opiskelijoilla tupakointi vaikuttaa asiakkaan kanssa työskentelyyn. Kosmetologin omat kasvot ovat lähellä asiakkaan kasvoja, jolloin tupakoitsijan suusta mahdollisesti tulevat epämiellyttävät hajut voivat vaikuttaa asiakkaan kokemukseen hoidon onnistumisesta. Tupa-

kan haju ja sen aiheuttamat epäpuhtaudet näkyvät myöskin tupakoitsijan käsissä. Kosmetologi vie käsiensä kautta tuotteita asiakkaan iholle, jolloin hygieenisuus on erittäin tärkeää. Kosmetologi puhdistaa ihoa, ja joskus rikkoo sen pintaa. Asiakkaan kokemus laadukkaasta hoidosta saattaa kärsiä, jos kosmetologin käsissä näkyy tai haisee tupakoinnin jäljet.

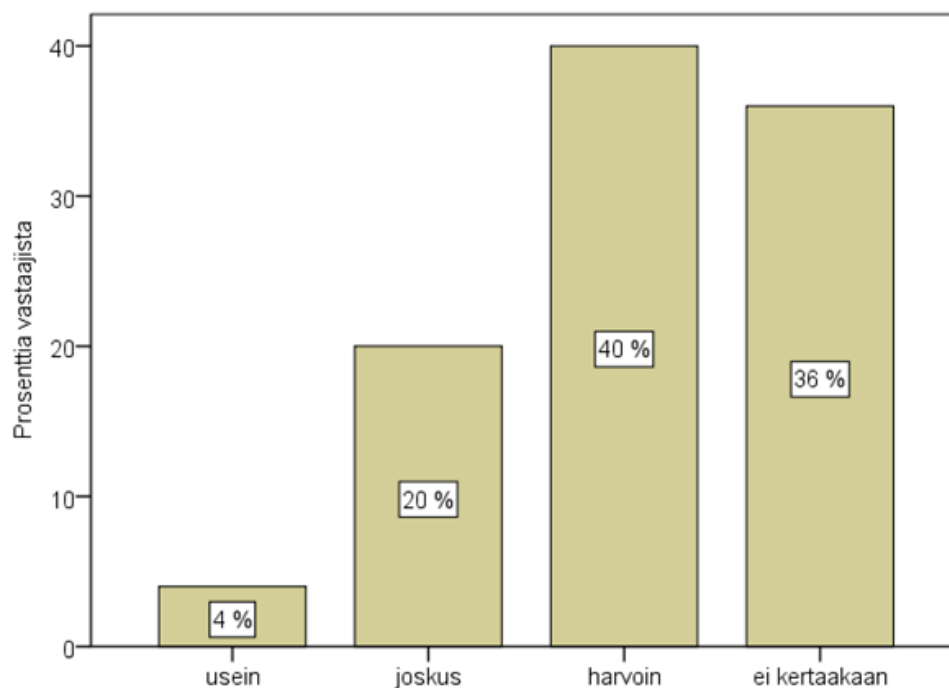
#### Kysymys 17

Kysymyksellä 17 selvitettiin tupakoinnin päivittäistä määrää tupakoivien vastaajien keskuudessa. Vastaajista yhdeksän (36 %) polttaa 1 - 5 tupakkaa päivässä ja saman verran vastaajia polttaa 6 - 10 tupakkaa päivässä. Viisi vastaajaa (20 %) polttaa 11 - 16 tupakkaa päivässä ja kaksi vastaajaa (8 %) 17 -20 tupakkaa päivässä. Kukaan vastaajista ei ole valinnut kohtaa enemmän kuin 20 tupakkaa päivässä. Vastauksien perusteella määrät ovat vastaajien keskuudessa melko pieniä, mutta terveyden ja hyvinvoinnin kannalta kuitenkin merkittäviä. Oleellisia eroja tupakoinnin määrässä ensimmäisen vuoden sekä toisen ja kolmannen vuoden opiskelijoiden keskuudessa ei ollut. Kuten Kylmä & Ollila toteavat, päivittäinen tupakointi kertoo riippuvuudesta. Kylmä & Ollila viittaavat tekstissään Savossa tehtyyn opiskelijakyselyyn, jonka mukaan ammattiin opiskelevista tupakoitsijoista melkein joka toinen polttaa päivän ensimmäisen tupakan jo osana aamutoimia (Kylmä & Ollila 2009: 10).

#### Kysymys 18

Seuraavalla kysymyksellä pyrittiin selvittämään, onko opiskelija kokenut ammatitunnilla keskittymisen vaikeutta sen vuoksi, että hänen tekee mieli tupakkaa. Yksi vastaaja (4 %) vastasi, että keskittymisen vaikeutta on ollut usein, vaihtoehdon joskus vastasi viisi henkilöä (20 %). Kymmenen vastaajaa (40 %) oli kokenut keskittymisen vaikeutta harvoin ja kertaakaan sitä ei ollut kokenut yhdeksän vastaajaa (36 %). Yksikään vastaaja ei ollut vastannut keskittymisen vaikeutta olevan melko usein. Vastaukset olivat samankaltaisia sekä ensimmäisen vuoden että toisen ja kolmannen vuoden opiskelijoiden kesken. Kysymys otettiin tutkimukseen mukaan, koska tupakoitsijat saattavat kokea tupakoinnin auttavan hallitsemaan hermoja ja vaikuttavan rauhoittavasti. Kauneudenhoitoalan ammatillisissa opinnoissa on joskus jännittäviä tilanteita, esimerkiksi ensimmäiset asiakaspalvelutilanteet ovat opiskelijoiden mielestä usein jännittäviä. Ammatilliseen koulutukseen kuuluvat ammattiosaamisen näytöt koetaan myös usein jännittäviksi tilanteiksi.

Riippuvuus tupakasta ei ole kiinni iästä. Tupakointi aiheuttaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista riippuvuutta. Nuoret ovat ammatilliseen koulutukseen tullessaan voineet käyttää tupakkatuotteita jo useamman vuoden, ja riippuvuus saattaa olla erittäin voimakas. Joillekin opiskelijoille tupakoimattomuus koulupäivän aikana voi siten olla aidosti vaikeaa. (Mustonen & Ollila 2009: 37.)



Kuvio 12: Keskittymisen vaikeus tupakoinnin vuoksi

#### Kysymys 19

Kysymyksellä 19 selvitettiin vastanneiden sosiaalista tupakointia. Kysymys muotoiltiin yksinkertaisesti siten, että polttaisitko tupakkaa jos kaverisi eivät polttaisi. Selvä enemmistö vastaajista 22 henkilöä (88 %) oli sitä mieltä, että he tupakoisivat siitä huolimatta, että kaverit eivät tupakoisi. Vain kolme vastaajaa (12 %) oli sitä mieltä, että hekään eivät tupakoisi, jos kaverit eivät tupakoisi. Vastauksissa ei tullut ilmi oleellista eroa ensimmäisen sekä toisen ja kolmannen vuoden opiskelijoiden välillä. Nuorten voi olla vaikea arvioida omaa käyttäytymistään ja omia motiivejaan liittyen tupakointiin. Kylmäsen mukaan sosiaalinen riippuvuus tupakoinnista on olennaista nuorilla, tällainen riippuvuus ilmenee vaikeutena olla käyttämättä tupakkatuotteita tilanteissa, joissa kaveritkin käyttävät, esimerkiksi koulujen välitunneilla (Kylmänen 2005: 56). Nuori saattaa kokea jäävänsä porukasta, jos kaikki muut siirtyvät välitunnilla tupakoimaan ja juttelemaan.

#### 11.6 Alkoholi

Kysymyksillä 20 - 24 selvitettiin opiskelijoiden alkoholinkäyttöä. Alkoholinkäytöstä haluttiin selvittää kuinka usein sitä käytetään ja onko alkoholinkäyttö humalahakuista. Lisäksi kysyttiin onko alkoholinkäyttö vaikuttanut koulussa jaksamiseen tai onko koulusta ollut poissaoloja alkoholinkäytön vuoksi. Kuten Kunttu ym. toteavat alkoholinkäytöllä saattaa olla ratkaiseva vai-



kutus opinnoissa suoriutumiseen sekä myöhemmin elämässä työssä jaksamiseen (Kunttu ym. 2011: 301).

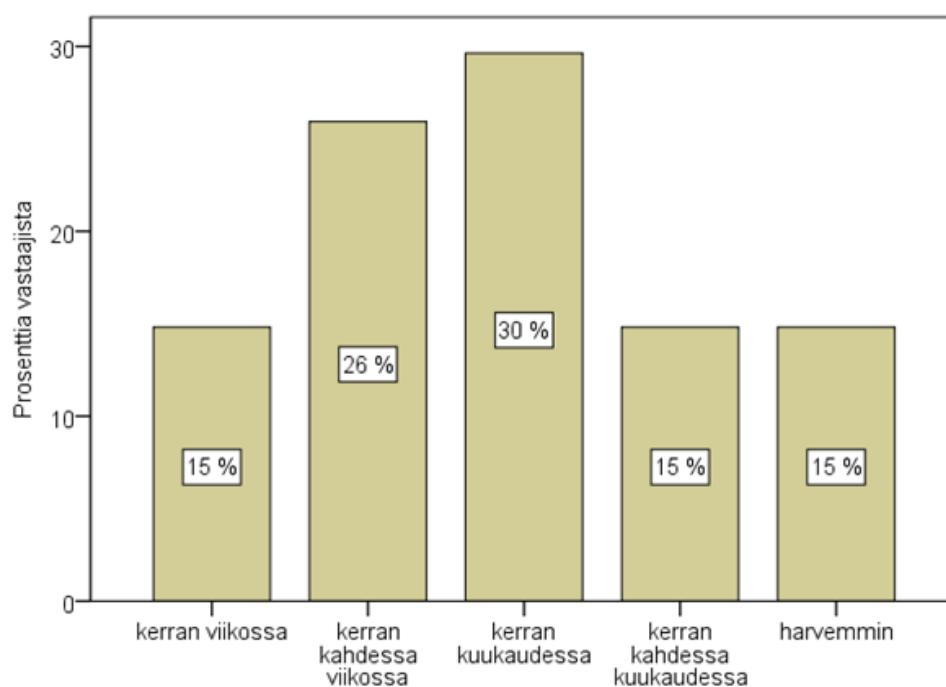
#### Kysymys 20

Kysymyksellä 20 selvitettiin käyttäkö vastaaja alkoholia. Jos vastaaja ei käyttänyt alkoholia, hänet ohjeistettiin siirtymään kysymykseen 25. Vastaajista 54 (69 %) vastasi käyttävänsä alkoholia, ja 24 (31 %) henkilöä vastasi ettei käytä alkoholia. Verrattaessa vastauksia ensimmäisen vuoden sekä toisen ja kolmannen vuoden opiskelijoiden kesken tulee ilmi, että ensimmäisen vuoden opiskelijoista alkoholia vastaa käyttävänsä 62 prosenttia, kun taas toisen ja kolmannen vuoden opiskelijoista alkoholia vastaa käyttävänsä 81 prosenttia. Ensimmäisen vuoden opiskelijat ovat nuorempia ja todennäköisesti alkoholia käytetään heidän keskuudessaan vähemmän.

#### Kysymys 21

Seuraavalla kysymyksellä selvitettiin kuinka usein alkoholia käytetään (Kuvio 13). Kerran viikossa alkoholia vastasi käyttävänsä kahdeksan henkilöä (15 %), kerran kahdessa viikossa käyttäjiä oli 14 (26 %) ja kerran kuukaudessa alkoholia vastasi käyttävänsä 16 henkilöä (30 %). Kerran kahdessa kuukaudessa alkoholia käytti kahdeksan vastaajaa (15 %), samoin kuin harvemmin kuin kerran kahdessa kuukaudessa, eli kahdeksan vastaajaa (15 %). Tässäkään kysymyksessä ei ollut suuria eroja ensimmäisen vuoden opiskelijoiden sekä toisen ja kolmannen vuoden opiskelijoiden kesken. Vastauksista nousi kuitenkin esille, että ensimmäisen vuoden opiskelijat vastasivat kohtaan kerran kahdessa viikossa huomattavasti suuremmalla prosentilla 35 prosentilla, kuin toisen ja kolmannen vuoden opiskelijat 16 prosentilla. Samoin toisen ja kolmannen vuoden opiskelijat vastasivat kerran kuukaudessa kohtaan 36 prosentilla, kun taas ensimmäisen vuoden opiskelijat vastasivat tähän kohtaan vain 24 prosentilla. Ensimmäisen vuoden opiskelijat tuntuvat siis nuoresta iästään huolimatta käyttävän alkoholia useammin kuin vanhemmat vastaajat.

Nuorena omaksutut juomatavat jatkuvat usein samanlaisina myös myöhemmin elämässä. Tämän vuoksi alkoholinkäyttöä pitäisi miettiä jo ammattiuran alussa eli opiskelun aikana. Alkoholinkäyttö muodostuu ongelmaksi vain pienelle osalle opiskelijoista, mutta noin yhdellä kymmenestä runsas alkoholinkäyttö jatkuu opintojen jälkeenkin. (Kunttu ym. 2011: 301.)



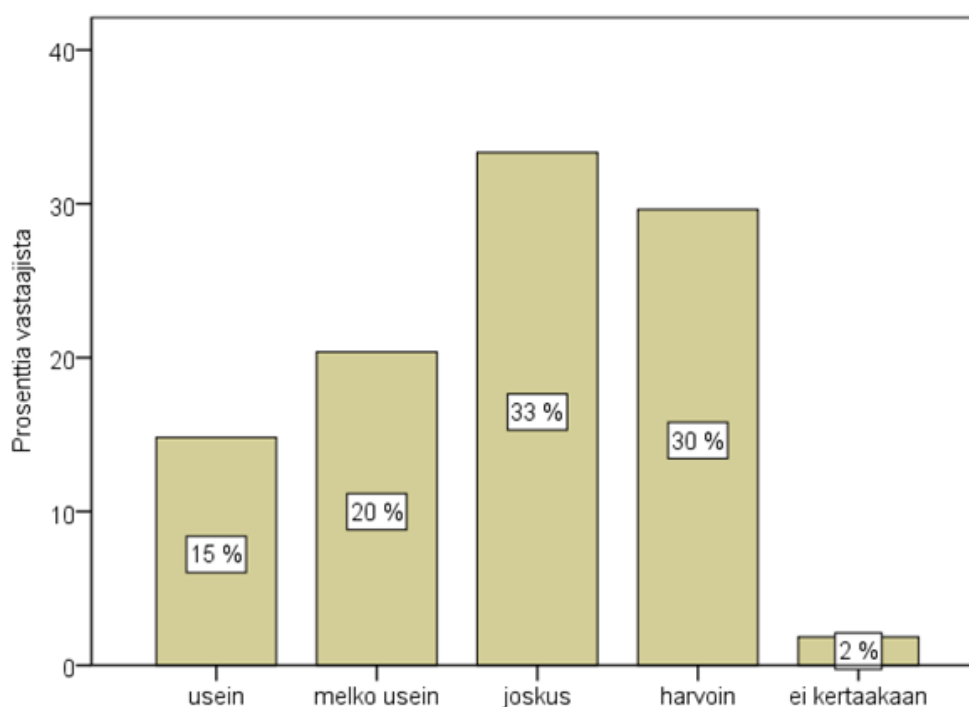
Kuvio 13: Alkoholinkäyttö

#### Kysymys 22

Tällä kysymyksellä selvitettiin kuinka usein alkoholin käyttö on humalahakuista. Vastauksia joissa alkoholinkäyttö on humalahakuista usein oli kahdeksan (15 %), ja vastauksia joissa melko usein oli 11 kappaletta (20 %). Joskus alkoholin käytön vastasi olevan humalahakuista 18 henkilöä (33 %) ja harvoin 16 henkilöä (30 %). Humalahakuista juominen ei ollut ollut kertakaan yhdellä vastaajalla (2 %). Ensimmäisen vuoden opiskelijoiden keskuudessa juominen on usein tai melko usein humalahakuista yli kolmasosalla vastaajista (38 %), kun taas toisen ja kolmannen vuoden opiskelijoista 20 prosenttia vastaajista ilmoittaa juomisen olevan humalahakuista usein tai melko usein, ja 80 prosenttia ilmoittaa juomisen olevan humalahakuista joskus tai harvoin. Humalahakuinen juominen vaikuttaisi olevan suositumpaa nuorempien vastaajien keskuudessa. Sekä alkoholin käytön määrä eli humalahakuisuus, että käyttökertojen tiheys olivat suurempia ensimmäisen vuoden opiskelijoiden keskuudessa. Toisaalta ei tiedetä juovatko vastaajat, jotka juovat usein kuitenkin aina humalahakuisesti. Koska kysymys oli kuinka usein käytät alkoholia, voidaan käytöksi katsoa myös viinilasillinen viikossa. Jos vastaaja on vastannut käyttävänsä alkoholia kerran viikossa, mutta juo tällöin vain lasillisen tai pari viiniä, saattaa hänen kokonaiskulutuksensa olla vähäisempää kuin vastaajan, joka juo suuria määriä alkoholia kerralla, mutta harvemmin.

Tavallisimpia syitä humalahakuiseen juomiseen ovat kokeilunhalu ja hauskanpito. Osa opiskelijoista yrittää lievittää ahdistusta tai masennusta juomalla, tämä on kuitenkin ratkaisevasti

vähäisempää kuin sosiaalinen juominen tarkoituksena pitää hauskaa. Yksin juominen on aina merkki huolestuttavasta alkoholinkäytöstä. (Kunttu 2011: 301 - 302.)



Kuvio 14: Humalahakuinen juominen

### Kysymys 23

Tällä kysymyksellä selvitettiin opiskelijoiden omaa kokemusta siitä vaikuttaako heidän alkoholinkäyttönsä koulussa jaksamiseen. Oletuksena oli, että jos opiskelija käyttää viikonloppuisin alkoholia, saattaa unen määrä jäädä viikonloppuna vähäiseksi ja se vaikuttaisi alkuvuokolla opiskelijan jaksamiseen koulussa. Vastausten opiskelijat eivät kuitenkaan koe alkoholinkäytön vaikuttavan koulussa jaksamiseen. Vastaajista yksi henkilö (2 %) oli sitä mieltä, että alkoholinkäytöllä on ollut vaikutusta jaksamiseen joskus. Harvoin alkoholinkäytöllä oli ollut vaikutusta neljän henkilön (7 %) koulussa jaksamiseen. Vastaajista 49 (90 %) oli sitä mieltä, ettei alkoholinkäytöllä ollut ollut vaikutusta koulussa jaksamiseen kertaakaan. Kysymyksessä oli vastausvaihtoehtoina myös usein ja melko usein, mutta kumpaankaan näistä ei ollut tullut yhtään vastausta. Merkittäviä eroja ensimmäisen vuoden opiskelijoilla sekä toisen ja kolmannen vuoden opiskelijoiden vastauksissa ei tässä kysymyksessä ollut. Nuoret eivät välttämättä itse osaa yhdistää väsymyksen tunnetta tai keskittymisen vaikeutta opinnoissa alkoholinkäyttöön.

### Kysymys 24

Seuraavalla kysymyksellä haluttiin selvittää onko opiskelijoilla ollut poissaoloja koulusta alkoholinkäytön vuoksi. Kysymyksellä viitattiin edellisen päivän alkoholinkäyttöön. Vastaukset ja-

kaantuivat kysymyksessä hyvin jyrkästi. Yksi vastaaja (2 %) ilmoitti, että hänellä on ollut poissaoloja alkoholinkäytön vuoksi, loput eli 53 (98 %) vastaajaa ilmoitti, ettei heillä ole ollut poissaoloja alkoholinkäytön vuoksi. Koska vastaukset jakautuivat näin jyrkästi, ei eroja ensimmäisen vuoden sekä toisen ja kolmannen vuoden opiskelijoiden kesken ollut.

### 11.7 Poissaolot

Seuraavilla kysymyksillä 25 - 28 haluttiin selvittää kyselyyn vastaajien mahdollisia poissaoloja sekä niiden syitä. Oletuksena oli, että poissaolot vaikuttaisivat opiskelumotivaatioon. Kauneudenhoitoalan opiskelu on hyvin intensiivistä, ja siihen liittyy paljon käytännön harjoittelua sekä asiakaspalvelua. Poissaolojen vuoksi joitakin harjoituksia tai asiakaspalvelua voi jäädä tekemättä kokonaan, eikä opintokokonaisuuden tavoitteisiin päästä. Tällöin poissaoloja voi joutua korvaamaan lukujärjestykseen merkittyjen tuntien ulkopuolella, joka voi olla nuorille haastavaa esimerkiksi työn tai vapaa-ajan harrastuksen vuoksi. Joskus poissaoloja saattaa olla niin paljon, että korvattavaa olisi useammasta opintokokonaisuudesta, jolloin nuori kokee asian ylivoimaiseksi ja opiskelumotivaatio kärsii, koska onnistumisen ja etenemisen kokemusta ei opinnoissa ole. Kuntun ym. mukaan nuori ei aina kiinnity opintoihin ja poissaoloja alkaa kertyä, mutta opintosuorituksia ei, jolloin ammattiopinnot saattavat jopa keskeytyä (Kunttu ym. 2011: 31).

#### Kysymys 25

Kysymys 25 käsitteli poissaolojen korvaamista omalla ajalla. Vastaajista 12 (15 %) henkilöä oli korvannut poissaoloja omalla ajalla ja 66 vastaajaa (85 %) ei ollut korvannut poissaoloja. Suurin osa (60 %) kyselyyn vastaajista oli ensimmäisen vuoden opiskelijoita ja kysely on tehty heti lukuvuoden alussa. Jakauma tässä kysymyksessä olisi voinut olla erilainen, jos vastaajia olisi ollut enemmän toisen ja kolmannen vuoden opiskelijoista. 12 vastaajasta, jotka olivat korvanneet poissaoloja omalla ajalla, kahdeksan oli toisen ja neljä ensimmäisen vuoden opiskelijoita. Kyselyä tehtäessä kauneudenhoitoalan opinnot olivat vasta alkaneet, ja opiskelijat ovat innostuneita ja kesäloman jälkeen levänneitä. Poissaolot saattavat lisääntyä pimeään syksyn ja talven myötä, jolloin aamulla aikaisin nouseminen saattaa olla haastavampaa.

#### Kysymys 26

Tällä kysymyksellä selvitettiin onko opiskelijoilla jäänyt jokin opintokokonaisuus kokonaan suorittamatta poissaolojen vuoksi. Vain neljällä vastaajista (5 %) oli jäänyt opintokokonaisuus suorittamatta poissaolojen vuoksi, ja 74 vastaajaa (95 %) ilmoitti, että heillä ei ole jäänyt opintokokonaisuutta suorittamatta poissaolojen vuoksi. Näin voimakkaaseen jakautumiseen kysymyksessä saattaa olla sama syy kuin edellisen kysymyksen vastauksissa. Suurin osa vastaa-

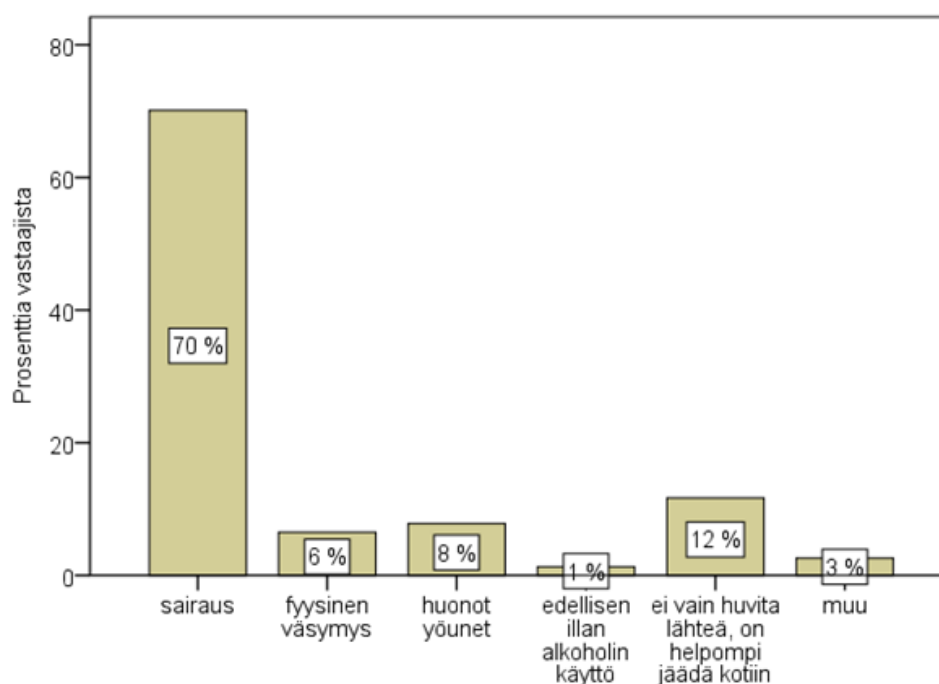
jista (60 %) oli ensimmäisen vuoden opiskelijoita. Kun kysely on tehty ensimmäisen opiskeluvuoden alussa, jolloin ensimmäisen vuoden opiskelijoilla ei ole vielä yksikään opintokokonaisuus tullut päätökseen, ei ole tietoa joutuuko opiskelija poissaolojen vuoksi suorittamaan opintokokonaisuuden uudelleen. Vastauksista kävikin ilmi, että kolme neljästä, jotka olivat vastanneet opintokokonaisuuden jääneen suorittamatta poissaolojen vuoksi, olivat toisen tai kolmannen vuoden opiskelijoita.

#### Kysymys 27

Tämän kysymyksen tarkoitus oli selvittää poissaolojen yleisimpiä syitä (Kuvio 15). Suurin osa eli 54 vastaajaa (70 %) ilmoitti poissaolojen yleisimmäksi syyksi sairauden. Fyysinen väsymys oli syynä viidellä vastaajalla (7 %) ja huonot yöunet kuudella vastaajalla (8 %). Edellisen illan alkoholinkäyttö oli syynä poissaoloihin yhdellä vastaajalla (1 %) ja yhdeksän vastaajaa (12 %) ilmoitti syyksi sen, ettei ole vain huvittanut lähteä kouluun, on helpompi jäädä kotiin. Tässä kysymyksessä oli mahdollista vastata myös avoimella vastauksella. Kaksi vastaajaa (3 %) on vastannut avoimeen kysymykseen. Tässä kysymyksessä ensimmäisen sekä toisen ja kolmannen vuoden opiskelijoiden vastaukset olivat hyvin samankaltaisia, eikä merkittäviä eroja ollut kuin yhdessä kysymyksessä. Ensimmäisen vuoden opiskelijoista 13 prosenttia oli vastannut poissaolojen yleisimmän syyn olevan huonot yöunet, kun taas toisen ja kolmannen vuoden opiskelijoista kukaan ei ollut vastannut sen olevan poissaolojen yleisin syy. Seuraavana syyt, jotka tulivat ilmi avoimessa vastausvaihtoehdossa:

*"Opettaja käy hermoille päivän aikana"*

*"Psykinen väsymys"*

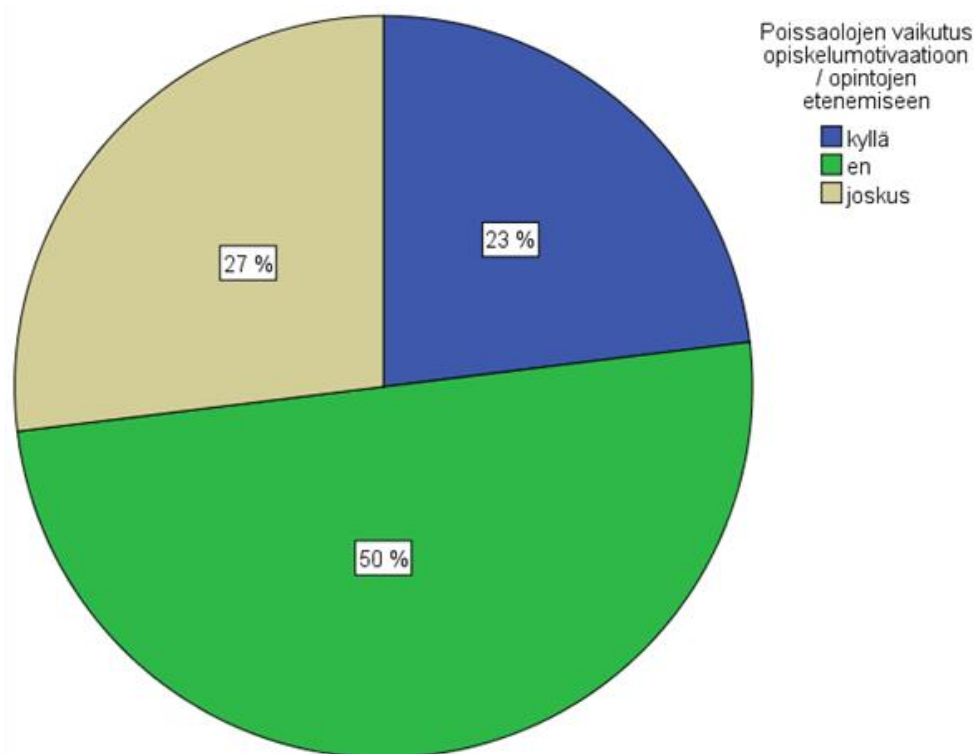


Kuvio 15: Yleisin syy poissaoloon

Sairauden ollessa selkeästi suurin syy poissaoloihin, korostuivat myös huonot yöunet, fyysinen väsymys sekä se, ettei kouluun vain huvita lähteä. Säännöllisen vuorokausirytmien puuttuminen aiheuttaa sekä fyysistä väsymystä, että huonoja yönunia. Unta koskevissa kysymyksissä tuli ilmi, että säännöllistä vuorokausirytmää ei ole 60 prosentilla vastaajista, tämä lienee yksi syy poissaoloihin. Kuntun ym. mukaan toisen asteen opiskelijoiden tavallisimmin kokema oire on väsymys, päivittäin väsynyt on joka viides tyttö ja noin joka kymmenes poika (Kunttu ym 2011: 36).

#### Kysymys 28

Tällä kysymyksellä selvitettiin poissaolojen vaikutusta opiskelumotivaatioon tai opiskelujen etenemiseen (Kuvio 16). Oletuksena oli, että poissaolot vaikuttavat opiskelumotivaatioon. Vastaajista 18 ilmoitti, että on huomannut poissaolojen vaikuttavan motivaation tai opintojen etenemiseen, 39 vastaajan mielestä vaikutusta ei ole ollut. Joskus vaikutusta motivaatioon ja opintojen etenemiseen on huomannut 21 vastaajaa (27 %). Vastauksissa ei tullut ilmi suuria eroja ensimmäisen sekä toisen ja kolmannen vuoden opiskelijoiden keskuudessa. Ensimmäisen vuoden opiskelijoista suurempi osa (30 %) oli vastannut kysymykseen kyllä kuin toisen ja kolmannen vuoden opiskelijoista (13 %). Toisaalta lähes 40 prosenttia toisen ja kolmannen vuoden opiskelijoista oli huomannut poissaolojen vaikuttavan opiskelumotivaatioon joskus, kun taas ensimmäisen vuoden opiskelijoista oli vastannut joskus 19 prosenttia.



Kuvio 16: Poissaolojen vaikutus opiskelumotivaatioon/opinnoissa etenemiseen

Poissaolojen myötä opiskelija saattaa jäädä opinnoissa jälkeen, koska on jäänyt paitsi tehtävistä ja harjoituksista, joita on tehty koulussa poissaolojen aikana. Poissaolojen jälkeen opintoja pitäisi kiritä kiinni, jotta pääsee taas opintoihin mukaan. Joskus tämä ylimääräinen työtaakka saattaa nuoresta tuntua ylivoimaiselta, ja vaikuttaa siten motivaatioon. Tämä saattaa aiheuttaa myös kierrettä poissaoloissa, nuori ei jaksa lähteä kouluun lainkaan, koska ylimääräinen työtaakka aiheuttaa hänessä ahdistusta.

Joillain opiskelijoilla epäonnistumiset aiheuttavat itseluottamuksen heikentymistä, jolloin heidän opiskeluunsa liittyy kielteisiä tunteita. Kun opiskelija alkaa vältellä koulutehtäviä, syntyy negatiivinen kierre. Opiskelija saattaa pyrkiä välttämään opiskeluun liittyviä negatiivisia tunteita tekemällä asioita, jotka eivät edistä opiskelun tavoitteita. Seurauksena opiskelija voi alkaa epäillä valintojaan ja sitoutuminen opiskeluun heikkenee entisestään. (Kunttu ym. 2011: 42.)

## 12 Pohdinta

Ammatillisissa oppilaitoksissa pyritään jatkuvasti kehittämään toimintatapoja ja opiskeluhoitoa opiskelijoiden tarpeita vastaaviksi. Opiskelijoilla saattaa opintojen aikana esiintyä monenlaisia haasteita opintoihin liittyen. Nämä haasteet saattavat vähentää opiskelijan opiskelumotivaatiota sekä lisätä poissaoloja koulusta. Tässä opinnäytetyössä selvitettiin opiskelutyössä

vastaan tulevia haasteita elämäntapojen pohjalta. Työssä haluttiin selvittää kuinka paljon elämäntavat vaikuttavat opinnoissa jaksamiseen ja onko niillä vaikutusta opiskelumotivaatioon. Elämäntapoja käsiteltiin liikunnan, ravinnon, unen ja päihteiden käytön osalta. Lisäksi kyselylomakkeessa oli kysymyksiä koskien opiskelijan poissaoloja ja niiden syitä.

Tässä työssä tutkittiin kauneudenhoitoalan opiskelijoiden kokemuksia yhdessä oppilaitoksessa Helsingissä, eikä otanta siten ollut riittävän laaja, jotta tutkimuksen tuloksia voitaisiin soveltaa koko Suomessa. Tutkimuslomakkeessa ei kysytty vastaajan sukupuolta, koska sillä ei katsottu olevan merkitystä tutkimuksen kannalta. Kauneudenhoitoalan opiskelijoista suurin osa kuitenkin on tyttöjä, joten tutkimustulokset saattaisivat olla erilaiset, jos tutkimus olisi tehty alalla, jossa opiskelee enemmän poikia. Kyselyyn vastanneista 60 prosenttia oli ensimmäisen vuoden opiskelijoita. Kyselyä tehtäessä kolmannen vuoden opiskelijoista lähes kaikki olivat työssäoppimassa, eikä heiltä sen vuoksi saatu juurikaan vastauksia. Toisen vuoden opiskelijoiden vastauksia oli vastauksista noin kolmannes. Tutkimustulokset olisivat voineet olla erilaiset, jos vastaajia olisi saatu tasaisemmin kaikilta vuosikursseilta. Kysely toteutettiin syyskuussa, jolloin ensimmäisen vuoden opiskelijat olivat opiskelleet vasta kuukauden verran. Vastaukset koskien väsymystä ja opiskelumotivaatiota olisivat saattaneet olla erilaiset, jos kysely olisi toteutettu kevätlukukauden lopussa, jolloin ensimmäisen vuoden opiskelijoillakin olisi ollut kauneudenhoitoalan opintoja enemmän takana.

Tutkimus toteutettiin nimettömästi eikä vastaajien henkilöllisyys tullut missään vaiheessa tutkimusta esille. Tutkimus toteutettiin paperisena kyselylomakkeena, jonka opiskelijat täyttivät oppitunnin aikana. Kyselyn toteuttaminen luokkatovereiden läsnä ollessa saattaa heikentää vastaajan luottamusta vastaustensa anonymiteettiin, ja siten vääristää vastauksia. Internetissä tehty kysely, johon opiskelija voisi vastata rauhassa yksin ollessaan, saattaisi tuottaa rehellisempiä vastauksia. Kysely päätettiin kuitenkin toteuttaa paperilomakkeella, jotta saataisiin mahdollisimman suuri otanta. Vastauksia olisi todennäköisesti jäänyt enemmän saamatta, jos opiskelijalle olisi annettu linkki kyselyyn ja vastaaminen olisi jäänyt opiskelijan vapaa-ajalla hoidettavaksi.

Tutkimustuloksissa nousi selvimmin esille vuorokausirytmien puute opiskelijoilla ja sen vaikutus unenpuutteen vuoksi opintoihin. Poissaoloja unenpuutteen vuoksi ei kuitenkaan juuri esiintynyt, vaikka moni vastaaja olikin huomannut unen määrän ja/tai laadun vaikuttavan opinnoissa jaksamiseen. Kysely tehtiin syyslukukauden alussa pian kesäloman jälkeen. Vastaukset koskien väsymyksen yhteyttä poissaoloihin olisivat saattaneet olla erilaiset, jos kysely olisi tehty kevätlukukaudella. Syyslukukauden alussa opiskelijat ovat levänneitä kesäloman jäljiltä ja innoissaan opinnoista, syksyn ja talven tullen väsymys yleensä lisääntyy ja poissaoloja saattaa kertyä enemmän. Unenpuutteen syinä nousivat esille internetin käyttö, television katsominen, kavereiden kanssa juttelu tai opintojen ohessa tehtävä ansiotyö. Yhtenä tekijänä nousi



esille myös se, ettei uni tule vaikka nukkumaan on menty ajoissa. Nykyisessä yhteiskunnassa ja varsinkin nuorilla on yleistä ainainen saatavilla oleminen. Lähes kaikilla nuorilla on älypuhelimet, joiden kautta he ovat jatkuvasti kytköksissä useampaan sosiaaliseen mediaan, viestejä ja päivityksiä voi tulla useammasta mediasta samaan aikaan. Monilla nuorilla puhelin on mukana sängyssä, jolloin sitä tulee selailtua myös nukkumaan mennessä, eikä nuori rauhoitu nukkumaan menoon lainkaan. Tämä voi olla syynä nukahtamisen vaikeuteen myös niillä vastaajilla, jotka ilmoittivat unenpuutteen syyksi, ettei uni tule. Vastauksissa unenpuutteen syistä tuli esille opiskelijoiden stressi siitä, ettei unta kerkeä saada riittävästi, koska työvuoro loppuu myöhään illalla ja koulu alkaa kahdeksalta aamulla. Monet nuoret tekevät töitä opintojen ohella toimeentulonsa turvaamiseksi, eikä työhön ja opintoihin panostaminen ole aina ongelmatonta, ja voi siten aiheuttaa opiskelijassa suurtakin ahdistusta.

Vastausten perusteella kauneudenhoitoalan opiskelijat harrastavat riittävästi liikuntaa suosituksiin nähden, mikä on hieman yllättävä tutkimustulos. Suuri osa nykyisistä tutkimustuloksista kertoo, että nuoret eivät harrasta riittävästi liikuntaa. Kyselytutkimuksen vastauksia tulkitessa täytyy kuitenkin ottaa huomioon, että vastauksissa voi olla jonkin verran vastaajan omaa halua ajatella liikuntatottumustensa olevan paremmat kuin ne käytännössä ovatkaan. Runsas liikunnan harrastaminen ja hyvä sekä säännöllinen ruokavalio liittyvät yleensä toisiinsa. Kyselyn vastauksista kävi kuitenkin ilmi, etteivät hyvät liikuntatottumukset tulleet esille opiskelijoiden ruokailussa.

Päihteiden käyttöä koskevissa kysymyksissä nousi positiivisena esille, että suurin osa vastaajista ei tupakoinut lainkaan. Tupakoitsijoiden keskuudessa päivittäiset tupakoinnin määrät olivat melko pieniä, mutta vähäisetkin määrät ovat terveydelle haitallisia. Kauneudenhoitoala saattaa houkutella enemmän opiskelijoita, jotka eivät tupakoi. Alalla täytyy esiintyä asiakkaalle raikkaana ja hyväntuokuisena asiakaspalvelijana, eikä tupakointi istu tähän mielikuvaan. Vastausten perusteella opiskelijat eivät itse tunnista tupakoinnin vaikutuksia opintoihin, esimerkiksi keskittymisen vaikeutena oppitunnilla. Tämä saattaa kuitenkin tulla esille varsinkin jännittävissä tilanteissa kuten ammattiosaamisen näytöissä, jotka tehdään asiakkaalle. Näistä ei voi kesken kaiken lähteä tupakkatauolle. Yllättävin huomio tupakoinnissa liittyi kuitenkin kysymykseen tupakoinnin sosiaalisuudesta. Tutkimuksen perusteella lähes jokainen tupakoitsija polttaisi, vaikka hänen kaverinsa eivät polttaisi. Nuorten tupakointia koskevien tutkimusten perusteella siihen liittyy voimakas sosiaalinen tekijä. Vastausten takana voi kuitenkin olla nuorten halu puolustaa omaa tupakointiaan ja kyvyttömyys arvioida rehellisesti omia motiivejaan.

Alkoholinkäyttöä koskevissa vastauksissa ei noussut esille yllättäviä tekijöitä. Alkoholista käyttäviä vastaajia oli enemmän kuin tupakoivia. Ensimmäisen vuoden opiskelijat juovat vastausten perusteella humalahakuisemmin kuin toisen ja kolmannen vuoden opiskelijat. Tämä voi

liittyä heidän nuoreen ikään ja kokemattomuuteen alkoholin kanssa. Tutkimustuloksista ei kuitenkaan selviä kuinka usein juominen on humalahakuista, koska kysyttäessä alkoholin käytön tiheyttä, ei eroteltu paria lasillista tai humalajuomista. Jatkotutkimuksen kannalta olisi hyvä selvittää juovatko samat vastaajat sekä humalahakuisesti että usein.

Poissaoloja koskevissa kysymyksissä päällimmäisenä nousi esille, ettei niitä juurikaan ollut ja suurin syy poissaoloihin on sairastaminen. Ne, joilla poissaoloja on ollut, kokivat kuitenkin niillä olleen jonkin verran vaikutusta opiskelumotivaatioon. Tutkimus toteutettiin heti syyslukukauden alussa, jolloin opiskelijat olivat olleet kesäloman jälkeen opiskelemissa vasta noin kuukauden. Tämä voi olla yksi syy poissaolojen vähäiseen määrään. Jos kysely olisi toteutettu toukokuussa kevätlukukauden lopussa, olisivat tutkimustulokset saattaneet olla erilaiset. Lisätutkimuksena saman kyselyn voisi toteuttaa samoilla opiskelijoilla kevätlukukaudella ja verrat vastauksia.

Opiskelijan tukeminen erilaisissa opiskeluun liittyvissä haasteissa on tärkeää. Jotta oppilaitoksissa voidaan ymmärtää syitä opiskelijan haasteiden taustalla, täytyy ymmärtää hänen elämäntilannettaan. Opiskelijalla ei aina rahallisista tai sosiaalisista syistä ole mahdollisuutta elää niin terveellisesti kuin hän haluaisi. Opiskelijalla voi olla suuria huolia taloudellisesta pärjäämisestään ja tämä voi viedä voimavaroja opiskelusta. Liiallisen terveellisistä elämäntavoista saarnaamisen sijaan tulisi pyrkiä ymmärtämään opiskelijan valintoja ja auttamaan jokaista yksilöllisesti. Tämä voi kuitenkin olla nykyään oppilaitoksissa hankalaa, koska opiskelijahuollon resursseja on monin paikoin vähennetty. Opiskelijan elämäntavat voivat kuitenkin vaikuttaa hänen ammattiinsa kehittymiseen sekä mahdollisesti vaikuttaa hyvien elämäntapojen jatkumiseen aikuisiälläkin.

Tämän tutkimuksen perusteella opiskelijoiden elämäntavat ovat kohtuullisen hyvät ja vaikuttavat opintoihin vähemmän kuin ennakkoon oletettiin. Jatkotutkimuksena voisi tehdä tutkimusta laajemmalla otannalla siten, että samat opiskelijat vastaisivat kyselyyn sekä syys- että kevätlukukaudella, jolloin nähtäisiin vaikuttavatko pidempään jatkuneet opinnot elämäntapoihin ja huomataanko elintapojen vaikutus vastanneiden keskuudessa. Mielenkiintoista olisi myös tutkia ammatillisten opettajien näkemyksiä opiskelijoiden elämäntapojen vaikutuksista opiskelijoiden opinnoissa jaksamiseen sekä opiskelumotivaatioon. Opettajien vastuusten vertaaminen opiskelijoiden vastauksiin toisi esille uusia näkökulmia. Tämän tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää Stadin ammattiopiston kauneudenhoitoalan koulutusyksikössä.

## Lähteet

- Ahonen ym. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. 7-18-vuotiaille. 2008. Opetusministeriö. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Nuori Suomi ry. Reprotalo Lauttasaari Oy.
- Aluehallintovirasto. 2013. Viitattu 23.5.2015  
<https://www.avi.fi/web/avi/aluehallintovirastot#.VWBvtEYnKAg>
- Berg Päivi & Myllyniemi Sami. 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Elektroninen aineisto. Viitattu 12.5.2015.
- Fogelholm Mikael, Vuori Ilkka, Vasankari Tommi & Aittasalo Minna. 2011. Terveysliikunta. Duodecim. Helsinki.
- Halsas-Lehto Anna-Liisa, Härkönen Anni & Raivio Taina. 2005. Ihonhoito kauneudenhoitoalalle. Werner Söderström Osakeyhtiö. Helsinki.
- Husu Pauliina, Paronen Olavi, Suni Jaana & Vasankari Tommi. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 25.4.2015  
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf?lang=fi>
- Härmä Mikko & Sallinen Mikael. 2004. Hyvä uni - hyvä työ. Työterveyslaitos. Helsinki.
- Jokinen Eero & Kallio Katariina. 2001. Suomalaisten lasten ja nuorten tupakointi. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 22.4.2015.  
<http://www.terveysportti.fi.nelli.laurea.fi/xmedia/duo/duo92362.pdf>
- Kantomaa Marko & Lintunen Taru. 2008. Henkinen hyvinvointi ja oppiminen. Teoksessa Tammin Tuija & Karvinen Jukka (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Viitattu 25.4.2015  
[http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-fyysisen\\_aktiivisuuden\\_suositus\\_kouluikaaisille.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaaisille.pdf)
- Karvonen Sakari. 2006. Onko sukupuolella väliä? Hyvinvointi, terveys, pojat ja tytöt. Vammalan kirjapaino Oy. Vammala.
- Kunttu Kristiina, Komulainen Anne, Makkonen Katri & Pynnönen Päivi. 2011. Opiskeluterveys. Duodecim. Bookwell Oy. Porvoo.
- Kylmänen Petri. 2005. Kun kaikki muutkin... Nuorten ehkäisevä päihdetyö. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Tampere.
- Laaksonen Mikko. Interrelationships among daily health behaviours: towards health-related lifestyle. Kansanterveyslaitos. Helsinki.
- Lahelma Eero & Rahkonen Ossi. 2011. Sosioekonominen asema. Gaudeamus. Helsinki.
- Luopa Pauliina, Kivimäki Hanne, Matikka Anni, Vilkki Suvu, Jokela Jukka, Laukkarinen Essi & Paananen Reija. 2014. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000 - 2013 Kouluterveyskyselyn tulokset. Terveiden ja Hyvinvoinnin laitos. Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy. Tampere. Viitattu 25.4.2015  
<https://www.julkari.fi/handle/10024/116692>
- Marber Ian, Edgson Vicki. Suomennos Tuulikki Valta. 2005. Ruokatohtori. Terveyttä edistävä ruokavalio. Englanninkielinen alkuteos The Food Doctor. Healing foods for mind and body. WSOY. Helsinki.

- Mikkonen Juha & Tynkkynen Lotta. 2010. Terve amis! Ammattiin opiskelevien terveyden taustatekijät: 50 toimenpide-ehdotusta terveyserojen kaventamiseksi. Elämäntapaliitto. Kehitys Oy. Pori. Viitattu 23.4.2015.  
[http://www.ehyt.fi/easydata/customers/ehyt/files/julkaisut/terveamis\\_netti.pdf](http://www.ehyt.fi/easydata/customers/ehyt/files/julkaisut/terveamis_netti.pdf)
- Mustonen Niina & Ollila Hanna (toim.). 2009. Tupakatta työelämään. Savuttomuusopas ammatilliseen koulutukseen. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Yliopistopaino. Helsinki.
- Nyman Markku, Ojanen Markku & Hyvärinen Tapani. 2003. Tupakasta rasvanpolttoon - tutkimuksia tupakoinnin ja liikunnan yhteyksistä hyvinvointiin. Paintmedia Oy. Helsinki.
- Opetushallitus. Kauneudenhoitoalan perustutkinto. 2014. Viitattu 10.10.2015  
[http://www.oph.fi/download/162245\\_kauneudenhoitoalan\\_pt\\_01082015.pdf](http://www.oph.fi/download/162245_kauneudenhoitoalan_pt_01082015.pdf)
- Pennanen Marjaana, Patja Kristiina & Joronen Katja. 2006. Tupakkakertomus 2006 : Oikeus savuttomaan elämään. Kansanterveyslaitos. Helsinki. Viitattu 23.4.2015.  
<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78365/2006b3.pdf?sequence=1>
- Puuronen Anne. 2006. Terveystaju. Nuoret, politiikka ja käytäntö. Tampereen yliopistopaino Oy. Tampere.
- Ruokolainen Otto Sakari. 2012. Sosiaalinen asema ja terveystottumusten muuttuminen. Lukiolaisten ja ammattiin opiskelevien nuorten erot. Pro gradu-tutkielma. Helsingin yliopisto.
- Stadin Ammattiopisto. Viitattu 12.5.2015  
<http://www.hel.fi/hki/amatillinen/fi/Ajankohtaista/Stadin-ammattiopisto>
- Stores Gregory. 2009. Sleep Problems in Children and Adolescents. Oxford University Press. New York.
- Syväoja Heidi, Kantomaa Marko, Laine Kaarlo, Jaakkola Timo, Pyhäntö Kirsi & Tammelin Tuija. 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus - lokakuu 2012. Opetushallitus.
- Törrönen Soile, Hannukkala Marjo, Ruuskanen Ulla & Korhonen Elina. 2011. Hyvinvoiva oppilaitos. Mielen hyvinvoinnin opetus- ja koulutusaineisto toisen asteen oppilaitoksille. Suomen mielesterveysseura. Kirjapaino Jaarli Oy.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy. Tampere.
- Vuori Mika & Kunnas Lasse 2008. Liikunta-aktiivisuuden yhteydet muihin terveystottumuksiin. Teoksessa Tammelin Tuija & Karvinen Jukka (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Viitattu 25.4.2015  
[http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen\\_aktiivisuuden\\_suositus\\_kouluikäisille.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikäisille.pdf)

## Kuviot

Kuvio 1: Vastaajien ikä.....	29
Kuvio 2: Vastaajien opiskeluvuosi.....	30
Kuvio 3: Aamiaisen syöminen arkipäivisin .....	31
Kuvio 4: Lämpimän aterian syöminen koulupäivän aikana .....	33
Kuvio 5: Väsymys syömättömyyden vuoksi .....	34
Kuvio 6: Kuormittavan liikunnan harrastaminen .....	36
Kuvio 7: Hyötyliikunnan harrastaminen .....	37
Kuvio 8: Paremman fyysisen kunnon hyöty ammatillisissa opinnoissa.....	38
Kuvio 9: Poissaolot riittämättömän unen vuoksi .....	40
Kuvio 10: Unenpuutteen syyt .....	42
Kuvio 11: Unen määrän ja/tai laadun vaikutus opinnoissa jaksamiseen .....	44
Kuvio 12: Keskittymisen vaikeus tupakoinnin vuoksi .....	48
Kuvio 13: Alkoholinkäyttö .....	50
Kuvio 14: Humalahakuinen juominen.....	51
Kuvio 15: Yleisin syy poissaoloon.....	54
Kuvio 16: Poissaolojen vaikutus opiskelumotivaatioon/opinnoissa etenemiseen .....	55

## Liitteet

Liite 1. Tiedote alle 18-vuotiaiden opiskelijoiden huoltajille .....	63
Liite 2. Tutkimuslomake .....	64

Liitteet

Liite 1. Tiedote alle 18-vuotiaiden opiskelijoiden huoltajille

Hei kauneudenhoitoalan opiskelijan huoltaja!

Tiedotamme tutkimuksesta, joka toteutetaan kauneudenhoitoalan opiskelijoille. Kun opiskelija on yli 15, mutta alle 18 vuotias, hän voi osallistua tutkimukseen ilman huoltajan suostumusta. Tällöin tutkijan on kuitenkin informoitava huoltajaa oppilaitoksessa toteutettavasta tutkimuksesta.

Olemme estenomiopiskelijoita Laurea-ammattikorkeakoulusta ja teemme Stadin Ammattiopistossa opinnäytetyönä tutkimusta kauneudenhoitoalan opiskelijoille. Tutkimus toteutetaan 1., 2. - ja 3. - vuoden opiskelijoille kyselomakkeella, jossa selvitetään opiskelijan elämäntapoja. Tutkimuksen tarkoitus on selvittää opiskelijan elämäntapojen vaikutusta opintojen etenemiseen ja opinnoissa jaksamiseen.

Kyselylomake täytetään anonyymisti. Kyselyssä ei kysytä opiskelijan henkilötietoja, ainoastaan minkä vuoden opiskelija hän on. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja niistä kootaan analyysi opinnäytetyöhön. Kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista.

Kiitos yhteistyöstä!

## Liite 2. Tutkimuslomake

Teemme opinnäytetyönä elämäntapoihin liittyvää tutkimusta Stadin Ammattiopiston kauneudenhoitoalan opiskelijoille. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti.

**Lue kysymys ja vastausohje huolellisesti ennen kuin vastaat kysymykseen. Kysy opettajalta, jos et ole varma mitä kysymys tarkoittaa.**

1. Ikä \_\_\_\_\_ vuotta
2. Opiskeletko
  - 1. vuotta
  - 2. vuotta
  - 3. vuotta
3. Onko sinulla säännöllinen ruokailurytmi? (Aamupala, lounas, päivällinen, iltapala) **Valitse vain yksi vaihtoehto.**
  - Kyllä
  - Ei
4. Syötkö monipuolisen aamiaisen arkiamuisin? **Valitse vain yksi vaihtoehto.**
  - Kyllä
  - En
  - Joskus
5. Syötkö koulupäivän aikana lämpimän aterian? **Valitse vain yksi vaihtoehto.**
  - Kyllä
  - En
  - Joskus
6. Kuinka monella aterialla/välipalalla päivässä syöt tuoreita hedelmiä, marjoja ja/tai vihanneksia? **Valitse vain yksi vaihtoehto.**
  - En yhdelläkään
  - 1-2 aterialla
  - Jokaisella aterialla



7. Oletko huomannut ammattiopistossa opiskellessasi olevasi väsynyt koulussa tai ollut kokonaan pois koulusta sen vuoksi ettet ole syönyt aamiaista ja/tai kouluateriaa lainkaan? **Valitse vain yksi vaihtoehto.**

- Usein
- Melko usein
- Joskus
- Harvoin
- En lainkaan

8. Harrastatko kuormittavaa liikuntaa vapaa-ajalla? (Esimerkiksi joukkuepelit, kuntosali, tanssi tms.) **Valitse vain yksi vaihtoehto.**

- En lainkaan
- Harvemmin kuin kerran viikossa
- 1-2 kertaa viikossa
- 3-4 kertaa viikossa
- Joka päivä

9. Harrastatko hyötyliikuntaa? (Portaiden kävely, koulu-/työmatkojen kävely/pyöräily tms.) **Valitse vain yksi vaihtoehto.**

- Usein
- Melko usein
- Joskus
- Harvoin
- En lainkaan

10. Kuinka usein olet kokenut, että paremmasta fyysisestä kunnosta olisi sinulle hyötyä ammatillisissa opinnoissa? **Valitse vain yksi vaihtoehto.**

- Usein
- Melko usein
- Joskus
- Harvoin
- En kertaakaan

11. Onko sinulla ammattiopistossa opiskellessasi ollut poissaoloja koulusta sen vuoksi, ettet ole fyysisen väsymyksen vuoksi jaksanut lähteä kouluun? **Valitse vain yksi vaihtoehto.**

- Kyllä
- Ei

12. Onko sinulla säännöllinen vuorokausirytmisi? (Menet nukkumaan ja heräät samoihin aikoihin päivittäin, nukut noin 8 tuntia yössä) **Valitse vain yksi vaihtoehto**

- Kyllä
- Ei

13. Onko sinulla ollut poissaoloja koulusta sen vuoksi, ettet ole nukkunut riittävästi edellisenä yönä? **Valitse vain yksi vaihtoehto.**

- Usein
- Melko usein
- Joskus
- Harvoin
- Ei kertaakaan

14. Jos et ole nukkunut riittävästi, mistä se on johtunut? **Valitse vain yksi vaihtoehto.**

- En ole mennyt ajoissa nukkumaan, koska olen ollut netissä, katsonut televisiota tai pelannut
  - En ole saanut unta, vaikka olen mennyt ajoissa sänkyyn
  - Olen mennyt ajoissa nukkumaan, mutta herännyt keskellä yötä, enkä saanut enää unta
  - Olen nukkunut päiväunet, joten en ole väsynyt nukkumaanmenoaikaan
  - Muu, mikä?
- 

15. Oletko itse kokenut, että unen määrä ja/tai laatu on vaikuttanut ammatillisissa opinnoissasi jaksamiseen? **Valitse vain yksi vaihtoehto.**

- Usein
- Melko usein
- Joskus
- Harvoin
- En kertaakaan

16. Tupakoitko? **Valitse vain yksi vaihtoehto.**

- Kyllä
- En

**Vastaa seuraaviin kysymyksiin vain jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä. Jos vastasit en, siirry suoraan kysymykseen 20.**

17. Montako tupakkaa poltat päivässä? **Valitse vain yksi vaihtoehto.**

- 1 - 5
- 6 - 10
- 11 - 16
- 17 - 20
- Enemmän kuin 20

18. Kuinka usein olet ammattitunnilla kokenut, että sinun on vaikea keskittyä työskentelyyn, koska sinun tekee mieli tupakkaa? **Valitse vain yksi vaihtoehto.**

- Usein
- Melko usein
- Joskus
- Harvoin
- Ei lainkaan

19. Polttaisitko tupakkaa, jos kaverisi eivät polttaisi? **Valitse vain yksi vaihtoehto.**

- Kyllä
- En

20. Käytätkö alkoholia? **Valitse vain yksi vaihtoehto.**

- Kyllä
- En

**Vastaa seuraaviin kysymyksiin, vain jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä. Jos vastasit en, voit siirtyä suoraan kysymykseen 25.**

21. Kuinka usein käytät alkoholia? **Valitse vain yksi vaihtoehto**

- Kerran viikossa
- Kerran kahdessa viikossa
- Kerran kuukaudessa
- Kerran kahdessa kuukaudessa
- Harvemmin

22. Kun käytät alkoholia, kuinka usein tarkoituksena on humaltua? **Valitse vain yksi vaihtoehto.**

- Usein
- Melko usein
- Joskus
- Harvoin
- Ei lainkaan

23. Oletko koskaan ammattiopistossa opiskellessasi huomannut alkoholin käytön vaikuttavan koulussa jaksamiseen? **Valitse vain yksi vaihtoehto.**

- Usein
- Melko usein
- Joskus
- Harvoin
- En kertaakaan

24. Oletko koskaan ammattiopistossa opiskellessasi ollut pois koulusta sen vuoksi, että olet käyttänyt alkoholia edellisenä päivänä? **Valitse vain yksi vaihtoehto.**

- Kyllä
- En
- Joskus

25. Oletko koskaan ammattiopistossa opiskellessasi joutunut korvaamaan poissaoloja omalla ajalla? **Valitse vain yksi vaihtoehto.**

- Kyllä
- En

26. Onko sinulla ammattiopistossa opiskellessasi jäänyt jokin kurssi kokonaan suorittamatta sen vuoksi, että sinulla on ollut niin paljon poissaoloja kurssilta? **Valitse vain yksi vaihtoehto.**

- Kyllä
- Ei

27. Mikä on yleisin syy poissaoloosi koulusta? **Valitse vain yksi vaihtoehto.**

- Sairaus
- Fyysinen väsymys
- Huonot yöunet
- Edellisen illan alkoholin käyttö
- Ei vain huvita lähteä, on helpompi jäädä kotiin
- Joku muu, mikä? \_\_\_\_\_

28. Jos sinulla on ollut paljon poissaoloja koulusta, oletko huomannut niiden vaikuttaneen opiskelumotivaatioon tai opiskelujen etenemiseen? **Valitse vain yksi vaihtoehto.**

- Kyllä
- En
- Joskus

Kiitos vastauksistasi!