

Ammattiin opiskelevien nuorten toimintojen tasapaino

Jaana Haapala

Opinnäytetyö

Lokakuu 2016

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala

Toimintaterapeutti (AMK), toimintaterapian tutkinto-ohjelma

Tekijä(t) Haapala, Jaana	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Lokakuu 2016
	Sivumäärä 60	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Ammattiin opiskelevien nuorten toimintojen tasapaino		
Tutkinto-ohjelma Toimintaterapian tutkinto-ohjelma		
Työn ohjaaja(t) Tiina Lautamo		
Toimeksiantaja(t) eBoss -hyvinvointivalmennusta nuorille -hanke, Jyväskylän ammattikorkeakoulu		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Merkityksellisellä ja hallittavissa olevalla toiminnalla ja vakiintuneella toimintojen kokonaisuudella on positiivinen vaikutus terveyteen, hyvinvointiin ja elämän tasapainon kokemiseen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa 16–29-vuotiaiden ammatillisia opintoja suorittavien opiskelijoiden kokemuksia toimintojensa tasapainosta. Kartoituksen avulla tuotettiin tietoa opinnäytteen toimeksiantajana toimivalle eBoss-hyvinvointivalmennusta nuorille -hankkeelle valmennusten suunnittelua varten. Tavoitteena oli kuvata nuorten käsitteitä toimintojen tasapainon kokonaisvaltaisesta kokemuksesta ja tasapainoon vaikuttavista tekijöistä.</p> <p>Opinnäytetyössä yhdistettiin katsauksen ja kvantitatiivisen tutkimusotteen menetelmiä kyselytutkimusta hyödyntäen. Tiedonkeruu tapahtui järjestämällä hankkeessa mukana oleville nuorille Webropol-rakenteinen kysely, joka sisälsi toimintojen tasapainon arvioinnin ja avoimia kysymyksiä. Toimintojen tasapaino on itsearviointimenetelmä, joka sopii kaiken ikäisille. Tuotettua aineistoa analysoitiin määrällisesti ja laadullisesti. Merkittävällä osalla nuorista oli mahdollisuus tehdä asioita, joita he todella halusivat tehdä ja valita miten he aikaansa käyttävät. Kuitenkin useampi kuin joka kolmas opiskelijoista koki, etteivät erilaiset toiminnot ole riittävästi tasapainossa keskenään, tai että heillä oli osittain liikaa tai liian vähän erilaista tekemistä. Nuoret saivat energiaa etenkin sosiaalisesta osallistumisesta, leikistä ja vapaa-ajasta, sekä päivittäisistä ja välineellisistä päivittäisistä toiminnoista. Jälkimmäisistä suosituimpia olivat ruokaan ja elämiin liitetyt toiminnot. Energiaa vievistä toiminnoista kuluttavimpia olivat päivittäisiin ja välineellisiin päivittäisiin toimintoihin kuuluvat kotityöt, sekä koulutukseen, opiskeluun ja työhön liitetyt toiminnot. Toimintojen tasapainon kartoittaminen kiinnittää huomion oman elämän tasapainottamiseen.</p>		
Avainsanat (asiasanat) toimintojen tasapaino, elämän tasapaino, toimintaterapia, nuoret		
Muut tiedot		

Author(s) Haapala, Jaana	Type of publication Bachelor's thesis	Date October 2016 Language of publication: Finnish
	Number of pages 60	Permission for web publication: x
Title of publication Occupational Balance of Students from Vocational Schools		
Degree programme Degree Programme in Occupational Therapy		
Supervisor(s) Lautamo, Tiina		
Assigned by eBoss -wellbeing coaching for young people project, JAMK University of Applied Sciences		
Abstract <p>Meaningful occupation that can be controlled and harmonious occupational balance have positive effects to health, wellbeing and life balance. The purpose of the thesis was to provide information on how 16–29-year-old students from five vocational schools experienced occupational balance. The assignor of the thesis, a project called eBoss - wellbeing coaching for young people, will use the outcomes for planning the contents of the coaching. The aim of the thesis was to describe the young people's comprehensive perceptions of their occupational balance and collect data on the balance factors.</p> <p>The thesis combined methods from a survey and quantitative research. Data collection took place by arranging a Webropol-survey at the selected vocational schools. The survey included an Occupational Balance Questionnaire (OBQ) and open-ended questions. The OBQ is a self-assessment method suitable for all ages. The data was analysed both qualitatively and quantitatively.</p> <p>The results showed that a substantial part of the students had a chance to do what they really wanted to do and to choose how they used their time. However, more than one third of the students found that there was an imbalance between their different types of occupations or that they partly had either too much or too little to do. The students gained energy from social participation, play and leisure, as well as from activities and instrumental activities of daily living (ADL, IADL). The ADLs and IADLs consisted of activities related to food and animals. The most energy consuming occupations were such ADLs and IADLs as domestic chores along with the activities related to education and work. Assessing one's occupational balance brings the attention to the overall life balance.</p>		
Keywords/tags (subjects) occupational balance, life balance, occupational therapy, young people		
Miscellaneous		

Sisältö

1	Johdanto.....	3
2	Toiminta ja elämän tasapaino.....	4
	2.1 Tasapainoiseen elämään liittyviä tekijöitä.....	5
	2.2 Toiminnallisuus ja toimintakokonaisuudet.....	7
	2.3 Toimintojen tasapaino.....	10
	2.4 Elämän tasapaino.....	12
3	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite.....	16
4	Tutkimuksen toteutus.....	17
	4.1 Tutkimusmetodologia.....	17
	4.2 Aineiston hankinta ja kuvaus.....	19
	4.3 Occupational Balance Questionnaire.....	20
	4.4 Tutkimusjoukon esitiedot.....	22
	4.5 Aineiston analyysi.....	22
5	Tutkimustulokset.....	24
	5.1 Toimintojen tasapainon arviointi.....	24
	5.2 Energiaa tuovat ja vievät toiminnot.....	31
6	Johtopäätökset.....	35
7	Pohdinta.....	35
	7.1 Tutkimusprosessi.....	36
	7.2 Tiedon keruu.....	37
	7.3 Luotettavuuden ja eettisyyden arviointi.....	37
	7.4 Tutkimustulokset.....	39
	7.5 Tutkimuksen hyödyntäminen.....	43
	7.6 Yhteenveto.....	44
	Lähteet.....	45
	Liitteet.....	50

Kuviot

Kuvio 1. Energiaa tuovat toimintakokonaisuudet nuorten elämässä.....	31
Kuvio 2. Energiaa vievät toimintakokonaisuudet nuorten elämässä.....	33

Taulukot

Taulukko 1. Opiskelijoiden toimintojen tasapainon arvioinnissa itselleen antamien pisteiden jakautuminen piste- ja prosenttiluokkiin	24
Taulukko 2. Opiskelijoiden toimintojen tasapainon arvioinnin kyselytulokset	26
Taulukko 3. Positiivisimpien vastausvaihtoehtojen määrällinen suhde muuttujakohtaisesti (%)	28
Taulukko 4. Heikoimpien vastausvaihtoehtojen määrällinen suhde muuttujakohtaisesti (%)	30

1 Johdanto

Suomalaisten nuorten iällä, elintavoilla, terveystottumuksilla, mielen hyvinvoinnilla ja koetuilla työttömyysjaksoilla on vaikutusta opiskeluaikaisten poissaolojen määrään, opiskeluiden loppuun saattamiseen ja eriarvoistumiseen (Luopa, Kivimäki, Matikka, Vilkki, Jokela, Laukkarinen & Paananen 2014, 78; Aho & Mäkiäho 2014, 67; Vehviläinen 2014, 44 ja 85). Opiskelijat eivät sitoudu opintoihinsa, elleivät he koe ylpeyttä ja sisäistä motivaatiota alaansa kohtaan (Vehviläinen 2014, 86, 88).

Oppilaitokset ovat pyrkineet lisäämään koulussa tapahtuvan toiminnan merkityksellisyyttä osallistamalla opiskelijoita ja antamalla heille enemmän mahdollisuuksia vaikuttaa omaan oppimiseensa (Vehviläinen 2014, 84). Sen sijaan arjen toimintojen tasapainoon tai sen ohjaukseen ei olla konkreettisesti puututtu.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa 16–29-vuotiaiden ammatillisia opintoja suorittavien opiskelijoiden kokemuksia toimintojensa tasapainosta. Kartoituksen avulla tuotettiin tietoa opinnäytteen toimeksiantajana toimivan eBoss -hyvinvointivalmennusta nuorille –hankkeen valmennuksen sisältöjen suunnitteluun. Tavoitteena oli kuvata nuorten käsityksiä toimintojen tasapainon kokonaisvaltaisesta kokemuksesta ja tasapainoon vaikuttavista tekijöistä. Merkityksellisellä ja hallittavissa olevalla toiminnalla ja vakiintuneella toimintojen kokonaisuudella on positiivinen vaikutus terveyteen, hyvinvointiin ja elämän tasapainon kokemiseen (Persson & Jonsson 2009, 134; Erlandsson & Håkansson 2009, 117, 121; Christiansen & Matuska 2006 julkaisussa Sheldon 2009, 63; Matuska & Christiansen 2009, 161).

Opinnäytetyön kohderyhmä osallistui keväällä 2016 hankkeessa mukana olevissa oppilaitoksissa, Jyväskylän kotitalousoppilaitoksessa ja Pohjoisen Keski-Suomen ammattiopistossa, järjestettyihin Innovointipäiviin, joissa opiskelijoita osallistettiin tulevien hyvinvointivalmennusten suunnitteluun. Opinnäytetyöhön liittyvä tiedonkeruu tapahtui järjestämällä opiskelijoille Innovointipäivien aikana toimintojen tasapainoa kartoittava kysely. Kyselyyn vastanneet opiskelijat olivat pääsääntöisesti ensimmäisen vuoden opiskelijoita. Kohderyhmä valikoitiin sen perusteella, että siihen kuuluvilla nuorilla on jäljellä olevien opintojensa puolesta mahdollisuus osallistua hankkeen järjestämiin hyvinvointivalmennuksiin. Kerättyä aineistoa tarkasteltiin suhteessa Toimintojen tasapaino -arviointimenetelmän taustalla oleviin

ja niitä läheisesti koskeviin käsitteisiin, Life balance -teoriaan ja Inhimillisen toiminnan mallin (Model of Human Occupation, MOHO) teoriaan. Työn sisältö rajattiin toimintojen tasapainon osuuteen ja hyvinvoinnin teemaa käsiteltiin pääpiirteittäin siltä osin kuin se liittyy toimintojen tasapainoon.

eBoss -hyvinvointivalmennusta nuorille on Euroopan sosiaalirahaston (ESR) rahoittama ja Jyväskylän ammattikorkeakoulun koordinoima hanke. Hankkeella tuetaan nuorten elämän siirtymävaihetta ja parannetaan koulutuksellista tasa-arvoa tukevia palveluja muun muassa nuorten terveellisiä elintapoja ja hyvinvointia edistämällä. Hankkeessa yhdistetään Jyväskylän kotitalousoppilaitoksen ja Pohjoisen Keski-Suomen ammattiopiston (POKE) asiantuntemus kohderyhmästä, Jyväskylän ammattikorkeakoulun (JAMK) hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen osaaminen, Humanistisen ammattikorkeakoulun nuoristotyötä ja vertaisohjaajuutta koskeva osaaminen ja Keski-Suomen Liikunta ry:n erityisasiantuntemus liikunnasta ja terveellisten elintapojen tukemisesta. Hankkeelle tehdyn opinnäytetyön tutkimusjoukkoa hyödyttävä päämäärä oli tuoda nuorten huomio toimintojen ja elämän tasapainon pohtimiseen kuvaamalla heidän viikottaisen tekemisen määrää ja vaihtelua, sekä tehtyjen toimintojen merkityksellisyyttä.

2 Toiminta ja elämän tasapaino

Toiminnan tieteen ja toimintaterapian taustalla on ajatus siitä, että ihminen voi parhaiten, kun hänen elämäntapansa on tasapainossa (Pentland & McColl 2008, 135). Elämäntapa vaikuttaa hyvinvointiin, terveyteen ja elämän tasapainon kokemiseen (Whiteford 2009, 23; Heinz & Pentland 2009, 242). Elämän pienet, isot ja samanaikaiset projektit, toimintakokonaisuudet, sekä omat toimintatavat, arvot, persoonallisuus, roolit ja aikajänne joko edesauttavat tai horjuttavat tasapainon kokemista. Toiminnoissa ja toimintaympäristöissä on mukana myös muita henkilöitä, joiden tuki ja erilaiset panokset vaikuttavat elämän tasapainoon. Yksittäisen elämän osa-alueen ylikuormittuminen laskee hyvinvointia ja koettua tasapainoa. (Little 2009, XVI–XVIII; Matuska & Christiansen 2009, 150, 152.)

Elämän tasapaino on monitahoinen käsite, jonka eri ammattikuntien edustajat määrittävät eri tavalla (Christiansen, Matuska, Polatajko & Davis 2009, 4–11). Länsimaisissa juutalaiskristillisiin ja deontologisiin ajattelutapoihin rakentuissa kapitalistisissa hyvinvointivaltioissa sillä tarkoitetaan vain teoriassa yhteensopivien osatekijöiden muodostamaa hyvinvoinnin kokonaisuutta. Elämän aktiviteeteilla on käsitteessä keskeinen sija. (Bickenbach & Glass 2009, 13, 21; Whiteford 2009, 24.) Luvussa esitetään kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin liittyviä käsitteitä länsimaisen ajattelun näkökulmasta. Toiminnallisuutta käsitellään Inhimillisen toiminnan mallin (Model of Human Occupation, MOHO) kuvaamien käsitteiden avulla. Elämän tasapainon, elämänlaadun ja onnellisuuden kokemukset ovat aina subjektiivisia (Christiansen ym. 2009, 5).

2.1 Tasapainoiseen elämään liittyviä tekijöitä

Ihmisen toiminnoilla, sosiaalisen ympäristön tarjoamilla mahdollisuuksilla ja tuella, omien arvojen noudattamisella, omien tavoitteiden tavoittelulla, omaan pätevytyteen liittyvillä tunteilla, sekä toimintaan sitoutumisella, toiminnan merkityksellisyydellä ja omien voimavarojen sopivalla käytöllä on yhteys koettuun terveyteen ja elämän tasapainoisuuteen (Christiansen ym. 2009, 9). Ihmiselle on tyypillistä arvioida elämäänsä aikatekijöiden kautta ja määrittää mitä, miten, missä, miksi, milloin ja kenen kanssa hän tekee ja toimii (Christiansen ym. 2009, 4). Toimintoihin käytettyä aikaa jaotellaan välttämättömiin toimintoihin, työhön liittyviin toimintoihin, omistautumista edellyttäviin toimintoihin ja vapaa-ajan toimintoihin käytettyyn aikaan (Harvey & Singleton 2009, 96). Positiivisesti koettu ajankäyttö toteutuneiden ja toivottujen toimintojen välillä yhdistetään onnellisuuteen, hyvinvointiin ja elämän eri osa-alueiden harmonisuuteen (Christiansen ym. 2009, 5, 8). Stressi, ajankäytön paineet ja vähäinen aika perheenjäsenten ja ystävien kanssa laskevat tasapainoisuuden kokemusta (Harvey & Singleton 2009, 95, 107, 112; Erlandsson & Håkansson 2009, 125). Onnellisuudesta, hyvinvoinnista ja elämänlaadusta puhutaan myös synonyymeinä. Termit eivät ota kantaa siihen, mikä elämässä on hyvää. (Veenhoven 2009, 35).

Elämäntavat muodostuvat biologisten ja sosiaalisten sukupolvien antamien tekijöiden, sekä ajatuksien, arvojen, asenteiden ja elämänoppien vaikutuksesta

(Häkkinen, Puuronen, Salsasuo & Ojajärvi 2013, 7). Elämäntavoissa painottuu ihmisen oma tahto (Bertaux & Thompson 2007 teoksessa Häkkinen ym. 2013, 10; Start 2011 teoksessa Häkkinen ym. 2013, 10). Nuoruus on ideaalista aikaa terveellisten elämäntapojen harjoittelulle ja omaksumiselle, sillä nuorena opitut tavat säilyvät usein läpi koko elämän (Terveelliset elämäntavat N.d). Länsimaille tyyppillinen kiireinen elämänrytmi ja useiden toimintojen suorittaminen samaan aikaan aiheuttavat epätasapainon kokemuksia ja stressiä. Samoin toimeentulon hankkimiseen liittyvien toimintojen sekoittuminen sellaisiin toimintoihin, joilla tavoitellaan palautumista ja rentoutumista laskee hyvinvointia. Ilmiö tunnetaan termillä epätasapainoinen elämäntapa. (Christiansen ym. 2009, 3–4, 8).

Epätasapainoinen elämäntapa voi johtaa työriippuvuuteen, burnoutiin, ylipainoon, erilaisiin univaikeuksiin, vuosikausirytmien sekoittumiseen ja vaikeuksiin saavuttaa toimintojen tasapainoa eläkkeellä (Matuska & Christiansen 2009, 153).

Tasapainoinen elämäntapa sisältää tyydyttävän määrän tarkoituksenmukaisia, terveellisiä ja kestäviä toimintoja. Se tukee terveyttä ja mielen hyvinvointia. (Matuska & Christiansen 2009, 150.) Toimintojen ja elämäntavan valinta vaikuttavat elämän tasapainon kokemiseen (Heinz & Pentland 2009, 242). Tarkoituksenmukaisiksi koetut ja henkilökohtaisesti arvostetut toiminnot tuovat energiaa ja auttavat palautumaan (Erlandsson & Håkansson 2009, 122).

Elintavat tai terveystottumukset pitävät sisällään esimerkiksi *liikunnan, nukkumisen, syömisen, tupakkatuotteiden ja päihteiden käytön, sekä rahapelaamisen ja ruutuajan viettämisen* (Luopa 2014, 17, 52–53). Suomalaisten elintavoissa korostuu alkoholin kulutus ja siihen liittyvä ”elossa olemisen kokemuksen” tavoittelu (Mustonen 2015, 2231). Kansainvälisissä vertailuissa suomalaisten lasten ja nuorten kohdalla on kiinnitetty huomiota ylipainoon. (Aula 2014, 140).

Elämänlaatu on avoin, hetkellinen, muuttuva ja tutkijasta riippuva monitekijäinen käsite (Karisto, Takala & Haapola 1999, 379). Kokonaisvaltaisen terveyden, toimintakyvyn ja hyvinvoinnin kokemukset vaikuttavat elämänlaatuun. Niiden toteutumisen tasoja ovat aineellinen, tuottava ja emotionaalinen hyvinvointi, läheissuhteet ja muut sosiaaliset suhteet, sekä käsitykset ja uskomukset itsestä. (Cummins 1997, Felce N.d., Perry 1997, Pieper & Vaarama 2008 teoksessa Vaarama, Moisio & Karvonen 2010, 128; Radomski 1995 teoksessa AOTA 2014, 35.) Myös itseä

kohtaan koetut tunteet, henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttaminen, toivo sekä sosioekonomiset tekijät, kuten koulutus, tulot ja työ, vaikuttavat elämänlaatuun (Radomski 1995 teoksessa AOTA 2014, 35).

Toimintojen vaikutuksen tarkastelua elämänlaatuun vaikeuttaa se, että ihmiset liittävät samoihin toimintoihin erilaisia käsityksiä eri ajankohtina (Christiansen ym. 2009, 8). Elämänlaadusta puhutaan usein myös **tyytyväisyytenä elämään** ja **koettuna hyvinvointina** (Eckersley 2000 ja George 2005 teoksessa Vaarama ym. 2010, 128). Elämään tyytyväisyys liitetään myös onnellisuuteen. Käsite kattaa kaikki elämän osa-alueet, eikä tyytyväisyys tiettyihin elämän osa-alueisiin tarkoita tasapainoista elämää. (Veenhoven 2009, 37.) Hyvillä sosiaalisilla suhteilla on positiivinen vaikutus erityisesti nuorten onnellisuuden kokemukseen (Mustonen 2015, 2235–2236). Sosiaaliset suhteet voivat aikaansaada tapoja ja rutiineja, jotka edesauttavat hyväksi koettujen toimintakokonaisuuksien ylläpitoa (Clark 2000 ja Zerubavel 1981 julkaisussa Matuska & Christiansen 2009, 152).

Suomalaisten elämänlaatuun vaikuttavat osatekijät ja niiden painotus vaihtelevat eletyn elämänvaiheen ja elämäntilanteiden mukaan. Nuorten aikuisten elämänlaatuun vaikuttavat eniten myönteinen elämänasenne, kokemus elämän merkityksellisyydestä, kielteisten tuntemusten vähäisyys ja kyky nauttia elämästä. (Vaarama ym. 2010, 16, 133, 141.) Elämänlaatua heikentäviksi tekijöiksi liitetään toimeentulotuen asiakkuus, alhainen koulutus, työkyvyttömyyseläke ja työttömyys. Näistä viimeisellä on negatiivinen vaikutus psyykkiseen, fyysiseen ja ympäristön tukeen liitettyyn elämänlaatuun. (Vaarama ym. 2010, 16; Vaarama, Siljander, Luoma & Meriläinen 2010, 135.) Työttömillä nuorilla on suuri riski heikkoon elämänlaatuun (Vaarama ym. 2010, 16). Liiallinen vapaa-aika vaikuttaa heikentävästi onnellisuuteen ja elämään tyytyväisyyteen (Christiansen ym. 2009, 10). Nuorilla on erilaisista tilanteistaan huolimatta pyrkimys rakentaa elämänsä mielekkääksi kokonaisuudeksi (Vehviläinen 1999, 198).

2.2 Toiminnallisuus ja toimintakokonaisuudet

Toimintaterapiassa ihmisen toiminta yhdistetään terveyteen ja hyvinvointiin elämäntilanteesta riippumatta (Christiansen ym. 2009, 5). Vaikka yksittäisten

toiminta- ja elintapatottumusten tiedetään parantavan terveyttä ja lisäävän elämänlaatua, voidaan hyvinvointia ja elämän tasapainoisuutta käsitellä myös kaikkia arjessa ilmeneviä toimintoja tarkastelemalla (Christiansen ym. 2009, 4–5). MOHO on holistiseen ihmiskäsitykseen pohjautuva toimintaterapiassa kansainvälisesti käytetty malli, joka huomioi toiminnan, yksilön ja ympäristön yhteisvaikutuksen (Kielhofner 2008, 1, 4, 21, 87, 102). Merkityksellinen ja tarkoituksenmukainen toiminta on yhteydessä ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin (Kielhofner 2008, 3–4). Mikäli ihminen haluaa muutosta toiminta- ja suorituskäytönsä, on hänen ensin ymmärrettävä omaa tilannettaan, vahvuuksiaan ja heikkouksiaan. Aktiivinen omien tavoitteiden laadintaan osallistuminen ja muutoksen toteuttamiseen motivoituminen on tärkeää. (Kielhofner 2008, 4, 147–150, 175.)

Toiminta on yksilöllistä ja tahdolle altista tekemistä. Toteutuneeseen tekemiseen ja toimintaan liitetään toiminnallisen identiteetin (occupational identity), toiminnallisen pätevyyden (occupational competence) ja toiminnallisen mukautumisen (occupational adaptation) käsitteet. (Kielhofner 2008, 12–13, 69, 106–107.)

Toiminnalla voidaan nostaa arjen elämänlaatua ja saavuttaa hyvinvointina koettu tila (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykkönen 2013, 14; Kielhofner 2008, 106).

Tahto (volition) vaikuttaa ihmisen toimintaan motivoitumiseen ja sitoutumiseen. Sen käyttöä tukee, jos ihminen saa vaikuttaa toimintaansa. Ihmiset nauttivat ja hakeutuvat toimintoihin, joissa he kokevat kykynsä ja taitonsa riittäviksi ja joista he kokevat suoriutuvansa haluamallaan tavalla. Mielekäs toiminta on yhteydessä mielekkääseen elämään. (Kielhofner 2008, 12–14, 35–37.)

Toiminnallinen identiteetti (occupational identity) on ihmisen käsitys siitä, minkälainen hän on toimijana ja minkälaiseksi toimijaksi hän haluaa tulla. Toiminnallinen historia, tavoitteet, unelmat ja haaveet tietynlaisesta toiminnallisesta tulevaisuudesta vaikuttavat toiminnallisen identiteetin muodostamiseen. Sitä muokkaavat myös ihmissuhteet, roolit, tavat, rutiinit, toiminnalliset velvollisuudet ja ympäristön tuki ja odotukset. Hyvä itsetuntemus, omiin arvoihin perustuva tulevaisuuden suunnittelu ja toimintaan osallistuminen auttavat positiivisen toiminnallisen identiteetin muodostamisessa (Kielhofner 2008, 106–107). Ihmiset valitsevat tietynlaisia toimintoja, jotta he voivat tuntea olevansa haluamansa kaltaisia

ja näyttääkseen toiminnallisuuden kautta luotua kuvaansa itselleen ja muille. (Erlandsson & Håkansson 2009, 121).

Toiminnallinen pätevyys (occupational competence) on subjektiivisesti koettu pätevyiden taso, jolla ihminen kokee voivansa toteuttaa toiminnallista identiteettiään toimintaan osallistumalla. Siihen vaikuttaa, millaista hallinnan tunnetta ihminen kokee toimiessaan tai miten hän kokee saavuttavansa päämääriään tai toteuttavansa roolejaan toimijana. Oman elämän standardien asettaminen ja velvollisuuksien hoitaminen toiminnan kautta auttavat kokemaan elämän mielenkiintoiseksi ja mielekkääksi. (Kielhofner 2008, 107.) Mahdollisuus vaikuttaa omaan toimintaan ja hallita sitä tuottaa positiivisia tunteita (Townsend 2007, Schultz & Schkade 1992 ja Yerxa 1998 julkaisussa Erlandsson & Håkansson 2009, 121).

Toiminnallisen pätevyiden käsite vastaa osin **minä-pystyvyyden** käsitettä, joka kirjoitetaan myös muotoon minäpystyvyys. Minä-pystyvyys on opittuja ja omaksuttuja käsityksiä ja uskomuksia itsestä, omista kyvyistä ja omasta suoriutumisesta. Sen kehittymiseen vaikuttavat fysiologiset tekijät, muiden antama tai heiltä omaksuttu malli, kokemukset ja kannustus. (Rapo 2012; Information on Self-Efficacy N.d.) Nuorten kohdalla minä-pystyvyys liitetään usein sosiaaliseen vahvistamiseen. Tällöin nuorelle tarjotaan välineitä itsensä motivointiin ja vahvistetaan uskoa itseensä sosiaalisia haasteita kohdattaessa. Vahvan itseensä uskomisen myötä kokemus oman elämän hallinnasta kasvaa. (Lämsä 2012, 14, 23–24.)

Toiminnallinen mukautuminen (occupational adaptation) on ihmisen fyysisessä ja sosiaalisessa ympäristössä ajan kuluessa tapahtuvaa oman myönteisen toiminnan identiteetin rakentumista ja halutun toiminnallisen pätevyiden tason saavuttamista. Ihmisellä on mahdollisuus toiminnalliseen mukautumiseen uusissa elämäntilanteissa. Hänen tulee kuitenkin ensin määrittää oma toiminnallinen identiteettinsä ja toiminnallinen pätevyytensä uudelleen. (Kielhofner 2008, 107–108.)

Mikäli ihmisen toimintamahdollisuuksia edistetään tarjoamalla hänelle mahdollisuutta osallistua omaa toimintaa koskevaan päätöksentekoon ja

tarkoitukselliseen toimintaan sekä tarjoamalla hänelle kokemuksia, voi ihminen kokea **voimaantumista** (empowerment) (Haapaniemi & Rissanen 2008, 24).

Ihmisen elämässä ilmenevät toiminnot voidaan jaotella esimerkiksi American Occupational Therapy Associationin (AOTA) nimeämiin luokkiin. AOTA:n mukaisia toimintakokonaisuuksia ovat opiskelu, leikki, työ, päivittäiset toiminnot, vapaa-ajan toiminnot, välineelliset päivittäiset toiminnot, lepo ja uni sekä sosiaalinen osallistuminen (AOTA 2014, 18). Toimintojen luokittelu toimintakokonaisuuksien mukaan auttaa tehtyjen toimintojen vertailussa keskenään esimerkiksi toiveiden, käytetyn ajan tai toimintojen lukumäärän mukaan. Keskeistä on huomioida, miten ihminen itse luokittelee toimintonsa. Tietty toiminto voi olla toiselle palauttavaa ja toiselle energiaa vievää. Toiminnan kokeminen mielekkääksi tai tärkeäksi voi vaihdella esimerkiksi lisääntyneen tiedon myötä (AOTA 2014, S4, S16.)

2.3 Toimintojen tasapaino

Toimintojen tasapaino (occupational balance), joka tunnetaan myös **toiminnallisena tasapainona**, vaikuttaa vahvasti terveyden ja hyvinvoinnin käsitteisiin. (Christiansen 1996; Dür ym. 2014; Wagman & Håkansson 2014 a, 415, 419). Se on ihmisen kokemus siitä, toteutuuko hänen elämässään sopiva määrä erilaisia mielekkäiksi koettuja toimintoja suhteessa toimintojen kokonaismäärään (Wagman, Håkansson & Björklund 2012 a, 322). Toiminnot voivat olla itse valittuja tai välttämättömiä toimintoja, tuottavia, rasittavia tai lepoa sisältäviä toimintoja tai vain toimimista tai olemista (Wilcockin ym. 2010 julkaisussa Wagman ym. 2012 a, 322). Toimintojen tasapaino riippuu toiminnan osa-alueista, niiden toteutumistavasta, osa-alueisiin vaikuttavista tekijöistä sekä kuhunkin toimintaan käytettävissä olevista tai käytetyistä resursseista (Wagman ym. 2012 a, 326; Wagman & Håkansson 2014 b, 228). Toiminnan merkityksellisyys on tärkeää ja toimintojen tasapaino toteutuu, kun velvollisuudesta suoritettavat, nautintoa tuottavat omien tarpeiden ja halujen mukaiset toiminnot sekä lepoa antavat toiminnot muodostavat miellyttävän kokonaisuuden eri elämänvaiheissa (Erlandsson & Håkansson 2009, 116; Håkansson, Dahlin-Ivanoff & Sonn 2006 julkaisussa Erlandsson & Håkansson 2009, 116; Matuska & Christiansen 2009, 150).

Toiminnalla on konkreettisia, symbolisia ja itsessään palkitsevia toimintaan motivoivia arvoja (Persson & Jonsson 2009, 134). Toimintojen osa-alueiden toteutumiseen vaikuttavat ajankäytön lisäksi erilaiset toimimisen rytmit, toiminnalliset roolit, toimimiseen vaikuttavat pulmat ja kokemukset toiminnasta (Wagman ym. 2012 a, 323; Erlandsson & Håkansson 2009, 116). Jotkut toiminnot suoritetaan peräkkäin, toiset samaan aikaan tai toistensa lomassa lyhyellä tai pitkällä aikavälillä, ja jotkut niin automaattisesti, ettei niihin kiinnitetä huomiota. Ajan kulumisen kokeminen on subjektiivista ja joidenkin toimintojen koetaan vievän enemmän aikaa kuin ne tosiasiaassa vievät. Ajankäyttöön vaikuttaa yllättävien ja piilotettujen toimintojen tekeminen. (Pentland & McColl 2009, 170; Erlandsson & Håkansson 2009, 116–118).

Merkityksellisellä ja hallittavissa olevalla toiminnalla on positiivinen vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin silloin, kun se tuottaa hyviä kokemuksia ja sitä saa suorittaa keskeytyksettä. (Persson & Jonsson 2009, 134; Erlandsson & Håkansson 2009, 117, 121). Arjen toiminnoissa ja niiden vaativuudessa on oltava kulttuuriin ja ympäristöön sopivaa vaihtelua. Vaativien, rauhoittavien ja flow -kokemuksia tarjoavien toimintojen on oltava yksilölle sopivassa suhteessa. (Matuska & Christiansen 2009, 150; Erlandsson & Håkansson 2009, 123, 126; Persson & Jonsson 2009, 133.) Toimintoja on suunniteltava ja niiden vaikuttavuutta on tarkasteltava myös pidemmällä aikavälillä (Persson & Jonsson 2009, 134). Pelkän mielihyvää tai flow -kokemuksia tuottavan toiminnan, tai länsimaisen kulttuurin odotusten ja ajattelutapojen mukaisten toimintojen tekeminen ei johda parempaan elämän tasapainoon (Persson & Jonsson 2009, 135–137, 142–143). Passiiviset, taitoja ja luovuutta vaatimattomat toiminnot, kuten ruutuaika, vievät yhä enemmän ihmisten aikaa ja edesauttavat epätasapainon syntyä (Csikszentmihalyi 1990 julkaisussa Persson & Jonsson 2009, 145; Zuzanek 2009, 219). Samaa aikaan tietyllä joukolla lapsia ja nuoria on hyvin aikataulutettu elämä ja vähän vapaa-aikaa. (Elkind 2001 julkaisussa Hofferth, Kinney & Dunn 2009, 183; Zuzanek 2009, 210–213).

Toimintojen tasapainon arvioinnin kannalta on tärkeää, että ihminen saa itse arvioida oman terveytensä ja hyvinvointinsa tilan ja valita, missä määrin tietty toimintojen osa-alue toteutuu (Wilcock ym. 1997 julkaisussa Wagman & Håkansson 2014 a, 415.) Näin subjektiivisuuden merkitys korostuu. Käsite huomioi, että erilaiset toiminnot,

tavat ja tottumukset lisäävät hyvinvointia eri tavoilla eri yksilöiden välillä. Ihmisen aiemmat toiminnalliset kokemukset, toiminnan merkitys ja käsitykset tulevasta vaikuttavat hänen tapaansa kokea arkielämää (Erlandsson & Håkansson 2009, 115, 120; Zuzanek 2009, 218; Persson ym. 2001 julkaisussa Erlandsson & Håkansson 2009, 115).

Toimintojen tasapainoa voi tavoitella opettelemalla uusia suhtautumistapoja, kuten taitoa olla välittämättä turhista asioista, jättämällä tietyt asiat puolivalmiiksi, tekemällä asioita muiden eteen vain tiettyyn rajaan saakka, unohtamalla yksipuoliset sosiaaliset suhteet, ja uskomalla, että kaikki järjestyy. Lisäksi arjen toimintoja kannattaa suunnitella sen mukaan, ovatko toiminnot omien arvojen, tarpeiden ja resurssien mukaisia. (Erlandsson & Håkansson 2009, 121–122). Flow -kokemuksia vastaavan tilan voi saavuttaa tietoisien olemisen (being) harjoituksilla. Vihreässä ympäristössä oleminen auttaa rentoutumaan. Ajoittainen tylsistyminen ja apatian tunteminen ovat tärkeitä rentoutumisen ja palautumisen kannalta. (Hammell 2004, Wilcock 1998 ja Stigsdotter & Grahn 2002 julkaisussa Persson & Jonsson 2009, 139.)

2.4 Elämän tasapaino

Elämän tasapaino (life balance) on abstrakti, monitahoinen ja dynaaminen terveyteen liittyvä käsite, joka kiinnostaa tutkijoita edelleen. Sen tarkastelu vaatii koko yksilön, tämän elämän ja toimintaympäristöjen tarkastelua. Hyvä itsetuntemus, mahdollisuus toteuttaa itseään omien arvojen, tarpeiden ja vahvuuksien mukaisesti, positiiviset kokemukset elämästä ja omista toiminnoista sekä mahdollisuus olla vastavuoroisissa, palkitsevissa ja vahvistavissa sosiaalisissa suhteissa auttavat elämän tasapainon kokemista. (Backman 2004 julkaisussa Sheldon 2009, 62; Wagman, Håkansson, Jacobsson, Falkmer & Björklund 2012 b, 377; Sheldon 2009, 63; Matuska & Christiansen 2008 julkaisussa Harvey & Singleton 2009, 103; Matuska & Christiansen 2009, 150; Pentland & McColl 2009, 165.) Elämän tasapaino on yksilöllinen kokonaisvaltainen harmonian tila, jossa ulkopuolelta tulleet velvollisuudet, tehtävät ja itselle tärkeiden roolien ja toimintojen toteuttaminen ovat resurssiltaan tasapainossa (Backman & Anaby 2009, 262; Abreu, Zgaljardic, Borod, Seale, Temple, Ostir, Ottenbacher 2009, 223–224; Svergo ym. 2002 julkaisussa Abreu

ym. 2009, 224). Se on prosessinomainen tapahtuma, joka heijastuu elämäntyyliissä, toiminnassa ja niihin liitetyissä tunteissa läpi elämän (Heinz & Pentland 2009, 252).

Elämän tasapainon saavuttaminen edellyttää optimaalista ajankäyttöä ja kykyä synkronoida omien biologisten ja fysiologisten rytmien kanssa (Christiansen & Matuska 2006 julkaisussa Sheldon 2009, 63). Vaikka liiallinen toiminta jollakin elämän osa-alueella voi antaa elinvoimaisuuden kokemuksia, elämän tasapaino toteutuu parhaiten, kun aika jaetaan erilaisten toimintojen välille. (Veenhoven 2009, 40; Wagmanin ym. 2012 b, 377). Riittävät itsesäätely- ja vuorovaikutustaidot ja kyky valita omien arvojen mukaisia mielekkäitä, tarkoituksellisia ja hallittavissa olevia toimintakokonaisuuksia auttavat kokemaan elämän tasapainoa (Little 2009, XVI). Myös kyky yhdistää taitoja vaativia itseä haastavia kokemuksia, taitoja vaatimattomia haasteellisia kokemuksia ja haasteettomia kokemuksia vaikuttavat elämän tasapainoon (Christiansen ym. 2009, 9). Elämä on tasapainossa, kun siinä esiintyy sopivassa määrin sellaisia itse valittuja ja muiden valitsemia päämääriä, joiden tavoittelu ei ole liian itsekästä, epäitsekästä, normitonta tai fatalistista, ja kun ihminen viihtyy ja nauttii elämästään (Marks 2009, 43; Veenhoven 2009, 40). Tasapainoisen elämän päämääriä ei valita huolien tai pelkojen perusteella (Marks 2009, 48). Tasapainon kokemukset ovat hetkellisiä ja tasapainon saavuttaminen vaatii suunnitelmallisuutta, reflektiota ja improvisaatiota (Marks 2009, 57; Matuska & Christiansen 2009, 161). Tasapaino muuttuu aina, kun ihminen tarvitsee jotakin, mitä hänellä ei ole (Cummins 2009, 75). Epätasapainon kokeminen on sitä suurempaa, mitä tärkeämmäksi ihminen arvottaa häneltä puuttuvan asian (Cummins 2009, 78, 80, 90).

Toimintaterapiassa elämän tasapainon käsitettä kuvataan sellaisena vakiintuneena toimintojen kokonaisuutena, joka johtaa parempaan hyvinvointiin ja terveyteen, ja vähäisempään stressin kokemiseen (Christiansen & Matuska 2006 julkaisussa Sheldon 2009, 63). Yksilön kokemukset, tunteet ja toiveet toimintoihin käytetystä ajasta ovat tärkeitä (Sheldon 2009, 64). Kiireen ja energisyyden kokeminen on kulttuurisidonnaista ja siihen vaikuttaa myös persoona (Marks 2009, 49; Sheldon 2009, 62–63). Elämän eri osa-alueiden roolien, ja niiden määrän, keston, merkityksen ja laadun kokeminen on tärkeää. Rooleja voivat olla esimerkiksi rooli vanhempana, opiskelijana, työntekijänä tai harrastajana. Kiireen ja epätasapainon

tunteminen lisääntyy, jos ihmisen toiminalliset roolit ovat hankalia, jos hän alisuoriutuu useilla elämän osa-alueilla, tai mikäli hän ylisuoriutuu joillakin osa-alueilla, mutta alisuoriutuu toisaalla samaan aikaan (Harvey & Singleton 2009, 111; Marks 2009, 47, 52–54, 56; Pentland & McColl 2009, 172). Roolit vaihtuvat kontekstin myötä ja sama toiminto voidaan kokea erilaisena kontekstista ja siihen liitetystä tunteesta riippuen (Shaw 1985 julkaisussa Harvey & Singleton 2009, 96–97). Tasapaino eri roolien välillä auttaa kokemaan tyytyväisyyttä elämään (Harvey & Singleton 2009, 109). Demografiset ja sosiokulttuuriset tekijät vaikuttavat elämän tasapainon kokemiseen (Abreu ym. 2009, 224).

Yksittäisten ihmisten elämässä ilmenevä elämän tasapainoisuus, terveys ja tarkoituksellinen toiminta vaikuttavat suurempien joukkojen terveyteen ja tasapainoisuuteen (Persson & Erlandsson 2002 julkaisussa Persson & Jonsson 2009, 145). Elämän tasapainoon voi vaikuttaa kartoittamalla elämän stressitekijät, liikunnan määrän, ravinnon, sosiaaliset suhteet, unen määrän, asenteet ja tyytyväisyyden työ- tai opiskelupaikkaan ja reagoimalla havaintoihin (Matuska & Christiansen 2009, 149). Elämän tasapainoa auttaa, kun arjen toimintoihin valitaan perustarpeita tyydyttäviä, sosiaalisesti palkitsevia, innostavia, positiivista minäkuvaa tukevia, riittävän haasteellisia ja taitoa vaativia toimintoja. Toiminnot on rytmitettävä niin, että niiden tekemiseen on riittävästi aikaa ja energiaa. (Matuska & Christiansen 2009, 150.) Tasapainoa tukee erityisesti sellaisten toimintojen tekeminen, jotka täyttävät samanaikaisesti useita eri tarpeita, koska silloin aika- ja resurssitekijöiden on optimaalisinta kohdata. Sama toiminto voi olla yhtä aikaa innostavaa, haastavaa, kuntoa kohottavaa, luovuutta ja itseilmaisua kehittävä, sosiaalisia suhteita tukevaa ja identiteettiä rakentavaa. Toimintojen suunnittelu vaikuttaa resilienssiin, tyytyväisyyteen ja terveyteen. (Matuska & Christiansen 2009, 161.) Optimistisuus ja positiivisen sitoutumisen kokeminen ympäristön kanssa tukevat hyvinvointia ja terveyttä, ja auttavat selviytymään haasteista (Isaacowitz & Seligman 2001, Scheier, Weintraub & Carver 1986 ja Tedeschi & Calhoun 1996 julkaisussa Abreu ym. 2009, 229; Abreu ym. 2009, 232–233).

Toimintojen tasapainon käsitettä käytetään synonyyminä **elämäntavan tasapainolle** (lifestyle balance), **työn ja muun elämän väliselle tasapainolle** (work/life balance) ja **elämän tasapainolle** (Wagman ym. 2012 a, 322). Käsitteiden sisältämä sana

tasapaino voi johtaa kehäpäättelyyn ja antaa mielikuvan siitä, että jotkut toiminnot ovat arvokkaampia kuin toiset (Sheldon 2009, 63; Veenhoven 2009, 33). Toimintojen arvottaminen ja käsitteiden medikalisaatio voivat aikaansaada syytelyä epätasapainosta ja lisätä halua pitää kiinni jo saavutetusta tasapainosta niin, ettei arkea uskalleta enää muuttaa (Bickenbach & Glass 2009, 15; Veenhoven 2009, 33; Pentland & McColl 2009, 167). Toimintoihin käytetty aika- ja muut resurssit vaihtelevat eliniän ja elämäntilanteiden mukaan. Tasapainon saavuttaminen edellyttää uusiin tilanteisiin sopeutumista ja erilaisiin toimintoihin käytetyn ajan uudelleenjärjestelyä. (Harvey & Singleton 2009, 99–100, 109.) Sellaisten toimintojen tekeminen, jotka ovat omien arvojen ja tarpeiden vastaisia, joihin ei ole resursseja, ja jotka aiheuttavat stressiä, lisäävät epätasapainon kokemista ja terveysriskiä toistuvasti toteutettuna (Erlandsson & Håkansson 2009, 119, 126–127). Elämän tasapainon tavoittelun tulisi olla elämäntyömme (Heinz & Pentland 2009, 252).

Integriteetti on kokonaisvaltaisuutta, eheyttä, loukkaamattomuutta ja koskemattomuutta kunnioittava tasapainon kokemus. Sen toteutuminen vaatii ensikohtaamisen aikana piilossa olevien asenteiden, arvojen, eettisen vakaumuksen, moraalisten velvollisuuksien, tunteiden ja ihmisen henkilökohtaisen tilan kunnioittamisen. Toimintaterapiassa käytetään termiä occupational integrity, joka viittaa toiminnalliseen integriteettiin tai toiminnalliseen loukkaamattomuuteen. (Sarvimäki & Stenbock-Hult 2009, 149.) Toiminnallinen integriteetti on tila, jossa ihminen saa elää omien arvojen mukaisesti ja tehdä omia vahvuuksia hyödyntämällä itselleen merkityksellisiä ja tarkoituksenmukaisia toimintoja. Toiminnot tehdään ympäristön tukemana. (Pentland & McColl 2009 teoksessa Christiansen ym. 2009, 9–10; Pentland & McColl 2009, 165, 168, 175).

Toiminnallisen integriteetin toteutuminen on pohjana sille, että yksilö voi elää tasapainoista elämää ja kokea itsensä hyvinvoivaksi, täydeksi ja kokonaiseksi (being whole) (Pentland & McColl 2008, 135; Pentland & McColl 2009, 167, 169). Sen toteutumista voi tarkastella pohtimalla omien vahvuuksien käyttöä. Elämän tarkoitus löytyy, kun ihminen elää vahvuuksiaan todeksi. (Pentland & McColl 2009, 168–170). Yksilön painostaminen sellaiseen elämään, joka ei ole hänen tarkoitusperiensä, arvojensa ja valintojensa mukaista ei tue hänen integriteettiään (Pentland & McColl

2009, 173–174). Integriteettiä loukkaamalla loukataan yksilön arvoa ihmisenä (Sarvimäki & Stenbock-Hult 2009, 149).

Resilienssi on ajan ja paikan luomista haasteista riippumatonta mielen joustavuutta. Se on kokonaisvaltaiseen terveyteen liitettävää dynaamisen prosessin taitoa, jonka avulla yksilö hallitsee elämäänsä ja kykenee elämään haluamallaan tavalla vastoinkäymisistä huolimatta. Resilienssitaidot ovat alttiita olosuhteiden muutoksille. Taidot voivat muuttua nopeastikin vastoinkäymisten myötä. (Linde-Leimer & Wenzel 2014, 7–8, 10–11.) Ihminen, jolla on hyvä resilienssi, voi hyvin muuttuvista elämäntyyleistä ja elämäntavoista huolimatta (Cummins 2009, 74–75, 81).

Nuorten resilienssiä on tutkittu kansainvälisesti selvittämällä, miten nuorten arjen toiminnot, sosiaaliset ympäristöt ja maantieteellinen konteksti ovat yhteydessä toisiinsa. Näiden tekijöiden yhteydellä on myös huomattava vaikutus elämässä menestymiseen. Resilienssin vahvistamisen myötä ihmisen mahdollisuudet selvitä erilaisissa ympäristöissä ja yhteisöissä paranee. Samalla ongelmanratkaisukyky kehittyy, mielekkäiden sosiaalisten suhteiden luominen ja terveellisten elämäntapojen omaksuminen helpottuu ja elämän kokeminen hyvänä lisääntyy. (Linde-Leimer & Wenzel 2014, 7–8, 14.) Resilienssiä on mahdollista käyttää elämän kaikiällä osa-alueilla ja sitä voi kehittää läpi elämän (Linde-Leimer & Wenzel 2014, 13). Resilienssiä voi kehittää oikeita toimintoja valitsemalla (Matuska & Christiansen 2009, 150).

3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa nuorten 16–29-vuotiaiden ammatillisia opintoja suorittavien opiskelijoiden kokemuksia toimintojensa tasapainosta. Kartoitusta hyödynnetään eBoss -hankkeessa toteutettavien hyvinvointivalmennusten suunnittelun tukena. Tavoitteena oli kuvata nuorten käsityksiä toimintojen tasapainon kokonaisvaltaisesta kokemuksesta ja tasapainoon vaikuttavista tekijöistä. Tutkimusongelmina oli selvittää,

- 1) millainen toimintojen tasapaino ammatillisessa koulutuksessa opiskelevilla nuorilla tarkasteluhetkellä on ja
- 2) millaiset toiminnot nuoret kokevat energiaa tuoviksi ja energiaa vieviksi.

4 Tutkimuksen toteutus

Opinnäytetyönä tehty tutkimus sisälsi toimintojen ja elämän tasapainoon liittyvään tietoon tutustumisen, Toimintojen tasapaino -kyselyyn tutustumisen, nuorille suunnatun kyselyn esitietojen ja tiedotuskirjeen laatimisen sekä aineiston analyysin.

4.1 Tutkimusmetodologia

Opinnäytetyössä tutkittavaa ilmiötä lähestyttiin teorianhakuisesti positivistis-empiiriseen paradigmaan suuntautuen, jolloin opinnäytetyöntekijä toimi tiedon kokoajana ja analysoijana (Anttila 2007, 23, 24, 36). Finto:sta löytyneitä asiasanoja, aiheeseen liittyneitä hakusanoja ja käsitteitä kirjattiin miellekartaksi tiedonhaun ja rajausten tueksi. Ensimmäisiä hakusanoja olivat *life balance*, *quality of life*, *occupational balance*, *youth*, *tasapainoinen elämä*, *elämänlaatu ja nuoret* ja niitä tunnistettiin lisää löytyneistä lähteistä. Lähteitä etsittiin erilaisilla hakulauseilla, kuten *tasapainoinen elämä*, *elämänlaatu + nuoret*, *life balance + youth*, *occupational balance + youth*, *life balance + quality of life* ja *life balance + occupational balance+ occupational therapy*. Käytettyjä tietokantoja olivat Ebscohost, OT Seeker, Taylor & Francis ja Medic. Löydettyjä artikkeleita koottiin RefWorks-viitteidenhallintaohjelmaan, joka mahdollistaa artikkelien lukemisen myös ulkomailta. Suurin osa lopulliseen opinnäytetyöhön valikoituneesta lähdeaineistosta pohjautui kansainvälistä konferenssia varten yhteenkootuista tieteellisistä julkaisuista ja oli siten relevanttia. Lähdekriittisyys huomioitiin ottamalla lähdemateriaaleiksi eri tutkijoiden artikkeleja, jolloin niissä ei heijastu vain tietyn joukon arvojen, mieltymysten ja ajatusmaailman vaikutus.

Teoriatietoa koottiin lähinnä vieraskielisistä lähteistä ja esitettiin katsauksen tavoin. Katsauksen tarkoitus oli esitellä opinnäytetyön tilaajalle ja lukijakunnalle ilmiöön

liittyvät käsitteistöt, ilmiön monimuotoisuus ja siihen liittyvä aikaisempi tutkimus. Katsaus toimi myös opinnäytetyön pohdintaosuuden apuvälineenä, kun tuloksia voitiin esittää teoriaan viitaten. Katsauksen ansiosta opinnäytetyön merkitystä voi arvioida suhteessa aikaisemmin tuotettuun tietoon. (Miten teen kirjallisuuskatsauksen? 2014.)

Koska kyseessä oli ensimmäinen nuorten toimintojen tasapainoa kartoittava suomalainen tutkimus, tutkimuksen tarkoitus ilmaistiin kuvailevana (Metsämuuronen 2005, 46). Nuorten arjen toimintoja käsittelevää aineistoa kerättyä orientoiduttiin kriittis-realistisen paradigman suuntaan, joka kannustaa sellaisen monimenetelmällisen tutkimusotteen valintaan, jossa tutkija on tiedon prosessoijana. (Anttila 2007, 23, 36). Tutkimusotteena oli tässä vaiheessa kyselytutkimusta (survey) hyödyntävä kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimusote. Kyselytutkimuksen strategian lähtökohtana oli opinnäytetyön ilmiöiden esiintymisen, yleisyyden ja jakautumisen selvittäminen ja kohderyhmän muutosprosessin käynnistäminen (Survey 2015; Anttila 2006, 454).

Kyselytutkimus toteutettiin strukturoidun ja puolistrukturoidun kyselyn ominaisuuksia yhdistävällä Webropol-rakenteisella kyselyllä, joka laadittiin yhteistyössä hankkeen työntekijöiden kanssa. Webropol-kysely mahdollisti laajan opiskelijajoukon kokemusten keräämisen nopeasti ja kustannustehokkaasti ja tulosten analysoinnin ulkomailta käsin. Tulosten analysointi tapahtui kvantitatiivista eli määrällistä ja kvalitatiivista eli laadullista analyysia hyödyntäen. Määrällisen analyysin avulla pyrittiin ymmärtämään, miten nuorten toimintojen tasapainoon vaikuttavat tekijät näyttäytyvät Toimintojen tasapaino -arviointimenetelmällä kartoitettuna. Tuloksia ilmaistiin vertailua helpottavina numeroina ja taulukoina (Määrällinen tutkimus 2015). Laadullisen analyysin avulla pyrittiin kartoittamaan niitä toimintoja, jotka tuovat nuorille energiaa tai vievät sitä. Analyysin tarkoitus oli pyrkiä ymmärtämään kohderyhmää ja siinä esiintyviä opinnäytetyön kannalta keskeisiä ilmiöitä määrällistä tutkimusta kokonaisvaltaisemmin (Määrällinen tutkimus 2015). Avointen kysymysten avulla nuorten ääni, kieli, kokemusmaailma, toimintaympäristön tarjoamat mahdollisuudet ja rajoitteet sekä eri toimintoihin liitetyt merkitykset tulivat selkeämmin esille (Laadullinen tutkimus 2015).

Vaikka tulosten analysoinnissa päävastuu oli opinnäytetyöntekijällä, opinnäytetyöprosessi salli tiedonvaihdon opinnäytetyöntekijän, ohjaajan ja hankkeen projektipäällikön välillä. Tiedonvaihto edisti arvioivan työtteen käyttöä, kun omaan työhön sai uudenlaisia tarkastelutapoja ja työhön pystyi suhtautumaan entistä tutkivammin ja muuttavammin. Monitahoarvioinnin johdosta ohjaajan hiljainen tieto arviointimenetelmästä ja hankkeen näkemykset ja kannanotot tulosten esitystavasta voitiin ottaa huomioon jo ennen työn julkaisua tarvittavia muutoksia tekemällä. (Anttila 2007, 50, 83.) Tulosten esittely hanketyöryhmälle mahdollisti tiedonvaihdon myös niille, jotka tulevat työskentelemään nuorten parissa hyvinvointivalmennusten alettua. Osallistava tiedonvaihto ja arviointi lisäsi hanketyöryhmän tietoisuutta kohderyhmästä ja auttoi valmennusprosessien käynnistämisessä ja edistämisessä (Anttila 2006, 345, 454). Opinnäytetyön tutkimustapaa voidaan hyödyntää työelämätarpeiden mukaan muidenkin asiakasryhmien toimintojen tasapainon kokemuksia kartoitettaessa.

4.2 Aineiston hankinta ja kuvaus

Opinnäytetyössä käytettävä tutkimusaineisto kerättiin osana eBoss - hyvinvointivalmennusta nuorille –hankkeen Innovointipäivää Webropol-kyselytutkimuksella. Webropol-ohjelman avulla toteutetaan verkkotutkimuksia, joiden aineistoa on helppo kerätä laajoiltakin tutkimusjoukoilta erilaisin kysymystyypein, kuten avoimin kysymyksin ja Likert-asteikon muodossa (Webropol 2.0 käyttöopas 2012, 4). Aineiston keruun käytännön toteutuksesta vastasi hanketyöntekijä.

Kysely toteutettiin toukokuussa 2016 niissä oppilaitoksissa, joissa hankkeeseen sisältyvää valmennusta tullaan tarjoamaan. Kyseessä oli valmennusten rekrytointia tukeva päivä, jossa kohdeoppilaitosten opiskelijoille esiteltiin hanketta ja syksyllä 2016 alkavia valmennuksia. Tavoitteena oli osallistaa nuoria tulevien hyvinvointivalmennusten suunnitteluun. Nuorille kerrottiin, että heidän anonyymejä vastauksiaan käytetään opinnäytetyössä. Liite 1 esittää oppilaitoksille lähetetyn tiedotteen kyselystä. Projektipäällikkö lähetti opinnäytetyöntekijän laatiman tiedotteen oppilaitoksiin.

Ihmistieteille tyypillisesti Webropol-kysely sisälsi toiminnan vastaanottajaa kartoittavia esitetokysymyksiä, toimintaa, sen määrää ja vaihtelua kartoittavia kysymyksiä sekä toimintaa tukevia ja rajoittavia tekijöitä sisältäviä kysymyksiä (Metsämuuronen 2005, 26). Opinnäytetyötä varten kerätty aineisto sisälsi opiskelijoiden vastaukset hankkeessa käännettyyn ja liitteessä 2 esitettyyn Toimintojen tasapaino -arviointimenetelmään, liitteen 2 lopussa esitettyihin hanketyöntekijöiden laatimiin energiaa tuovia toimintoja ja energiaa vieviä toimintoja kartoittaviin avoimiin kysymyksiin sekä opinnäytetyöntekijän laatimiin liitteessä 3 esitettyihin esitietoja kartoittaviin kysymyksiin.

Webropol-ohjelmalla kerätyt aineistot ovat käytettävissä sähköisessä muodossa reaaliajassa (Heikkilä 2014). Alkuaineisto sisälsi kaikki Webropol-kyselyllä saadut vastaukset. Vastauksia saatiin 159:ltä opiskelijalta. Aineistosta karsittiin pois 16:n opiskelijan vastaukset. Vastaukset karsittiin, mikäli opiskelija oli vastannut alle 60 %:iin toimintojen tasapainoa kartoittavista kysymyksistä, tai mikäli hänellä oli runsaasti aiheeseen liittymättömiä vastauksia avoimissa kysymyksissä. Vastausten poissulkeminen parantaa niiden 143:n nuoren toimintojen tasapainon kartoitusta, jotka ovat olleet kiinnostuneita aiheesta. Analysoitavan aineiston vaihtelun kontrollointi otanta tarkasti valitsemalla lisää tulosten luotettavuutta (Metsämuuronen 2005, 53, 57).

4.3 Occupational Balance Questionnaire

Osana kyselyä ja yhtenä arvioinnin menetelmänä käytettiin Occupational Balance Questionnaire -kyselyä (OBQ). OBQ on ruotsalaisten Petra Wagmanin ja Carita Håkanssonin kehittämä itsearviointina suoritettava kysely. Sen tarkoitus on ilmaista vastaajan tyytyväisyyttä toimintojensa määrään ja vaihteluun. Arviointimenetelmä korostaa subjektiivisuutta. (Wagman & Håkansson 2014 b, 227; Wagman ym. 2012 a julkaisussa Wagman & Håkansson 2014 b, 228.)

OBQ ottaa huomioon asiakkaan tarpeen saada kokea hallinnan tunnetta ja kontrollia tekemistään toiminnoista, tarpeen kokea harmoniaa erilaisten toimintojen välillä sekä tarpeen tehdä toimintoja, jotka ovat merkityksellisiä (Håkansson ym. 2006 julkaisussa Wagman & Håkansson 2014 b, 227). Se huomioi mielen, kehon, fyysisen

toiminnan ja sosiaalisten suhteiden tasapainon, vapaaehtoisten ja pakollisten toimintojen välisen tasapainon sekä erilaiset tasapainon toteutumisen ulottuvuudet, kuten ajankäytön. Myös tasapainon kokeminen työhön, perheeseen, kotiin ja vapaa-aikaan liitettyjen toimintojen välillä on huomioitu. (Wagman & Håkansson 2014 b, 227.) Merkityksellisellä toiminnalla tavoitellaan jotakin itselle, ryhmälle tai yhteisölle (Christiansen 1996 ja Riediger & Freund 2004 julkaisussa Backman & Anaby 2009, 263).

OBQ:ssa on 13 kysymystä, joihin vastataan valitsemalla toiminnan toteutumista parhaiten kuvaava arvo asteikolla 0–5. Arvo 0 tarkoittaa ”Olen täysin eri mieltä” ja arvo 5 tarkoittaa ”Olen täysin samaa mieltä”. Toimintojen tasapaino toteutuu sitä paremmin, mitä suuremman arvon henkilö valitsee väittämiä kuvaamaan. OBQ:lla voidaan tarkastella joko yksittäisen muuttujan pisteytystä tai koko kyselyä. Koko kyselyn maksimipistemäärä on 65. (Wagman & Håkansson 2014 b, 227–228.)

OBQ:n sisältövaliditeettia on testattu neliportaisella kysymysten relevanssia mittaavalla asteikolla, jossa arvo 1 tarkoittaa ”täysin irrelevanttia” ja arvo 4 ”täysin relevanttia”. OBQ:lla on hyvä sisältövaliditeetti (Cronbachin alfa 0.936).

Jatkotutkimuksina selvitetään arviointimenetelmän psykometrisiä ominaisuuksia, rakennevaliditeettia ja kysymysten ajallisen tekijän ymmärtämistä. (Wagman & Håkansson 2014 b, 227–228, 230.)

Toimintojen tasapainosta ja OBQ:sta puhuttaessa on huomioitava, että erilaisilla toiminnoilla voi olla ihmisille erilaisia merkityksiä. Toimintojen merkitys voi vaihdella elämäntilanteen mukaan. Koska OBQ:n sisältämiä toimintoja ei ole täsmennetty, arviointimenetelmä soveltuu myös eri kulttuureista tulevien ihmisten toimintojen tasapainon arviointiin. (Persson ym. 2001 ja Jonsson ym. 2006 julkaisussa Wagman & Håkansson 2014 b, 229.) Opinnäytetyössä oli lupa käyttää OBQ:sta suomennettua Toimintojen tasapainon -arviointimenetelmää. Suomennoksessa on alkuperäisten kysymysten lisäksi viisi toimintojen tasapainoa ja toimintojen merkitystä kartoittavaa lisäkysymystä. Pisteytys toteutetaan asteikolla 1–4. Liitteessä 2 on hankkeessa suomennettu ja opinnäytetyössä käytetty kysely, jolla kartoitettiin nuorten arkitoimintojen tasapainoa. Liite 3 esittää Webropol-kyselyssä kerätyt esitiedot.

4.4 Tutkimusjoukon esitiedot

Liitteessä 4 esitettyjen esitietojen perusteella tyypillinen vastaaja on 16–17-vuotias peruskoulusta opiskelemaan tullut naimaton mies, jolla ei ole lapsia. Hän asuu alle viiden kilometrin päässä oppilaitoksesta yhden tai kahden huoltajan kanssa. Taloudessa asuu vähintään neljä henkilöä. Tyypillinen vastaaja ei työskentele opintojen ohella. Asumismuotoa ja taloudessa asuvien henkilöiden lukumäärää kartoittavien kysymysten vastauksissa oli ristiriitaisuutta. Vaikka 9 % vastaajista ilmoittaa asuvansa yksin, 27 % vastaajista kertoo asuvansa yhden hengen taloudessa. Tämä voi johtua siitä, että asuntola- tai soluasunto on merkitty yhden hengen taloudeksi.

4.5 Aineiston analyysi

Opiskelijoiden vastaukset toimitettiin Webropol-ohjelman avulla opinnäytetyön aineistoksi. Webropol-ohjelma tuottaa valmiita yhteenvetolistauksia ja taulukoita, jotka voi tulostaa tai tallentaa esimerkiksi Word-, PDF-, PowerPoint- ja Excel-dokumentteina (Heikkilä 2014). Taulukon 1 pohja on otettu Webropol:n Word-pohjaisesta raportista ja lukuarvot on korjattu Excel-tulosteen antamien arvojen mukaisiksi.

Aineistoa analysoitiin määrällisesti ja laadullisesti tutkimuskysymysten ja tutkittavan ilmiön näkökulmasta. Määrällisellä analyysillä pyrittiin selvittämään tutkittavaan ilmiöön liittyvien tekijöiden ja ilmiön esiintymisen määrää muuttujien avulla. Laadullisella analyysillä pyrittiin kartoittamaan niitä toimintoja, jotka vaikuttavat nuorten toiminnalliseen tasapainoon. (Kananen 2010, 133–134.)

Tutkimuskysymykset kulkivat mukana koko tulosten analysoinnin ja esittelyn ajan. (Kananen 2010, 18; Kananen 2014, 100.) Vastattaessa kysymykseen *millainen toimintojen tasapaino ammatillisessa koulutuksessa opiskelevilla nuorilla tarkasteluhetkellä on*, tarkasteltiin opiskelijoiden arviointimenetelmäosuuteen antamia vastauksia muuttujakohtaisesti kokonaiskeskiarvoina. Opiskelijoiden saamia kokonaispisteitä havainnollistettiin piste- ja prosenttiluokkina. Prosenttiluokat ilmoittavat eri kokonaispistemäärien osuudet Toimintojen tasapaino - arviointimenetelmän maksimipistemäärään verrattuna. Tutkittavaa ilmiötä

kysymyksellä *mitkä toimintojen tasapainoa kuvaavista muuttujista oli kohderyhmässä helpointa tai haastavinta saavuttaa* tarkasteltaessa, vastausvaihtoehdot 3 ja 4 sekä 1 ja 2 yhdistettiin uusiksi luokiksi. Luokkiin 3 ja 4 kertyneiden vastausten osuudet laskettiin prosenttiosuuksina kaikkiin vastausvaihtoehtoihin 1–4 verrattuna. Menettelytapa selkeyttää tulosten tarkastelua keskiarvoihin perustuvaan tarkasteluun verrattuna, kun heikoimmin pisteytettyjä muuttujien voidaan samassakin taulukossa verrata korkeasti pisteytettyihin muuttujiin.

Kysymystä *millaiset toiminnot nuoret kokevat energiaa tuoviksi ja energiaa vieviksi* tarkasteltaessa käytettiin analyysirunkona AOTAN toimintakokonaisuuksien yhdistelmiä. Toimintakokonaisuuksia yhdisteltiin seuraavasti: sosiaalinen osallistuminen, leikki ja vapaa-aika, päivittäiset ja välineelliset päivittäiset toiminnot, lepo ja uni sekä koulutus, opiskelu ja työ. Avointen kysymysten tekstianalyysiin käytettiin sisällön erittelyä etsimällä ja laskemalla aineistosta eri toimintakokonaisuuksiin kuuluvia toimintaa kuvaavia tai toimintaan liittyviä sanoja. Tekstianalyysissä käytetty käsitteiden operationalisointi toimintakokonaisuuksien kategorioita muodostamalla auttoi tarkastelemaan laadullisia tuloksia määrällisesti (Metsämuuronen 2005, 44, 203). Ne vastaukset, joita ei ole voitu luokitella toimintakokonaisuuksiin on nimetty luokittelemattomiksi. Keskeisimpiä tuloksia esitetään taulukoilla ja kuvioilla. Yksittäisen vastaajan eri kysymyksiin antamia vastauksia ei voida yhdistää tulosten tarkastelussa toisiinsa. Liite 4 havainnollistaa Webropol:n tuottamien Word- ja Excel-tulosteiden välisiä eroja esitetien osalta.

Kyselyn vastaukset tai niiden analysointi esimerkiksi vastausten keskiarvoihin perustuen tai välittömiä havaintoja fenomenologisen analyysin mukaisesti tekemällä eivät selitä vastauksiin vaikuttavia syitä (Fenomenologinen analyysi 2015).

Analysointitavat antavat kuitenkin viitteitä siitä, miten kyselyyn vastanneet nuoret voivat ja miten he kokevat toimintoihinsa vaikuttavat tekijät. Vastausten taulukointi ja tiedon kerääminen kuvioihin mahdollistavat havaintojen tekemisen ja saatujen tulosten reflektoinnin opinnäytetyön pohdintaosuuteen. Toimintojen tasapainoon vaikuttavia tekijöitä tarkastellaan muuttujakohtaisesti niiltä osin kuin niitä on käsitelty saman nimisessä aineistonhankintamenetelmässä.

5 Tutkimustulokset

Luvussa esitetään Webropol-kyselyllä saadut tulokset nuorten toimintojen tasapainon toteutumisesta Toimintojen tasapaino -arviointimenetelmällä kartoitettuna. Lisäksi esitetään sellaisia avoimilla kysymyksillä kerättyjä ja eri toimintakokonaisuuksiin ryhmiteltyjä toimintoja, jotka tuovat nuorille energiaa tai vievät sitä.

5.1 Toimintojen tasapainon arviointi

Vaikka arviointimenetelmä ei ota kantaa siihen, mikä pistemäärä on välttävä, tyydyttävä, hyvä, kiitettävä tai erinomainen, voidaan kokonaispistemäärää tarkastelemalla pyrkiä saamaan käsitys siitä, onko arviointimenetelmään vastanneiden nuorten joukossa sellaisia nuoria, jotka hyötyisivät hyvinvointivalmennusten järjestämisestä. Taulukko 1 esittää, miten opiskelijoiden Toimintojen tasapaino -arviointimenetelmästä itselleen antamat kokonaispisteet jakautuvat piste- ja prosenttiluokkiin. Lukemista helpottavana esimerkkinä todetaan, että viisi opiskelijaa 143:stä on saanut 18–35 kokonaispistettä. Koska arviointimenetelmän maksimipistemäärä on 72 pistettä, kyseisten opiskelijoiden saama kokonaispistemäärä on 25–49 % maksimipistemäärästä.

Taulukko 1. Opiskelijoiden toimintojen tasapainon arvioinnissa itselleen antamien pisteiden jakautuminen piste- ja prosenttiluokkiin

Opiskelijoita	Arviointimenetelmästä saadut kokonaispisteet	Pisteet prosentteina (%) maksimipistemäärästä
5	18–35	25–49
71	36–53	50–74
67	54–72	75–100

Mikäli opiskelija on valinnut kaikkiin muuttujiin positiivisina vastausvaihtoehtoina esitettyjä vaihtoehtoja kolme tai neljä, on hän saanut arviointimenetelmästä

vähintään 54 pistettä. Tällöin alle 54 pistettä saanut opiskelija on kokenut jonkin tai joidenkin muuttujien kohdalla osittaista tai täydellistä ristiriitaa. Tällaisia opiskelijoita on 76. 36 pistettä tai vähemmän saanut opiskelija on kokenut ristiriitaa jokaisen muuttujan kohdalla. Tällaisia opiskelijoita on seitsemän.

Opiskelijoiden kokemukset arjesta ja arjen valinnoista vaihtelivat arviointimenetelmän muuttujien mukaan keskiarvojen 2,77 ja 3,14 välillä (SD = 0.108). Keskihajonnan mukaan havaintoarvot ryhmittäytyivät lähelle keskiarvoa ja toisiaan. Alhaisin keskiarvo koski muuttujaa, jossa kartoitettiin eri toiminnan osa-alueiden, kuten työn, kotitöiden, vapaa-ajan, levon ja unen keskinäistä tasapainoa (muuttuja viisi). Korkein keskiarvo koski muuttujaa, jossa kartoitettiin, pitääkö opiskelija huolta siitä, että hän tekee asioita, joita hän todella haluaa tehdä (muuttuja neljä). Taulukko 2 esittää opiskelijoiden kokemuksia arjesta ja arjen valinnoista toimintojen tasapainon arvioinnilla kartoitettuna.

Taulukko 2. Opiskelijoiden toimintojen tasapainon arvioinnin kyselytulokset

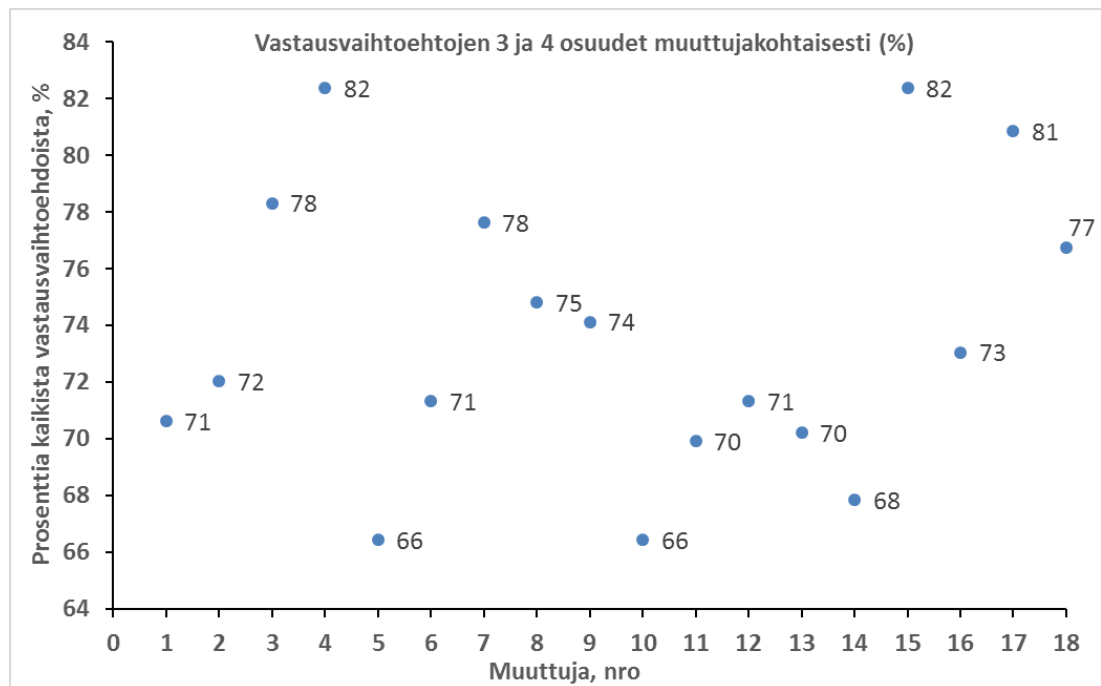
	1) Ei pidä ollenkaan paikkaansa	2) Pitää osin paikkansa	3) Pitää suurelta osin paikkansa	4) Pitää täysin paikkansa	Vastaajia yhteensä	Vastausten keskiarvo
1. Kun ajattelen tavallista viikkoani, minulla on sopiva määrä tekemistä	3	39	67	34	143	2,92
2. Koen, että tehtävät, joita teen toisten vuoksi ja joita teen itseni vuoksi, ovat tasapainossa arjessani	2	38	83	20	143	2,85
3. Tehtävät ja toiminnot, joita teen arjessani ovat itselleni merkityksellisiä	1	30	89	23	143	2,94
4. Pidän huolta siitä, että teen asioita, joita todella haluan tehdä	2	23	70	47	142	3,14
5. Koen eri toiminnan osa-alueiden olevan tasapainossa keskenään (esim. Työ, kotityöt, vapaa-aika, lepo ja uni)	8	40	72	23	143	2,77
6. Toiminnot, joita teen yksin ja yhdessä toisten kanssa vaihtelevat sopivasti	5	36	76	26	143	2,86
7. Minulla on tarpeeksi aikaa tehdä sellaisia asioita, joita minun täytyy tehdä	2	30	71	40	143	3,04
8. Koen, että tekemiseni on tasapainossa erilaisten fyysisten, sosiaalisten, älyllisten ja rauhoittavien tekemisten välillä	2	34	85	22	143	2,89
9. Olen tyytyväinen ajankäyttöni (aikaan, jonka vietän erilaisissa arjen tehtävissä)	6	31	77	29	143	2,90

10. Kun ajattelen tavallista viikkoani, olen tyytyväinen toimintojen lukumäärään, joihin yleensä osallistun (liikaa tai liian vähän erilaista tekemistä)	2	46	74	21	143	2,80
11. Minulla on sopivasti vaihtelua sellaisten tehtävien välillä, joita minun on pakko tehdä ja joita haluan tehdä	3	40	78	22	143	2,83
12. Koen tasapainoa energiaa tuottavan tekemisen ja energiaa vievän tekemisen välillä (pohdi onko sinulla riittävästi energiaa tuottavia toimintoja arjessasi)	7	34	85	17	143	2,78
13. Olen tyytyväinen aikaan, jonka käytän lepoon, elpymiseen ja uneen	8	34	67	32	141	2,87
14. Minulla on arjessani toimintoja, jotka koen sopivan haasteellisiksi (ei liikaa tai ei liian vähän haastetta)	6	40	76	21	143	2,78
15. Koen, että minulla on mahdollisuus tehdä itse valintoja mihin aikaani käytän	3	22	75	42	142	3,10
16. Arkeni sujuu ilman äkillisiä muutoksia toimintarutiineihini	4	34	78	25	141	2,88
17. Teen aktiivisia valintoja arjessani (päätän itse mitä teen)	2	25	76	38	141	3,06
18. Pystyn vastaamaan arjessa eteen tulleisiin haasteisiin itseäni tyydyttävällä tavalla	2	31	83	26	142	2,94
Yhteensä	68	607	1382	510	2565	2,91

Taulukossa 1 esitetty keskiarvosarake ilmoittaa muuttujiin vastattujen vastausvaihtoehtojen keskiarvon. Suurimmat ja pienimmät keskiarvot antavat viitteitä niistä toimintoihin vaikuttavista tekijöistä ja toimintojen osa-alueista, jotka

toteutuivat vahvimmin ja heikoimmin nuorten elämässä. Vahvinta toteutuminen on sellaisten toimintojen tekemisessä, joita nuoret todella haluavat tehdä aktiivisesti, määrällisesti ja ajankäytöllisesti (muuttujat 4, 15 ja 17). Heikointa suoriutuminen on tasapainon kokemisessa toimintojen eri osa-alueiden, energiaa tuovien ja energiaa vievien toimintojen sekä sellaisten toimintojen osalta, jotka nuoret kokevat sopivan haasteellisiksi (muuttujat 5, 12 ja 14). Taulukko 3 esittää vastausvaihtoehtojen kolme ja neljä yhteenlasketut suhteet kaikkiin muuttujaan valittuihin vastausvaihtoehtoihin nähdän muuttujittain prosentteina.

Taulukko 3. Positiivisimpien vastausvaihtoehtojen määrällinen suhde muuttujakohtaisesti (%)



Taulukko 3 havainnollistaa keskiarvoja selvemmin ja nopeammin arviointimenetelmän muuttujakohtaisten vastausten erot. Samalla vastausten suhteelliset osuudet tulevat ilmi. Suurempi % -luku yksittäisen muuttujan kohdalla tarkoittaa parempaa mitatun asian toteutumista opiskelijoiden elämässä. Esimerkiksi merkintä 71 muuttujan yksi kohdalla tarkoittaa, että 71 % opiskelijoista valitsi muuttujaan vastausvaihtoehdon kolme tai neljä, jolloin $(100-71) \% = 29 \%$

opiskelijoista valitsi vastausvaihtoehdon yksi tai kaksi. Lukemista helpottavana esimerkkinä mainittakoon vielä, että taulukon 1 muuttujaan yksi vastanneista 143:stä opiskelijasta 101 valitsi vastausvaihtoehdon kolme tai neljä. Tällöin muuttujaa yksi näiden vastausvaihtoehtojen osalta tarkasteltaessa voidaan sanoa, että tutkittava osajoukko, n , on 101 ja muuttujaan vastanneiden opiskelijoiden kokonaismäärä, N , on 143.

Taulukon 2 perusteella nuorten on helpointa kokea vahvinta tasapainoa samojen aihealueiden suhteen, kuin jotka maksimikeskiarvot ilmoittivat (muuttujat 4, 15 ja 17). Merkittävä osa (82 %, $n = 117$) nuorista tekee sellaisia asioita, joita he todella haluavat tehdä. Yhtä monella ($n = 117$, $N = 142$) on mahdollisuus tehdä valintoja siitä, miten he aikaansa käyttävät. Merkittävä osa (81 %, $n = 114$, $N = 141$) opiskelijoista myös kokee, että he tekevät aktiivisia valintoja arjessaan ja päättävät itse siitä, mitä tekevät.

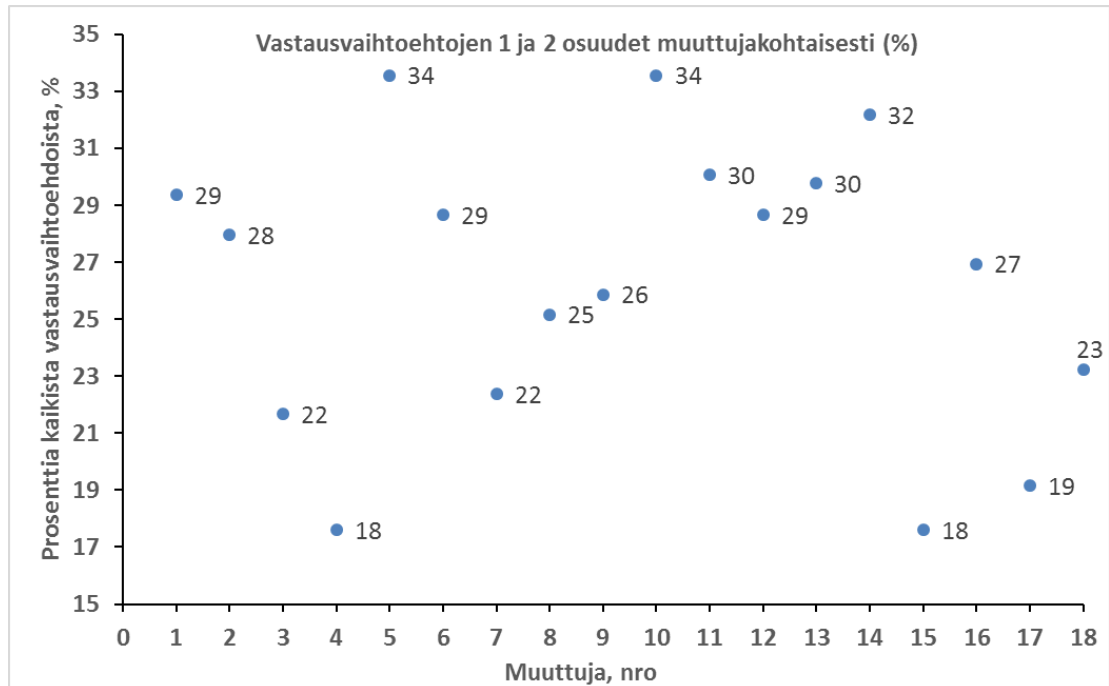
Nuorten arjessaan tekemät tehtävät ja toiminnot ovat valtaosalle (78 %, $n = 112$) merkityksellisiä (muuttuja kolme). Lähes yhtä moni nuori (78 %, $n = 111$) kokee, että hänellä on tarpeeksi aikaa tehdä sellaisia asioita, joita hänen täytyy tehdä (muuttuja seitsemän). Valtaosa nuorista (77 %, $n = 109$, $N = 142$) kokee pystyvänsä vastaamaan arjessa eteen tuleviin haasteisiin itseään tyydyttävällä tavalla (muuttuja 18).

Uusea nuori (75 %, $n = 107$) kokee, että hänen tekemisensä on tasapainossa erilaisten fyysisten, sosiaalisten, älyllisten ja rauhoittavien tekemisten välillä (muuttuja kahdeksan). Lähes yhtä moni nuori (74 %, $n = 106$) on ainakin suurimmaksi osaksi tyytyväinen ajankäyttöönään miettiessään sitä aikaa, jonka hän viettää erilaisissa arjen tehtävissä (muuttuja yhdeksän). Noin 73 % ($n = 103$, $N = 141$) nuorista kokee, että arki sujuu suurelta osin ilman äkillisiä muutoksia toimintarutiineihin (muuttuja 16). Yhtä moni (72 %, $n = 103$) kokee, että tehtävät, joita hän tekee toisten vuoksi ja joita hän tekee itsensä vuoksi ovat tasapainossa keskenään (muuttuja kaksi).

Kysymyksiin yksi, kuusi ja 12 kirjattiin noin 71 % vastausvaihtoehtoja kolme ja neljä ($n = 101-102$). Näitä ja muita vastauksia, joissa vastausvaihtoehtoja yksi ja kaksi valittiin (29–34) % kokonaispistemäärästä on mielekkäämpää tarkastella taulukosta 3, jolloin lukijan on helpompi seurata tuloksia. Taulukko 4 esittää vastausvaihtoehtojen yksi ja

kaksi yhteenlasketut suhteet kaikkiin muuttujaan valittuihin vastausvaihtoehtoihin nähden muuttujittain prosentteina.

Taulukko 4. Heikoimpien vastausvaihtoehtojen määrällinen suhde muuttujakohtaisesti (%)



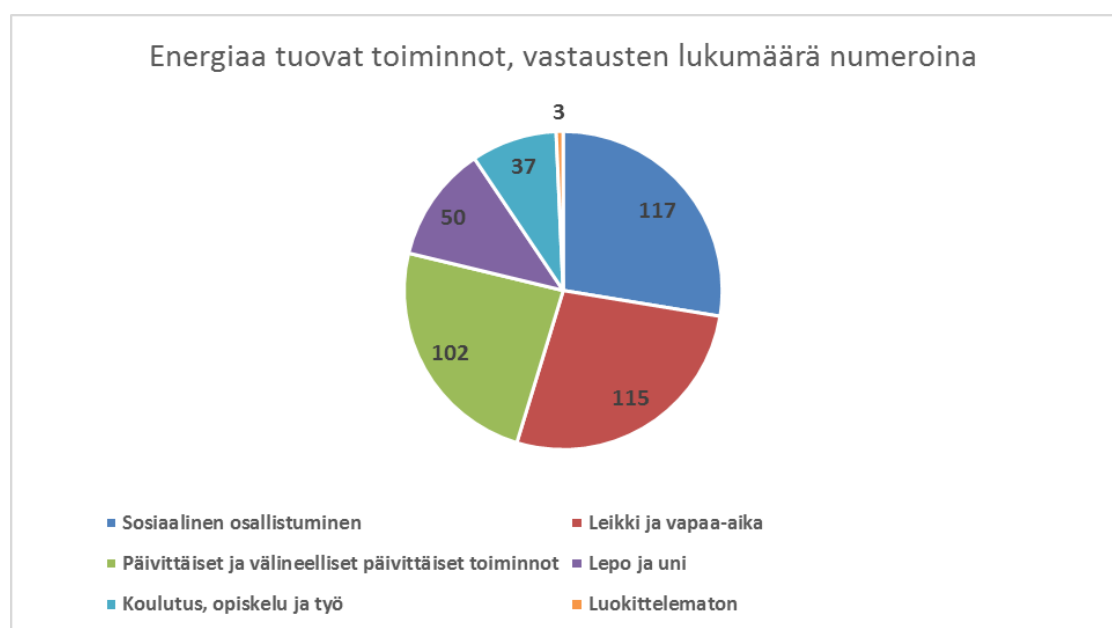
Alhaisimpien keskiarvojen ilmaiset muuttujat eroavat osin heikoimpien vastausvaihtoehtojen määrällisten suhteiden ilmoittamista luvuista. Jälkimmäisissä korostuu energiaa tuovien ja energiaa vievien toimintojen välisen tasapainon sijaan tyytyväisyys niiden toimintojen lukumäärään, joihin nuori viikon aikana osallistuu.

Lähes joka kolmas (29 %, n = 42) opiskelija kokee, ettei hänen viikossaan ole kuin osittain sopiva määrä tekemistä (muuttuja yksi). Yhtä moni (29 %, n = 41) kertoo, että toiminnat, joita hän tekee yksin ja yhdessä toisten kanssa vaihtelevat korkeintaan osittain sopivasti (muuttuja kuusi). Edelleen saman suuruinen joukko (29 %, n = 41) kokee vain osittaista tasapainoa energiaa tuottavan tekemisen ja energiaa vievän tekemisen välillä (muuttuja 12).

Joka kolmas (30 %, n = 43) opiskelija kokee, ettei hänellä ole sopivasti vaihtelua sellaisten tehtävien välillä, joita hänen on pakko tehdä ja joita hän haluaa tehdä (muuttuja 11). Lähes yhtä moni (30 %, n = 42, N = 141) kokee olevansa vain osittain tyytyväinen aikaan, jonka hän käyttää lepoon, elpymiseen ja uneen (muuttuja 13). Noin joka kolmas (32 %, n = 46) opiskelija kokee, että hänellä on arjessaan toimintoja, joiden haasteellisuus ei ole sillä tasolla kuin hän haluaisi (muuttuja 14). Edelleen noin joka kolmas (34 %, n = 48, N = 143) opiskelija kokee, että toimintojen osa-alueet, kuten työ, kotityöt, vapaa-aika, lepo ja uni, ovat vain osittain tasapainossa keskenään (muuttuja viisi). Saman verran on vain osittain tyytyväinen niiden toimintojen lukumäärään, joihin hän viikon aikana osallistuu (kysymys 10).

5.2 Energiaa tuovat ja vievät toiminnot

Toimintojen tasapainon arvioinnin jälkeen opiskelijat vastasivat liitteen 2 lopussa esitettyihin avoimiin kysymyksiin. Vastauksissa annetut toiminnot on jaettu energiaa tuoviin ja energiaa vieviin toimintoihin ja ne on ryhmitelty kuvioihin 2 ja 3 AOTA:n pohjalta yhdisteltyjen toimintakokonaisuuksien alle energiaa tuoviksi ja energiaa vieviksi toimintakokonaisuuksiksi. Kuvio 1 esittää energiaa tuovien toimintakokonaisuuksien suhteet toisiinsa.



Kuvio 1. Energiaa tuovat toimintakokonaisuudet nuorten elämässä

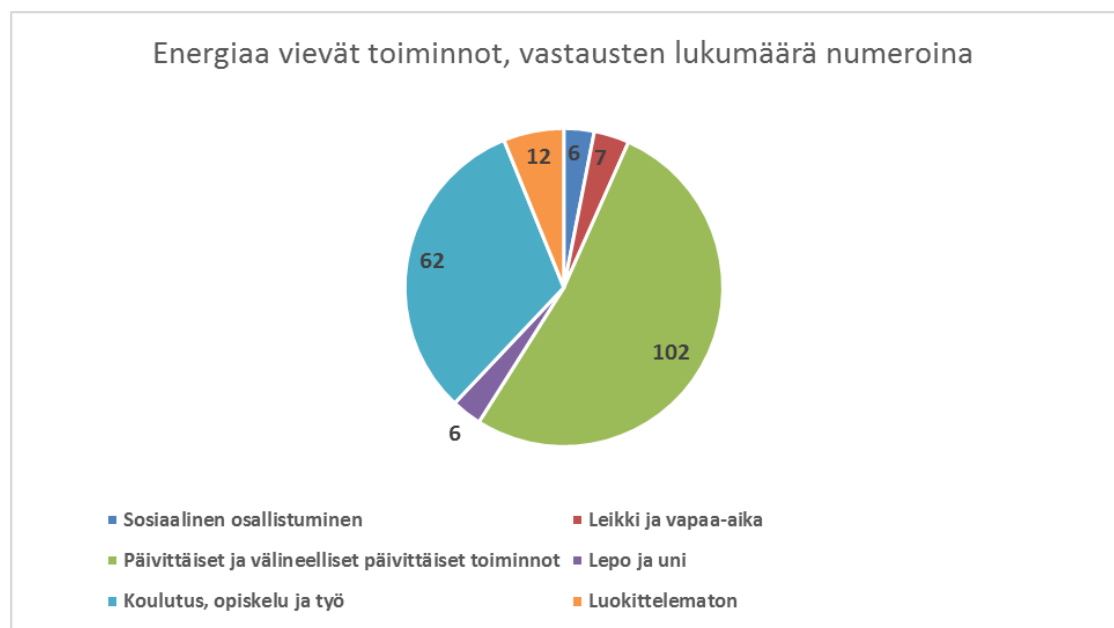
Energiaa tuovista toimintakokonaisuuksista nuorille merkittävimpänä nousi esille sosiaalinen osallistuminen (n = 117). Sosiaalisesti osallistumiseen liittyvistä toiminnoista eniten tuotiin esille kavereiden ja ystäväiden (n = 58) ja perheen ja sukulaisten (n = 35) kanssa oleminen. Myös muu seura ja sosiaalisuus (n = 13), kumppanin (n = 10) kanssa vietetty aika ja lähin ihminen (n = 1) koettiin tärkeäksi.

Energiaa tuovista toimintakokonaisuuksista nuorille toiseksi merkittävimpänä koettiin leikki ja vapaa-aika (n = 115). Leikkiin ja vapaa-aikaan liittyvistä toiminnoista eniten tuotiin esille erilaista liikuntaa, kuntoilua tai urheilua (n = 55). Myös musiikki (n = 7), moottoriajoneuvon korjaus (n = 6) ja moottoriurheilu (n = 6) koettiin tärkeänä. Muita leikin ja vapaa-ajan toimintakokonaisuuteen kuuluvia energiaa tuovia toimintoja olivat kirjoittaminen, piirtäminen, roolipelit, tietokoneet, yksin tai kaverin kanssa pelaaminen, TV-sarjojen ja -ohjelmien katselu, elokuvat ja viihde, laulaminen, partio, urheilun katsominen, jääkiekkopeleissä käyminen, pyörän korjaus, valokuvaus, luonnossa tai ulkona oleminen, meditointi, uusien asioiden opiskelu, psykologian lukeminen, filosofinen ajattelu, matkustaminen, puhelimen käyttö ja puhelimesta puhuminen sekä aktivismi.

Energiaa tuovista toimintakokonaisuuksista nuorille kolmanneksi merkittävimpänä nousivat esiin päivittäiset ja välineelliset päivittäiset toiminnot (n = 102). Päivittäisistä ja välineellisistä päivittäisistä toiminnoista suosituimpia olivat syöminen ja ruoan laitto yksin tai muiden kanssa sekä yksittäisinä sanoina mainitut ruoka ja juoma (n = 39). Myös lemmikkeihin ja eläimiin liittyvät toiminnot (n = 27), omaan hyvinvointiin, terveyteen tai itsestä huolehtimiseen liittyvät toiminnot (n = 10) ja ulkonäköön liittyvät toiminnot (n = 6) koettiin tärkeänä. Raha ja talous (n = 4), kotityöt (n = 3), ajaminen (n = 3), arki ja selkeä rytmi (n = 3) sekä muiden auttaminen tai pienien asioiden tekeminen (n = 2) toivat energiaa muutamien nuorten elämään. Muita päivittäisiin ja välineellisiin päivittäisiin toimintoihin kuuluvia toimintoja olivat kaupoissa käyminen, seksi, tupakka ja perheenisäyksen odottaminen.

Energiaa tuovista toimintakokonaisuuksista nuorille neljänneksi merkittävimpänä koettiin lepo ja uni (n = 50). Lepoon ja uneen liitettyistä toiminnoista suosituimpia olivat oleminen ja rentoutuminen, kuten sohvalle makoilu (n = 11). Myös yksin olo ja omasta ajasta ja rauhasta nauttiminen (n = 5) sekä koti ja siellä oleminen (n = 4) koettiin tärkeänä.

Energiaa tuovista toimintakokonaisuuksista nuorille viidenneksi merkittävimpanä nousi esiin koulutus, opiskelu ja työ (n = 37). Erillisenä toimintona mainittiin uuden kielen opiskelu. Energiaa tuovia toimintoja kartoittavan kysymyksen vastauksista jäi luokittelematta kolme sanaa. Ne olivat luonne (n = 1), oma itseni (n = 1) ja mukava elämä (n = 1). Kuvio 2 esittää energiaa vievien toimintakokonaisuuksien suhteet toisiinsa.



Kuvio 2. Energiaa vievät toimintakokonaisuudet nuorten elämässä

Energiaa vievistä toimintakokonaisuuksista nuorille merkittävimpanä nousi esille päivittäiset ja välineelliset päivittäiset toiminnot (n = 102). Päivittäisistä ja välineellisistä päivittäisistä toiminnoista eniten energiaa vievät kotityöt, kuten siivoaminen, tiskaus, pyykinpesu ja lakanoiden vaihto (n = 54). Myös aamutoimet ja herääminen (n = 7), ruoan tekeminen (n = 6), arjen palkattomat työt ja askareet (n = 5) sekä raha- ja talousasioista huolehtiminen, kuten laskujen maksaminen (n = 5) nousivat esiin. Ruokakaupassa käyminen (n = 3), lasten hoito (n = 3), epämiellyttävät, turhat tai ei-kiinnostavat pakolliset työt (n = 3) sekä omien ja pakollisten asioiden hoitaminen ja järjestäminen, kuten lääkärinkäynnit (n = 3) tulivat esiin muutamissa vastauksissa. Samoin syöminen (n = 2), verojen maksu (n = 2), ulkotyöt, kuten pihan siivoaminen (n = 2), koirien lenkkeilyttäminen ääriolosuhteissa (n = 2), terveys (n = 1),

autolla ajo talvella (n = 1), bussimatkat (n = 1), matkustelu (n = 1) ja jatkuva pakkaaminen (n = 1) esiintyivät nuorten vastauksissa.

Energiaa vievistä toimintakokonaisuuksista nuorille toiseksi merkittävimpänä koettiin koulutus, opiskelu ja työ (n = 62). Koulutukseen, opiskeluun ja työhön liitetyistä toiminnoista eniten energiaa vei opiskelu (n = 44), josta esimerkkeinä mainittiin erityisesti kiireellä tehtävien kotitehtävien teko, teorian opiskelu (jos henkilö oppii paremmin käytännön tekemisen kautta), kokeisiin lukeminen ja kokeet. Myös työ tai töiden etsiminen (n = 8), kyselyt ja ”tämä projekti” (n = 3) ja uuden kielen opiskelu (n = 3) koettiin energiaa vievinä. Raskaat ja pitkät työpäivät (n = 2), työhön liittyvät aikaiset herätykset (n = 2), lukeminen ja kirjoittaminen (n = 1) sekä uusien asioiden opettelu (n = 1) tulivat esille muutamissa vastauksissa.

Energiaa vievistä toimintakokonaisuuksista nuorille kolmanneksi merkittävimpänä koettiin leikki ja vapaa-aika (n = 7). Leikkiin ja vapaa-aikaan liitetyistä toiminnoista eniten energiaa veivät liikunta, ja liikunnan ja ulkoilun riittävydestä huolehtiminen (n = 5). Myös moottoripyörän laittaminen (n = 1) ja TV-sarjan hahmokuolemat (n = 1) tuotiin esille.

Levon ja unen (n = 6) ja sosiaalisen osallistumisen (n = 6) toimintakokonaisuudet veivät neljänneksi eniten nuorten energiaa. Lepoon ja uneen liitetyistä toiminnoista pulmallisimpia olivat rentoutuminen, nukahtaminen ja ajoissa nukkumaan meneminen (n = 4). Myös rytmin (n = 1) tai oman ajan puuttuminen (n = 1) tuotiin esille. Sosiaalseen osallistumiseen liitetyistä toiminnoista energiaa vievimpiä olivat ”sellaisten asioiden tekeminen kavereiden kanssa, jotka eivät kiinnosta itseä ja joita itse ei haluaisi tehdä” (n = 2), muiden asioiden hoitaminen ja selvittäminen (n = 2) ja tuntemattomien ihmisten kanssa keskusteleminen (n = 1). Myös negatiivinen (opiskelu)ryhmä (n = 1) liitettiin sosiaalisen osallistumisen toimintoihin.

Energiaa vieviä toimintoja kartoittavan kysymyksen vastauksista jäi luokittelematta 12 sanaa tai toimintoa. Niistä yleisimpiä olivat kiire ja asioiden ja päätösten tekeminen kiireesti (n = 6). Myös yksin oleminen (n = 2), elämä (n = 1), itsensä motivoiminen (n = 1), kotona oleminen (n = 1) tai poissaolo kotoa (n = 1) veivät nuorten energiaa.

Kuvioita 1 ja 2 verrattaessa huomataan, että energiaa tuovat toimintakokonaisuudet jakautuvat tasaisemmin eri toimintojen välille kuin energiaa vievät toiminnot. Vaikka päivittäiset ja välineelliset päivittäiset toiminnot mainittiin yhtä useasti energiaa tuovina ja energiaa vievinä, toimintakokonaisuuksissa painotettiin erilaisia toimintoja.

6 Johtopäätökset

Opinnäytetyön avulla saatiin tietoa nuorten toimintojen tasapainon toteutumisesta, toimintoihin vaikuttavien tekijöiden kokemisesta ja siitä, millaiset toiminnot tuovat nuorille energiaa tai vievät sitä. Toimintojen tasapainon arvioinnilla voidaan selvittää teemat, joihin valmennuksessa kannattaa keskittyä. Tuloksista käy ilmi, että kohderyhmässä on nuoria, joiden voidaan erityisesti olettaa hyötyvän eBoss-valmennuksen tarjoamasta tuesta.

Suurimmalla osalla toimintojen tasapainon arviointiin osallistuneista nuorista on positiivisia kokemuksia arjen toimintojen toteutumisesta. Joukossa on kuitenkin nuoria, jotka joko toivoisivat arjen toimintoihin muutoksia tai joiden toiminnallinen tasapaino näyttäytyy sellaisena, että siihen olisi hyvä tarjota vaikutuskeinoja. Kyselyyn vastanneet nuoret saavat energiaa elämän eri toiminnoista, mutta kokevat kotitöihin ja opiskeluun liitetyt toiminnot muita toimintoja energiaa vievempinä.

7 Pohdinta

Opinnäytetyö avaa toiminnan ja elämän tasapainon kompleksisuutta keskittyen nuorten, transitiovaiheessa olevien opiskelijoiden kokemaan toimintojen tasapainoon. Nuorten toimintojen tasapainoa kartoitettiin Webropol-kyselyllä keväällä 2016 osana Jyväskylän kotitalousoppilaitoksella ja Pohjoisen Keski-Suomen ammattiopiston toimipaikoissa järjestettyä eBoss-hyvinvointivalmennusta nuorille - hankkeen esittelypäivää. Arkielämän toimintojen tasapainon kokemisen kartoitus mahdollistaa sen, että hankkeessa voidaan keskittyä nuoria hyödyttävien toimintojen

ja toimintavalmiuksien tukemiseen. Eri toimintojen välistä heikkoa tasapainoa kokevilla nuorilla on mahdollisuus nostaa arjen hyvinvointia eBoss-valmennukseen osallistumalla. Toimintojen tasapainottamisen toivotaan edistävän jokaisen valmennettavan hyvinvointia ja auttavan opinnoissa etenemistä.

7.1 Tutkimusprosessi

Opinnäytetyön aihe löytyi JAMK:n hankkeisiin tutustumalla ja hankkeen projektipäällikön ja Toimintojen tasapaino -arviointimenetelmän suomeksi kääntäneen yliopettajan kanssa keskustelemalla. Työn tekoa tuki henkilökohtainen kiinnostukseni kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista ja elämän ja toimintojen tasapainosta, sekä haluni lisätä käsitteitä koskevaa keskustelua suomen kielellä. Toistaiseksi aiheista on kirjoitettu lähinnä vain englanniksi ja ruotsiksi. Useiden englanninkielisten tutkimusten lukeminen takasi teoriaosuuden kattavuuden ja lisäsi tietouttani aihealueesta.

Kävin tulosten tarkastelussa läpi laajoja tuloslistauksia ja laskin työssä esitettyjä lukuarvoja tuloslistausten esittämien arvojen perusteella. Webropol:n tuloslistausten eroavuudet hämmensivät ja hidastivat tulosten tarkastelua, sillä jouduin käymään läpi jo kertaalleen lasketut ja kirjatut tulokset. Tulosten uudelleenprosessointi nosti tulosten luotettavuutta ja auttoi syventymään prosessiin.

Oman haasteensa asetti myös opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa asetetut tarkoitus, tavoitteet, tutkimuskysymykset ja tiedonkeruutavat, sillä koen että Toimintojen tasapaino -arviointimenetelmä antaa enemmän tietoa toimintaan vaikuttavien tekijöiden kuin kokonaisvaltaisen toimintojen tasapainon kokemisesta. Toimintojen tasapaino on laaja käsite, jota voi olla haastavaa kartoittaa vain yhdellä arviointimenetelmällä. Toimintojen tasapaino -arviointimenetelmä sopii kuitenkin hyvin toimintojen tasapainoa kartoittavien tekijöiden kokemisen kartoittamiseen ja koen, että myös muut asiakasryhmät voisivat hyötyä siitä ja toimintojen tasapainoa tukevien ja haastavien toimintojen kartoittamisesta. Potentiaalisia asiakasryhmiä olisivat esimerkiksi työkäiset ja sellaiset opiskelijat, joille arviointimenetelmän termistö on jo tuttua. Koska arviointimenetelmällä voidaan lisätä tietoisuutta toimintaan vaikuttavien tekijöiden kokemisesta, sitä voitaisiin käyttää myös osana

elämän tasapainon arviointia. Toimintojen tasapaino -arviointimenetelmää voi käyttää milloin vain, eikä sen käyttöön tarvitse koulutusta, sillä jokainen on oman toimintansa asiantuntija.

7.2 Tiedon keruu

Tutkimuksen aineistoa kerättiin kvantitatiivisin menetelmin strukturoituja ja puolistrukturoituja kysymyksiä sisältävällä Webropol-rakenteisella kyselyllä. Kysely järjestettiin hanketyöntekijän toimesta. Hanketyöntekijä alusti kyselyn jokaisessa tutkimuspaikassa kertomalla eBoss-hankkeesta ja opinnäytetyön tarkoituksesta. Alustuksissa pyrittiin mahdollisimman samankaltaisiin kuvauksiin. Vaikka kyselyä koottaessa oli tiedossa, että oppilaitoksissa opiskelee maahanmuuttajataustaisia nuoria, tarjottiin kysely vain suomen kielellä. Päätös tehtiin, koska kaikki nuoret opiskelevat suomenkielisessä koulutuksessa. Maahanmuuttajataustaisen nuoret saivat kuitenkin joissakin oppilaitoksissa apua äidinkielen opettajalta.

Jatkotutkimuksia ajatellen maahanmuuttajanuorille voitaisiin tarjota vaihtoehtoa osallistua englanninkieliseen kyselyyn, mikäli siitä on apua.

Laajassa 159:n vastauksen joukossa oli vastauksia, joita karsittiin pois puutteellisten tai aihealueeseen kuulumattomien vastausten vuoksi. Strukturoidut kysymykset varmistivat toimintojen tasapainon yhtäläisen arvioinnin 18 muuttujan avulla lopullisessa 143:n opiskelijan tutkimusjoukossa. Avoimet kysymykset mahdollistivat energiaa tuovien ja energiaa vievien toimintojen kartoituksen. Avointen kysymysten avulla kerätyn tiedon analysointi toi nuorten äänen kuuluville ja osoitti niin nuorten toiminnalliset mielenkiinnon kohteet kuin sellaiset toiminnot, jotka koettiin kuormittavina. Webropol-kyselyn järjestäminen edellytti tiedotteen lähettämistä oppilaitoksille. Lisäksi hanketyöntekijä oli yhteydessä kunkin oppilaitoksen rehtoriin ja varmisti, että oppilaila oli lupa osallistua kyselyyn.

7.3 Luotettavuuden ja eettisyyden arviointi

Opiskelijoilla ja henkilökunnalla oli mahdollisuus kysyä lisäkysymyksiä kyselyn aiheesta, tarkoitusperistä, tiedonkeruusta ja kerätyn aineiston käyttötarkoituksesta ottamalla yhteyttä opinnäytetyöntekijään ja hankkeen projektipäällikköön joko

puhelimitse ja sähköpostitse. Yhteystiedot ilmoitettiin oppilaitoksille etukäteen lähetetyssä tiedotteessa. Lisäksi oppilailla ja henkilökunnalla oli mahdollisuus esittää kysymyksiä eBoss-hankkeen esittelypäivässä. Saman hanketyöntekijän läsnä oleminen jokaisessa oppilaitoksessa mahdollisti sen, että oppilaat ja henkilökunta saivat mahdollisimman samankaltaisen alustuksen kyselyn aiheeseen. On mahdotonta sanoa, olisiko opinnäytetyöntekijän läsnäolo kyselyn esittelytilaisuuksissa parantanut kyselyn luotettavuutta. Haastattelututkimuksella oltaisiin voitu varmistaa muuttujien ja avointen kysymysten ymmärtäminen ja tarjota nopeasti apua erityistä tukea tarvitseville nuorille, vaikka se ei opinnäytetyön tarkoitus ollutkaan. Maahanmuuttajille tarjottu englanninkielinen kysely olisi parantanut luotettavuutta vain niiden nuorten osalta, jotka puhuvat hyvää englantia, sillä kysely sisältää erityisalan sanastoa. Jatkotutkimuksissa tulee arvioida tulkkien käyttö.

Tuloksia tarkasteltiin Webropol:n tuottamien Word- ja Excel-pohjaisten raporttien perusteella. Raporttien ilmoittamissa numeerisissa arvoissa oli poikkeavuuksia, minkä vuoksi opinnäytetyössä päädyttiin käyttämään Excel:n keräämiä arvoja. Eroavuuksia tuotiin esiin taustatietojen esittelyssä. Numeeristen arvojen vaihteluissa ei ollut opinnäytetyön kannalta merkittäviä eroja. Eri raportointimuotojen väliset erot on kuitenkin hyvä huomioida numeerista tarkkuutta vaativia jatkotutkimuksia tehtäessä. Tilastotieteen työkaluista voisi olla apua tulosten tarkemmassa analysoinnissa.

Nuoria haastatteleminen ei voida ottaa kantaa siihen, onko Webropol-kyselyn muuttajat ja avoimet kysymykset ymmärretty tutkimuskysymysten kannalta oikein tai onko kyselyyn vastattu luotettavasti. Muutamat vastauksina annetut toimitojo tarkoittamattomat sanat viittaisivat siihen, että kysymykset olivat vaikeaselkoisia. Esimerkiksi energiaa tuovia ja vieviä toimitojo kartoittavissa kysymyksissä kysyttiin ensisijaisesti asioita, eikä toimitojo. Osa nuorista jätti kirjoittamatta energiaa tuovia ja vieviä toimitojo. On mahdoton sanoa, johtuiko se kysymysten asettelusta vai mainittujen toimitojojen puuttumisesta nuorten elämässä. Olisi huolestuttavaa, jos joukossa on nuoria, jotka eivät koe mitään toimitojoa energiaa tuovaksi. Luotettavuutta pyrittiin parantamaan karsimalla alkuaineistosta luotettavuuteen selvästi vaikuttavat vastaukset. Taulukon 1 esittämien muuttujien vastausprosentti

oli lähes 99 % ja avointen kysymysten noin 86 %. Yksityisyyden suoja huomioitiin koko tutkimusprosessin ajan, eikä yksittäisen opiskelijan vastauksia voida yhdistää toisiinsa. Taustatietojen kategorisointi esimerkiksi eri ikäryhmiin lisäsi yksityisyyden suojaa. Webropol-kyselyn lopussa opiskelijoilla oli mahdollisuus jättää yhteystietonsa, mikäli he halusivat osallistua eBoss-valmennuksiin. Vastaukset käsiteltiin nimettöminä, eikä yhteystietoja yhdistetty tuloksiin. Opinnäytetyöntekijän omalle tietokoneelle tallentamat Webropol-kyselytulokset hävitettiin opinnäytetyön hyväksymisen jälkeen.

Vaikka toimintojen tasapainon arvioinnissa korkea pistemäärä liitetään parempaan hyvinvointiin, voi yksittäisistä muuttujista alhaisen pistemäärän saanut nuori olla tyytyväinen elämäänsä. Arviointimenetelmä ei välttämättä huomioi riittävästi yksittäisen muuttujan käsittelemän asian arvoa ja merkitystä opiskelijalle. Opiskelija voi esimerkiksi vastata muuttujaan kaksi kokevansa, etteivät tehtävät, joita hän tekee toisten vuoksi ja joita tekee itsensä vuoksi, ole tasapainossa hänen arjessaan, ja olla silti tyytyväinen tilanteeseen. Vaikka oletus on, että ihminen haluaa tehdä tekoja muiden eteen, osa voi nauttia itseensä keskittymisestä. Tällaisessa tapauksessa vastaajan ei tarvitse muuttujassa seitsemän kokea, että tehtävien, joita hän tekee toisten vuoksi ja joita hän tekee itsensä vuoksi, täytyisi olla tasapainossa hänen arjessaan.

7.4 Tutkimustulokset

Toimintaterapiassa käsitteet työn ja muun elämän välisestä tasapainosta, ja toimintojen tasapainosta liitetään elämän tasapainoon. Käsitteiden esitystapa voi vaikuttaa siltä, että jotkin toiminnot erotetaan muun elämän ulkopuolelle tai että jotakin on aina tavoiteltava tai korjattava. Käsitteitä tärkeämpää on huomioida kunkin yksilön subjektiiviset kokemukset toiminnastaan ja toimintojensa kokonaisuudesta. Opinnäytetyössä käytetty Toimintojen tasapaino - arviointimenetelmä jättää tilaa ihmisen omille kokemuksille, eikä se erottele yksittäisiä toimintoja muun elämän ulkopuolelle. Vastaaja saa päättää, mitkä toiminnot hän liittää toiminnan eri osa-alueisiin ja millaista tukea hän saa omaan persoonallisuuteen, resilienssiin ja toiminnalliseen integriteettiin liittyvistä tekijöistä sekä omista taidoistaan, kokemuksistaan, tukiverkoiltaan ja yhteiskunnalta. Samat

toiminnot voidaan eri tilanteissa kokea energiaa tuovina ja energiaa vievinä.

Toimintojen tasapaino on dynaaminen tila, joka vaihtelee eri ajankohtina.

Tutkimustulokset kuvaavat nuorten kokemuksia toimintaansa vaikuttavista tekijöistä ja toimintojensa toteutumisesta kyselyä edeltäneen viikon aikana, eivätkä ne tarkoita nuorten elämän tasapainon tilaa. Kaikki opiskelijat (N = 143) vastasivat vähintään 67 %:iin taulukon 1 esittämistä toimintojen tasapainon muuttujista, mikä tarkoittaa 12:sta muuttujaa 18:sta. Muuttujiin 4, 15 ja 18 vastasi 142 opiskelijaa ja muuttujiin 13, 16 ja 17 vastasi 141 opiskelijaa. Muuttujakohtaiset vastaajamäärien erot syntyivät, kun yksi opiskelijoista jätti vastaamatta kolmeen ja yksi opiskelija kuuteen taulukon 1 esittämistä muuttujista.

Kaikissa arviointimenetelmän muuttujissa valittiin vastausvaihtoehdoksi eniten vaihtoehtoa 3 (pitää suurelta osin paikkansa). Positiivisinta vaihtoehtoa (4, pitää täysin paikkansa) valittiin aina enemmän kuin negatiivisinta ja sitä esiintyi eniten tahtoa ja ajankäyttöä kartoittavissa muuttujissa (muuttujat 4, 15, 7 ja 17). Nämä olivat myös ainoat muuttujat, joissa vaihtoehtoa 2 (pitää osin paikkansa) valittiin vähemmän kuin vaihtoehtoa 4 (pitää täysin paikkansa). Negatiivisinta vaihtoehtoa (1, ei pidä ollenkaan paikkaansa) valittiin eniten toimintojen osa-alueiden keskinäistä tasapainoa sekä unen ja levon riittävyttä kartoittavissa muuttujissa (muuttujat 5, 13 ja 12).

Arviointimenetelmän kokonaispisteitä tarkasteltaessa huomataan, että noin 53 % vastanneista opiskelijoista voisi hyötyä hyvinvointivalmennuksesta. Tuen tarve tulee määritellä aina yksilöllisesti. Kokonaispisteitä keskeisempää on tarkastella arviointimenetelmän muuttujakohtaisia pisteytyksiä. Niiden mukaan 82 %:lla (n = 117) nuorista on mahdollisuus tehdä asioita, joita he todella haluavat tehdä. Merkityksellinen ja tarkoituksenmukainen toiminta on yhteydessä ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin (Kielhofner 2008, 3–4). Erityisesti oman tahdon käyttö toimintoja valitessa tuottaa mielihyvää, vaikuttaa resilienssiin ja terveyteen ja parantaa oman elämän hallintaa. (Kielhofner 2008, 13, 16; Matuska & Christiansen 2009, 161; Lämsä 2012, 14, 23–24; Townsend 2007, Schultz & Schkade 1992 ja Yerxa 1998 julkaisussa Erlandsson & Håkansson 2009, 121.) Yhtä usea nuori pystyy vaikuttamaan siihen, mihin aikaansa käyttää ja 74 % (n = 106) on ainakin suurimmaksi osaksi tyytyväinen ajankäyttönsä. Positiivisesti koettu ajankäyttö

yhdistetään onnellisuuteen, hyvinvointiin ja elämän eri osa-alueiden harmonisuuteen (Christiansen ym. 2009, 5, 8). Lisäksi toimintojen suunnittelu auttaa toimintojen tasapainon saavuttamisessa (Erlandsson & Håkansson 2009, 121–122).

Omaa tahdon käytöstä huolimatta 34 % (n = 48) opiskelijoista kokee, etteivät erilaiset toiminnot ole riittävästi tasapainossa keskenään. Saman verran on korkeintaan vain osittain tyytyväinen niiden toimintojen lukumäärään, joihin he yleensä osallistuvat. 32 % (n = 46) kokee, että arjessa on toimintoja, joiden haasteellisuus ei ole toivotulla tasolla. Tulokset eivät ota kantaa siihen, onko tekemistä, aikaa tai haasteita liikaa vai liian vähän. Toiminnallisesti kyky vastata haasteisiin kertoo toiminnallisesta pätevydestä (Kielhofner 2008, 107). Mikäli opiskelija ei koe voivansa tehdä niitä toimintoja, joita hän haluaisi tehdä, voi hänen toiminnallinen identiteettinsä kärsiä (Kielhofner 2008, 106–107). Haasteiden liiallinen tai liian vähäinen määrä vaikuttaa negatiivisesti toimintojen ja elämän tasapainon kokemiseen (Csikszentmihalyi 1990 julkaisussa Persson & Jonsson 2009, 145; Zuzanek 2009, 219; Erlandsson & Håkansson 2009, 119, 126–127). Muuttujien seitsemän ja yhdeksän osalta näyttää siltä, että nuorilla on aikaa, mutta sitä ei aina jaeta tyydyttävästi eri toimintojen välille. Kyky optimoida ajankäyttöä ja harmonia erilaisten toimintojen välillä on tärkeää toimintojen ja elämän tasapainon saavuttamisen kannalta (Christiansen & Matuska 2006 julkaisussa Sheldon 2009, 63; Håkansson ym. 2006 julkaisussa Wagman & Håkansson 2014 b, 227).

91 % opiskelijoista (n = 130) kirjoitti energiaa tuovien toimintojen kartoittamiseen liittyvään kysymykseen yhden tai useampia toimintoja. Erilaisia toimintoja kertyi 424. 9 % (n = 13) opiskelijoista jätti kysymyksen avoimeksi. Yksi opiskelija mainitsi erikseen, ettei arjessa ole tärkeitä toimintoja. Energiaa tuovista toimintakokonaisuuksista tärkeimmiksi nousivat sosiaalinen osallistuminen (28 % kaikista energiaa tuovien toimintojen maininnoista), leikki ja vapaa-aika (27 % kaikista energiaa tuovien toimintojen maininnoista) ja päivittäiset ja välineelliset päivittäiset toiminnot (24 % kaikista energiaa tuovien toimintojen maininnoista). Suosituimpi energiaa tuovia toimintoja olivat kavereiden ja ystävien kanssa oleminen (n = 58), liikunta, kuntoilu ja urheilu (n = 55), perheen ja sukulaisten (n = 35) kanssa oleminen, ruokaan ja juomaan (n = 39) liitetyt toiminnot, opiskeluun (n = 37) liitetyt toiminnot sekä eläimiin ja lemmikkeihin (n = 27) liitetyt toiminnot.

78 % (n = 111) opiskelijoista kirjoitti energiaa vievien toimintojen kartoittamiseen liittyvään kysymykseen yhden tai useampia toimintoja. Erilaisia toimintoja kertyi 195. 22 % (n = 32) opiskelijoista jätti kirjaamatta yhtäkään energiaa vievää toimintoa. Heistä 8 % (n = 12) totesi, ettei elämässä ole rasittavia toimintoja. Energiaa vievistä toimintakokonaisuuksista kuluttavimpina koettiin päivittäiset ja välineelliset päivittäiset toiminnot (52 % kaikista energiaa vievien toimintojen maininnoista) ja koulutus, opiskelu ja työ (32 % kaikista energiaa vievien toimintojen maininnoista). Energiaa vievimpiä toimintoja olivat kotityöt (n = 54), kuten siivoaminen, tiskaus ja pyykinpesu sekä koulutukseen ja opiskeluun liitetyt toiminnot (n = 44), kuten opiskelu, kotitehtävien teko, kouluun meneminen, kokeisiin lukeminen ja kokeiden tekeminen. Energiaa vievien toimintojen lisäksi opiskelijat kokivat kiireen vievän energiaa.

Energiaa tuovia toimintoja mainittiin kaikkiaan 229 kertaa useammin kuin energiaa vieviä. Kaikkiin kirjauksiin verrattuna energiaa tuovia toimintoja oli 68 % (n = 424) ja energiaa vieviä toimintoja 32 % (n = 195). Näin ollen nuorten oli helpompaa löytää arjestaan energiaa tuovia kuin energiaa vieviä toimintoja.

Vaikka tutkimuksessa käytettyä arviointimenetelmää oli esitettävä sen kääntäjän toimesta eri asiakasryhmällä, olisi esitelmä ollut hyvä suorittaa myös opinnäytetyön tutkimusjoukolla. Näin olisi voitu varmistua siitä, että nuoret ymmärtävät muuttujien sisällön. Nyt esitettyihin avoimiin kysymyksiin vastattiin myös muilla, kuin toimintaa kuvaavilla sanoilla. Toimintojen tasapainon arvioinnin esittämien muuttujien lisäksi olisi voinut olla hyvä kysyä, miten tärkeäksi vastaaja arvottaa kunkin muuttujan sisällön. Myös muut rinnakkaiset tiedonkeruutavat ja toimintojen tasapainoa kuvaava saateteksti olisivat voineet lisätä arvioinnin validiteettia. Saateteksti auttaisi ymmärtämään, mistä toimintojen tasapainon käsitteessä on kysymys.

Tutkimuksesta rajattiin pois luotettavuuteen vaikuttavia vastauksia. Pois rajatuista vastauksista näkyi, etteivät kaikki nuoret olleet kovin motivoituneita osallistumaan kyselyyn. Rajaus paransi tutkimuksen luotettavuutta ja takasi tarkoituksenmukaisen sisällön tuottamisen eBoss-hyvinvointivalmennuksiin. Tutkimuksen luotettavuutta olisi voitu parantaa suorittamalla tiedonkeruu haastattelemalla, jolloin käsitteitä oltaisiin voitu tarvittaessa avata. Samalla oltaisiin voitu keskustella niiden nuorien kanssa, jotka eivät löytäneet arjestaan energiaa tuovia toimintoja. Haastattelun

järjestäminen ja vastausten litterointi olisivat kasvattaneet opinnäytetyön työmäärää kohtuuttomasti.

7.5 Tutkimuksen hyödyntäminen

Aktiivisten arjen valintojen tekeminen voi olla suunniteltua tai spontaania. Arjen toimintoihin ja opiskelutekniikoihin tutustuminen ja niiden harjoittelu ja kehityksen seuraaminen voivat muuttaa nuorten kokemusta arjen toimintojen kuormittavuudesta. Toiminnallista inaktiiviteettia ja yksinäisyyttä kokevat nuoret voivat hyötyä uuden opiskelupaikan ja -paikkakunnan toimintamahdollisuuksien kartoituksesta ja erilaisten toimintojen kokeilemisestä opiskelijaryhmien mukana. Päivärytmin laatiminen ja ajankäytön ja aikatauluttamisen harjoittelu voivat auttaa niin niitä opiskelijoita, jotka eivät koe harmoniaa toimintojensa välillä kuin niitä, jotka kokevat kiirettä. Unen ja levon määrän vähäisyydestä kärsivät voivat hyötyä unipäiväkirjan pitämisestä, unihygienian opettelusta ja illalla nautitun ravinnon määrän ja laadun tarkkailusta. Tavoitteena voi esimerkiksi olla, että nuori löytäisi arjen toimintojen omakohtaisen merkityksen ja kokisi voimaantuvansa arjen tuttuja toimintoja toteuttamalla. Koska kaikki nuoret eivät koe uusien asioiden kohtaamista ja opiskelua houkuttelevana, voisi tulevista hyvinvointivalmennuksista ja niiden tarjoamista mahdollisuuksista tiedottaa opiskelijoille vielä uudelleen.

Jatkotutkimuksena voidaan selvittää, voisiko toimintojen tasapainon arviointimenetelmästä erottaa kokonaisuuksia, joiden kokonaispistemääriä tai keskiarvoja esimerkiksi alku- ja loppukartoituksissa tarkastelemalla voitaisiin seurata osa-alueen kehittymistä. Muita jatkotutkimuskohteita on selvittää, parantaako toimintojen tasapainottaminen niiden nuorten tyytyväisyyttä, hyvinvointia tai elämän tasapainoisuuden kokemusta, jotka eivät olleet tyytyväisiä toimintojensa tasapainoon. Kokevatko nuoret energiaa tuoviksi toiminnoiksi listaamansa asiat tarkoituksenmukaisiksi ja arvostavatko he näitä toimintoja enemmän kuin energiaa vieviä toimintoja? Onko opiskelijoiden toiminnallinen identiteetti parempi energiaa tuovien toimintojen kuin energiaa vievien toimintojen suhteen? Vaikuttaako koettu toiminnallisen pätevyyden taso tai minä-pystyvyys siihen, miten energiaa tuovana tai energiaa vievänä opiskelija kokee toiminnon? Voivatko ne opiskelijat paremmin, jotka eivät löytäneet elämästään energiaa vieviä toimintoja verrattuna niihin, jotka

eivät tuoneet esiin energiaa tuovia toimintoja? Voiko laajempi toimintojen valikoima ja erilaisten toimintojen toteuttaminen nostaa niiden nuorten hyvinvointia, jotka keskittävät aikansa vain kapeille toimintojen osa-alueille? Voiko unen lisääminen auttaa päivittäisten toimintojen tasapainottamisessa ja vähentää kiireen tuntua? Niiden opiskelijoiden kokemuksia, jotka työskentelevät opintojensa ohella, voidaan verrata sellaisten opiskelijoiden kokemuksiin, joilla on eniten vapaa-aikaa.

7.6 Yhteenveto

Toimintojen tasapaino -arviointimenetelmää voidaan käyttää nuorten arjen toimintoihin vaikuttavien tekijöiden kokemisen kartoittamiseen ja toimintojen keskinäisen tasapainon kartoitukseen. Arviointimenetelmän yhteydessä käytetyillä avoimilla kysymyksillä voidaan tarkentaa nuorille merkityksellisiä ja nuoria kuluttavia toimintoja. Opinnäytetyön tulokset auttavat syksyllä 2016 alkavien hyvinvointivalmennusten sisällön suunnittelussa. Arviointimenetelmän eri muuttujien kartoitusta sekä energiaa tuovien ja vievien toimintojen kartoitusta voidaan hyödyntää hyvinvointivalmennusten alku-, väli- ja loppuarvioinneissa.

Lähteet

- Abreu, B. C., Zgaljardic, D., Borod, J. C., Seale, G., Temple, R. O., Ostir, G. V., Ottenbacher, K. J. 2009. Emotional Regulation, Processing, and Recovery After Acquired Brain Injury. Contributors to Life Balance. In Life Balance Multidisciplinary theories and research. Ed. by K. Matuska and C. Christiansen. Associate editors H. Polatajko and J. A. Davis. USA: AOTA press, 223–240.
- Aho, S. & Mäkiäho, A. 2014. Toisen asteen koulutuksen läpäisy ja keskeyttäminen. Vuosina 2001 ja 2006 toisen asteen opinnot aloittaneiden seurantatutkimus. Opetushallitus. Raportit ja selvitykset 2014:8. Viitattu 18.2.2016.
[Http://www.oph.fi/julkaisut/2014/toisen_asteen_koulutuksen_lapaisy_ja_keskeyttaminen](http://www.oph.fi/julkaisut/2014/toisen_asteen_koulutuksen_lapaisy_ja_keskeyttaminen).
- Anttila, P. 2007. Realistinen evaluaatio ja tuloksellinen kehittämistyö. Hamina: Akatiimi.
- Anttila, P. 2006. Tutkiva toiminta ja ilmaisu, teos, tekeminen. 2. p. Hamina: Akatiimi.
- AOTA. 2014. Occupational Therapy Practice Framework: Domain & Process. 3rd ed. The American Journal of Occupational Therapy, 68, 1, S1–S48. Viitattu 22.2.2016.
[Https://janet.finna.fi](https://janet.finna.fi), Cinahl.
- Aula, M. K. 2014. Eriarvoistuva lapsuus. Julkaisussa Eriarvoistuva lapsuus. Lasten hyvinvointi kansallisten indikaattoreiden valossa. Lapsiasiavaltuutetun vuosikirja 2014. Lapsiasiavaltuutetun toimiston julkaisuja 2014:3, 140–149. Toim. M. Ylä-Tuuhonen. Viitattu 20.2.2016.
[Http://lapsiasia.ssthosting.fi/wpcontent/uploads/2014/12/Vuosikirja-2014.pdf](http://lapsiasia.ssthosting.fi/wpcontent/uploads/2014/12/Vuosikirja-2014.pdf).
- Backman, C. & Anaby, D. 2009. Research Directions for Advancing the Study of Life Balance and Health. In Life Balance Multidisciplinary theories and research. Ed. by K. Matuska and C. Christiansen. Associate editors H. Polatajko and J. A. Davis. USA: AOTA press, 257–267.
- Bickenbach, J. E. & Glass, T. A. 2009. Life Balance. The Meaning and The Menace in a Metaphor. In Life Balance Multidisciplinary theories and research. Ed. by K. Matuska and C. Christiansen. Associate editors H. Polatajko and J. A. Davis. USA: AOTA press, 13–22.
- Christiansen, C., Matuska, K., Polatajko, H. & Davis, J. 2009. Life Balance. Evolving the Concept. In Life Balance Multidisciplinary theories and research. Ed. by K. Matuska and C. Christiansen. Associate editors H. Polatajko and J. A. Davis. USA: AOTA press, 3–11.
- Cummins, R. A. 2009. Measuring Life Balance Through Discrepancy Theories and Subjective Well-Being. In Life Balance Multidisciplinary theories and research. Ed. by K. Matuska and C. Christiansen. Associate editors H. Polatajko and J. A. Davis. USA: AOTA press, 73–93.
- Erlandsson, L.-K. & Håkansson, C. 2009. Aspects of Daily Occupations That Promote Life Balance Among Women in Sweden. In Life Balance Multidisciplinary theories and

research. Ed. by K. Matuska and C. Christiansen. Associate editors H. Polatajko and J. A. Davis. USA: AOTA press, 115–130.

Fenomenologinen analyysi. 2015. Kirjoitus Jyväskylän yliopiston Koppa -sivustolla. Viitattu 21.2.2016.

<https://koppa.iyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/fenomenologinen-analyysi>.

Haapaniemi, N. & Rissanen, J. 2008. Toimintaterapian mahdollisuudet päihdetyössä. Esittelymateriaali. Viitattu 23.2.2016.

http://www.oamk.fi/kirjasto/elektroniset_aineistot/Toimintaterapian_mahdollisuudet_paihdytyossa.pdf.

Harvey, A. S. & Singleton, J. 2009. Time Use and Balance. In Life Balance Multidisciplinary theories and research. Ed. by K. Matuska and C. Christiansen. Associate editors H. Polatajko and J. A. Davis. USA: AOTA press, 95–113.

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykkönen, M. 2013. Toiminnan Voimaa. Toimintaterapia käytännössä. 3. p. Helsinki: Edita.

Heikkilä, T. 2014. Webropol-kyselyt. Viitattu 11.10.2016.

<http://www.tilastollinentutkimus.fi/6.WEBROPOL/Webropol-kysely.pdf>.

Heinz, A. & Pentland, W. 2009. Professional Coaching for Life Balance. In Life Balance Multidisciplinary theories and research. Ed. by K. Matuska and C. Christiansen. Associate editors H. Polatajko and J. A. Davis. USA: AOTA press, 241–254.

Hofferth, S. L., Kinney, D. A. & Dunn, J. S. 2009. The “Hurried” Child. Myth vs. Reality. In Life Balance Multidisciplinary theories and research. Ed. by K. Matuska and C. Christiansen. Associate editors H. Polatajko and J. A. Davis. USA: AOTA press, 183–206.

Häkkinen, A., Puuronen, A., Salsasuo, M. & Ojajärvi, A. 2013. Albumin lopputekstit. Teoksessa Sosiaalinen albumi. Elämäntavat sukupolvien murroksissa. Toim. A. Häkkinen, A. Puuronen, M. Salsasuo & A. Ojajärvi. Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 139. Helsinki: Unigrafia, 197–203.

Information on Self-Efficacy. N.d. Kirjoitus A Community of Scholars:n verkkosivuilla. Viitattu 23.2.2016. <http://p20motivationlab.org/>.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 176. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 111. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Karisto, A., Takala, P. & Haapola, I. 1999. Matkalla nykyaikaan. Elintason, elämäntavan ja sosiaalipolitiikan muutos Suomessa. 1–2 p. Juva: WSOY.

Kielhofner, G. 2008. Model Of Human Occupation. Theory and application. 4th ed. Philadelphia, USA, Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Laadullinen tutkimus. 2015. Kirjoitus Jyväskylän yliopiston Koppa-sivustolla. Viitattu 11.10.2016.

<https://koppa.iyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>.

Linde-Leimer, K. & Wenzel, T. 2014. Resilience - a key skill for education and job. Käyttäjän opas. Suomentanut Maria Leppäkari. Euroopan komission rahoittama hankemateriaali. Viitattu 22.2.2016.

http://www.resilienceproject.eu/fileadmin/documents/Guidelines_fi_2014.pdf.

Little, B. R. 2009. Foreword. In Life Balance Multidisciplinary theories and research. Ed. by K. Matuska and C. Christiansen. Associate editors H. Polatajko and J. A. Davis. USA: AOTA press, XV–XVIII.

Lautamo, T. 2016. Toimintojen tasapainon arviointi. Sähköpostiviesti 17.2.2016. Vastaanottaja J. Haapala. Yliopettaja ja projektitutkija Jyväskylän ammattikorkeakoulussa.

Luopa, P., Kivimäki, H., Matikka, A., Vilkki, S., Jokela, J., Laukkarinen, E. & Paananen, R. 2014. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-2013.

Lämsä, P. 2012. Minä pystyn! Vai pystynkö? Minäpystyvyys Minä olen tärkeä -projektin pienryhmätoiminnassa. Opinnäytetyö. Humanistinen ammattikorkeakoulu, Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma. Viitattu 23.2.2016.

<https://www.theseus.fi/handle/10024/41420>.

Marks, S. 2009. Multiple Roles and Life Balance. An Intellectual Journey. In Life Balance Multidisciplinary theories and research. Ed. by K. Matuska and C. Christiansen. Associate editors H. Polatajko and J. A. Davis. USA: AOTA press, 43–58.

Matuska, K. & Christiansen, C. H. 2009. A Theoretical Model of Life Balance and Imbalance. In Life Balance Multidisciplinary theories and research. Ed. by K. Matuska and C. Christiansen. Associate editors H. Polatajko and J. A. Davis. USA: AOTA press, 149–164.

Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 3. laitos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Miten teen kirjallisuuskatsauksen? 2014. Kirjoitus Turun yliopiston verkkosivuilla. Viitattu 11.10.2016.

<https://www.utu.fi/fi/yksikot/hum/yksikot/ktmt/opiskelu/ohjeet/Sivut/Miten-teen-kirjallisuuskatsauksen.aspx>.

Mustonen, P. 2015. Elämä pelissä. Duodecim, 131, 2231–2237. Viitattu 20.2.2016.

<http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo12869.pdf>.

Määrällinen tutkimus. 2015. Kirjoitus Jyväskylän yliopiston Koppa-sivustolla. Viitattu 11.10.2016.

<https://koppa.iyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/maarallinen-tutkimus>.

Pentland, W. & McColl, M. A. 2009. Another Perspective on Life Balance. Living in Integrity with Value. In Life Balance Multidisciplinary theories and research. Ed. by K. Matuska and C. Christiansen. Associate editors H. Polatajko and J. A. Davis. USA: AOTA press, 165–179.

- Pentland, W. & McColl, M. A. 2008. Occupational integrity: another perspective on 'life balance'. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 75, 3, 135–138. Viitattu 22.2.2016. <https://janet.finna.fi>, Cinahl.
- Persson, D. & Jonsson, H. 2009. Importance of Experiential Challenges in a Balanced Life. Micro- and Macro-Perspectives. In *Life Balance Multidisciplinary theories and research*. Ed. by K. Matuska and C. Christiansen. Associate editors H. Polatajko and J. A. Davis. USA: AOTA press, 133–147.
- Rapo. A. 2012. Minäpystyvyyys on uskoa omaan kykyihin. Kouluttaja, projektivastaava, opetuskäytön TVT-koordinaattori Ari Rapon kirjoittama blogikirjoitus. Viitattu 23.2.2016. <http://opemedia.mobi/blog/2012/06/minapystyvyyys-on-uskoa-omiin-kykyihin>.
- Sarvimäki, A. & Stenbock-Hult, B. 2009. *Hoitotyön etiikka*. Suomentanut Paula Nieminen. Helsinki: Edita.
- Sheldon, K. M. 2009. Defining and Validating Measures of Life Balance. Suggestions, a New Measure and Some Preliminary Results. In *Life Balance Multidisciplinary theories and research*. Ed. by K. Matuska and C. Christiansen. Associate editors H. Polatajko and J. A. Davis. USA: AOTA press, 61–72.
- Survey. 2015. Kirjoitus Jyväskylän yliopiston Koppa-sivustolla. Viitattu 11.10.2016. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/survey>.
- Terveelliset elämäntavat. N.d. Kirjoitus Nuorten Elämä.fi –sivustolla. Viitattu 13.4.2016. <http://www.nuortenelama.fi/elavaa-elamaa/hyvinvointi-ja-terveys/terveelliset-el%C3%A4m%C3%A4ntavat-489>.
- Vaarama, M., Moisio, P. & Karvonen, S. (Toim.) *Suomalaisten hyvinvointi 2010. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos*. Teema 11. Helsinki: Yliopistopaino. Viitattu 19.2.2016. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80297/8cec7cec-5cf3-4209-ba7a-0334ecdb6e1d.pdf?sequence=1>.
- Vaarama, M., Siljander, E., Luoma, M-L. & Meriläinen, S. 2010. Suomalaisten kokema elämänlaatu nuoruudesta vanhuuteen. Teoksessa *Suomalaisten hyvinvointi 2010. Toim. M. Vaarama, P. Moisio & S. Karvonen Terveiden ja hyvinvoinnin laitos*. Teema 11. Helsinki: Yliopistopaino, 126–149. Viitattu 20.2.2016. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80297/8cec7cec-5cf3-4209-ba7a-0334ecdb6e1d.pdf?sequence=1>.
- Veenhoven, R. 2009. Optimal Lifestyle Mix. An Inductive Approach. In *Life Balance Multidisciplinary theories and research*. Ed. by K. Matuska and C. Christiansen. Associate editors H. Polatajko and J. A. Davis. USA: AOTA press, 33–42.
- Vehviläinen, J. 2014. *Ammatillisen koulutuksen läpäisyn tehostamisohjelma. Seurantatutkimuksen raportti 2013. Opetushallitus. Raportit ja selvitykset 2014:7*. Viitattu 18.2.2016. http://www.oph.fi/download/156225_ammattillisen_koulutuksen_lapaisyn_tehostamisohjelma.pdf.

Vehviläinen, J. 1999. Muukalaisia koulutusparatiisissa. Julkaisussa Holtittomasta hortoiluusta hallittuun harhailuun - nuorten syrjäytymisen riskit ja selviytymiskeinot. Toim. M. Kuorelahti & R. Viitanen. NUORAn julkaisuja nro 14. Helsinki: Nykypaino, 197–205. Viitattu 18.2.2016.

[Http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Nuoriso/nuorisoasiain_neuvottelukunta/julkaisut/muut_tutkimukset/holtittomasta_hallittuun.pdf](http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Nuoriso/nuorisoasiain_neuvottelukunta/julkaisut/muut_tutkimukset/holtittomasta_hallittuun.pdf).

Wagman, P. & Håkansson, C. 2014 a. Exploring occupational balance in adults in Sweden. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 21, 6, 415–420. Viitattu 20.2.2016. <https://janet.finna.fi>, Academic Search Elite.

Wagman, P. & Håkansson, C. 2014 b. Introducing the Occupational Balance Questionnaire (OBQ). *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 21, 227–231. Viitattu 23.2.2016. <https://janet.finna.fi>, Academic Search Elite.

Wagman, P., Håkansson, C. & Björklund, A. 2012 a. Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 19, 322–327. Viitattu 21.2.2016. <https://janet.finna.fi>, Academic Search Elite.

Wagman, P., Håkansson, C., Jacobsson, C., Falkmer, T. & Björklund, A. 2012 b. What is considered important for life balance? Similarities and differences among some working adults. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 19: 377–384. Viitattu 21.2.2016. <https://janet.finna.fi>, Academic Search Elite.

Webropol 2.0 käyttöopas. 2012. Viitattu 11.10.2016.

<https://www.webropol-surveys.com/Manuals/Webropol.Yleismanuaali.FIN.pdf>

Whiteford, G. E. 2009. Problematizing Life Balance. Difference, Diversity, and Disadvantage. In *Life Balance Multidisciplinary theories and research*. Ed. by K. Matuska and C. Christiansen. Associate editors H. Polatajko and J. A. Davis. USA: AOTA press, 23–31.

Zuzanek, J. 2009. Time Use Imbalance. Developmental and Emotional Costs. In *Life Balance Multidisciplinary theories and research*. Ed. by K. Matuska and C. Christiansen. Associate editors H. Polatajko and J. A. Davis. USA: AOTA press, 207–222.

Liitteet

- Liite 1. Ensimmäisen vuoden opiskelijoilta kysytään mielipidettä heidän arkitoiminnoistaan

Jyväskylän ammattikorkeakoulun koordinoiman eBoss -hyvinvointivalmennusta nuorille –hankkeen toimesta järjestetään hankkeeseen kuuluvissa oppilaitoksissa, Jyväskylän kotitalousoppilaitoksessa ja Pohjoisen Keski-Suomen ammattiopistossa 1. vuoden opiskelijoille suunnattu vapaaehtoinen kysely, jossa kysytään opiskelijoiden käsityksiä omista arkitoiminnoistaan. Samalla selvitetään, kokevatko opiskelijat arkitoimintonsa merkityksellisinä, onko heillä itsellään mahdollisuutta vaikuttaa toimintoihinsa ja miten opiskelijat kokevat toimintoihinsa liittyvän ajankäytön. Kysely on anonyymi, eikä yksittäisen opiskelijan vastauksia voida jälkikäteen tunnistaa.

Kysely on osa Jyväskylän ammattikorkeakoulussa opiskelevan toimintaterapeuttiopiskelija Jaana Haapalan eBoss -hankkeelle tekemää opinnäytetyötä. Nyt toteutettava kysely on yksi ensimmäisiä nuorten näkemyksiä arkitoimintojensa tasapainosta kartoittavista selvityksistä. Kysely käännettiin alkuperäisestä C. Håkanssonin ja P. Wagmanin joko Aktivitetbalans –arviointina tai Occupational Balance Questionnaire –arviointina tunnetusta kyselystä osana hanketta.

Kysely toteutetaan viidessä eri toimipisteessä aikavälillä 16.5.–26.5.2016. Kysely tuo nuorille esille niitä elämän osa-alueita, joihin heidän on hyvä kiinnittää opiskeluihin siirtyessään huomioita. Kyselyä hyödyntävä opinnäytetyö toimii eBoss -hyvinvointivalmennusta nuorille -hankkeen esikartoituksena tuottaen tietoa valmennuksen sisältöjen suunnitteluun. Kyselyn vastaukset käsitellään loppukesästä 2016 ja valmennukset alkavat lukuvuonna 2016–2017.

Opiskelijoiden kokemukset olisi tärkeää saada näkyviksi ja siksi mahdollisimman monen nuoren kyselyyn osallistuminen on tärkeää. Korkea vastausprosentti takaa opiskelijoiden näköisen ja heitä parhaiten palvelevan hyvinvointivalmennuksen.

Kyselyyn liittyvistä asioista voi tiedustella projektipäällikkö Maaret Rutaselta (+358503734520, maaret.rutanen@jamk.fi) ja toimintaterapeuttiopiskelija Jaana Haapalalta (+358407797852, jaana.h.haapala@gmail.com).

Liite 2. Toimintojen tasapainon arviointikysely

Pohdi omaa arkeasi, arjen valintojasi ja kokemaasi ja vastaa väittämiin

	1 Ei pidä ollenkaan paikkaansa	2 Pitää osin paikkansa	3 Pitää suurelta osin paikkansa	4 Pitää täysin paikkansa
1. Kun ajattelen tavallista viikkoani, minulla on sopiva määrä tekemistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Koen, että tehtävät, joita teen toisten vuoksi ja joita teen itseni vuoksi, ovat tasapainossa arjessani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Tehtävät ja toiminnot, joita teen arjessani ovat itselleni merkityksellisiä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Pidän huolta siitä, että teen asioita, joita todella haluan tehdä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Koen eri toiminnan osa-alueiden olevan tasapainossa keskenään (esim. Työ, kotityöt, vapaa-aika, lepo ja uni)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Toiminnot, joita teen yksin ja yhdessä toisten kanssa vaihtelevat sopivasti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Minulla on tarpeeksi aikaa
tehdä sellaisia asioita, joita
minun täytyy tehdä
8. Koen, että tekemiseni on
tasapainossa erilaisten fyysisten,
sosiaalisten, älyllisten ja
rauhottavien tekemisten välillä
9. Olen tyytyväinen
ajankäyttööni (aikaan, jonka
vietän erilaisissa arjen
tehtävissä)
10. Kun ajattelen tavallista
viikkoani, olen tyytyväinen
toimintojen lukumäärään, joihin
yleensä osallistun (liikaa tai liian
vähän erilaista tekemistä)
11. Minulla on sopivasti
vaihtelua sellaisten tehtävien
välillä, joita minun on pakko
tehdä ja joita haluan tehdä
12. Koen tasapainoa energiaa
tuottavan tekemisen ja energiaa
vievän tekemisen välillä (pohdi
onko sinulla riittävästi energiaa
tuottavia toimintoja arjessasi)

13. Olen tyytyväinen aikaan,
jonka käytän lepoon, elpymiseen
ja uneen
14. Minulla on arjessani
toimintoja, jotka koen sopivan
haasteellisiksi (ei liikaa tai ei liian
vähän haastetta)
15. Koen, että minulla on
mahdollisuus tehdä itse valintoja
mihin aikaani käytän
16. Arkeni sujuu ilman äkillisiä
muutoksia toimintarutiineihini
17. Teen aktiivisia valintoja
arjessani (päätän itse mitä teen)
18. Pystyn vastaamaan arjessa
eteen tulleisiin haasteisiin
itseäni tyydyttävällä tavalla

Sinulla on asioita, joita teet siksi, että sinun täytyy niitä tehdä ja sellaisia asioita, joita teet, koska haluat tehdä.

14. Kirjoita laatikkoon niitä asioita, jotka ovat sinulle tärkeimpiä, joita teet itsesi vuoksi. Laita asiat tärkeysjärjestykseen numeroiden. 1-5 tärkeintä riittää, enemmänkin voit halutessasi kirjoittaa.

15. Joitakin asioita on pakko tehdä. Minkä asioiden tekemisen koet eniten rasittaviksi. Luettele 1-5 tällaista tekemistä.

Liite 3. Webropol-kyselyssä kerätyt esitiedot**1. Ikä**

- 16-17
- 18-20
- 21-23
- 24-26
- 27-29
- 30-

2. Sukupuoli

- mies
- nainen

3. Siviilisääty

- naimaton
- avoliitto
- naimisissa/ rekisteröidyssä parisuhteessa
- eronnut

4. Lasten lukumäärä

- 0
- 1
- 2
- 3 tai enemmän

5. Aikaisempi koulutus

- peruskoulu
- lukio
- ammatillinen koulutus
- ammattikorkeakoulu
- yliopisto tai korkeakoulu

6. Aikaisemmat keskeytetyt koulutukset

- ei
- kyllä

7. Asumismuoto

- asuntola
- soluasunto
- yksin
- kumppanin kanssa
- kumppanin ja lasten kanssa
- lasten kanssa
- vanhemman/ vanhempien kanssa

8. Taloudessani asuu

- 1 henkilö
- 2 henkilöä
- 3 henkilöä
- 4 henkilöä tai enemmän

9. Opiskelupaikkasi

- Jyväskylän kotitalousoppilaitos
- Poke Äänekoski, Piilola
- Poke Äänekoski, Opinahjo
- Poke Saarijärvi
- Poke Viitasaari

10. Asunnon etäisyys oppilaitoksesta

- alle 5 kilometriä
- alle 10 kilometriä
- alle 15 kilometriä
- alle 20 kilometriä

- alle 25 kilometriä
- alle 30 kilometriä
- 30 kilometriä tai enemmän

11. Työssäkäynti

- En työskentele opintojen ohella
- Työskentelen opintojen ohella
- Työskentelen vain loma-aikoina, kuten kesälomalla

12. Työssäkäynti viikossa

- En käy töissä viikoittain
- Alle 5 tuntia
- 5-10 tuntia
- 10-15 tuntia
- 15-20 tuntia
- 20-25 tuntia
- yli 25 tuntia

Liite 4. Webropol:n Word- ja Excel-tulosteiden väliset erot esitiedoissa

79.7 % (n = 114) kyselyyn vastanneista opiskelijoista on 16–17-vuotiaita. 18–20-vuotiaita on 14.7 % (n = 21) ja 21–23-vuotiaita on 1.4 % (n = 2). Lisäksi 24–26- ja 27–29-vuotiaiden ikäryhmissä on kummassakin 2.1 % (n = 3) vastaajista. Opiskelijoista 59 % (n = 85) on miehiä ja 41 % (n = 58) naisia. Naimattomia opiskelijoita on 91.6 % (n = 131), eronneita 4.2 % (n = 6) ja avoliitossa asuvia 2.8 % (n = 4). Naimisissa tai rekisteröidyssä parisuhteessa olevia opiskelijoita on 1.4 % (n = 2). Opiskelijoista yli 97 %:lla (n = 139) ei ole lapsia. 1.4 %:lla (n = 2) on yksi lapsi. Lisäksi 1.4 %:lla (n = 2) on vähintään kolme lasta.

Webropol:n Word- ja Excel-tulosteiden esittämät arvot erosivat useissa opiskelijoiden esitietoja kartoittavissa kysymyksissä. Word-pohjaisen raportin mukaan peruskoulun on käynyt 88.8 % (n = 127), ammatillisia opintoja on 7.7 %:lla (n = 11) ja lukio-opintoja on 1.4 %:lla (n = 2) opiskelijoista. Lisäksi ammattikorkeakouluopintoja on 1.4 %:lla (n = 2), ja yliopisto- tai korkeakouluopintoja 0.7 %:lla (n = 1) opiskelijoista. Excel-raportoinnin mukaan 90.2 % (n = 129) opiskelijoista tulee peruskoulusta. Ammatillisia opintoja on 7.7 %:lla (n = 11) ja ammattikorkeakouluopintoja on 1.4 %:lla (n = 2) opiskelijoista. Lukio-opintoja 0.7 %:lla (n = 1). Yhdelläkään opiskelijalla ei ole yliopisto tai korkeakouluopintoja (n = 0). 90.2 % (n = 129) opiskelijoista on saattanut loppuun aiemman tutkintonsa ja 9.8 % (n = 14) on joskus keskeyttänyt aikaisemmin opiskelemansa tutkinnon.

Opiskelijoiden asumismuodosta saatiin tietoa siten, että Word-pohjaisen raportin mukaan vanhemman tai vanhempien kanssa asuu 55.9 % (n = 80) opiskelijoista. 25.9 % (n = 37) asuu asuntolassa. Yksinasuvia on 9.1 % (n = 13) ja kumppanin kanssa asuu 4.9 % (n = 7) opiskelijoista. Soluasunnossa asuu 2.1 % (n = 3). 1.4 % (n = 2) opiskelijoista asuu lasten kanssa ja 0.7 % (n = 1) asuu kumppanin ja lasten kanssa. Excel-tilastoinnin mukaan 54.5 % (n = 78) opiskelijoista asuu vanhemman tai vanhempien kanssa. 27.3 % (n = 39) asuu asuntolassa. Yksinasuvia on 9.1 % (n = 13) ja kumppanin kanssa asuu 4.9 % (n = 7) opiskelijaa. Soluasunnossa asuu 2.1 % (n = 3). 1.4 % (n = 2) opiskelijoista asuu lasten kanssa ja 0.7 % (n = 1) asuu kumppanin ja lasten kanssa.

Opiskelijoiden taloudessa asuvien henkilöiden lukumäärän tilastoinnista saatiin tietoa siten, että Word-pohjaisen raportin mukaan 31.5 % (n = 45) opiskelijoista asuu taloudessa, jossa on neljä henkilöä tai enemmän. 26.6 % (n = 38) asuu yhden hengen taloudessa. 22.4 % (n = 32) opiskelijoista asuu kahden hengen taloudessa ja loput (n = 28) asuvat kolmen hengen taloudessa. Excel-tilastoinnin mukaan 30.8 % (n = 44) opiskelijoista asuu taloudessa, jossa on neljä henkilöä tai enemmän. 26.6 % (n = 38) asuu yhden hengen taloudessa. 23.1 % (n = 33) opiskelijoista asuu kahden hengen taloudessa ja loput (n = 28) asuvat kolmen hengen taloudessa.

Opiskelijoista 32.2 % (n = 46) opiskelee Poken Piilolassa ja 20.3 % (n = 29) Poken Opinahjossa. Poken Saarijärven toimipaikassa opiskelee 18.9 % (n = 27) ja Poken Viitasaaren toimipaikassa opiskelee 16.8 % (n = 24) opiskelijoista. Loput (n = 17) opiskelevat Jyväskylän kotitalousoppilaitoksessa.

Opiskelijoiden asunnon etäisyyttä oppilaitoksesta kartoittavan Word-pohjaisen raportin mukaan 54.5 % (n = 78) opiskelijoista asuu alle viiden kilometrin päässä oppilaitoksesta. 23.1 % (n = 33) asuu 30 tai yli 30 kilometrin päässä oppilaitoksesta. 5.6 % (n = 8) opiskelijoista asuu alle 10 kilometrin päässä ja saman verran asuu alle 25 kilometrin päässä. 4.2 % (n = 6) opiskelijoista asuu alle 30 kilometrin päässä oppilaitoksesta. 3.5 % (n = 5) opiskelijoista asuu alle 15 kilometrin päässä ja saman verran asuu alle 20 kilometrin päässä oppilaitoksesta. Excel-tilastoinnin mukaan 55.9 % (n = 80) opiskelijoista asuu alle viiden kilometrin päässä oppilaitoksesta. 21.7 % (n = 31) asuu 30 tai yli 30 kilometrin päässä oppilaitoksesta. 5.6 % (n = 8) opiskelijoista asuu alle 10 kilometrin päässä ja saman verran asuu alle 25 kilometrin päässä. 4.2 % (n = 6) opiskelijoista asuu alle 30 kilometrin päässä oppilaitoksesta. 3.5 % (n = 5) asuu alle 15 kilometrin päässä ja saman verran asuu alle 20 kilometrin päässä oppilaitoksesta. 70.6 % (n = 101) opiskelijoista ei työskentele opintojen ohella. Loma-aikoina työskentelee 26.6 % (n = 38). 2.8 % (n = 4) opiskelijoista työskentelee opintojen ohella.

Opiskelijoiden tunteina esitetystä työssäkäyntiä osoittavista arvoista saatiin seuraavaa tietoa. Word-pohjaisen raportin mukaan 91.6 % (n = 131) opiskelijoista ei työskentele viikoittain. 3.5 % (n = 5) työskentelee 5–10 tuntia viikossa ja 2.8 % (n = 4) työskentelee yli 25 tuntia viikossa. 1.4 % (n = 2) opiskelijoista työskentelee alle viisi tuntia viikossa ja 0.7 % (n = 1) työskentelee 10–15 tuntia viikossa. Excel-tilastoinnin

mukaan 91.6 % (n = 131) opiskelijoista ei työskentele viikoittain. 3.5 % (n = 5) työskentelee 5–10 tuntia viikossa. 2.1 % (n = 3) opiskelijoista työskentelee yli 25 tuntia viikossa. 1.4 % (n = 2) työskentelee alle viisi tuntia viikossa ja saman verran työskentelee 10–15 tuntia viikossa.