Anni Mäkeläinen ja Maria Myllyoja

Kajaanilaisten nuorten hyvinvointi

- kyselylomakkeen laatiminen

Sairaanhoitaja (AMK)

Syksy 2019

KAMK • University of Applied Sciences

Tiivistelmä

Tekijät: Mäkeläinen Anni & Myllyoja Maria

Työn nimi: Kajaanilaisten nuorten hyvinvointi – kyselylomakkeen laatiminen

Tutkintonimike: Sairaanhoitaja (AMK)

Asiasanat: nuoret, koettu hyvinvointi, vanhemmuus, osallisuus, mielen hyvinvointi

Nuoret kokevat hyvinvointinsa entistä paremmaksi, mutta samaan aikaan hyvinvoinnin eriarvoistuminen on merkittävä haaste. Nuorille suunnattujen palveluiden, kuten nuorisotyön ja harrastusmahdollisuuksien kehittämiseksi tarvitaan ajantasaista tutkimustietoa sekä välineitä, joilla tietoa voidaan kerätä yhteiskunnallisella, mutta myös paikallisella tasolla.

Opinnäytetyömme aiheena oli kajaanilaisten nuorten hyvinvointia kartoittavan kyselylomakkeen laatiminen ja sen lähtökohtana oli toimeksiantajamme Kajaanin kaupungin nuorisopalveluiden tarve saada tietoa nuorten hyvinvoinnin eri osa-alueista. Aiheen ajankohtaisuudesta kertoi toimeksiantajamme kiinnostus aiheeseen. Opinnäytetyömme toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka lopputuloksena syntyi valmis tuote toimeksiantajan hyödynnettäväksi.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli laatia kyselylomake Kajaanin kaupungin nuorisopalveluiden käyttöön. Tavoitteenamme oli, että kyselylomakkeen avulla nuorisopalvelut saavat tietoa toimintansa kehittämisen tueksi. Tutkimustamme ohjaavia kysymyksiä olivat: Mitkä tekijät vaikuttavat nuorten koettuun hyvinvointiin? sekä Millaisella kyselylomakkeella nuorten hyvinvoinnista voidaan saada tietoa? Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen vastaamme teoriaosuudessa, jossa tuomme esiin nuorten hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä vahvan vanhemmuuden, osallisuuden sekä mielen hyvinvoinnin käsitteiden kautta. Jälkimmäiseen tutkimuskysymykseen vastaamme toiminnallisen prosessin kuvauksessa, jossa kerromme, kuinka kyselylomakkeen laatiminen eteni aina lomakkeen ideoinnista arviointiin saakka, avaamme käsitteiden operationalisointiprosessia sekä perustelemme verkkokyselyn valinnan kyselylomakkeen muodoksi.

Opinnäytetyömme lopputuloksena syntyi kyselylomake, joka testattiin kahdella kohderyhmään kuuluvalla, toimeksiantajalla sekä suomen kielen ja viestinnän asiantuntijalla. Lomakkeen arvioinnissa hyödynnettiin testihenkilöiltä kerättyä palautetta ja lomaketta muokattiin saadun palautteen pohjalta. Kyselylomakkeeseen muun muassa lisättiin rakennetta ja kysymyksiä selventävät välikommentit, hiottiin vastausvaihtoehdot lopulliseen muotoon sekä poistettiin testaamisessa liian arkaluontoisiksi osoittautuneita kysymyksiä. Muokatusta lomakkeesta pyydettiin vielä palautetta toimeksiantajalta, jotta lopputulos vastaisi mahdollisimman hyvin toimeksiantajan tarvetta.

Jatkotutkimusideana toimeksiantaja voi hyödyntää kyselylomaketta haluamassaan laajuudessa ja tarvittaessa toistaa tutkimuksen säännöllisin väliajoin, jolloin voidaan seurata nuorten hyvinvoinnin eri osa-alueiden kehittymistä tietyllä aikavälillä. Kyselylomaketta voidaan myös hyödyntää osana laajempaa kokonaisuutta, jolla tutkitaan nuorten sekä perheiden hyvinvointia. Yksi ajankohtainen jatkotutkimusidea on myös kysymysten sekä lomakkeen ulkoasun muokkaaminen vastaamaan erityisryhmien, kuten esimerkiksi maahanmuuttajanuorten tarvetta.

Abstract

Authors: Mäkeläinen Anni & Myllyoja Maria

Title of the Publication: Wellbeing among Adolescents Living in Kajaani – designing a questionnaire

Degree Title: Bachelor of Health Care, Nursing

Keywords: adolescents, experienced wellbeing, parenthood, complicity, mental wellbeing

Adolescents perceive their wellbeing as better than before, but at the same time wellbeing inequality is a compelling challenge. To develop services aimed at adolescents, such as youth work or free-time activities, current research-based information and tools to collect information at the social and local level are needed.

The subject of this thesis was the designing of a questionnaire that would chart wellbeing among adolescents living in Kajaani. The starting point of the thesis was the need expressed by the commissioner, the youth services of the city of Kajaani, need to obtain more information about the different elements that comprise adolescents' well-being. The commissioner's interest in the subject emphasizes the currency of the subject. This thesis was conducted as a functional thesis the result of which is a complete product, a questionnaire, for the commissioner.

The purpose of this thesis was to design a questionnaire for the youth services of the city of Kajaani. The objective was that with the questionnaire the youth services would get information to develop their activities. The following questions guided the thesis process: what were the factors that affected adolescents' perceived wellbeing and what kind of questionnaire would be most suitable to collect information about adolescents' wellbeing? The theory part of the thesis answers the first question and discusses factors that affect adolescents' wellbeing. These factors include strong parenthood, complicity and mental wellbeing. The second question is discussed in chapter four which describes the productization process and illustrates how the questionnaire was designed from brainstorming to assessment, introduces the process of concept operationalization and validates the use of an online questionnaire.

The result of this thesis was a questionnaire that was tested by two adolescents representing the target group, the commissioner and a specialist in Finnish language and communication. Their feedback was utilized in the assessment of the questionnaire and the questionnaire was modified based on feedback. For example, comments which clarify the structure and questions were added between the sections of the questionnaire, answer options were finetuned and a few sensitive questions were deleted. After that, the modified questionnaire was delivered to the commissioner with a request for feedback so that the final product would meet to the commissioner's needs as well as possible.

One idea for follow-up research is that the commissioner could utilize the questionnaire as widely as needed and also replicate the research regularly in order to follow the development of the different elements of adolescents' wellbeing within a certain period of time. The questionnaire can also be utilized as a part of a wider research on the wellbeing of adolescents and their families. A recent idea for follow-up research is to modify the questions and layout of the questionnaire so that it would be suitable for special groups, for example adolescents with immigrant background.

Sisällys

Johdanto 4

2 Nuorten hyvinvoinnin osatekijät 6
2.1 Vahva vanhemmuus 7
2.2 Osallisuus 8
2.2.1 Harrastusmahdollisuudet osallisuuden lisääjänä 8
2.2.2 Osallisuus palveluissa 10
2.3 Mielen hyvinvointi 11
2.3.1 Terveys 11
2.3.2 Asenne 12
2.3.3 Sosiaalisuus ja yksinäisyys 12

3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimustehtävät 14

4 Tuotteistamisprosessi 15
4.1 Ongelmien ja kehittämistarpeiden tunnistaminen 15
4.2 Ideavaihe 15
4.3 Luonnosteluvaihe 16
4.3.1 Asiakasprofiili 16
4.3.2 Asiasisällön rajaaminen 17
4.3.3 Toimintaympäristö 18
4.3.4 Tuotteen suunnittelu ja valmistus 18
4.4 Tuotteen kehittely 18
4.4.1 Aineistonkeruumenetelmä 19
4.4.2 Käsitteiden operationalisointi 19
4.4.3 Kyselylomakkeen laatiminen 22
4.5 Tuotteen arviointi ja viimeistely 24

5 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus 26
5.1 Eettisyys 26
5.2 Luotettavuus 27

6 Johtopäätökset 29

7 Pohdinta 31
7.1 Ammatillinen kehittyminen 32
7.2 Jatkotutkimusideat 34

Lähdeluettelo 35

Johdanto

Opinnäytetyömme aihe on lähtenyt Kajaanin kaupungin nuorisopalveluiden tarpeesta selvittää nuorten omaa kokemusta hyvinvoinnistaan ja siihen vaikuttavista tekijöistä, jotta nuorisopalveluita voidaan kehittää paremmin tarvetta vastaaviksi. Tätä varten opinnäytetyömme toimeksiantaja tarvitsi kyselylomakkeen, joka keskittyisi tiettyihin hyvinvoinnin osa-alueisiin ja olisi toistettavissa tietyin väliajoin. Valitsimme aiheen, sillä se oli mielestämme kiinnostava, ajankohtainen ja tärkeä.

Vaikka nuorten hyvinvointi on pääasiassa lisääntynyt ja nuoret kokevat fyysisen terveytensä aiempaa paremmaksi, on hyvinvoinnin eriarvoistuminen kuitenkin lisääntynyt ja alueelliset erot palvelujen saatavuudessa ovat suuria. Hyvinvoinnin ongelmien kasaantuminen sekä niiden periytyminen sukupolvelta toiselle ovatkin merkittäviä haasteita. (Pelkonen, Hakulinen-Viitanen, Hietanen-Peltola & Puumalainen 2013, 17.) Nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi tarvitaan ajantasaista tutkimustietoa, esimerkiksi nuorisotyön laatua voidaan kehittää keräämällä ajantasaista tutkimustietoa, jonka pohjalta voidaan kehittää uusia nuorisotyön muotoja (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017, 24). Osallisuuden ja harrastusmahdollisuuksien turvaamiseksi sekä yksinäisyyden ja syrjäytymisen ehkäisemiseksi on tehtävä töitä niin valtakunnallisella kuin paikallisellakin tasolla (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Nuoret 2018).

Nuorison hyvinvointi on nostettu esiin sekä edellisen hallituksen kärkihankkeissa, että uuden hallituksen hallitusohjelmassa. Molemmissa tuodaan esille erityisesti nuorten mahdollisuus mieluisaan harrastukseen, jota pidetään yhtenä hyvinvointiin merkittävästi vaikuttavana tekijänä. (Halme, Hedman, Ikonen & Rajala 2018, 4; Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma 2015; Osallistava ja osaava Suomi 2019.) Kainuun lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelmassa (Kainuun sote – lapset ensin 2017) nousee esiin huoli erityisesti kainuulaisten nuorten hyvinvoinnista, joka viimeisimmän kouluterveyskyselyn tulosten perusteella on osassa indikaattoreista heikompaa verrattuna koko maan keskiarvoon. Esimerkiksi huomion arvoista on, että kouluterveyskyselyn (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Kouluterveyskyselyn tulokset 2017 2018) mukaan kainuulaiset nuoret kokevat asuinalueellaan järjestettävän kiinnostavan vapaa-ajan toiminnan muuta maata vähäisemmäksi. Tästä voisi päätellä alueellisten erojen vaikutuksen palvelujen saatavuuteen olevan Kainuussa ajankohtainen ongelma, johon olisi syytä kiinnittää enemmän huomiota. (Kainuun sote 2017.)

Opinnäytetyömme oli toiminnallinen ja sen tarkoituksena oli tuottaa toimeksiantajallemme Kajaanin kaupungin nuorisopalveluille nuorten hyvinvointia selvittävä kyselylomake. Tavoitteenamme oli, että laaditun kyselylomakkeen avulla saadaan ajantasaista tietoa nuorisopalveluiden kehittämiseksi. Raportissa kuvaamme opinnäytetyömme teoreettisen viitekehyksen, jonka pohjalta olemme laatineet kyselylomakkeen. Kuvaamme myös toiminnallisen prosessin eli kyselylomakkeen laatimisen sekä testaamisen. Pohdinnassa tuomme esille opinnäytetyömme luotettavuuteen sekä eettisyyteen liittyviä asioita, ammatillista kehittymistämme sekä jatkotutkimusideoita. Opinnäytetyömme antoi meille tutkimusosaamista ja kehitti sairaanhoitajan kompetensseista eli ammattitaidon vähimmäisvaatimusten mukaisista osa-alueista asiakaslähtöisyyttä sekä terveyden ja toimintakyvyn edistämistä.

2 Nuorten hyvinvoinnin osatekijät

Joka toinen vuosi toteutettava Kouluterveyskysely on lasten ja nuorten hyvinvoinnin tilaa selvittävä laaja valtakunnallinen kysely, jonka indikaattoreiden avulla kerätään tietoa seitsemästä eri aihealueesta. Näitä aihealueita ovat hyvinvointi, terveys ja toimintakyky, elintavat, koulunkäynti ja opiskelu, kasvuympäristön turvallisuus, palvelut ja avunsaanti sekä perhe- ja elinolot. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Kouluterveyskyselyn tulokset 2017 2018.) Kouluterveyskyselyn pohjalta nuorten hyvinvointia edistäviä tekijöitä voidaan tarkastella vahvan vanhemmuuden, osallisuuden sekä mielen hyvinvoinnin yläkäsitteiden kautta. Nämä osa-alueet muodostavat kokonaisuuden, jota tukemalla voidaan lisätä lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointia. Näistä käsitteistä olemme rakentaneet opinnäytetyöllemme teoreettisen viitekehyksen. (Halme ym. 2018.)

Kohderyhmänä opinnäytetyössä ovat nuoret, joiden elinolosuhteisiin pyritään vaikuttamaan heiltä itseltään hankitun tutkimustiedon avulla. Nuoruuden kehitystehtävät muovaavat lopullisesti ihmisen persoonallisuuden rakenteita. Tämä kehitysvaihe on elämänkaaren mittakaavassa tarkasteltuna toinen pysyviä muutoksia aikaansaava vaikuttamisen mahdollisuus varhaisen vuorovaikutussuhteen synnyttämisen lisäksi. Nuoruuden aikana keskushermosto kypsyy vakiintuneeseen tilaansa 12 - 24 ikävuoden aikana, jonka lopussa on muotoutunut jo suhteellisen muuttumaton aikuisen persoonallisuus. (Aalberg 2016, 35 - 42.) Varhaiseen vuorovaikutussuhteen laatuun nuorella itsellään ei ole ollut aikanaan mahdollisuuksia vaikuttaa, joten opinnäytetyömme avulla heille suodaan mahdollisuus olla itse aikaansaamassa suotuisampia tulevaisuuden näkymiä. Kehityksellisen herkkyysvaiheen pituuden ansiosta kaupungin reagointi palveluiden kohdentamiseen tutkimustulosten perusteella vahvistaa nuoren hyvinvointia koko loppuelämää tarkastellen merkittävästi. Tutkimuksen teettäminen Kajaanin kaupungin toimesta esimerkiksi koko ikäryhmälle luo tasavertaiset vaikuttamisen mahdollisuudet myös heille, jotka eivät ole aktiivisesti mukana kaupungin tarjoamien nuorisopalveluiden piirissä.

2.1 Vahva vanhemmuus

Vahva vanhemmuus on yksi nuorten hyvinvointia lisäävistä tekijöistä ja sen vaikutus ulottuu lapsuudesta aina aikuisuuteen asti. Lapsen kehitysympäristöön ja kodin ilmapiiriin vaikuttavia asioita ovat esimerkiksi vanhempien työttömyys, taloudelliset ja terveydelliset ongelmat sekä mielenterveysongelmat, jotka ovat yhteydessä nuorten myöhempään hyvinvointiin. (Paananen, Ristikari, Merikukka, Rämö & Gissler 2012, 7.) Tutkimusten mukaan vanhempien myönteinen palaute sekä toimiva keskusteluyhteys nuoren ja vanhempien välillä lisää nuoren tyytyväisyyttä elämän eri osa-alueilla. Päinvastoin taas keskusteluvaikeudet ovat tutkitusti yhteydessä yksinäisyyteen ja muihin hyvinvointia heikentäviin tekijöihin, kuten ylipainoon, humalahakuiseen juomiseen, uupumusasteiseen väsymykseen, ahdistukseen ja koulusta lintsaamiseen. (Halme ym. 2018, 12, 57.)

STM:n Hyvinvointia useammille -loppuraportissa vanhemmuutta vahvistaviksi tekijöiksi luetellaan taloudellisen toimeentulon vakaus, yhdessä asuminen puolison kanssa, toimiva parisuhde, hyvä terveys sekä perheen yhteinen aika, yhteiset tavat ja tottumukset (Pelkonen ym. 2013, 41). Tutkimuksen mukaan nuoret, jotka kertoivat perheen syövän yhdessä 5 – 7 kertaa viikossa kokivat saavansa vanhemmilta enemmän tukea ja rohkaisua verrattuna nuoriin, jotka kertoivat yhteisten aterioiden määräksi yksi tai vähemmän viikossa. Perheen yhteisillä aterioilla oli myös positiivinen yhteys nuoren itsetuntoon, merkityksellisyyden tunteeseen sekä positiiviseen asenteeseen tulevaisuutta kohtaan. Usein toistuvat yhteiset ateriat myös vähensivät todennäköisyyttä monenlaisiin ongelmiin, kuten esimerkiksi alkoholin, tupakan ja huumeiden käyttöön, masennusoireisiin, itsemurhayrityksiin, väkivaltaan sekä syömishäiriöihin. (Fulkerson, Story, Mellin, Leffert, Neumark-Sztainer, & French 2006, 341-342.) Vanhemmuuden vahvistaminen onkin tärkeää nähdä ennen kaikkea nuoren hyvinvoinnin varhaisena tukemisena, jolla vähennetään eriarvoisuutta ja ennaltaehkäistään ongelmien syntymistä sekä kasaantumista (Halme ym. 2018, 9).

Vanhemmuuden tukemista pitävät tärkeänä myös nuoret itse. Sosiaali- ja terveysministeriön ja Me-säätiön toteuttaman 100 nuorta kehittäjää -prosessin mukaan nuoret nostavat esille perheen tuen ja hyvinvoinnin seurannan tarpeen (Björklund, Nord & Tarvainen 2018, 4). Perheen varhainen tuki haasteellisissa elämäntilanteissa paitsi ennaltaehkäisee nuorten psyykkisiä ongelmia, myös vahvistaa mielenterveyttä (Appelqvist-Schmidlechner, Tamminen & Solin 2019, 6). Vanhemmat, jotka saavat riittävän ajoissa tukea jaksavat paremmin ja tämä heijastuu myös perheen

hyvinvointiin. Konkreettisen tuen lisäksi vanhempia tulisi myös kannustaa hakemaan apua riittävän ajoissa. (Kaikkonen ym. 2012, 52.) Edellä mainittujen raporttien tulosten perusteella voidaan päätellä, että nuorten hyvinvointiin vaikuttaa suuressa määrin perheen hyvinvointi, jota puolestaan voidaan edistää tukemalla vanhemmuutta.

2.2 Osallisuus

Osallisuus on käsitteenä väljä, ja se jättää tilaa monenlaisille näkökulmille sekä lähestymistavoille. Ilman tiukkaa määrittelyä osallisuus voidaan nähdä sekä tavoitteena että hyvinvointia edistävänä keinona. Osallisuus on paljon muutakin kuin osallistumista esimerkiksi johonkin toimintaan, ja toisaalta osallistuminen sinällään ei vielä takaa osallisuutta. Onkin huomattava, että osallisuus on yksilöllinen kokemus, jota on vaikeaa yleispätevästi määritellä, ja se muotoutuu yksilöllisen tarpeen mukaisesti. (Raivio & Karjalainen 2013, 13 - 15.)

Osallisuuden osatekijät Raivio ja Karjalainen kuvaavat kolmion muodossa, josta jokaisella ulottuvuudella on merkittävä rooli osallisuuden toteutumisessa. Osatekijöitä ovat HAVING eli riittävät aineelliset resurssit, ACTING eli toimijuus omaa elämää koskevassa päätöksenteossa sekä BELONGING, joka pitää sisällään sosiaalisesti merkitykselliset ja tärkeät suhteet. Näitä kaikkia tarvitaan, jotta osallisuus voi toteutua täysimääräisesti. (Raivio & Karjalainen 2013, 16.)

Nuorisolain 24 § mukaan nuorille on järjestettävä mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa paikallisiin nuorisotyötä sekä -politiikkaa koskeviin asioihin (L 1285/2016). Valtakunnallisen nuorisopoliittisen ohjelman yksi tavoite on, että nuorten osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksia lisätään. Vaikuttamismahdollisuudet ja kuulluksi tuleminen lisäävät nuorten osallisuuden kokemusta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017, 14.)

2.2.1 Harrastusmahdollisuudet osallisuuden lisääjänä

Yksi merkittävä osallisuuden muoto on mahdollisuus mieleiseen harrastamiseen. Valtakunnallisen nuorisotyön ja -politiikan ohjelman tavoitteena on edistää nuorten kasvu- ja elinoloja. Yksi

sen viidestä keskeisestä tavoitteesta on, että jokaisella nuorella olisi mahdollisuus vähintään yhteen mieluisaan harrastukseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017, 8.) Hallituksen Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelmassa LAPEssa nostetaan myös esille tasapuolisen harrastustoiminnan tavoite niin, että vuonna 2025 Suomessa jokaisella lapsella ja nuorella on jokin harrastus (Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma 2015).

Harrastuksen määritelmä on laaja-alainen ja pitää sisällään monenlaista toimintaa, jossa pääpaino on toiminnan mielekkyydessä. Harrastamista voi olla ohjatussa ryhmässä tekeminen, mutta yhtä lailla harrastukseksi luetaan omatoiminen harrastaminen yksin tai kaveriporukalla. Myöskään harrastuskertojen tiheydellä ei ole merkitystä harrastuksen määritelmän kannalta, vaan tärkeintä nuoren harrastamisessa on se, että se tarjoaa mielekkään vapaa-ajanviettomahdollisuuden nuoren omilla ehdoilla. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019, 11.) Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa harrastuksesta kysyttäessä on vuodesta 2012 alkaen ollut tarkennus ”harrastuksella ei tarkoiteta vain ohjattua toimintaa vaan mitä tahansa sellaista, mitä pitää itse harrastuksenaan, vaikka sitä tekisi esim. yksin kotona”. Tarkennus on paitsi tarpeellinen lisäys harrastuksen määritelmän selventämiseksi nuorille, tuo se myös esiin sen tärkeän seikan, että mielekästä vapaa-ajan harrastamista voi olla myös harrastusseurojen ja muiden ohjattujen harrastusmahdollisuuksien ulkopuolella. (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2019, 55.)

Harrastamisen esteitä voivat olla yksilöstä tai ympäristöstä johtuvat syyt. Ne ovat tärkeitä tunnistaa ja pyrkiä poistamaan, jotta kaikilla nuorilla olisi tasavertaiset mahdollisuudet harrastamiseen. Yksilöstä johtuvia eli sisäisiä esteitä harrastamiselle voi olla esimerkiksi harrastuskaverin puuttuminen tai pelko tulla kiusatuksi harrastuksessa. Myös ajan tai rahan puute voivat olla esteenä harrastamiselle. Ulkoisia eli ympäristöstä johtuvia syitä voivat olla mieleisten harrastusmahdollisuuksien puuttuminen tai pitkät välimatkat harrastuspaikoille. Nuoret ovat nostaneet merkittävimmiksi harrastamisen esteiksi rahanpuutteen sekä harrastusten liian kaukaisen sijainnin. Myös pelko kiusatuksi tulemisesta tai väkivallasta on viime vuosina lisääntynyt. Yhtenä ratkaisuna harrastamisen esteiden vähentämiselle Harrastamisen strategia -työryhmä on esittänyt harrastustoiminnan liittämistä osaksi koulupäivää, jolloin harrastustoiminta tuotaisiin lähelle nuoria. Nuorten toiveena puolestaan olisi omaehtoisten harrastusmahdollisuuksien lisääminen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019, 26-30.)

Harrastaminen on tutkimusten mukaan yhteydessä parempaan elämänlaatuun ja lisäksi sillä on myös positiivinen vaikutus elintapoihin (Halme ym. 2018, 56). Vaikka valtaosalla nuorista onkin

jokin harrastus, jää pieni osa nuorista kuitenkin ilman mieleistä harrastusta esimerkiksi taloudellisten tai toimintarajoitteisiin liittyvien syiden vuoksi (Valtion nuorisoneuvosto 2018). Tämä on omiaan lisäämään eriarvoisuutta sekä hyvinvointia heikentäviä tekijöitä, kuten yksinäisyyttä. Kouluterveyskyselyn tuloksien pohjalta Halme ym. esittävät tavoitteeksi eri toimijoiden yhteistyössä suunnittelemia matalan kynnyksen sekä matalien kustannusten harrastetoimintaa, jotta harrastusmahdollisuudet tavoittaisivat myös aiemmin ulkopuolelle jääneet nuoret (Halme ym. 2018, 64).

2.2.2 Osallisuus palveluissa

Nuorten osallistuminen heitä koskevien palveluiden suunnitteluun, toteuttamiseen sekä arviointiin on keskeinen osallisuuden muoto, joka on myös lakisääteinen. Kuntalain 26 § mukaan kunnanhallituksen on asetettava nuorisovaltuusto tai vastaava nuorten vaikuttajaryhmä ja tarjottava sille riittävät toimintaedellytykset osallistua lapsia ja nuoria koskevien asioiden suunnitteluun, toteuttamiseen sekä arviointiin (L 410/2015). Vahvistamalla osallisuutta palveluiden suunnittelussa, voidaan niitä muokata paremmin tarvetta vastaaviksi ja samalla palveluiden laatu paranee (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Asiakas- ja asukasosallisuus 2018).

Nuorisobarometrin mukaan tärkeimpiä syitä olla vaikuttamatta ovat nuorten mielestä ajanpuute sekä itselle mielekkään vaikuttamisen keinon puuttuminen. Tärkeimmäksi syyksi vaikuttaa nousee puolestaan itselle tärkeän asian edistäminen. (Myllyniemi 2013, 23.) Tuloksista voidaan päätellä, että nuoret kokevat vaikuttamisella ja osallisuudella olevan merkitystä heitä koskevassa päätöksenteossa, mutta jatkossa olisi tarpeen selvittää nuorten mielipiteitä sopivien vaikuttamiskanavien löytämiseksi ja kehittämiseksi. Valtakunnallisessa nuorisotyön ja -politiikan ohjelmassa ehdotetaan osallisuutta lisäävänä toimenpiteenä nuorten tietoisuuden lisäämistä vaikuttamismahdollisuuksista sekä ajankohtaisen tiedon hankkimista nuorten itsensä mielekkäiksi kokemista vaikutustavoista (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017, 14).

2.3 Mielen hyvinvointi

Mielen hyvinvointi on usean eri tekijän kokonaisuus, jonka painotuksissa voi kuitenkin olla ihmisten välillä jonkinlaisia eroavaisuuksia. Painotuserot voivat vaihdella myös henkilön itsensä kohdalla eri elämän vaiheissa (Myllyniemi 2016, 19). Seuraavissa alaluvuissa mielen hyvinvointia tarkastellaan tutkimusten mukaan yleisimpien osa-alueiden kautta. Nämä mahdollistavat täysipainoisen ja mielekkään elämän yksilölle ja sitä kautta myös hänen lähipiirilleen sekä koko yhteiskunnalle. Mielen hyvinvointi luo perustan ihmisen elämälle ja toimii voimavarana elämän muutoksissa ja vastoinkäymisissä. Mielen hyvinvoinnin osat kehittyvät geneettiselle perustalle suhteessa elinympäristöön vuorovaikutussuhteissa vauvaiästä lähtien. Mielen hyvinvointi on Nina Halmeen THL:n kouluterveyskyselyn tulosten ristiin tutkimisen perusteella määritelty yhdeksi kolmesta lasten ja nuorten hyvinvointiin merkittävästi vaikuttavasta syystä. Mielen hyvinvointia suojaavia tekijöitä ovat Halmeen (2018a) mukaan perheen ihmissuhteet, positiivinen kouluympäristö, myönteiset kaverisuhteet sekä yhteisöllisyys. Näitä tekijöitä tukemalla voidaan saavuttaa ihmisen elämänkaaressa pitkälle vaikuttavia tuloksia, kun niissä esiintyviin tuen tarpeisiin puututaan riittävän varhain. (Halme 2018a; Kuhanen 2017, 19 - 22.)

2.3.1 Terveys

Terveyden nähdään olevan lähellä ihmisen henkilökohtaisten arvojen mukaista käsitystä hyvästä elämästä. Terveyttä määritellään myös voimavaraksi sekä sisäisen eheyden ja hallinnan kokemukseksi, sairauden ja terveyden jatkumoksi tai joko karkeasti jaoteltuna sairaudeksi tai terveydeksi. Henkilön itsensä arvio omasta terveydestään kuvaa subjektiivista terveyttä. Hoitotiede-

teoksessa kuvataan henkilön kokemuksen terveydestä ja hyvinvoinnista pohjautuvan omiin kokemuksiin arkielämästä ja omiin arvoihin. Näiden pohjalta terveyden ja hyvinvoinnin ilmeneminen näkyy tekoina, tuntemuksina ja tietämyksenä. (Erikson ym. 2018, 70 - 71.)

2.3.2 Asenne

Rakentava asenne elämään, yleinen positiivisuus sekä realistinen optimismi vahvistavat luottamusta tulevaisuuteen ja omiin vaikuttamisen mahdollisuuksiin elämässä. Yleinen toiveikkuus yhdessä luottamuksen ja yleisesti myönteisten tulevaisuuden näkymien kanssa nähdään avaimena tulevaisuuteen, jota ilman nykyisyys koetaan synkempänä (Myllyniemi 2016, 35). Hyvän näkeminen muissa ihmisissä ja kyky kokea positiivisia tunteita vahvistavat mielen hyvinvointia. Hyvä mielenterveys pitää myös sisällään ongelmanratkaisutaidot ja koherenssin tunteen. Koherenssilla tarkoitetaan tervettä itsetuntoa ja luottamusta itseen ja elämään yleensä sekä arvostusta ja tyytyväisyyttä omaan itseensä sellaisenaan ilman muutoksen tarvetta. Tämä näkyy kykynä solmia ja ylläpitää sekä kehittää henkilöä tyydyttäviä ihmissuhteita ja kohdata elämässään vastoinkäymisiä, jotka vaativat sopeutumiskykyä erilaisiin muutoksiin. Tällöin on välttämätöntä, että henkilöllä on kykyjä ja halukkuutta muutosvalmiuteen säilyttäen oman psyykkisen tasapainonsa. (Hari ym. 2015, 138 - 139; Kuhanen 2017, 19 - 22.)

Luottamus omaan itseen ja tulevaisuuteen yleensä on vuoden 2016 nuorisobarometrin mukaan suoraan suhteessa elämässä pärjäämiseen niin yksilö- kuin yhteiskunnallisellakin tasolla. Puute luottamukseen ja sosiaalisisiin suhteisiin on todettu olevan lisäämässä riskiä tulla syrjityksi ja vahvistavan kurjuuden kierrettä, etenkin kouluttamattomien ja työttömien kohdalla. (Myllyniemi 2016, 35.)

2.3.3 Sosiaalisuus ja yksinäisyys

Hyvä mielenterveys koostuu isolta osalta moniulotteisista vuorovaikutustaitoihin perustuvista tekijöistä, joita ilman riski tulla syrjityksi ja yksinäiseksi kasvaa. Vuorovaikutustaidot tulevat esille

psykososiaalisena toimintakykynä ja toimivina vuorovaikutussuhteina. Onnistuakseen rakentavissa ja tasaveroisissa vuorovaikutussuhteissa tarvitaan väistämättä empatiakykyä ja taitoja tunnevuorovaikutukseen. (Hari ym. 2015, 138 - 139.)

Riskikohtien tunnistaminen elämänkulussa on avainasemassa yksinäisyyden ehkäisemisessä. Läheisten, luottamuksellisten ja merkityksellisien ihmissuhteiden puuttumista eli ystävättömyyttä kutsutaan emotionaaliseksi yksinäisyydeksi. Tämän yksinäisyyden muodon katsotaan olevan eri yksinäisyyden määritelmistä pitkällä aikavälillä mitaten yksilön kannalta haitallisinta ja sen on huomattu olevan yhteydessä mielenterveydellisiin ongelmiin. Pitkäaikaisesta yksinäisyyden käsitteestä puhutaan, kun yksinäisyys on kestänyt lukuvuoden verran. (Junttila 2016, 68, 150.) THL:n kouluterveyskyselyn mukaan kajaanilaisista peruskoulun 8. ja 9. luokan sekä lukion ja ammatillisen koulutuksen 1. ja 2. luokan opiskelijoista lähes joka kymmenes koki olevansa yksinäinen. Tyttöjen kohdalla kokemukset yksinäisyydestä ovat poikia suurempia (Halme 2018b, 39 - 40).

Syrjityksi ja toisten oudoksumaksi tuleminen vaikeuttaa herkässä ja haavoittuvassa kasvuiässä olevan lapsen ja nuoren psyykeen rakentumista ja on sen myötä vaikuttamassa hyvinvointiin ratkaisevasti. Euroopan laajuisesti tarkasteltuna suomalaisten kokemukset syrjinnästä sekä erilaisuuden oudoksunta ovat voimakkaampaa Suomessa kuin muissa Euroopan maissa. Syrjinnän ja oudoksunnan kokemukset korostuvat etenkin tilanteissa, jolloin henkilölle on kasautunut erilaisia riskitekijöitä, joita ovat muun muassa köyhyys, vammaisuus tai muu poikkeavuus, sijaishuolto-, maahanmuutto- tai jokin etninen tausta. (Kauhanen 2013, 86.)

Sosiaalisen yksinäisyyden tunne syntyy tilanteissa, joissa yksilöllä ei ole edes pinnallisia, hyvin toimivia ja sosiaaliset tarpeet täyttäviä verkostoja, jotka ovat mahdollisia esimerkiksi koulussa, työssä, asuinalueella tai nettiyhteisöissä. Sosiaalinen yksinäisyys syntyy tilanteissa, joissa yksilölle tulee kokemus ulkopuolisuudesta, poissulkemisesta tai näkymättömyydestä. Yksinäisyys nähdään periytyvänä opittuna käyttäytymismallina tai siirtyvänä geneettisenä ominaisuutena. Hyvinvointi- ja terveysvaikutusten näkökulmasta kroonistunut yksinäisyys on yhteydessä pitkäaikaiseen kuormitukseen. Suomalaisten yksinäisyys -kyselyssä 40 - 60 -vuotiaista yksinäisistä 56 prosenttia on kokenut yksinäisyyttä jo nuoruudessaan. Tästä voimme tehdä päätelmän, että lapsuudessa ja nuoruudessa aikanaan katkaistuksi saatu yksinäisyyden ja sosiaalisista suhteista osattomaksi jäämisen kierre vaikuttaa pitkällä aikavälillä merkittävästi henkilön hyvinvointiin monella eri osa-alueella. (Junttila 2016, 53 - 65.)

3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimustehtävät

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli laatia Kajaanin kaupungin nuorisopalveluiden käyttöön kyselylomake, jolla toimeksiantaja voi selvittää kajaanilaisten nuorten hyvinvointia ja siihen vaikuttavia tekijöitä nuorten näkökulmasta.

Tavoitteenamme oli, että laaditun kyselylomakkeen avulla toimeksiantajamme saa tietoa nuorisopalvelujen kehittämiseksi.

Tutkimustehtävinämme olivat:

1. Mitkä tekijät vaikuttavat nuorten koettuun hyvinvointiin?

2. Millaisella kyselylomakkeella nuorten hyvinvoinnista voidaan saada tietoa?

4 Tuotteistamisprosessi

Opinnäytetyömme tutkimusmenetelmä oli toiminnallinen eli laadimme ammatilliseen käyttöön tuotoksen, kyselylomakkeen (Liite 3). Opinnäytetyömme tarkoituksena oli laatia toimeksiantajalle kyselylomake, jolla toimeksiantaja voi jatkossa tutkia nuorten hyvinvointia sekä tulosten perusteella kehittää nuorisopalveluita. Opinnäytetyömme tuotoksena teimme strukturoidun kyselylomakkeen, jonka teoriapohjana käytimme määrällisen tutkimuksen metodikirjallisuutta. Toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena syntyy jokin tuote tai palvelu, jonka kehittämistä kuvataan tuotteistamisprosessin kautta. Tuotteistamisprosessi jakautuu viiteen vaiheeseen, joita ovat ongelmien ja kehittämistarpeiden tunnistaminen, ideavaihe, luonnosteluvaihe, tuotteen kehittely ja tuotteen viimeistely. (Jämsä & Manninen 2000.)

4.1 Ongelmien ja kehittämistarpeiden tunnistaminen

Tuotteistamisprosessi voi lähteä liikkeelle tarpeesta kehittää uusi tuote tai palvelu, mutta se voi myös olla jo olemassa olevan tuotteen jatkokehittelyä. Tuote voidaan suunnitella vastaamaan nykyisen tai uuden asiakaskunnan tarpeita. Tuotteistamisprosessin lähtökohtana on siis kehittämistarpeen tunnistaminen. (Jämsä & Manninen 2000, 29 – 30.) Opinnäytetyömme aihe on lähtenyt toimeksiantajan tarpeesta saada tietoa kajaanilaisten nuorten hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Näin ollen toimeksiantaja on tunnistanut tarpeen kehittää työkalu nuorten kokemuksellisen hyvinvoinnin mittaamiseksi. Tartuimme aiheeseen, joka oli mielestämme kiinnostava ja ajankohtainen.

4.2 Ideavaihe

Ideointivaihe käynnistyy, kun varmuus kehittämistarpeesta on saatu. Tässä tuotteistamisprosessin vaiheessa käydään läpi eri vaihtoehtoja tuotteen toteuttamiseksi ja lopuksi valitaan sellainen ratkaisu, joka parhaiten vastaa tarpeeseen. (Jämsä & Manninen 2000, 35,85.) Opinnäytetyöprosessin alussa pohdimme yhdessä toimeksiantajan kanssa sitä, mikä olisi asianmukaisin tapa kerätä

tietoa nuorten hyvinvoinnista ja päädyimme valitsemaan verkossa toteutettavan kyselyn. Keskustelimme myös alustavasti kyselyn aihealueista ja ideoimme kyselylomakkeen muotoa, laajuutta sekä kohderyhmää.

4.3 Luonnosteluvaihe

Luonnosteluvaiheessa päätös tuotteistamisprosessin lopputuloksena syntyvän tuotteen muodosta on tehty ja siirrytään tuotteen laadun kannalta merkityksellisiin osa-alueisiin. Luonnosteluvaiheessa tietoa hankitaan asiakkaista, aiheesta, toimintaympäristöstä, tuotteesta ja sen valmistamismenetelmistä sekä tuotteen laatutekijöistä. Luonnosteluvaiheen tuloksena syntyy ”käsikirjoitus” tuotteen laatimiselle. (Jämsä & Manninen 2000, 43, 85.)

4.3.1 Asiakasprofiili

Lähdimme selvittämään asiakasprofiilia yhdessä toimeksiantajan kanssa pohtimalla kyselyn kohderyhmää, joka lopulta tarkentui 15 – 17 -vuotiaisiin nuoriin. Lisäksi pohdimme kohderyhmän ominaisuuksia, jotta saimme rakennettua lomakkeen kysymyksille teoriapohjaa. Esimerkiksi kehityspsykologian näkökulmasta nuoruus on merkittävä kehitysvaihe, jonka aikana keskushermosto kypsyy ja persoonallisuus kehittyy (Aalberg 2016, 35 – 42). Aina asiakkaat eivät ole tuotteen ensisijaisia hyödynsaajia ja näin on myös laatimamme kyselylomakkeen kohdalla, sillä sen hyöty asiakkaille eli nuorille tulee välillisesti palvelujen tuottajan eli toimeksiantajamme saaman hyödyn kautta (Jämsä & Manninen 2000, 44). Tästä syystä kuuntelimme herkällä korvalla toimeksiantajan toiveita kyselyn aiheiden rajaamisesta ja kohderyhmästä, peilaten niitä kuitenkin teoriapohjaan. Kyselyllä saatavan tiedon pohjalta toimeksiantaja voi kehittää nuorisopalveluita ja tukea näin nuorten hyvinvointia. Kyselyn hyöty kohderyhmälle tulee siis välillisesti toimeksiantajan saaman hyödyn kautta.

4.3.2 Asiasisällön rajaaminen

Tuotteen asiasisällön selvittämisen ja rajaamisen myötä asiakkaiden tarpeet ja erityispiirteet täsmentyvät. Asiasisällön selvittämisen pohjana käytetään viimeisimpiä tutkimustuloksia. (Jämsä & Manninen 2000, 47.) Keskityimme kyselyssä nuorten kokemukselliseen hyvinvointiin ja perehdyimme teoriaosuudessamme aiheisiin, joista se rakentuu. Toimeksiantajan mielenkiinnon kohteista sekä vuoden 2017 kouluterveyskyselyn tulosten pohjalta kyselymme aiheiksi valikoituivat vahva vanhemmuus, osallisuus sekä mielen hyvinvointi**.** Etsimme kyselylomakkeemme pohjaksi aiempia tutkimuksia, joissa on tutkittu nuorten hyvinvointia käyttämiemme aiheiden pohjalta. Aluksi kyselylomakkeemme kohdeikä tarkentui toimeksiantajan kanssa keskustelun sekä teoriapohjan perusteella peruskoulun yhdeksännellä luokalla sekä toisen asteen ensimmäisellä luokalla oleviin nuoriin, iältään 15 – 17 -vuotiaisiin. Nivelvaihe peruskoulun ja toisen asteen välillä on merkittävä ajanjakso nuoren elämässä. Ottamalla tutkimukseen mukaan peruskoulun 9-luokkalaiset voidaan saavuttaa myös ne nuoret, jotka syystä tai toisesta jäävät toisen asteen koulutuksen ulkopuolelle. Vastaajien kohdeikä kuitenkin laajeni toimeksiantajan toiveesta käsittämään myös peruskoulun seitsemännen ja kahdeksannen luokan oppilaat eli iällisesti 13 – 14 -vuotiaat. Päädyimme myös lisäämään vastaajan ikää kartoittavaan kysymykseen vaihtoehdon 18 vuotta, sillä on mahdollista, että peruskoulun ja toisen asteen välissä on syystä tai toisesta ”välivuosi”, jonka vuoksi nuori aloittaa toisen asteen opinnot normaalia myöhemmin.

Tiedonhaussa käytimme KAMK finnaa, Julkaria ja Medicia. Hyödynsimme myös informaatikkojen asiantuntemusta tiedonhakuprosessissa. Tutustuimme aiemmin tehtyihin nuorten hyvinvointiin liittyviin opinnäytetöihin Theseuksessa ja etsimme niistä myös vinkkejä käytettyihin lähteisiin. Haimme tietoa muun muassa hakusanoilla ”nuorten hyvinvointi”, ”osallisuus”, ”harrastusmahdollisuudet”, ”vahva vanhemmuus”, ”vanhemmuuden tuki”, “mielenterveys” ja “terveys”. Lähdeaineiston valinnassa kiinnitimme huomiota julkaisujen ajankohtaan sekä julkaisukanaviin. Nämä lisäävät lähdeaineistojen ja tätä myötä myös tutkimuksen luotettavuutta. Pyrimme käyttämään opinnäytetyössämme mahdollisimman tuoreita lähteitä sekä varmistamaan vanhempia lähteitä käytettäessä niiden sisältämän informaation oikeellisuuden. Lähdeaineistona käytimme tutkimuksia, artikkeleita, metodikirjallisuutta sekä kokoelmateoksia.

4.3.3 Toimintaympäristö

Toimintaympäristön huomioiminen on esimerkiksi toimintaa ohjaavien säädösten ja ohjeiden sekä toimintayksikön arvojen ja periaatteiden analysointia. Organisaation toimintaa ohjaavat säädökset, toimintaohjeet tai suunnitelmat voivat olla valtakunnallisia, alueellisia, paikallisia tai toimipaikkakohtaisia. (Jämsä & Manninen 2000, 49.) Perehdyimme kaupungin nuorisotyötä koskevaan lainsäädäntöön, alueelliseen lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelmaan sekä valtakunnalliseen nuorisotyön ja -politiikan ohjelmaan. Toimeksiantaja myös antoi meille tietoa nuorisotyön toteutusmuodoista sekä toimintaa ohjaavista arvoista.

4.3.4 Tuotteen suunnittelu ja valmistus

Tuotteen suunnittelussa ja valmistuksessa tarvitaan moniammatillista osaamista esimerkiksi tuotekohtaista asiantuntemusta sekä kirjallisuuteen perehtymistä tuotteen tekemisen osalta. Asiantuntijatiedon ja kirjallisuuden avulla voidaan tunnistaa tekijät, jotka vaikuttavat tuotteen laatuun. (Jämsä & Manninen 2000, 50.) Opinnäytetyössämme tuotekohtainen asiantuntemus nousi esille kyselyn laadinnassa käytettävän Webpropol-ohjelman osaamisessa. Tutustuimme ohjelman ominaisuuksiin laatimalla kokeellisen kyselyn, jota testasimme itsellämme ennen varsinaisen kyselylomakkeen laatimista. Kyselylomakkeen laatimisessa käytimme kvantitatiivisen tutkimuksen metodikirjallisuutta sekä perehdyimme kirjallisuuden avulla verkkokyselyyn aineiston keruutapana.

4.4 Tuotteen kehittely

Luonnosteluvaiheen jälkeen alkaa tuotteen kehittelyvaihe, joka etenee luonnosteluvaiheessa valittujen ratkaisuvaihtoehtojen, periaatteiden ja rajausten mukaisesti. Kehittelyvaihe etenee tuotekohtaisten työmenetelmien ja -vaiheiden kautta niin, että lopputuloksena syntyy tuotteen mallikappale. (Jämsä & Manninen 2000, 54, 85.) Opinnäytetyömme tuotteena syntyi verkkokyselylomake, jonka laatimisen pohjana käytimme kvantitatiivisen tutkimuksen metodikirjallisuutta.

4.4.1 Aineistonkeruumenetelmä

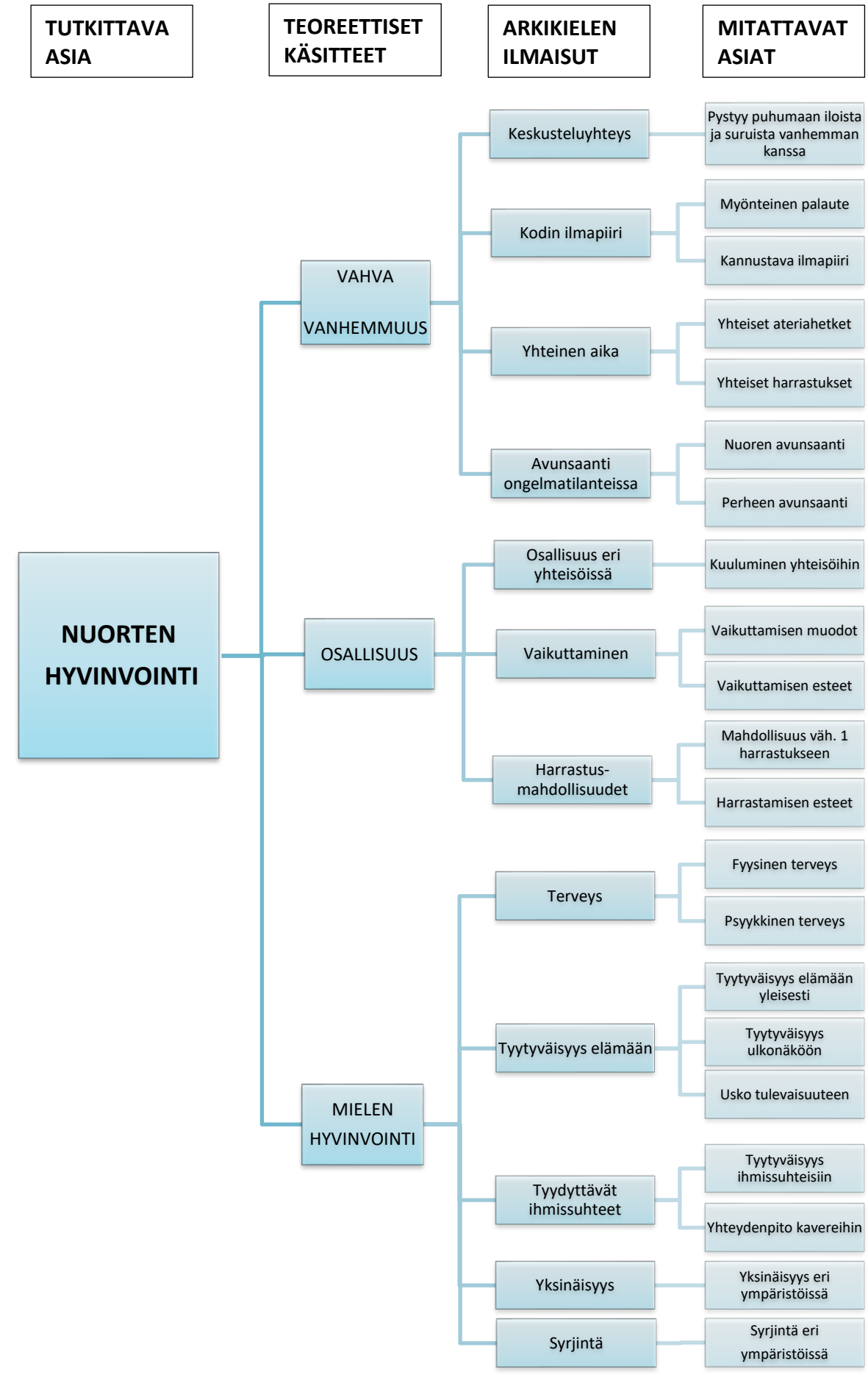
Määrällisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmiä ovat esimerkiksi postikysely, puhelinhaastattelu ja verkkokysely. Menetelmän valintaan vaikuttavat tutkittavan asian luonne, tutkimuksen tavoite, aikataulu ja budjetti. (Heikkilä 2014, 17.) Verkkokyselyä voidaan käyttää vain, jos kaikilla vastaajilla on mahdollisuus internetin käyttöön. Verkkokyselyllä vastaukset saadaan nopeasti suureltakin tutkittavien joukolta ja sen kustannukset ovat pienet. Verkkokyselyllä voidaan tutkia arkaluonteisiakin asioita, mutta huonona puolena sen käytössä ovat mahdolliset väärinymmärrykset sekä kyselyn joustamattomuus. (Heikkilä 2014, 17 - 18; Kananen 2015, 202.)

Valitsimme yhdessä toimeksiantajamme kanssa kyselylomakkeen toteuttamisen muodoksi verkkokyselyn. Kyselylomakkeemme kohderyhmänä ovat nuoret, joille netin käyttö on arkipäivää. Tutkimusten mukaan ikäryhmittäin tarkasteltuna 15 - 25 -vuotiaat ovat innokkaimpia nettikyselyyn vastaajia, joten tämä fakta tukee verkkokyselyn valintaa kyselylomakkeemme toteuttamistavaksi (Valli & Perkkilä 2018, 120). Verkkokyselyä käyttämällä toimeksiantajamme voi käsitellä aineiston nopeasti, sillä vastaukset tallentuvat suoraan tietokantaan ja se on helppo toteuttaa kouluaikana opettajan johdolla, jolloin myös otoksen kattavuus voi olla parempi verrattuna omalla ajalla vastattuun kyselyyn (Heikkilä 2014, 66).

4.4.2 Käsitteiden operationalisointi

Operationalisoinnilla tarkoitetaan tutkimuksen lähtökohtana toimivien teoreettisten käsitteiden muuttamista arkikielen muotoon, jolloin niitä voidaan paremmin mitata. Teoreettiset käsitteet ovat usein laaja-alaisia ja käsitteellisiä, minkä vuoksi niistä ei suoraan voida muodostaa mitattavia arvoja, sillä jokainen tutkimuksen kohderyhmään kuuluva ei välttämättä ymmärrä teoreettisia käsitteitä samalla tavalla. Teoreettisten käsitteiden operationalisoinnilla ne puretaan osiin ja muutetaan konkreettisiksi arkikielen ilmaisuiksi, jotka tutkija sekä tutkimuksen kohderyhmä käsittävät samalla tavalla. Tämä lisää tutkimuksen luotettavuutta sekä tutkimustulosten yleistettävyyttä. (Vilkka 2007, 14, 26, 36 – 38.)

Lähdimme käsitteiden operationalisoinnissa liikkeelle toimeksiantajamme mielenkiinnon kohteesta, joka oli nuorten kokemus omasta hyvinvoinnistaan. Tästä muotoutui pääkäsite, jota lähestyimme kolmesta eri teemasta käsin. Näitä teemoja olivat vahva vanhemmuus, osallisuus sekä mielen hyvinvointi. Nämä teemat muodostivat opinnäytetyömme teoreettisen viitekehyksen, johon perehdyimme eri lähteistä saadun pohjatiedon avulla. Teoriaosuudessa esiin nousseita asioita peilasimme pääkäsitteeseemme eli nuorten hyvinvointiin ja muodostimme tärkeimmistä asioista arkikielen ilmaisuja, jotka pystyimme muuttamaan mitattavaan muotoon niin, että niiden merkitys on yhtäläinen meille tutkijoina sekä tutkimuksen kohderyhmälle. Mitattavista asioista muodostimme kyselylomakkeen kysymykset (Liite 4). Käsitteiden operationalisointiprosessia havainnollistaa seuraava kuvio:



Kuvio 1. Teoreettisten käsitteiden operationalisointi

4.4.3 Kyselylomakkeen laatiminen

Tutkimuksen onnistumisen kannalta on tärkeää, että kyselylomake on laadittu huolellisesti. Teoreettiseen viitekehykseen tutustuminen sekä tutkimussuunnitelma toimivat pohjana onnistuneen kyselylomakkeen laatimiselle. Valmiin kyselylomakkeen tulee mitata sitä, mitä sen tutkimussuunnitelman mukaan kuuluukin mitata. Onnistuneella kyselylomakkeella tutkija saa vastaajan kiinnostumaan ja osallistumaan kyselyyn. Tämä vaatii lomakkeen hiomista ja testaamista ennen varsinaisen tutkimusaineiston keräämistä. (Vilkka 2007, 63.)

Käytimme verkkokyselyn toteuttamisessa Webpropol-ohjelmaa, joka on yleisesti käytetty ohjelma kvantitatiivisten opinnäytetöiden tutkimusaineistojen keräämisessä (Heikkilä 2014, 67). Tutustuimme ohjelmaan ja sen toimintoihin ennen kyselyn laatimista ja varmistimme kyselylomakkeen toimivuuden ennen esitestausta täyttämällä kyselyn itse. Näin pystyimme varmistamaan ohjelman toimivuuden ja lomakkeen asettelun asianmukaisuuden. Kyselylomakkeen laatimisessa pyrimme kiinnittämään huomiota kyselyn järjestelmälliseen etenemiseen sekä siihen, ettei lomakkeella olisi montaa erilaista kysymysmuotoa (Heikkilä 2014, 47; Kananen 2015, 253). Jaoimme kyselylomakkeen osiin aihealueittain, jolloin kyselyn kokonaisuudesta tuli selkeämpi. Kyselyn alkuun sijoitimme tiedon siitä, että kyselyyn vastataan anonyymisti ja tutkimuksen tuloksia käsitellään luottamuksellisesti. Tämä myös lisää kyselyn eettisyyttä. Toimme esille myös sen, että tuloksia käytetään nuorisopalveluiden sekä nuorisotyön kehittämiseen. Näin nuoria voidaan motivoida vastaamaan kyselyyn, sillä vastaaminen tuo heille jotain konkreettista hyötyä.

Kysymysten suunnittelussa on otettava huomioon selkeä ja yksinkertainen ilmaisu ja se, että yksi kysymys mittaa vain yhtä asiaa (Heikkilä 2014, 47; Kananen 2015, 253). Pätevintä tietoa saadaan kysymyksillä, jotka ovat yksityiskohtaisia ja käsitteistöltään ymmärrettäviä. Näin voidaan vähentää väärinymmärrysten määrää. Myös kysymysten pituudella on merkitystä, sillä lyhyet kysymykset ovat helpommin ymmärrettäviä kuin pitkät (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 201 - 202). Tavoitteenamme oli tehdä kyselylomake, jonka kysymykset olisivat yleiskielisiä ja muotoiltu selkeästi, jotta kohderyhmänä olevien nuorten on helppo vastata niihin, eikä väärinymmärryksiä syntyisi. Päädyimme välttämään tunnettujakin lyhenteitä, kuten ”some”, jonka kirjoitimme muotoon ”sosiaalinen media”. Kysymysten helppous myös vaikuttaa vastaamiseen kuluvaan aikaan ja lisää vastausmotivaatiota.

Hyödynsimme kysymysten suunnittelussa aiempia tutkimuksia. Esimerkiksi Kouluterveyskysely toimi pohjana opinnäytetyömme teoreettiselle viitekehykselle, joten se oli luonteva lähde myös kysymyksiä suunniteltaessa. Opinnäytetyömme keskittyi kuitenkin selkeästi nuorten kokemukselliseen hyvinvointiin, joten tavoitteemme oli tehdä kysymyksiä, jotka selvittävät Kouluterveyskyselyä tarkemmin hyvinvoinnin eri osa-alueita. Käytimme kysymysten lähteinä myös Nuorisobarometrejä eri vuosilta, sillä niissä oli nuorten hyvinvointiin vaikuttavia osa-alueita tutkittu hyvinkin laajasti. Osallisuutta ja vaikuttamisen muotoja koskevien kysymysten vastausvaihtoehdoissa hyödynsimme erityisesti Nuorisobarometrejä, joiden vastaavia kysymyksiä peilasimme opinnäytetyömme teoriapohjaan. Saimme myös lomakkeen arviointivaiheessa testaajilta palautetta, jonka perusteella lisäsimme osaan kysymyksistä vastausvaihtoehtoja.

Erilaisia kysymystyyppejä ovat avoimet, suljetut ja sekamuotoiset kysymykset. Avoimet kysymykset ovat yleisiä kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa ja niillä voidaan esimerkiksi tuottaa uusia ideoita tai ajatuksia. Avointen kysymysten laatiminen on helpompaa kuin suljettujen, mutta vastausten käsittely vie aikaa. (Kananen 2015, 233 - 234.) Kvantitatiivisessa eli määrällisessä tutkimuksessa enemmän käytettyjä ovat suljetut strukturoidut kysymykset. Ne voivat olla muodoltaan valinta-, monivalinta- tai skaalakysymyksiä. Suljettuihin kysymyksiin vastaaminen on nopeampaa ja vastausten käsittely helpompaa. Suljettuja kysymyksiä käytettäessä täytyy vastausvaihtoehdot olla tiedossa etukäteen ja niiden on oltava toisensa poissulkevia. Vaarana strukturoiduissa kysymyksissä on se, että jokin vaihtoehto voi puuttua ja vastaaja päätyy valitsemaan vaihtoehdon ”en osaa sanoa”, mikä voi vääristää tuloksia. Ratkaisuna tilanteeseen, jossa kysymysten laatija on epävarma siitä, onko keksinyt kaikki vaihtoehdot, voidaan käyttää sekamuotoisia kysymyksiä, jossa on sekä strukturoituja että avoimia kysymyksiä, esimerkiksi vaihtoehto ”muu mikä?”. (Heikkilä 2014, 49 - 50; Kananen 2015, 235.)

Päädyimme käyttämään kyselylomakkeessamme pääasiassa strukturoituja vaihtoehto- ja skaalakysymyksiä. Näin toimeksiantajamme on helpompi tilastoida ja analysoida vastaukset. Skaalakysymyksissä käytimme Likertin asteikkoa, jota käytetään yleisesti mielipideväittämissä. Se on järjestysasteikko, jonka toisessa ääripäässä vastaaja on täysin samaa mieltä väittämän kanssa ja toisessa ääripäässä puolestaan täysin eri mieltä. Näin voidaan mitata nuorten kokemukseen perustuvaa mielipidettä heidän hyvinvointiinsa vaikuttavista tekijöistä. (Vilkka 2007, 45 - 46.)

4.5 Tuotteen arviointi ja viimeistely

Tuotteistamisprosessin viimeinen vaihe on tuotteen viimeistely, jossa tuote viimeistellään ja hiotaan lopulliseen muotoonsa esitestauksessa saatujen palautteiden pohjalta. Viimeistelyvaiheessa myös laaditaan käyttö- tai toteutusohjeet ja huolehditaan siitä, että asiakkaalla on riittävästi tietoa tuotteesta ja sen käytöstä. Tuotteen arviointia on syytä tehdä kaikissa kehittelyn vaiheissa ja palautetta hankkia ihmisiltä, jotka eivät ole olleet mukana tuotekehittelyprosessissa. Näin ollen tuote on heille uusi ja esitestaustilanne mahdollisimman todenmukainen. Tuotteen viimeistelyn tuloksena syntyy käyttövalmis tuote. (Jämsä & Manninen 2000, 80 – 81, 85.)

Onnistuneen kyselylomakkeen laatiminen vaatii aina lomakkeen testaamisen, joka on tehtävä ennen varsinaisen tutkimusaineiston keräämistä, sillä mahdollisia virheitä tai puutteita ei voida enää aineiston keräämisen jälkeen korjata. Lomaketta voidaan testata asiantuntijoilla, perusjoukkoon kuuluvilla tai vastaavilla, mutta pelkkä lomakkeen kommentointi ei ole testaamista. Testaamisella arvioidaan lomakkeen ja kysymysten selkeyttä sekä yksiselitteisyyttä, vastausvaihtoehtojen toimivuutta ja riittävyyttä sekä vastaamiseen kuluvaa aikaa ja lomakkeen pituutta. Testaamalla myös arvioidaan, onko jotain olennaista jäänyt kysymättä tai onko mukana turhia kysymyksiä. Lomakkeen testaamisen jälkeen tehdään tarvittavat muutokset ja mahdollisesti myös testataan lomaketta uudelleen onnistuneen lopputuloksen varmistamiseksi. (Heikkilä 2014, 58; Vilkka 2007, 78.)

Testasimme lomakkeen kahdella kohderyhmään kuuluvalla, kahdella toimeksiantajan eli nuorisotyön edustajalla sekä yhdellä asiantuntijalla kielen oikeellisuuden sekä lomakkeen rakenteen osalta. Tavoitteenamme oli saada erilaisia näkökulmia lomakkeen onnistumisen arviointiin. Pyysimme testaajia täyttämään kirjalliset arviointilomakkeet (Liite 2), joissa kysyimme lomakkeen selkeydestä, kysymysten ja vastausvaihtoehtojen toimivuudesta, lomakkeen pituudesta sekä vastaamiseen käytetystä ajasta ja mahdollisista puutteista tai turhista kysymyksistä. Käytimme arviointilomakkeessa avoimia kysymyksiä, sillä niillä oli mahdollista saada testaajilta uusia näkökulmia ja ideoita, joita emme etukäteen olisi ehkä osanneet ajatella. Olimme varautuneet siihen, että avointen kysymysten käsittely vie enemmän aikaa kuin suljettujen, mutta arvioimme, että testaajien pieni määrä mahdollistaisi niiden käyttämisen. (Heikkilä 2014, 47 - 48.) Lopulta saimme kuitenkin vain yhdeltä testaajista palautetta arviointilomakkeen kysymysten mukaisesti. Emme kokeneet tätä kuitenkaan ongelmaksi, sillä testaajilta saatu vapaamuotoinen palaute oli yksityiskohtaista ja monipuolista ilman arviointilomakettakin.

Saimme testaajilta erittäin hyvää ja rakentavaa palautetta, mikä piti myös sisällään konkreettisia parannusehdotuksia. Testaamisessa esiin nousseita asioita olivat lomakkeen rakennetta koskevat seikat, kuten eri teemojen erottaminen toisistaan sekä aihealueita selventävien välikommenttien tarve. Testaajat toivat myös esille useaan kysymykseen lisää vastausvaihtoehtoja, joita emme itse olleet huomanneet. Palautteiden perusteella myös päädyimme poistamaan kaksi liian arkaluonteisena pidettyä kysymystä, joista toinen koski perhetaustaa ja toinen perheen taloudellista tilannetta. Poistimme myös kysymyksen, jonka erityisesti kohderyhmän edustajat kokivat epäselväksi ja jonka merkitys oli kokonaisuuden kannalta vähäinen. Testaajat tekivät myös huomioita termien selkeydestä sekä kieliopillisista seikoista, jotka otimme kiitollisina vastaan. Lomakkeen testaajilta saadut palautteet olivat meille ensiarvoisen tärkeitä ja muokkasimme niiden perusteella lomaketta, jonka jälkeen pyysimme vielä toimeksiantajaa arvioimaan lopullisen kyselylomakkeen onnistumista. Tämän jälkeen teimme viimeiset muutokset, joilla hioimme lomakkeen lopulliseen muotoonsa. Näitä muutoksia olivat muutamiin kysymyksiin lisätyt vastausvaihtoehdot, sekä fyysisen ja psyykkisen terveydentilan käsitteiden avaaminen. Kohderyhmän edustajat toivat esille mielipiteensä ruutuaikaa koskevan kysymyksen liittämisestä mukaan kyselylomakkeeseen, mutta päädyimme jättämään tämän kysymyksen pois, sillä ajattelimme, että Kouluterveyskyselyssä oleva kysymys ruutuajasta on myös hyvin hyödynnettävissä toimeksiantajan tarpeisiin. Perustelimme kysymyksen poisjäännin myös toimeksiantajallemme. Kyselylomakkeen arvioinnin lopputuloksena valmistui kyselylomake, joka vastaa mahdollisimman paljon sekä meidän että toimeksiantajamme näkemystä ja on käyttökelpoinen työväline nuorisopalveluiden kehittämisessä.

5 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

5.1 Eettisyys

Olemme noudattaneet opinnäytetyömme kaikissa vaiheissa hyvän tieteellisen tutkimuksen käytäntöjä. Tämä näkyy käytännössä esimerkiksi plagioinnin välttämisenä ja toisten tutkijoiden tuottaman tiedon arvostamisena sekä avoimena kanssakäymisenä yhteystyötahojen, kuten toimeksiantajan ja ohjaavan opettajan kanssa. Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti olemme myös huomioineet, että viittaukset ja lähteiden käyttö ovat kautta linjan oikeaoppista. Eettisyys lähdetietoa kohtaan näkyy opinnäytetyössämme tiedon kriittisenä arvioimisena. Kriittisessä arvioinnissa olemme keskittyneet maineeseen joka teoksen kirjoittajalla ja julkaisijalla on sekä julkaisuajankohtaan. Olemme valikoineet uusimmat teokset, mielellään vain alle viisi vuotta vanhat.

Eettisyys kohderyhmää kohtaan näkyy jo opinnäytetyömme aiheessa, jossa nuoret huomioidaan omien tarpeidensa asiantuntijoina. Se tulee esille myös kyselyn saatetekstissä, jossa vastaajille taataan anonymiteetin toteutuminen sekä vastausten luottamuksellinen käsitteleminen. Lomakkeen esitestaamisen vaiheessa olemme huomioineet näiden seikkojen lisäksi myös vastaamisen vapaaehtoisuuden sekä sen, että kyselyn keskeyttäminen on mahdollista missä vaiheessa tahansa. Nuorilta itseltään saatu palaute kyselylomakkeen esitestaamisen aikana vaikuttaa myös opinnäytetyömme eettisyyteen, sillä sen pohjalta lomakkeen sisältöä on muokattu paremmin nuorten tarpeita vastaavaksi. (Kniivilä, Lindblom-Ylänne & Mäntynen 2017, 133; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019; Vilkka 2007, 179.)

Kyselylomakkeen esitestaamiseen emme hakeneet tutkimuslupaa. Keskustelimme toimeksiantajan kanssa tutkimusluvan tarpeellisuudesta, mutta yhteinen näkemyksemme oli, että esitestaamisvaiheessa on tarkoitus kerätä palautetta ainoastaan kyselylomakkeen rakenteeseen liittyvistä asioista, eikä testaajia identifioivia tietoja kerätä tai tallenneta. Kyselylomakkeen testaamisvaiheessa saatuja vastauksia emme ole missään vaiheessa nähneet ja opinnäytetyön valmistumisen jälkeen kaikki testaajilta saadut palautteet hävitetään asianmukaisesti. Opinnäytetyömateriaalin ja aineiston käsittelyä koskien on laadittu aineistonhallintasuunnitelma (Liite 1), jossa on tarkasteltu aineiston säilyttämistä prosessin aikana ja opinnäytetyön valmistuttua.

5.2 Luotettavuus

Luotettavuutta toiminnallisessa opinnäytetyössä arvioidaan yleensä laadulliselle tutkimukselle asetettujen tavoitteiden mukaan. Toiminnallisessa opinnäytetyössä luotettavuuden arviointi keskittyy vahvasti prosessissa argumentointiin. Opinnäytetyömme kohdalla tämä on tarkoittanut esimerkiksi tietoperustan laadukasta käyttöä ja kyselylomakkeen kysymyksien pohjautumista alkuperäisiin tutkimuskysymyksiin sekä niiden perustelemista teorialla. (Vilkka 2004, 105.)

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden kriteerit keskittyvät siirrettävyyteen, vahvistettavuuteen ja uskottavuuteen. Siirrettävyyttä arvioidaan sillä, miten tutkija on kuvannut tutkimaansa ilmiötä sekä tutkimuksen lähtökohdat ja tulokset. Siirrettävyyden kannalta on tärkeää, että lukija ymmärtää nämä totuudenmukaisesti ja lopulta tutkimustulosten siirtäminen jää siirtäjän päätettäväksi. Tästä johtuen laadullisen tutkimuksen siirrettävyys on vahvasti tutkijan vastuulla. Siirrettävyys tulee esille opinnäytetyössämme siinä, että olemme avanneet raportissamme tutkimuksemme kohteena olevan ilmiön teoriapohjan sekä kuvanneet tarkasti kyselylomakkeen laatimisprosessin ja arvioineet sen käytettävyyttä. Kyselylomakettamme voidaan hyödyntää myöhemmin tarvittavassa laajuudessa kohderyhmälle, jonka toimeksiantaja katsoo tarpeelliseksi. Siirrettävyyden kriteeriä tukee myös se, että kysymykset eivät ole paikkakuntaan sidottuja, vaan lomaketta voidaan tarvittaessa hyödyntää myös Kajaanin ulkopuolella. Kysymysten yleiskielisyydellä sekä selkeydellä on pyritty tekemään kyselylomakkeesta monipuolisesti hyödynnettävä esimerkiksi eri ikäryhmille.

Triangulaatiota hyödynnetään laadullisen tutkimuksen luotettavuuden parantamisessa lähteiden, teorioiden ja menetelmien yhteistarkastelun avulla. Vahvistettavuuden keinona eri lähteiden todiste väitteistä ja ilmiöistä tukee tulkintojen pitävyyttä. Vahvistettavuuden kriteeriä tukee monilähteisyys sekä aikaisemmat tutkimukset, jotka ovat toimineet pohjana opinnäytetyömme teoreettiselle viitekehykselle. Vahvistettavuus sekä uskottavuus tulevat opinnäytetyössämme esille tutkimusprosessin tarkkana kirjaamisena sen kaikissa vaiheissa, minkä vuoksi koko prosessi on toistettavissa kirjatun suunnitelman sekä raportin pohjalta. (Kananen 2017, 176 – 189, 352-354)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä luotettavuuden näkökulma korostuu erityisesti kyselylomakkeen toimivuutta ja sisältöä koskevissa asioissa. Tällöin pääpaino on kyselyllä etsittävän tiedon selvittämisessä ongelman avainsanojen avulla. Luotettavuuden kannalta merkityksellistä on, että asetetut kysymykset mittaavat kyselylle asetettua tavoitetta ja perustuvat teoreettiseen viitekehykseen. Kysymyksiä laatiessa meidän tuli tarkastella jokaisen kysymyksen tarpeellisuus tavoitteiden näkökulmasta ja arvioida mittaako kysymys haluttua asiaa. Kysymyslomakkeen luotettavuus näkyy myös siinä, että se on kieliasultaan kohderyhmän selkeästi ymmärrettävissä, eikä sisällä vaikeita ammatillisia termejä tai käsitteitä. Tämän varmistimme esitestaamisella, jolloin lomakkeen arvioivilla henkilöillä, etenkin kohderyhmän edustajilla, oli mahdollisuus antaa palautetta siitä, onko lomakkeessa vaikeasti ymmärrettäviä termejä tai asiakokonaisuuksia. Palautteiden pohjalta päädyimmekin lopulta poistamaan yhden kysymyksen, joka kohderyhmän edustajien mielestä oli ilmaisultaan epäselvä eikä arviomme mukaan ollut lomakkeesta saatavan informaation kannalta merkittävä. Myös työn onnistumisen arviointi prosessin kaikissa vaiheissa vahvistaa opinnäytetyömme luotettavuutta. (Vilkka 2003, 60 - 61, 69.)

Yksi kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta mittaavista käsitteistä on tutkija itse. Tällä tarkoitetaan sitä, että tutkijan teot ja valinnat pohjautuvat prosessin eri vaiheissa teoriapohjaan (Vilkka 2015, 196 - 197). Opinnäytetyössämme tämä näkyy siinä, että määrittelimme tutkimuskohteemme täsmällisiksi teoreettisiksi käsitteiksi, jotka perustuivat THL:n kouluterveyskyselyn tuloksia ristiin tutkineen Halmeen johtopäätöksiin. Näiden käsitteiden pohjalta laadimme kyselylomakkeen, jonka avulla Kajaanin kaupungin nuorisopalvelut pystyvät tuottamaan uutta tietoa nuorten hyvinvoinnista ja josta tulee olemaan hyötyä eri toimijoille nuorten hyvinvoinnin tukemisessa palveluiden kehittämisen kautta. Operationalisoimalla teoreettiset käsitteet avasimme ne sisällöllisesti sekä muutimme ne arkikielisiksi ilmaisuiksi, jolla pyrimme siihen, että kohderyhmä ymmärtää asiat siten, kuin olemme ne tarkoittaneet. Käsitteiden operationalisointi toimi pohjana kysymysten suunnittelulle ja varmisti, että kyselylomakkeen kysymykset perustuvat tutkimuksemme teoreettiseen viitekehykseen. (Vilkka 2007, 26, 34 - 38, 150, 154, 179.)

6 Johtopäätökset

Keskityimme opinnäytetyössämme nuorten kokemukselliseen hyvinvointiin, jota tarkastelimme osatekijöiden vahva vanhemmuus, osallisuus ja mielen hyvinvointi kautta. Kuten Halme ym. (2018) toivat esille, nämä osatekijät muodostavat pohjan nuoren hyvinvoinnille ja niiden merkitystä vahvistivat myös muut käyttämämme lähteet. Opinnäytetyömme näkökulma oli vahvasti hyvinvoinnin subjektiivisessa kokemuksessa, jonka pyrimme huomioimaan myös kyselylomakkeen kysymyksiä laatiessamme sekä lähteiden valinnassa. Etsimme erityisesti lähteitä, joissa kuului nuorten ääni, kuten esimerkiksi Fulkersonin ym. (2006) tutkimuksessa siitä, miten säännölliset perheen yhteiset ateriat lisäsivät nuoren merkityksellisyyden kokemusta ja vähensivät häiriökäyttäytymistä.

Opinnäytetyömme keskeiset käsitteet muodostivat jopa hieman yllättäen kiinteän kokonaisuuden ja niistä jokainen oli merkityksellinen osa lopullista kyselylomaketta. Koimme, että toimeksiantajamme painotus oli ennen kaikkea nuorten osallisuuden ja yksinäisyyden kartoittamisessa, mutta perehdyttyämme teoriaan huomasimme kuinka vanhempien asenne ja kodin ilmapiiri vaikuttavat näihinkin osa-alueisiin. Kuten esimerkiksi Halme ym. (2018) tuovat esille, nuoren ja vanhempien väliset keskusteluvaikeudet ovat yhteydessä yksinäisyyteen ja muihin nuoren hyvinvointia heikentäviin tekijöihin. Yksinäisyys on myös kiinteästi yhteydessä osallisuuden kokemukseen sekä harrastusmahdollisuuksiin ja vaikuttamalla näihin osa-alueisiin voidaan myös ennaltaehkäistä ja vähentää nuorten yksinäisyyttä.

Yllättäen esille nousi useammassa yhteydessä luottavainen ja positiivinen asenne tulevaisuuteen. Tämä nousi esiin vuoden 2016 Nuorisobarometrissä (Myllyniemi 2016) sekä sitä lisäsi tutkimuksen mukaan perheen säännölliset yhteiset ateriat (Fulkerson ym. 2006). Otimme positiivisen suhtautumisen tulevaisuuteen mukaan kyselylomakkeeseen, sillä olisi mielenkiintoista tutkia esimerkiksi sitä, miten vaikuttamismahdollisuuksien tai harrastusmahdollisuuksien kokeminen korreloi suhtautumiseen tulevaisuuteen.

Koemme onnistuneemme kohtalaisen hyvin nuorten hyvinvointiin vaikuttavien osatekijöiden kartoittamisessa sekä käsitteiden operationalisoinnissa teorian pohjalta. Kyselylomakkeen työstäminen eteni lopulta jouhevasti ja kuten ennalta olimme suunnitelleet, hyödynsimme kysymysten

suunnittelussa aiempia tutkimuksia, joita olivat Kouluterveyskysely (2017) sekä Nuorisobarometrit (2013 & 2016). Tutkimussuunnitelman mukaisesti toteutimme kyselylomakkeen verkkomuodossa Webpropolilla. Verkkokyselyn käyttö suurelle vastaajajoukolle on nopeampaa vastausten tallentuessa suoraan tietokantaan ja toimeksiantajamme voi toimia yhteistyössä oppilaitosten kanssa kyselyn toteuttamiseksi kouluajalla (Heikkilä 2014, 66).

Kyselylomakkeen testaaminen useammalla henkilöllä toi meille erilaisia näkökulmia lomakkeen arvioinnin tueksi. Pyysimme testaajia arvioimaan lomaketta ennalta annettujen kysymysten mukaisesti, mutta lopulta vain yksi testaajista käytti valmiita kysymyksiä palautteessaan. Tämä ei kuitenkaan välttämättä ollut testaamisen luotettavuutta heikentävä asia, sillä saimme vapaamuotoista palautetta ja huomioita myös valmiiden kysymysten ulkopuolisista asioista. Testaajilta saadun palautteen perusteella muokkasimme lomaketta jonkin verran sekä pyysimme sen jälkeen uudelleen palautetta toimeksiantajaltamme. Näin pyrimme varmistamaan, että lomake vastaa toimeksiantajan näkemystä. Lomakkeen laatimisprosessin onnistumisesta kertoo toimeksiantajan hyväksymä kyselylomake.

7 Pohdinta

Toiminnallisen opinnäytetyön esimerkkejä oli vielä kohtalaisen niukasti saatavilla, mikä osaltaan haastoi etsimään tietoa ja perehtymään prosessiin opinnäytetyön eri vaiheiden aikana. Koimme välillä ongelmalliseksi sen, ettei toiminnallisen opinnäytetyön tekemiselle ollut samalla tavalla selkeitä, vakiintuneita raameja mitä kvantitatiivisen tai kvalitatiivisen opinnäytetyön toteuttamiselle. Toiminnalliseen prosessiin liittyvää lähdekirjallisuutta oli myös saatavilla rajallisesti. Toisaalta lähdekirjallisuuden rajallisuus kehitti tiedonhakutaitojamme. Pitkäkestoinen ja laaja opinnäytetyöprosessi on kasvattanut pitkäjänteisyyttä sekä priorisointikykyä. Olemme joutuneet muokkaamaan aikataulua useampaan otteeseen, mutta loppujen lopuksi työskentelyvaihe on ollut aika lailla yhtenäinen vajaan vuoden mittainen rupeama.

Aiheanalyysimme hyväksyttiin maaliskuussa 2018, jonka jälkeen aloimme kartoittamaan teoriapohjaa määrittelemiemme käsitteiden pohjalta. Syksyllä 2018 aloimme työstämään suunnitelmaamme ja perehtymään kyselylomakkeen laatimiseen liittyvään lähdemateriaaliin, toiminnalliseen prosessiin sekä opinnäytetyön luotettavuuteen ja eettisyyteen vaikuttaviin seikkoihin. Opinnäytetyösuunnitelmamme oli valmis huhtikuussa 2019, jolloin esittelimme sen suunnitelmaseminaarissa. Tämän jälkeen ryhdyimme työstämään kyselylomaketta Webpropolissa. Operationalisoimme käsitteet teorian pohjalta sekä vertasimme niitä aiempien nuorten hyvinvointia kartoittavien tutkimusten kysymyksiin. Operationalisoinnin lopputuloksena syntyneistä mitattavista asioista muodostimme kysymykset lomakkeelle. Heinäkuussa 2019 kyselylomake oli valmis testattavaksi. Lomakkeen testaajiksi saimme toimeksiantajamme kautta kaksi kohderyhmään kuuluvaa nuorta ja lisäksi lomakkeen arviointiin osallistui toimeksiantajamme sekä suomen kielen ja viestinnän asiantuntija. Testaajilta saadun palautteen perusteella muokkasimme lomaketta ja pyysimme muokatusta lomakkeesta vielä palautetta toimeksiantajaltamme. Kyselylomake sai lopullisen muotonsa elokuussa 2019.

Opinnäytetyöprosessin aikana oma käsityksemme nuorten hyvinvoinnista ja sen osatekijöistä on laajentunut sekä syventynyt teoriapohjaan perehtyessämme. Ajatuksemme hyvinvoinnin osatekijöistä ovat myös saaneet erilaisen merkityksen, kun olemme tutkineet niitä hyvinvoinnin henkilökohtaisen kokemuksellisuuden näkökulmasta. Opinnäytetyömme aihealueen moniselitteisten ja laaja-alaisten käsitteiden rajaaminen selkeiksi sekä yksiselitteisiksi kysymyksiksi nousi tuotteis-

tamisprosessissa odotettua suurempaan rooliin. Aikaisempien tutkimusten ja kyselyjen hyödyntäminen osoittautui relevantiksi vaihtoehdoksi tuotteen kehittelyssä ja näemme sen myös aihetta aikaisemmin jo tutkineiden työn tulosten arvostamisena. Kyselylomakkeen esitestaaminen kohderyhmään kuuluvilla henkilöillä antoi perspektiiviä tarkastella asioita meille uusista näkökulmista. Esimerkiksi nuorten kokemus ruutuajan merkityksestä hyvinvointiin nousi voimakkaasti esille kyselylomakkeen esitestaamisvaiheessa. Koimme ruutuajan olevan kokonaisuutena niin laaja, että sen mukaan ottaminen olisi laajentanut kyselylomakettamme huomattavasti ja toimeksiantajamme toiveena oli napakka kokonaisuus. Koska ruutuajan merkityksen toivat esille nimenomaan kohderyhmään kuuluvat esitestaajat eli nuoret, on mielestämme relevanttia tehdä tulevaisuudessa tutkimusta ruutuajan merkityksestä nuorten hyvinvointiin. Tämän nostamme esille yhtenä jatkotutkimusideana.

Perheen sisäiset vuorovaikutussuhteet, kodin ilmapiiri ja varhaisen vuorovaikutuksen merkitys nuoren hyvinvointiin ovat herättäneet monenlaisia ajatuksia prosessin aikana. Näiden vaikutukset kantavat ihmisen elämässä hyvin pitkälle. Nuoren hyvinvointiin voidaankin vaikuttaa ennaltaehkäisyn keinoin tukemalla lapsiperheitä jo hyvissä ajoin ja tällä tavoin varmistaa, ettei tule tarvetta korjaaviin toimenpiteisiin. Ongelmien ennaltaehkäisy on paitsi taloudellisesti kannattavampaa kuin niiden korjaaminen, on se myös inhimillisempää nuorille sekä perheille.

Opinnäytetyön tekeminen tilaustyönä lisäsi motivaatiota ja halua selviytyä tehtävästä niin, että se hyödyttää toimeksiantajaamme ja sen kautta myös kajaanilaisia nuoria. Tärkeäksi ja tarpeelliseksi kokemamme aihe myös lisäsi sairaanhoitajan työn kannalta tärkeää työelämän kehittämisosaamista. Opinnäytetyön tuotoksena syntyneen kyselylomakkeen hyödyntäminen hyvinvoinnin edistämisessä ja kyselyn pohjalta tehtävän palvelujen kohdentamisen sekä kehittämisen myötä työmme tulokset voivat olla hyvinkin pitkälle ulottuvia.

7.1 Ammatillinen kehittyminen

Opinnäytetyöprosessin aikana kehitimme monipuolisesti sairaanhoitajan kompetenssien eli ammattitaidon vähimmäisvaatimuksien mukaisten osa-alueiden osaamistamme. Sairaanhoidon koulutusohjelman kompetenssit on laadittu yhteneviksi EU:ssa ja niiden tarkoituksena on taata

valmistuvien sairaanhoitajien tasalaatuinen osaaminen. Kompetenssit sisältävät suositukset sairaanhoidon opetuksen sisällöistä ja opintopistemääräisistä laajuuksista alkaen vuodesta 2014. Suositukset on tehty yhteistyössä ammattikorkeakoulujen, ammattijärjestöjen, ministeriöiden ja terveydenhuollon organisaatioiden sekä perus- että erityissairaanhoidon kanssa. (Erikson, Korhonen, Merasto & Moisio 2015, 11 - 12.)

Asiakaslähtöisyyden kompetenssilla tarkoitetaan taitoa ja kykyä kohdata asiakas ja hänen läheisensä oman elämänsä asiantuntijana sekä kykyä huomioida heidän voimavaransa hoidon suunnittelussa ja toteutuksessa. Asiakas nähdään aktiivisena toimijana palvelujärjestelmien valinnassa ja kehittämisessä, joihin hänellä on oikeus. Asiakaslähtöisyys näkyy ammatillisina ja hoidollisina vuorovaikutus-, viestintä- ja asiakastyötaitoina eri-ikäisten asiakkaiden ja heidän läheistensä kanssa. (Erikson ym. 2015, 36.) Asiakaslähtöisyyden huomioiminen näkyy opinnäytetyöprosessissamme aiheen tarkasteluna työn tilaajan sekä kohderyhmän eli nuorten näkökulmista. Huomioimme kysymysten suunnittelussa sekä kyselylomakkeen testaamisessa nuoret oman hyvinvointinsa asiantuntijoina ja tavoitteenamme oli kyselylomakkeen avulla kannustaa heitä olemaan aktiivisina vaikuttajina omien palveluidensa kehittämisessä.

Terveyden ja toimintakyvyn edistämisen kompetenssilla tarkoitetaan terveyspoliittisen ohjaus- ja arvoperustan hallintaa. Tämä tarkoittaa sitä, että sairaanhoitaja ymmärtää yhteiskunnallisen päätöksenteon ja rakenteiden vaikutukset sekä niihin vaikuttavat taloudelliset lähtökohdat ja periaatteet terveyden ja toimintakyvyn edistämisessä yksilö-, yhteisö- sekä yhteiskunnallisella tasolla. Väestön terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta sairaanhoitajan tulee kyetä tunnistamaan ja arvioimaan väestön hyvinvointia ja terveydentilaa sen eri tasoilla sekä kyetä hyödyntämään olemassa olevaa tutkimustietoa terveyshaasteista. Tällä tavoin sairaanhoitaja voi toimia työssään terveyserojen kaventamiseksi ja syrjäytymisen ehkäisemiseksi sekä tunnistaa niitä suojaavat ja kuormittavat tekijät. Sairauksien, tapaturmien ja terveyserojen ehkäisyssä sairaanhoitaja kykenee tunnistamaan kansanterveysongelmia ja terveyttä sekä työkykyä heikentäviä tekijöitä sekä riskikäyttäytymistä puuttuen niihin varhaisessa vaiheessa. Terveyden- ja toimintakyvyn edistämisen näkökulmasta sairaanhoitaja tunnistaa muutostarpeen sekä kykenee suunnittelemaan, toteuttamaan ja arvioimaan interventioita sekä niiden toimivuutta niin yksilö-, ryhmä- kuin yhteisötasolla hyödyntäen moniammatillisia asiantuntijaverkostoja. (Erikson ym. 2015, 44.) Terveyserojen ja eriarvoisuuden kaventaminen tulee esille siinä, että opinnäytetyömme tuotoksena valmis-

tuneen kyselylomakkeen avulla saadaan tietoa, jonka pohjalta voidaan mahdollisiin tuen tarpeisiin vaikuttaa varhaisessa vaiheessa palvelujen kehittämisen ja kohdentamisen avulla. Tällä tavalla nuorisopalvelut voivat toimia eriarvoisuuden kaventamiseksi ja ehkäistä myös nuorten syrjäytymistä huomioimalla myös ne nuoret, jotka muuten jäisivät helposti palvelujen ulkopuolelle.

7.2 Jatkotutkimusideat

Luonteva jatkotutkimusidea on kyselyn toteuttaminen ennalta suunnitellulle kohderyhmälle. Toimeksiantajamme voi toteuttaa kyselyn haluamassaan laajuudessa ja toistaa tutkimuksen säännöllisin väliajoin, jolloin siitä saatavaa informaatiota voidaan hyödyntää muissa nuorten hyvinvointiin liittyvissä tutkimuksissa.

Tehdessämme opinnäytetyötä ja tutustuessamme lähdeteoksiin, kyselyihin sekä nuorisobarometreihin, on korostunut voimakkaasti perheen kokonaisvaltaisen tukemisen merkitys perustekijänä, joka vaikuttaa ratkaisevasti nuorten hyvinvointiin. Tämä näkökulma on herättänyt jatkotutkimusideoita, joiden avulla voidaan selvittää paikallisella tasolla laaja-alaisemmin tuen tarpeen paikkoja nuoren sekä hänen perheensä elämässä aina lapsuudesta lähtien. Tällaiset tutkimukset vaativat luonnollisesti runsaasti resursseja, mutta sillä saadaan kokonaisvaltaisempaa tietoa paikallisten perheiden hyvinvoinnista painottuen osa-alueisiin, jotka erityisesti vaikuttavat nuorten hyvinvointiin. Ruutuajan merkitys hyvinvointiin tuli esille kohderyhmältä esitestausvaiheessa saaduissa palautteissa. Mielestämme se on niin laaja ja monisyinen kokonaisuus, että sen merkityksestä nuorten hyvinvointiin voisi tulevaisuudessa tehdä oman tutkimuksensa tai vaihtoehtoisesti liittää sen osaksi laajempaa perheiden hyvinvointia selvittävää tutkimusta.

Yksi jatkotutkimusidea tuli mieleemme siitä, miten maahanmuuttajataustaiset henkilöt ja muut erityisryhmät ovat arkipäivää myös Kajaanissa. Kyselylomakkeen muokkaaminen selkokielelle on näin ollen tarpeellinen jatkotutkimusidea, jotta asiat olisivat ymmärrettävämpiä myös heille, joilla on kielitaidon, ymmärtämisen tai oppimisen kanssa haasteita. Vähemmistöön kuuluminen itsessään on jo syrjäytymistä ja yksinäisyyttä lisäävä riskitekijä, joten näihin ryhmiin keskittyminen on merkittävä interventio nuorten syrjäytymisen sekä hyvinvoinnin eriarvoistumisen vähentämisessä.

Lähdeluettelo

Aalberg, V. (2016). Nuoruusiän psyykkinen kehitys. Teoksessa K. Kumpulainen, E. Aronen, H. Ebeling, E. Laukkanen, M. Marttunen, K. Puura ja A. Sourander. Lastenpsykiatria ja nuortenpsykiatria. Helsinki: Duodecim, 35 – 42.

Appelqvist-Schmidlechner, K., Tamminen, N. & Solin, P. (2019). Nuorten kokema positiivinen mielenterveys perhetaustan mukaan. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos – Tutkimuksesta tiiviisti 19/2019. http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-331-1

Björklund, L., Nord, U. & Tarvainen, T. (2018). 100 nuorta kehittäjää. Nuorten terveiset psykososiaalisen tuen palvelupakettiin. Saatavilla 16.1.2019. https://www.mesaatio.fi/wp-content/uploads/2018/03/100-nuorta-kehitt%C3%A4j%C3%A4%C3%A4_raportti_05032018-.pdf

Erikson, E., Korhonen, T., Merasto, M. & Moisio, E-L. (2015). Sairaanhoitajan ammatillinen osaaminen - Sairaanhoitajakoulutuksen tulevaisuus -hanke. Porvoo: Bookwell Oy. Saatavilla 29.3.2019. https://sairaanhoitajat.fi/wp-content/uploads/2015/09/Sairaanhoitajan-ammatillinen-osaaminen.pdf

Erikson, K., Isola, A., Kyngäs, H., Leino-Kilpi, H., Lindström, U Å., Paavilainen, E., Pietilä, A-M., Salanterä, S., Vehviläinen-Julkunen, K. & Åsted-Kurki, P. (2018). 4. - 7. painos. Hoitotiede. Helsinki: SanomaPro.

Fulkerson, JA., Story, M., Mellin, A., Leffert, N., Neumark-Sztainer, D. & French, SA. (2006). Family Dinner Meal Frequency and Adolescent Development: Relationships with Developmental Assets and High-Risk Behaviors. Journal of Adolescent Health 39, 337–345. Saatavilla 21.8.2019. https://www.jahonline.org/article/S1054-139X(05)00577-X/pdf

Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (toim.) (2019). Oikeus liikkua – Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Saatavilla 19.8.2019. https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2019/02/Lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-Oikeus-liikkua.-Verkkojulkaisu.pdf

Halme, N. (2018a). Missä menemme? Lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistäminen kainuussa kouluterveyskyselyn 2017 valossa. Hyvinvointi näkyväksi -seminaari. THL 25.9.2018.

Halme, N. (2018b). Kouluterveyskysely 2017 – Mitä kuuluu lapsille ja nuorille Kainuussa? Saatavilla 10.1.2019. https://www.avi.fi/documents/10191/10471266/08022018+Halme.pdf/0c1282b8-94f8-4c48-8abc-962d408710e7

Halme, N., Hedman, L., Ikonen R. & Rajala, R. (2018). Lasten ja nuorten kouluterveyskysely 2017: Kouluterveyskyselyn tuloksia. Saatavilla 16.1.2019. http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-115-7

Hari, R., Järvinen, J., Lehtonen, J., Lonka, K., Peräkylä, A., Pyysiäinen, I., Salenius, S., Sams, M. & Ylikoski, P. (2015). Ihmisen mieli. Helsinki: Gaudeamus.

Heikkilä, T. (2014). Tilastollinen tutkimus. Porvoo: Edita.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. Helsinki: Tammi.

Junttila, N. (2016). Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa J. Saari. (toim.). Yksinäisten Suomi. (52 - 69). Helsinki: Gaudeamus.

Jämsä, K. & Manninen, E. (2000). Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.

Kaikkonen, R., Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Markkula, J., Wikström, K., Ovaskainen, M-L., Virtanen, S. & Laatikainen, T. (toim.) (2012). Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot. Tampere: Juvenes Print – Tampereen yliopistopaino Oy.

Kainuun sote. (2017). Lapset ensin. Kainuun lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2017 - 2021. Saatavilla 7.1.2019. https://sote.kainuu.fi/sites/sote.kainuu.fi/files/documents/library/2017-10/Kainuun%20lasten%20ja%20nuorten%20hyvinvointisuunnitelma%202017-2021.pdf

Kananen, J. (2015). Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Kananen, J. (2017). Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Kauhanen, J., Erkkilä, A., Korhonen, M., Myllykangas, M. & Pekkanen, J. (2013). Kansanterveystiede. Helsinki: SanomaPro.

Kniivilä, S., Lindblom-Ylänne, S. & Mäntynen, A. (2017). Tiede ja teksti. 3. painos. Tallinna: Gaudeamus.

Kuhanen, C. (2017). Mielenterveys ja mielenterveyshoitotyö. Teoksessa Hämäläinen, K., Kanerva, A., Kuhanen, C., Schubert, C. & Seuri, T. 5-6. painos (2017). Mielenterveyshoitotyö. (18 - 38). Helsinki: SanomaPro.

L 410/2015. Kuntalaki. Saatavilla 31.3.2019. www.finlex.fi

L 1285/2016. Nuorisolaki. Saatavilla 31.3.2019. www.finlex.fi

Lapsi ja perhepalveluiden muutosohjelma. (2015). Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavilla 16.1.2019. https://stm.fi/documents/1271139/4919814/LAPE_esite_P%C3%A4ivitys_03_2018_FI/d41b4b22-7339-4048-b23a-adf1575994e6/LAPE_esite_P%C3%A4ivitys_03_2018_FI.pdf

Myllyniemi, S. (toim.) (2013). Vaikuttava osa. Nuorisobarometri 2013. Saatavilla 16.1.2019. https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2014/02/Nuorisobarometri_2013_lowres1.pdf

Myllyniemi, S. (toim.) (2016). Katse tulevaisuudessa. Nuorisobarometri 2016. Saatavilla 12.5.2019. https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2017/03/Nuorisobarometri_2016_WEB.pdf

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2017). Valtakunnallinen nuorisotyön ja -politiikan ohjelma 2017 - 2019. Saatavilla 7.1.2019. https://minedu.fi/documents/1410845/4274093/VA-NUPO+FI+2017+final.pdf/92502e8e-0cd0-40f0-b097-5ef39e1d529f/VANUPO+FI+2017+fi-nal.pdf.pdf

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2019). Harrastamisen strategia. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2019:7. http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-621-8

Osallistava ja osaava Suomi. (2019). Pääministeri Antti Rinteen hallituksen ohjelma 6.6.2019. Valtioneuvoston julkaisuja 2019:23. http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-756-7

Paananen, R., Ristikari, T., Merikukka, M., Rämö, A. & Gissler, M. (2012). Lasten ja nuorten hyvinvointi Kansallinen syntymäkohortti 1987 -tutkimusaineiston valossa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, raportti 52. http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-696-0

Pelkonen, M., Hakulinen-Viitanen, T., Hietanen-Peltola, M. & Puumalainen, T. (toim.) (2013). Hyvinvointia useammille – lasten ja nuorten palvelut uudistuvat. Lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin neuvottelukunnan loppuraportti. Sosiaali- ja terveysministeriö. http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3452-8

Raivio, H. & Karjalainen, J. (2013). Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Teoksessa T. Era (toim.) Osallisuus – oikeutta vai pakkoa? (12 - 34). Jyväskylän ammattikorkeakoulu. http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-280-6

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Asiakas- ja asukasosallisuus. (2018). Saatavilla 16.1.2019. https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/asiakas-ja-asukasosallisuus

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Kouluterveyskyselyn tulokset 2017. (2018). Aluevertailu. Saatavilla 7.1.2019. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_aluevertailu

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Lapset, nuoret ja perheet. (2018). Tutkimustuloksia. Saatavilla 7.1.2019. https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Nuoret. (2018). Saatavilla 7.1.2019. https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/nuoret

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2019). Hyvä tieteellinen käytäntö. Saatavilla 10.1.2019. https://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto

Valli, R. & Aaltola, J. (2015). Ikkunoita tutkimusmetodeihin. 1, metodin valinta ja aineistonkeruu: Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 4. uud. ja täyd. p. ed. Jyväskylä: PS-kustannus.

Valli, R. & Perkkilä, P. (2015). Nettikyselyt ja sosiaalinen media aineistonkeruussa. Teoksessa R. Valli & E. Aarnos. Ikkunoita tutkimusmetodeihin. 1, metodin valinta ja aineistonkeruu: Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. (109- 120) 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Valtion nuorisoneuvosto. (2018). Uutiset. Valtion tuki lasten ja nuorten harrastuksiin tulisi kohdentaa tarkemmin. Saatavilla 16.1.2019. https://tietoanuorista.fi/valtion-tuki-lasten-nuorten-harrastuksiin-tulisi-kohdentaa-tarkemmin/

Vilkka, H. & Airaksinen, T. (2003). Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vilkka, H. (2015). Tutki ja kehitä. 4. uud. p. ed. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilkka, H. (2007). Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Aineistonhallintasuunnitelma

Opinnäytetyön aineistonhallintasuunnitelma

1. Aineistojen yleinen kuvaus

Opinnäytetyöprosessissa kerätään kyselylomakkeen testaamisvaiheessa tietoa lomakkeen toimivuuteen ja ymmärrettävyyteen liittyvistä seikoista testihenkilöiltä. Kyseiset testihenkilöt täyttävät kyselylomakkeen sekä arvioivat kyselylomaketta vastaamalla arviointilomakkeessa oleviin kysymyksiin. Testaajien täyttämiä kyselylomakkeita ei lueta eikä tallenneta, vaan prosessissa hyödynnetään pelkästään testaajien täyttämiä arviointilomakkeita.

2. Aineiston dokumentaatio ja laatu

Kyselylomakkeen toimivuuden arviointia koskeviin testaamisvaiheen arviointilomakkeisiin ei tule identifioivia tietoja. Arviointilomakkeista saatava informaatio dokumentoidaan opinnäytetyön raporttiin lomakkeen arviointia käsittelevään osioon niiltä osin kuin tutkijat sen tarpeelliseksi katsovat. Aineiston ja dokumentoinnin laatu varmistetaan huolellisella työskentelyllä prosessin kaikissa vaiheissa.

3. Säilytys ja varmuuskopiointi

Aineisto tallennetaan opinnäytetyötä tekevien henkilökohtaisille koneille ja Kamk:in OneDriveen salasanojen taakse. Opinnäytetyön tekemisen aikana pääsy aineistoihin on vain työtä tekevillä henkilöillä. Ohjaavalla opettajalla ja työn tilaajalla on pääsy opinnäytetyön lukuversioihin tuotetun aineiston kommentointia varten sähköpostin välityksellä. Valmis opinnäytetyö sekä kyselylomake annetaan työn tilaajalle sähköisenä ja paperisena versiona. Valmis tuotos tallennetaan myös Theuseus-kirjastoon sekä fyysisesti Kamk:in kirjastoon.

4. Säilyttämiseen liittyvät eettiset ja laillisuuskysymykset

Arviointilomakkeissa ei käsitellä identifioivia tai arkaluonteisia tietoja, joilla olisi vaikutusta eettisiin kysymyksiin. Kyselyaineiston testaamista varten vastaajia informoidaan henkilökohtaisesti sekä tuodaan esille myös vastaamisen vapaaehtoisuus. Opinnäytetyön valmistumisen jälkeen kyselylomakkeen omistus-, hallinta- ja käyttöoikeus on työn tilaajalla, eli Kajaanin kaupungin nuorisopalveluilla. Testihenkilöiden täyttämät arviointilomakkeet hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

5. Aineiston avaaminen ja pitkäaikaissäilytys

Opinnäytetyön tuloksena syntyvää kyselylomaketta on mahdollista käyttää halutussa laajuudessa myöhemmin tarpeen mukaan muokaten sähköistä lomaketta.

Kyselylomakkeen arviointilomake

Hei!

Olemme kaksi sairaanhoitajaopiskelijaa Kajaanin ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyönämme kajaanilaisten nuorten hyvinvointia kartoittavan kyselylomakkeen. Pyydämme teitä täyttämään kyselylomakkeen ja antamaan kirjallista palautetta kyselylomakkeen arvioinnin tueksi. Palautteen avulla pystymme muokkaamaan lomaketta parhaan lopputuloksen aikaan saamiseksi. Toivomme teidän kiinnittävän kyselyyn vastatessanne huomiota seuraaviin asioihin ja kirjoittamaan lopuksi huomionne tälle lomakkeelle.

Vastausohjeiden selkeys:

Kysymysten ymmärrettävyys:

Vastausvaihtoehtojen kattavuus:

Lomakkeen pituus:

Täyttämiseen käytetty aika:

Onko lomakkeella turhia kysymyksiä? Jos on, niin mitä?

Puuttuuko lomakkeelta joitain olennaisia kysymyksiä? Jos, niin mitä?

Muita huomioita:

Kiitos palautteesta!

Ystävällisin terveisin

Anni Mäkeläinen ja Maria Myllyoja

Kajaanilaisten nuorten hyvinvointi

Tervetuloa vastaamaan nuorten hyvinvointia kartoittavaan kyselyyn. Vastaaminen on vapaaehtoista, se tapahtuu anonyymisti ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Vastaamalla kyselyyn voit olla mukana kehittämässä nuorisopalveluita sekä nuorisotyötä Kajaanin alueella.

1. Ikäsi

- ○ 13 vuotta
- ○ 14 vuotta
- ○ 15 vuotta
- ○ 16 vuotta
- ○ 17 vuotta
- ○ 18 vuotta

2. Opiskelupaikkasi

- ○ Peruskoulu
- ○ Lukio
- ○ Ammatillinen oppilaitos
- ○ Muu, mikä?

Seuraavassa on perheen hyvinvointiin liittyviä väittämiä. Valitse vastausvaihtoehdoista se, mikä mielestäsi kuvaa parhaiten omaa kokemustasi.

3. Pystyn keskustelemaan vanhempieni tai muun samassa taloudessa asuvan aikuisen kanssa iloista ja suruista.

- ○ Täysin samaa mieltä
- ○ Jokseenkin samaa mieltä
- ○ Ei samaa eikä eri mieltä
- ○ Jokseenkin eri mieltä
- ○ Täysin eri mieltä
- ○ En osaa sanoa

4. Saan vanhemmiltani tai muulta samassa taloudessa asuvalta aikuiselta riittävästi myönteistä palautetta.

- ○ Täysin samaa mieltä
- ○ Jokseenkin samaa mieltä
- ○ Ei samaa eikä eri mieltä
- ○ Jokseenkin eri mieltä
- ○ Täysin eri mieltä
- ○ En osaa sanoa

5. Pystyn kääntymään vanhempieni tai muun samassa taloudessa asuvan aikuisen puoleen ongelmatilanteissa.

- ○ Täysin samaa mieltä
- ○ Jokseenkin samaa mieltä
- ○ Ei samaa eikä eri mieltä
- ○ Jokseenkin eri mieltä
- ○ Täysin eri mieltä
- ○ En osaa sanoa

6. Koen, että perheemme saa tarvittaessa apua ongelmatilanteissa.

- ○ Täysin samaa mieltä
- ○ Jokseenkin samaa mieltä
- ○ Ei samaa eikä eri mieltä
- ○ Jokseenkin eri mieltä
- ○ Täysin eri mieltä
- ○ En osaa sanoa

7. Perheellämme on riittävästi yhteistä aikaa.

- ○ Täysin samaa mieltä
- ○ Jokseenkin samaa mieltä
- ○ Ei samaa eikä eri mieltä
- ○ Jokseenkin eri mieltä
- ○ Täysin eri mieltä
- ○ En osaa sanoa

8. Koen, että kotini ilmapiiri on kannustava.

- ○ Täysin samaa mieltä

- ○ Jokseenkin samaa mieltä
- ○ Ei samaa eikä eri mieltä
- ○ Jokseenkin eri mieltä
- ○ Täysin eri mieltä
- ○ En osaa sanoa

9. Perheellämme on yhteisiä harrastuksia.

- ○ Kyllä
- ○ Ei
- ○ En osaa sanoa

10. Perheemme ruokailee yhdessä.

- ○ Päivittäin
- ○ Viikoittain
- ○ Kuukausittain
- ○ Harvemmin
- ○ Ei koskaan
- ○ En osaa sanoa

Seuraavassa on osallisuuteen, vaikuttamiseen sekä harrastamiseen liittyviä väittämiä. Vaikuttamisella tarkoitetaan tässä yhteydessä vaikuttamista esimerkiksi itseä koskeviin, koulun, paikkakunnan, harrastusyhteisön tai yhteiskunnan asioihin.

11. Kuinka paljon seuraavat väittämät pitävät paikkansa kohdallasi?

	Erittäin paljon	Melko paljon	Melko vähän	En ollenkaan	En osaa sanoa
Tunnen kuuluvani kiinteästi perheeseeni	○	○	○	○	○
Tunnen kuuluvani kiinteästi ystäväpiiriini	○	○	○	○	○
Tunnen kuuluvani kiinteästi sukuuni	○	○	○	○	○
Tunnen kuuluvani kiinteästi kouluyhteisööni	○	○	○	○	○
Tunnen kuuluvani kiinteästi suomalaiseen yhteiskuntaan	○	○	○	○	○
Tunnen kuuluvani kiinteästi					

käyttämääni nettiyhteisöön	○	○	○	○	○
Tunnen kuuluvani kiinteästi harrastusporukkaan	○	○	○	○	○
Tunnen kuuluvani kiinteästi seurakuntaan/uskonnolliseen yhteisöön	○	○	○	○	○

12. Mikä tai mitkä seuraavista vaikuttamiskeinoista ovat sinulle sopivia? (Voit valita yhden tai usemman vaihtoehdon.)

- ☐ Toimiminen nuorisovaltuustossa
- ☐ Palautteen antaminen palvelusta
- ☐ Osallistuminen mielenosoituksiin
- ☐ Osallistuminen keskustelutilaisuuksiin esim. nuorisotalolla
- ☐ Osallistuminen keskusteluun päättäjien kanssa
- ☐ Aloitteen, vetoomuksen tai adressin allekirjoittaminen esim. sosiaalisessa mediassa
- ☐ Osallistuminen yhdistystoimintaan
- ☐ Vaikuttaminen ostoskäyttäytymisellä
- ☐ Vaikuttaminen pukeutumisella
- ☐ Muu, mikä?
- ☐ En halua osallistua vaikuttamistoimintaan
- ☐ En osaa sanoa

13. Oletko joskus jättänyt vaikuttamatta sinulle tärkeiden asioiden puolesta?

- ○ Kyllä
- ○ Ei

HUOM! SEURAAVAAN KYSYMYKSEEN VASTATAAN VAIN, JOS VASTAAJA ON VALINNUT EDELLISEEN KYSYMYKSEEN VAIHTOEHDON KYLLÄ

14. Mikä tai mitkä seuraavista vaikuttavat siihen, ettet ole pyrkinyt toimimaan sinulle tärkeiden asioiden puolesta? (Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon.)

- ☐ Ei ole mitään sellaista asiaa, minkä puolesta haluaisin vaikuttaa
- ☐ En ole löytänyt mielekkäitä vaikuttamisen keinoja

- ☐ En usko omiin vaikuttamismahdollisuuksiini
- ☐ Asiat vaikuttavat liian monimutkaisilta
- ☐ Minulla ei ole aikaa osallistua vaikuttamistoimintaan
- ☐ Minua ei ole kannustettu tai pyydetty vaikuttamistoimintaan
- ☐ Vaikuttamistoiminnassa mukana olevat eivät mielestäni ole minun tyyppisiäni ihmisiä
- ☐ En tiedä, miten voisin vaikuttaa
- ☐ En ole uskaltanut lähteä mukaan vaikuttamistoimintaan

15. Oletko joskus jäänyt mieluisan harrastuksen ulkopuolelle?

- ○ Kyllä
- ○ Ei

HUOM! SEURAAVAAN KYSYMYKSEEN VASTATAAN VAIN, JOS VASTAAJA ON VALINNUT EDELLISEEN KYSYMYKSEEN VAIHTOEHDON KYLLÄ

16. Mikä tai mitkä seuraavista ovat vaikuttaneet mahdollisuuteesi harrastaa? (Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon.)

- ☐ Mieleisen harrastuksen kalleus
- ☐ Pitkä välimatka harrastuspaikkaan
- ☐ Minulla ei ole tietoa kiinnostavasta harrastusmahdollisuudesta
- ☐ Minulla ei ole aikaa mieleiseen harrastukseen
- ☐ Lähistöllä ei järjestetä minulle mieleistä harrastustoimintaa
- ☐ Minulla ei ole kaveria, jonka kanssa harrastaa
- ☐ En ole uskaltanut lähteä mukaan mieleiseen harrastustoimintaan

17. Onko sinulla vähintään yksi mieluinen harrastus?

- ○ Kyllä
- ○ Ei
- ○ En osaa sanoa/ En halua vastata

Seuraavassa on omaan hyvinvointiisi liittyviä väittämiä. Valitse vastausvaihtoehdoista se, mikä mielestäsi kuvaa parhaiten omaa kokemustasi.

18. Olen tyytyväinen elämääni tällä hetkellä.

- ○ Täysin samaa mieltä
- ○ Jokseenkin samaa mieltä
- ○ Ei samaa eikä eri mieltä
- ○ Jokseenkin eri mieltä
- ○ Täysin eri mieltä
- ○ En osaa sanoa

19. Olen tyytyväinen psyykkiseen terveydentilaani. (Psyykkisellä terveydentilalla tarkoitetaan esim. asennetta elämään, mielialaa sekä selviämistä normaaleista arkiaskareista ja koulutehtävistä.)

- ○ Täysin samaa mieltä
- ○ Jokseenkin samaa mieltä
- ○ Ei samaa eikä eri mieltä
- ○ Jokseenkin eri mieltä
- ○ Täysin eri mieltä
- ○ En osaa sanoa

20. Olen tyytyväinen ihmissuhteisiini.

- ○ Täysin samaa mieltä
- ○ Jokseenkin samaa mieltä
- ○ Ei samaa eikä eri mieltä
- ○ Jokseenkin eri mieltä
- ○ Täysin eri mieltä
- ○ En osaa sanoa

21. Olen tyytyväinen fyysiseen terveydentilaani. (Fyysisellä terveydentilalla tarkoitetaan esim. mahdollisia sairauksia tai oireita sekä fyysistä kuntoa.)

- ○ Täysin samaa mieltä
- ○ Jokseenkin samaa mieltä
- ○ Ei samaa eikä eri mieltä
- ○ Jokseenkin eri mieltä
- ○ Täysin eri mieltä
- ○ En osaa sanoa

22. Olen tyytyväinen ulkonäköön.

- ○ Täysin samaa mieltä

- ○ Jokseenkin samaa mieltä
- ○ Ei samaa eikä eri mieltä
- ○ Jokseenkin eri mieltä
- ○ Täysin eri mieltä
- ○ En osaa sanoa

23. Olen tyytyväinen vapaa-aikaani.

- ○ Täysin samaa mieltä
- ○ Jokseenkin samaa mieltä
- ○ Ei samaa eikä eri mieltä
- ○ Jokseenkin eri mieltä
- ○ Täysin eri mieltä
- ○ En osaa sanoa

24. Suhtaudun luottavaisesti tulevaisuuteeni.

- ○ Täysin samaa mieltä
- ○ Jokseenkin samaa mieltä
- ○ Ei samaa eikä eri mieltä
- ○ Jokseenkin eri mieltä
- ○ Täysin eri mieltä
- ○ En osaa sanoa

Seuraavassa on ihmissuhteisiin sekä syrjintään liittyviä kysymyksiä. Valitse vastausvaihtoehdoista se, mikä parhaiten kuvaa omaa kokemustasi.

25. Tapaan kavereitani kasvokkain

- ○ Päivittäin tai lähes päivittäin
- ○ Viikoittain
- ○ Kuukausittain
- ○ Harvemmin
- ○ En tapaa kavereitani
- ○ Minulla ei ole kavereita
- ○ En osaa sanoa
- ○ En halua vastata

26. Olen yhteydessä kavereihini (esim. puhelimella tai sosiaalisessa mediassa)

- ○ Päivittäin tai lähes päivittäin

- ○ Viikoittain
- ○ Kuukausittain
- ○ Harvemmin
- ○ En ole yhteydessä kavereihini
- ○ Minulla ei ole kavereita
- ○ En osaa sanoa
- ○ En halua vastata

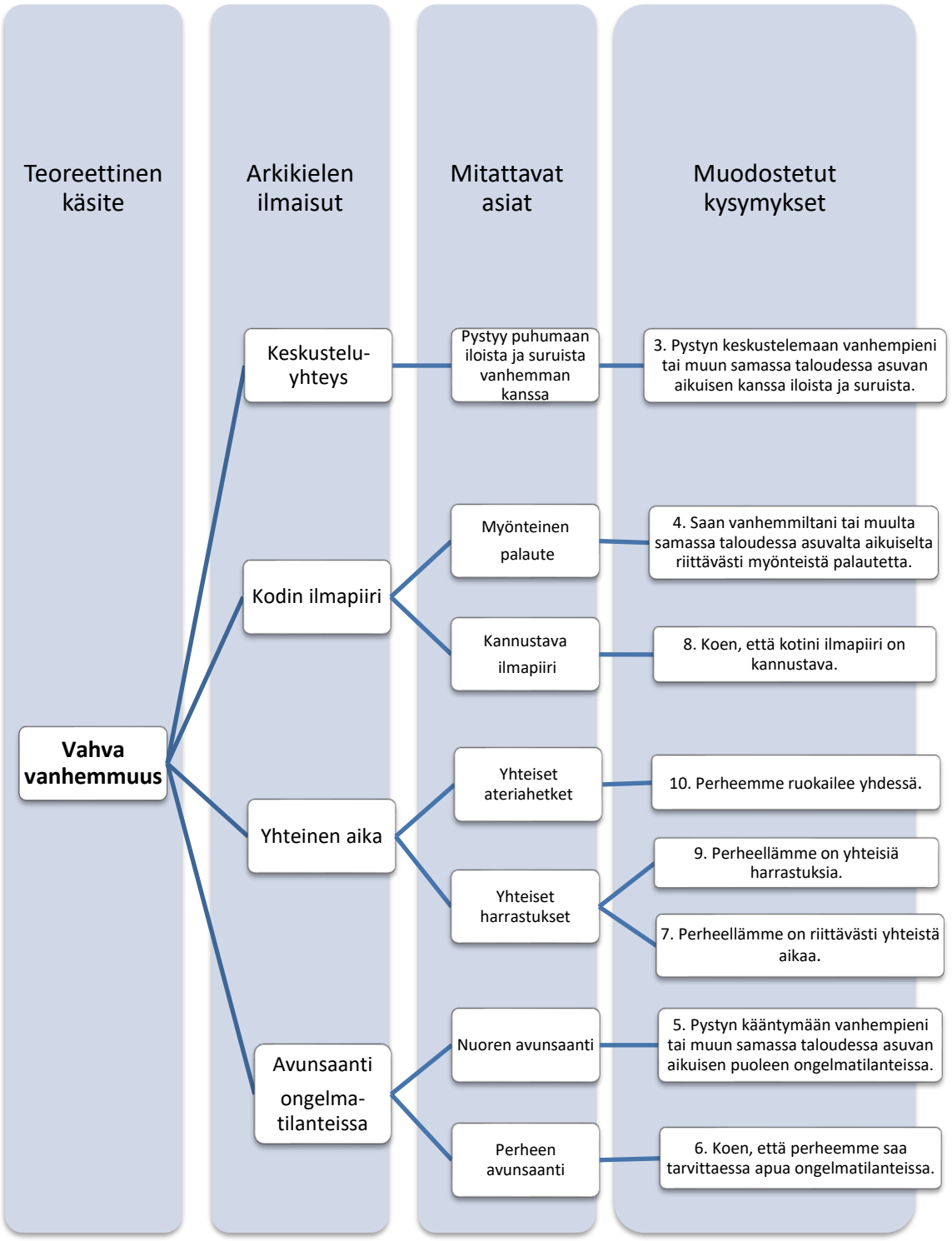
27. Kuinka paljon seuraavat väittämät pitävät paikkansa kohdallasi?

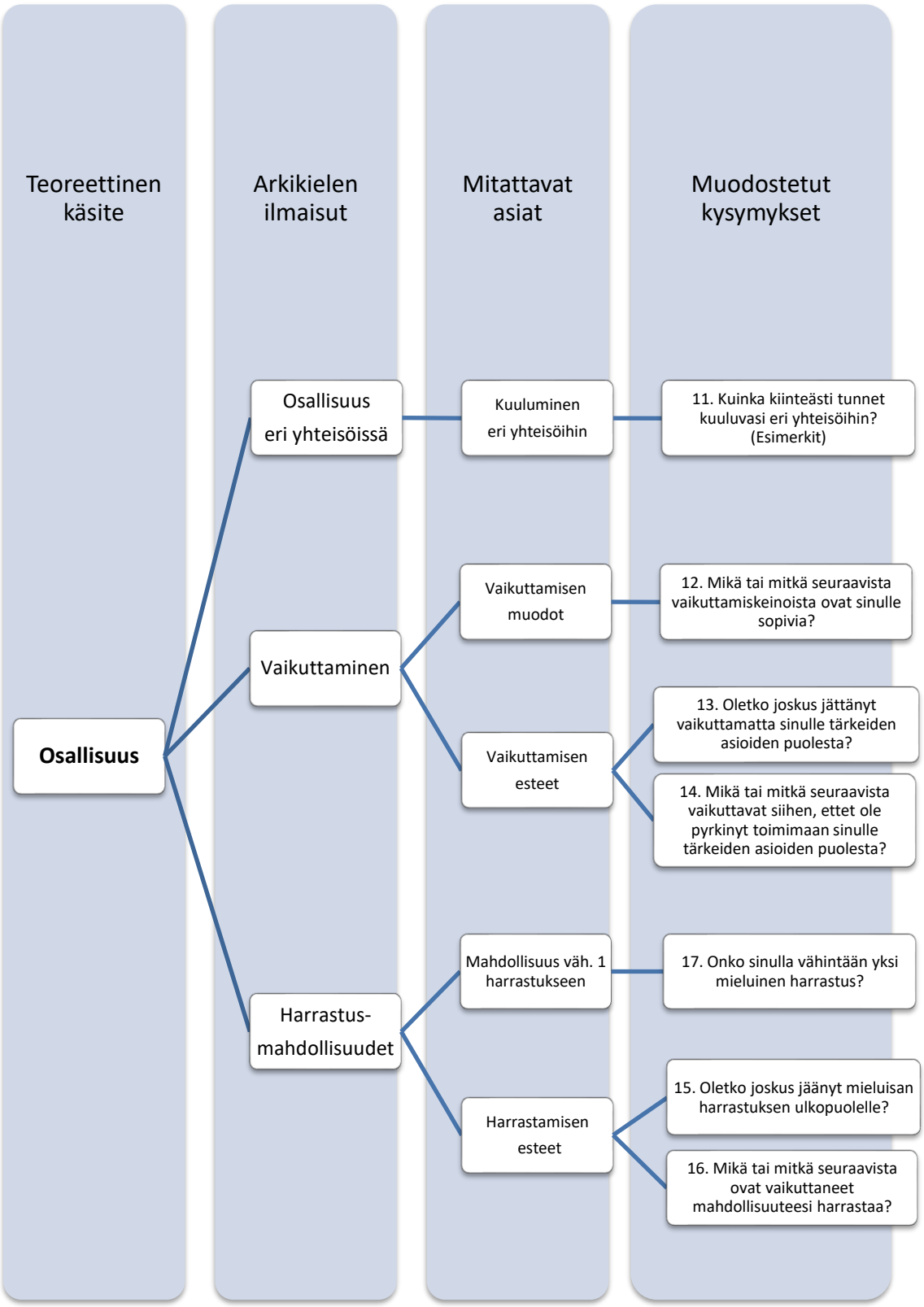
	Erittäin paljon	Melko paljon	Melko vähän	En ollenkaan	En osaa sanoa
Koen olevani yksinäinen koulussa	○	○	○	○	○
Koen olevani yksinäinen kotona	○	○	○	○	○
Koen olevani yksinäinen harrastuksissa	○	○	○	○	○
Koen olevani yksinäinen vapaa-ajalla	○	○	○	○	○

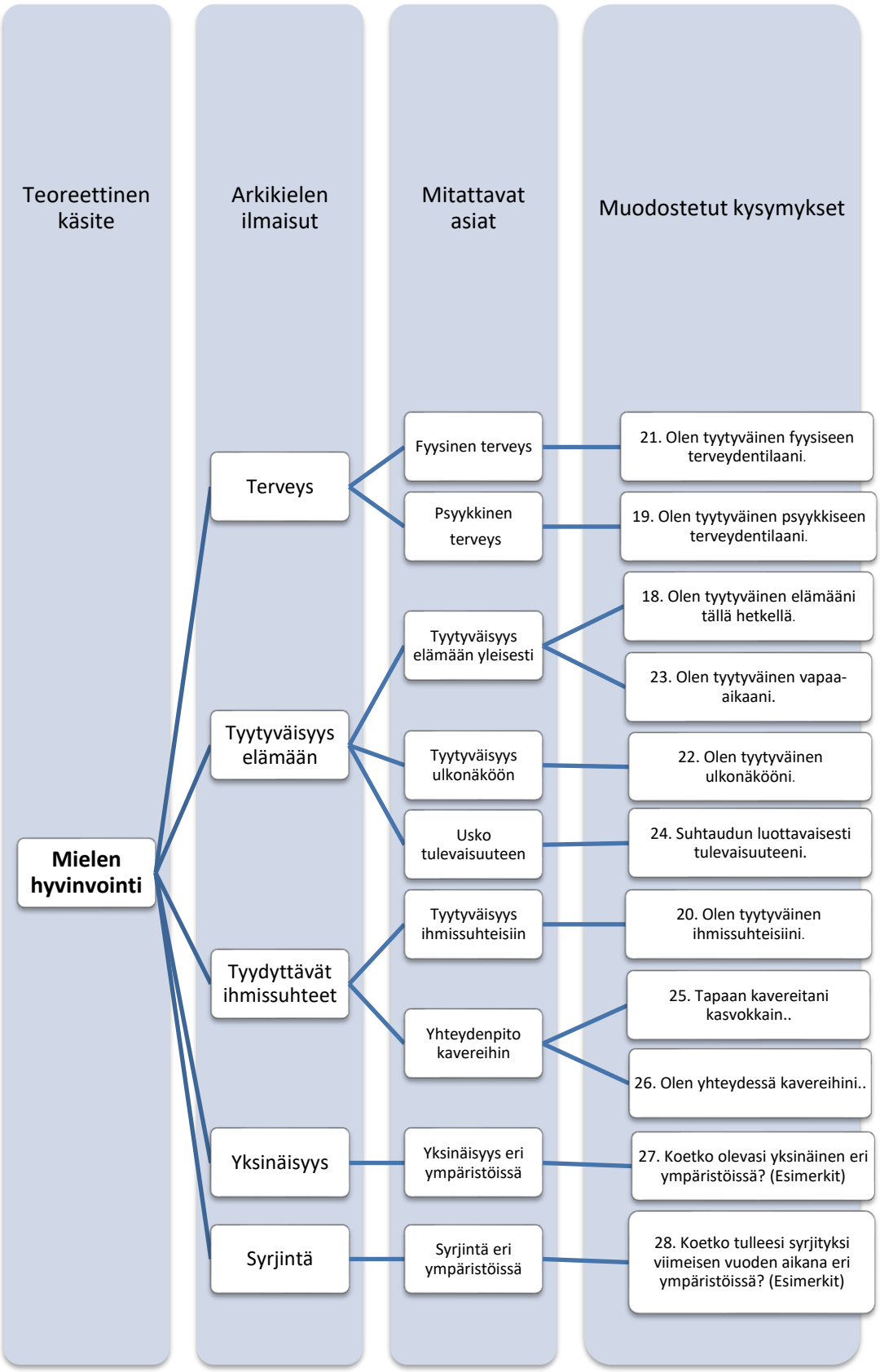
28. Kuinka paljon seuraavat väittämät pitävät paikkansa kohdallasi?

	Erittäin paljon	Melko paljon	Melko vähän	En ollenkaan	En osaa sanoa
Koen tulleeni syrjityksi viimeisen vuoden aikana koulussa	○	○	○	○	○
Koen tulleeni syrjityksi viimeisen vuoden aikana internetissä	○	○	○	○	○
Koen tulleeni syrjityksi viimeisen vuoden aikana nuorten suosimissa vapaa-ajanvietto-paikoissa	○	○	○	○	○
Koen tulleeni syrjityksi viimeisen vuoden aikana kadulla kulkiessa	○	○	○	○	○
Koen tulleeni syrjityksi viimeisen vuoden aikana sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa	○	○	○	○	○
Koen tulleeni syrjityksi viimeisen vuoden aikana harrastuksissa	○	○	○	○	○
Koen tulleeni syrjityksi viimeisen					

vuoden aikana nuorisopalveluissa (esim. nuorisotalolla)	○	○	○	○	○
Koen tulleeni syrjityksi viimeisen vuoden aikana kotona	○	○	○	○	○


Teoreettinen käsite
Arkikielen ilmaisut
Mitattavat asiat
Muodostetut kysymykset
Vahva vanhemmuus
Keskustelu-yhteys
Kodin ilmapiiri
Yhteinen aika
Avunsaanti ongelma-tilanteissa
Pystyy puhumaan iloista ja suruista vanhemman kanssa
Myönteinen palaute
Kannustava ilmapiiri
Yhteiset ateriahetket
Yhteiset harrastukset
Nuoren avunsaanti
Perheen avunsaanti
3. Pystyn keskustelemaan vanhempieni tai muun samassa taloudessa asuvan aikuisen kanssa iloista ja suruista.
4. Saan vanhemmiltani tai muulta samassa taloudessa asuvalta aikuiselta riittävästi myönteistä palautetta.
8. Koen, että kotini ilmapiiri on kannustava.
10. Perheemme ruokailee yhdessä.
9. Perheellämme on yhteisiä harrastuksia.
7. Perheellämme on riittävästi yhteistä aikaa.
5. Pystyn kääntymään vanhempieni tai muun samassa taloudessa asuvan aikuisen puoleen ongelmatilanteissa.
6. Koen, että perheemme saa tarvittaessa apua ongelmatilanteissa.


Teoreettinen käsite
Arkikielen ilmaisut
Mitattavat asiat
Muodostetut kysymykset
Osallisuus
Osallisuus eri yhteisöissä
Vaikuttaminen
Harrastus-mahdollisuudet
Kuuluminen eri yhteisöihin
Vaikuttamisen muodot
Vaikuttamisen esteet
Mahdollisuus väh. 1 harrastukseen
Harrastamisen esteet
11. Kuinka kiinteästi tunnet kuuluvasi eri yhteisöihin? (Esimerkit)
12. Mikä tai mitkä seuraavista vaikuttamiskeinoista ovat sinulle sopivia?
13. Oletko joskus jättänyt vaikuttamatta sinulle tärkeiden asioiden puolesta?
14. Mikä tai mitkä seuraavista vaikuttavat siihen, ettet ole pyrkinyt toimimaan sinulle tärkeiden asioiden puolesta?
17. Onko sinulla vähintään yksi mieluinen harrastus?
15. Oletko joskus jäänyt mieluisan harrastuksen ulkopuolelle?
16. Mikä tai mitkä seuraavista ovat vaikuttaneet mahdollisuuteesi harrastaa?


Teoreettinen käsite
Arkikielen ilmaisut
Mitattavat asiat
Muodostetut kysymykset
Mielen hyvinvointi
Terveys
Tyytyväisyys elämään
Tyydyttävät ihmissuhteet
Yksinäisyys
Syrjintä
Fyysinen terveys
Psyykkinen terveys
Tyytyväisyys elämään yleisesti
Tyytyväisyys ulkonäköön
Usko tulevaisuuteen
Tyytyväisyys ihmissuhteisiin
Yhteydenpito kavereihin
Yksinäisyys eri ympäristöissä
Syrjintä eri ympäristöissä
21. Olen tyytyväinen fyysiseen terveydentilaani.
19. Olen tyytyväinen psyykkiseen terveydentilaani.
18. Olen tyytyväinen elämääni tällä hetkellä.
23. Olen tyytyväinen vapaa-aikaani.
22. Olen tyytyväinen ulkonäköön.
24. Suhtaudun luottavaisesti tulevaisuuteeni.
20. Olen tyytyväinen ihmissuhteisiini.
25. Tapaan kavereitani kasvokkain..
26. Olen yhteydessä kavereihini..
27. Koetko olevasi yksinäinen eri ympäristöissä? (Esimerkit)
28. Koetko tulleesi syrjityksi viimeisen vuoden aikana eri ympäristöissä? (Esimerkit)