

Opinnäytetyö AMK

Sairaanhoitajankoulutus

Kevät 2021

Tiina Sandelin ja Satu Sinijärvi

MITEN MENEET?

– voimavaramittarin kehittäminen osaksi Turun ammattikorkeakoulun ANKKURI-hanketta

Tiina Sandelin ja Satu Sinijärvi

MITEN MENEET?

- voimavaramittarin kehittäminen osaksi Turun ammattikorkeakoulun ANKKURI-hanketta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa nuorten voimavaroja kirjallisuuskatsaukseen perustuen ja laatia mittari itsearviointiin, sekä tehdä toimintaohjeet pistemäärään liittyen. Tavoitteena on varhainen puuttuminen opinnoissa jaksamiseen ja matalan kynnyksen toimintamalli.

Voimavarat koostuvat useasta eri osiosta koettua elämää ja kehityskaari jatkuu läpi elämän. Voimavarat alkavat kehittyä heti syntymän jälkeen, turvallisuudesta, läheisyydestä, ravinnosta, sekä unen ja valveajan sopivasta määrästä. Nuoret kokevat voimavarat vain kapeana osana kokonaisuutta. Nuoruudessa tärkeimpänä voimavara-alueena ovat perhe, ystävät, harrastukset ja koulu. Perheessä hyvä keskusteluyhteys nuoren ja vanhemman välillä, tasa-arvoiset ystävyys-suhteet, mielekäs harrastus, sekä keskivertoinen tai hyvä koulumenestys vaalivat vahvoja voimavaroja. Terveet elämäntavat ja kohtuullinen tai hyvä unenlaatu auttavat ihmistä jaksamaan haastavammissakin tilanteissa.

Tietoa etsittiin Cinahl, Pubmed, Medic, Julkari, Arto, Google scholar tietokannoista, lisäksi hakuja tehtiin käyttäen Google hakukonetta. Manuaalisella haulilla tietoa etsittiin kirjaston tietokannoista, käyttäen painettuja teoksia. Väittämät voimavaramittariin luotiin kirjallisuuskatsaukseen perustuen (n=23). Väittämät perustuivat positiiviseen tulevaisuuskuvaan, positiivisiin tunteisiin, sekä realistisiin tavoitteisiin liittyen opinnoissa jaksamiseen. Väittämiä tehtiin 10, joihin opiskelija vastaa itseään parhaiten kuvaavaan vaihtoehtoon. Vastaukset analysoidaan tilastollisesti ja mittaamiseen valittiin Likert-asteikko, jossa nuori vastaa viisiportaisen asteikon mukaan, täysin samaa mieltä/ osittain samaa mieltä/ en osaa sanoa/ osittain eri mieltä/ täysin eri mieltä, vaihtoehtojen mukaisesti. Pilotointia mittariin ei aikataulullisista syistä voitu tehdä ennen opinnäytetyön valmistumista, joten mittarin käyttöä itsessään ei arvioitu tässä opinnäytetyössä.

Voimavaramittari kehitettiin osaksi Turun ammattikorkeakoulun ANKKURI-hanketta, ankkurinappisovellukseen käytettäväksi. Opiskelija vastaa kyselyyn anonyymisti. Vastauksista annetaan suuntaa antava toimintaohje hakeutua avun piiriin tarpeen mukaan.

ASIASANAT:

Ammattikoululaiset, nuoret, psyykinen hyvinvointi, voimavarat.

BACHELOR'S | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme of nursing

Spring 2021 | 23 pages

Tiina Sandelin and Satu Sinijärvi

HOW IS IT GOING?

- The development of a resource measurement for the ANKKURI-project

The purpose of the thesis was to identify vocational school students mental resources based on literature reviews and prepare a measurement tool for self-assessment, and to make guidelines for scoring. The goal is an early intervention and low-threshold operating model.

Mental resources consist of several different sections of experienced life. They evolve throughout life. Young people perceive mental resources only as a narrow part of the whole. However, mental resources start to evolve already after birth, of safety, intimacy, food, and a suitable amount of sleep and awake. The trajectory continues throughout life. In youth, the main resources are family, friends, hobbies, and school. In the family, good conversation between the young person and the parent, equal friendships, a meaningful hobby, and average or good school success cherish strong resources. Healthy lifestyles and a reasonable or good quality of sleep help people cope even in more challenging situations.

The information was sought in Cinahl, Pubmed, Medic, Julkari, Arto, Google Scholar databases, searches were made also using a Google search. Manual search information was sought from the library's databases using printed works. The statements for the mental resource measurement tool were created based on a literature review (n =23). The items were based on a positive future image, positive emotions, and realistic goals for the progress of studies. The items were made 10, to which the student responds to the option best describing itself. The Likert scale was selected for the analysis of the answers, in which the students corresponds to the five-stage scale, fully agreed / partly agree / I can not say / partially disagree / completely disagree with the options. Piloting into the measurement tool for scheduled reasons could be done before completion of the thesis, so the use of the product itself was not evaluated in this thesis.

Measurement tool of mental resources is being developed as part of Turku University of Applied Sciences' ANKKURI-project, for use in application. The student answers the questionnaire anonymously. The answers provide guidance on how to apply for assistance as needed.

KEYWORDS:

Mental well-being, resource, vocational school students, youngsters

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 TARKOITUS, TAVOITE JA OHJAAVAT KYSYMYKSET	6
3 TOTEUTTAMISMENETELMÄ	7
4 TULOKSET	9
4.1 Voimavarojen kehittyminen	9
4.1.1 Mihin voimavaroja tarvitaan	10
4.1.2 Voimavarojen ylläpitäminen	10
4.2 Hyvinvointi	11
4.2.1 Ammattikoulussa opiskeleva nuori	12
4.2.2 Nuoren avun hakeminen	12
4.2.3 Nuoren psyykkinen hyvinvointi	13
4.3 Kirjallisuuskatsaukseen perustuva voimavaramittari	14
5 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	17
6 POHDINTA	19
LÄHTEET	21

1 JOHDANTO

Nuorten terveys ja voimavarat muodostuvat taloudellisesta toimeentulosta, fyysisestä hyvinvoinnista ja terveydestä, itsensä toteuttamisesta, elämän asenteesta, itseluottamuksesta, elämän hallinnasta, psyykkisestä hyvinvoinnista, elämän tapahtumista ja sosiaalisesta tuesta. Voimavaroja vahvistavia tekijöitä ovat säännöllinen liikunta, oikea ravinto, optimistinen elämänasenne, sosiaalinen tukiverkosto sekä taloudellinen toimeentulo. (Sulander & Romppanen 2007,37.)

Koulun, kodin ja vapaa-ajan yhteensovittaminen on jokaiselle nuorelle haaste. Nuorten arki koostuu moniulotteisesta kokonaisuudesta, jota muokkaa ympärillä tapahtuva kehitys, niin kotona, koulussa, kun ystäväpiirissäkin. Puhuttaessa nuoruudesta, tärkein voimavaroja muokkaava ympäristö on koti ja perhe. Nuoruudessa lähes yhtä tärkeäksi kokonaisuudeksi muodostuvat myös ystävät ja koulu sekä vapaa-aika. Näistä ympäristöistä nuoren itsensä mielestä sosiaaliset piirit ja ystävät ovat tärkein voimavaranlähde. (Lampinen 2016.) Reitit aikuistumiseen ovat monimutkaistuneet, mutta silti nuorten odotetaan tekevän nopeita siirtymiä niin koulutusjärjestelmien sisällä, kuin koulutuksen jälkeeseen työmarkkinoille (Aaltonen & Kivijärvi 2017,14).

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa nuorten voimavaroja kirjallisuuskatsaukseen perustuen ja laatia mittari itsearviointiin, sekä tehdä toimintaohjeet pistemäärään liittyen. Tavoitteena on varhainen puuttuminen opinnoissa jaksamiseen ja matalan kynnyksen toimintamalli. Opiskelija voi täyttää mittarin anonymisti verkossa, jolloin on helpompi antaa vastaukset juuri sellaisena, kuin opiskelija itse asian kokee. Opinnäytetyön toimeksiantajana on Turun ammattikorkeakoulun ANKKURI -hanke ja voimavara -mittari kehitetään hankkeen käyttöön ankkurinappisovellukseen.

Mittarista on tarkoitus tehdä lyhyt ja ytimekäs kysely voimavaroista. Mittarin käyttö tukee ammattikoululaisten voimavarojen ylläpitämistä opinnoissa, sekä helpottaa ja edistää keskusteluyhteyden syntymistä ammattilaisen kanssa. Kyselyn tuloksia tullaan arvioimaan numeraalisella asteikolla, joka on suuntaa antava siitä, milloin on hyvä hakeutua hoidon piiriin.

2 TARKOITUS, TAVOITE JA OHJAAVAT KYSYMYKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa nuorten voimavaroja kirjallisuuskatsaukseen perustuen ja laatia mittari itsearviointiin, sekä toimintaohjeet saatuun pistemäärään liittyen. Tavoitteena on varhainen puuttuminen ja matalan kynnyksen toimintamalli. Mittari edistää puheeksi ottamista nuoren ja ammattilaisen välillä, sekä varhaista puuttumista esiin tuleviin haasteisiin.

Mittari luodaan uusimpien kansainvälisten ja kansallisten tutkimustietojen teoreettisten viitekehysten pohjalta.

Opinnäytetyössä haetaan vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Mitkä ovat nuorten voimavarat?
2. Miten voimavarat kehittyvät?
3. Miten ylläpitää voimavaroja?
4. Minkälainen mittari nuorten voimavarojen mittaamiseen saadaan kehitettyä kirjallisuuskatsauksen perustuen?

3 TOTEUTTAMISMENETELMÄ

Kirjallisuuskatsauksia on erityyppisiä, kuvaileva kirjallisuuskatsaus, systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja meta-analyysi. Tässä työssä käytetään kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Narratiivisen (kuvailevan) kirjallisuuskatsauksen avulla pyritään mahdollisimman laajaan kuvaan käsiteltävästä aiheesta, jossa on tarkoitus liittää epäyhtenäistä tietoa helppolukuiseksi katsaukseksi (Salminen 2011). Kirjallisuuskatsausta voidaan kutsua myös tutkimuskatsaukseksi. Siinä kerrotaan olemassa olevien tutkimusten sisällön ja taustan liittyminen tekeillä olevaan työhön (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 121).

Tulokset analysoidaan kvalitatiivisen sisällön mukaisesti. Kvalitatiivinen eli laadullinen sisältö vastaa kysymyksiin, joista ei vielä ole riittävästi tietoa. (Sarajärvi & Tuomi 2018.) Koska laadullisen sisällön analyysissä tulosten luotettavuus riippuu tiedonhallinnasta, hauista, merkityksen tulkinnasta ja tunnistamisesta, tulee tulosten analysoinnissa olla kriittinen (McMillan 2009). Sisällön analyysissä voidaan tulkinnassa käyttää kolmea tapaa lähestyä asiaa: tavanomainen, ohjattu ja yhteenveto. Kaikilla kolmella tavalla on tarkoitus tulkita tekstin sisältöä, mikä pohjautuu tekijöiden tulkintaan ja yhteenvetoon tutkituista lähteistä. (Hsieh&Shannon 2005.) Sisällönanalyysi tehdään induktiivisesti, edeten aineiston ehdoilla (Elo ym. 2011).

Hakusanat on valittu tarkasti englanniksi ja suomeksi (taulukko 1). Vieraskieliset sanat on valittu tarkoin määrein niin, ettei sanojen tarkoitus muutu. Tietokantoina käytettiin: Cinahl, Pubmed, Medic, Julkari, Arto ja Google scholar. Tietoa on haettu Googlen hakukoneella, sekä manuaalinen haku on tehty kirjaston tietokannoista etsien painettuja teoksia.

Tässä opinnäytetyössä hakusanoina käytetään. Adolescents (murrosikäinen), teenagers (teini-ikäiset), young adults (nuoret aikuiset), youth (nuoruus), family (perhe), studying (opiskelu), mental well-being (psykkinen hyvinvointi), health (terveys), vocational education (ammattikoulu), vocational school (ammattikoulu), career academies (ammatilliset akatemit), resource (voimavara), well-being (hyvinvointi), ethics (etiikka), qualitative (kvalitatiivinen), narrative (narratiivinen), method (metodi), literature review (kirjallisuuskatsaus), measurement tool (mittari).

Voimavarat yhdistetään yleisesti fyysisen sairauden yhteyteen, menetyksiin tai traumatahtumiin. Tiedonhaku ja mukaan otetut artikkelit valitaan rajatusti ainoastaan

opinnäytetyöhön laadittuihin kysymyksiin ja etsien vastausta ammattikoululaisten voimavarojen riittävyyteen opiskelussa, mitä voimavarat ovat, miten voimavarat kehittyvät, sekä minkälainen mittari saadaan kehitettyä kirjallisuuskatsaukseen perustuen. Opinnäytetyön toimeksiantajana on Turun AMK:n Ankkuri -hanke ja voimavara -mittari tehdään hankkeen käyttöön.

Tietokanta	hakusanat	osumia	otsikon mukaan	tiivistelmän mukaan	mukaan otetut
Chinal 2019-2021 ikä: 13-18	adolescents or teenagers or young adults and potential	768	10	6	2
	adolescents or teenagers or young adults and potentialities	2	1	1	1
	adolescents or teenagers or young adults and resources or capability	23	0	0	0
	adolescents or teenagers or young adults and health	15299	2	2	2
Julkari	hyvinvointi and nuoret	1339	8	4	3
Cochrane	adolescent and potentialitie	221	1	1	1
Arto	Nuoret and hyvinvointi, hyvinvointi	23	2	2	2
Medic	Voimavarat and nuori 2011-2021	2	1	0	1
	Voimavarat	57	20	5	0
	Psyykinen terveys and nuori,nuoret, nuoruus 2011-2021	27	12	3	0
PubMed	resource, youth, studying	25,988	6	-	0
Terveysportti	voimavarat		2	2	2
Kirjallisuus	Hoitotiede, lapset ja nuoret, syykinen hyvinvointi, voimavarat	Teokset alla	-	10	6

Taulukko 1. Tiedonhaku.

- Erkko A. & Hannukkala M. 2015. Mielenterveys voimaksi. 3.painos. Esa Print Oy.
- Furman B. 1998. Det är aldrig för sent att få en lyckig barndom. Falun: Ait Scanbook.
- Furman B. 2003. Muksuoppi ratkaisun avaimet lasten ongelmiin. Keuruu: Tammi.
- Furman B. 2017. Ei ole koskaan liian myöhäistä saada onnellinen lapsuus. Espoo: Origos Oy.
- Hanson J. & Oscarsson C. 2006. Onnellinen lapsuus. Helsinki: Otava.
- Hämäläinen P. 1998. Yllättävä voima. Helsinki: Tammi.

4 TULOKSET

Nuorten voimavaroja ovat *ihmissuhteet*; vanhemmat, kaverit, *vahvuudet*; sosiaaliset taidot, *vapaa-aika*; harrastukset, musiikki, *tulevaisuus ja pystyvyys*; vaikuttaminen elämäänsä, *terveystottumukset*; uni, ravitsemus, liikunta (Salomaa 2021).

Voimavara käsitteenä on positiiviseen ajatteluun ja tunneajatteluun perustuva psyykinen voima. Voimavara-ajattelu vahvistaa ihmisen omia voimavaroja ja kykyä auttaa itseään. Se perustuu myönteiseen tapaan suhtautua itseensä, kohdata elämän haasteita ja kuormittavia tilanteita. Toiveikkuus ja tavoitteellisuus ovat keskeisiä voimavara-ajattelun perusteista. (Terveyskylä 2020.) Voimavarat ovat sisäinen voima, joka kehittyy elämän varrella. Sisäinen voima tarvitaan silloin, kun elämässä tulee vastaan jokin vastoinkäyminen. Nuoren voimavarat ovat kehittyneet lapsuudenaikaisesta vastoinkäymisten selviämisestä. (Hämäläinen 1998, 153.)

4.1 Voimavarojen kehittyminen

Lapsen ja vanhemman välisestä suhteesta puhuttaessa käytetään usein käsitettä kiintymyssuhde. Turvallinen kiintymyssuhde luo suuren merkityksen lapseen kasvulle ja kehitykselle ihmiseksi, joka tuntee perusturvallisuutta, luottaa itseensä ja arvostaa itseään. Turvallinen kiintymyssuhde luo suojan kaikkea sitä pahaa kohtaan, joka elämässä voi tulla vastaan niin lapsuudessa kuin myöhemminkin. (Psouni 2006, 19-20.) Lapset kykenevät syntymästään asti vuorovaikutukseen useiden ihmisten kanssa. Lapselle tärkeintä on, että lähellä on joku tai joitakuita, joilla on sama tehtävä kuin äidillä ja joista tulee kiintymyksen kohde. (Lundberg 2006,19.) Lapselle on tärkeää tulla nähdyksi ja kosketetuksi ja tuntea kuuluvansa johonkin kokonaisuuteen. Se on yhtä tärkeää kuin ruoka, leikki ja uni. Edellä mainitut asiat ovat elämän ja kehityksen edellytyksiä. (Marcel 2006, 6.)

Kaikilla lapsilla on kasvun ja kehityksen aikana erilaisia ongelmia liittyen syömiseen, nukkumiseen, sosiaalisiin suhteisiin liittyviä ongelmia tai pelkoja. Positiivinen ajattelu kasvatuksessa lisää lapsen motivaatioita oppia uusia taitoja peloista ja haasteista huolimatta. (Furman 2003.) Varhaisen vuorovaikutuksen luominen vanhempien ja lapsen välillä jo pienenä antaa mahdollisuuden lapsen ja nuoren taidoille purkaa ajatuksiaan vanhemmilleen. Lapsella on tarve puhua ongelmistaan vanhemmille, kunhan lapsi saa itse valita ajankohdan asian läpikäymiseen. (Furman 1998, 108.)

Voimavarakeskeisyys perustuu positiivisiin ajatuksiin itsestä ja ympäristöstä. Nuoren voimavarat koostuvat pääosin kasvatuksen tuomasta itsetunnosta, ystävistä, sekä vapaa-ajan tekemisistä. Irtaantuminen vanhemmista luo uuden pohjan nuorelle käyttää ja ylläpitää omia voimavarojaan. Onnistuneet sosiaaliset suhteet, mielekkäät harrastukset, sekä koulumenestys luovat vahvat voimavarat. Löytääkseen omat voimavaransa ihminen tarvitsee syvää kosketusta itseensä. Ihmisen pitää löytää omat hyvät ja vahvat puolet, sekä myös heikommat ja keskeneräiset puolensa. Hyvä itsetuntemus on lähtökohta vastuulliseen ihmisyyteen. (Hämäläinen 1998, 9.)

4.1.1 Mihin voimavaroja tarvitaan

Voimavaroilla pidetään yllä psyykkistä toimintakykyä, sillä tarkoitetaan arjen haasteista selviytymistä sekä kyvystä kohdata kriisitilanteita. Psyykinen toimintakyky liittyy elämänhallintaan, mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin, sisältäen tunteet sekä tunteajatteluun liittyvät toiminnot kuten kyky vastaanottaa ja käsitellä tietoa, kyky tuntee, kykyä muodostaa käsityksiä itsestä ja ympäröivästä maailmasta, sekä suunnitelukykyä elämään ja siihen koskevia valintoja. Persoonallisuus ja selviytyminen sosiaalisen ympäristön haasteista liitetään myös psyykkiseen toimintakykyyn. Positiivinen elämänkatsomus ja voimavara-ajattelu luo kykyä tehdä harkittuja päätöksiä ja suhtautua realistisen luottavaisesti tulevaisuuteen ja ympäröivään maailmaan. (THL 2021.)

Epäonnistumiset kuuluvat elämään. Epäonnistumiset kypsyttävät ihmistä eniten ja opettavat jotain sellaista, mitä ei muuten voisi oppia. Kasvun myötä oppii kääntämään vastoinkäymiset voimaksi jatkaa sitkeästi eteenpäin. Onnistumiseen ja menestykseen tarvitaan lahjoja, taitoa, sekä myös onnea, mutta erityisesti onnistumisiin tarvitaan sitkeyttä. (Hämäläinen 1998, 153.)

4.1.2 Voimavarojen ylläpitäminen

Voimavarojen ylläpito lähtee liikkeelle perusasioista, kuten terveellinen ruokavalio, riittävä lepo, ystävät ja vapaa-ajan vietto. Ystäväpiiri merkitsee nuorelle itsenäistyessä jopa enemmän kuin omat vanhemmat. Terveellä pohjalla olevat ystäväsuhdet lisäävät nuoren itsetuntoa. Itsetunnon vahvuus riippuu siitä, onko kasvuiässä tullut nähdä vanhemmilleen. Arvokkuuden tunne lapselle syntyy vanhempien kehuessa ja kannustaessa lasta myös silloin, kun epäonnistuu asioissa. Ihminen kaipaa myös myöhemmässä iässä

huomiota ja hyväksyntää, silloin hyvä itsetunto ohjaa nuorta tekemään oikeita valintoja. Itsetunnon vahvistumiseen voidaan myös itse vaikuttaa siten, että kunnioitamme omaa persoonaamme. Se tarkoittaa sitä, että tekoja ohjaa aina omat arvot, tunteet ja tavoitteet. (Juul 2006, 23.) Asettamalla itselleen tavoitteet ja laatimalla suunnitelman tavoitteiden saavuttamiseksi on voimavarojen ylläpitämistä (Hämäläinen 1998, 155). Jokainen vastoinkäyminen, huoli läheisistä tai jokin traumaattinen kokemus kuluttaa voimavaroja, mutta hyvällä tuella ja keskusteluyhteydellä vanhempien, turvallisen aikuisen tai terveydenhuollon ammattilaisen kanssa, saadaan voimavarat voimistumaan uudelleen. (Hämäläinen 1998, 155.)

4.2 Hyvinvointi

Hyvinvointi käsitteenä on moniselitteinen. Arkipuheessa se liittyy mielihyvään ja nautintoihin. Tutkijoiden mielestä hyvinvointi koostuu yksilön omasta kokemuksesta terveydestä, sosiaalisista suhteista, aineellisesta perustasta ja sosiaalisesta identiteetistä. (Karvonen 2018.) SOHVI-hankkeen loppuraportissa on kuvattu hyvinvoinnin osatekijöinä psyykinen ja fyysinen terveys, toimeentulo, elämän laatu, sosiaaliset suhteet, koulu/työ, vapaa-aika ja palvelujen käyttö. (Sahonen & Vuorio 2014.)

Perusta hyvinvoinnille luodaan jo lapsuudessa. Lapsen hyvinvoinnin kehitykseen vaikuttavat psykologinen ja sosiaalinen ympäristö. Varhaiset elinolot vaikuttavat koulutautumiseen ja siten myöhempään hyvinvointiin. Heikommin koulutetuilla vanhemmilla on useammin taloudellisia ongelmia ja lapset altistuvat käytöshäiriöihin, jotka taas aiheuttavat epäsuotuisaa kehityspolkua. Myös mielenterveyden häiriöistä huomattava osa alkaa jo lapsena. Riskeistä huolimatta lapsen kasvua turvaavat suojaavat tekijät, joista tärkeimpinä myönteiset ihmissuhteet, hyvinvoinnin tukeminen ja harrastusmahdollisuudet. (Reivinen & Vähäkylä 2012, 38–39.) THL 2017 tutkimuksen mukaan positiivinen mielenterveys on taitoja kohdata vastoinkäymisiä ja myönteistä käsitystä omasta itsestä. Korkean positiivisen mielenterveyden taustalla oli ydinperhe, vanhempien korkeampi koulutustaso ja hyvä taloudellinen tilanne, kun taas matalan taustalla on työttömyyttä, heikko taloudellinen tilanne ja perheen moninaisuus. (THL 2019.)

4.2.1 Ammatikoulussa opiskeleva nuori

Ammatillisen koulutuksen aikana nuori tarvitsee hyvinvointia tukevan oppimisympäristön. Opiskeluaikana nuori luo uusia sosiaalisia kontakteja, tekee elämäntyyliin vaikuttavia valintoja, itsenäistyy ja läpikäy aikuistumiseen liittyviä haasteita. Lukiolaisiin ikätovereihin verrattuna ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevalla nuorella on enemmän terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä haasteita mm. ylipaino, päihteiden käyttö ja vähäinen vapaa-ajan liikkuminen. (THL, 2011.) Yksi selitys eroavaisuuteen on perhetaustoissa ja päihteiden käyttö. Työillä on enemmän psyykkisiä ja fyysisiä vaivoja kuin pojilla. (Jaakkola ym. 2019.) Nuorten opiskelijoiden elämän tyytyväisyyteen vaikuttaa heikentävästi vertaisryhmän paine, stressi kotioloista, koulun ja vapaa-ajan yhteensovittamisesta ja paine koulumenestyksestä (Moksnes ym. 2019).

THL:n 2019 kouluterveyskyselyn tilastoraportin mukaan ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevat olivat pääosin tyytyväisiä elämäänsä ja pitävänsä koulunkäynnistä. Opiskelijoiden humalahakuinen juominen on vähentynyt. Noin joka kymmenes koki itsensä yksinäiseksi. Ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista 23% koki terveydentilansa huonoksi tai keskinkertaiseksi. Fyysistä uhkaa oli kokenut 16% ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevista nuorista. Kouluterveyskyselyyn vastanneita oli 23 419 ammatillisen oppilaitoksen 1. ja 2. vuoden opiskelijaa. Samankaltaisia tuloksia on saatu myös nuorisobarometrissa 2016. Ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevat antoivat kouluarvosana asteikolla keskiarvon 8,2 kysyttäessä kuinka tyytyväisiä ovat elämäänsä. (Myllyniemi 2016, 85-86.) Turun Ammatti-instituutissa opiskelevista nuorista tehtyyn tutkimukseen vastanneista, 62% koki terveydentilansa kohtalaisen hyväksi ja 27% erittäin hyväksi. Positiivisia ominaisuuksia kyseltäessä vastanneista yli 50% valitsi *empaattisuuden, tunnistan omat rajani, tunnistan hyvin tunteitani, tunnistan itseni pärjääväksi ja osaan olla jämäkkä*. Sosiaaliset taidot nuoret kokivat hyväksi. Tulevaisuuden tavoitteissa 6% vastasi ettei ajattele tulevaisuutta lainkaan. He myös kokivat terveytensä useammin melko huonoksi tai erittäin huonoksi. Heillä myös suhde omiin vanhempiin oli usein heikompi. (Salomaa 2021.)

4.2.2 Nuoren avun hakeminen

Nuorille suunnattujen palveluiden yhtenä pulmakohtana on osallisuuden, toimijuuden ja yhdenvertaisuuden puute. Ammatillinen heikkouksiin ja ongelmiin keskittyminen

heikentää nuoren itsetuntoa ja uskoa omaan selviytymiseen. Leimautumisen pelko ja häpeä saattaa olla esteenä nuoren avun hakemiseen. (Känkänen ym. 2019, 1-3.) SOHVI-hankkeen loppuraportissa nousi esille nuorten asiakkaiden halu vaikuttaa omiin asioihin. Nuoret haluavat innostamista ja kuulluksi tulemista ylhäältä alas suuntautuvan, latistavan kommentoinnin sijaan. Ympäristön toimintarakenteet vaikuttavat voimakkaasti nuorten hyvinvointiin. (Sahonen & Vuorio 2014.)

Nuorten avun hakemiseen vaikuttaa palveluiden saatavuus; ajallisesti ja fyysisesti järkevästi saatavilla olevaa palvelua. Toinen vaikuttava tekijä on palveluiden saavutettavuus; nuoret tiedostaa palveluiden olemassa olon ja oikeutensa palveluun. Kolmantena kulttuuriseen ja sosiaalisuuteen liittyvä hyväksyttävyyys. Neljäntenä palvelun sopivuus johon liittyy myös nuoren oma sitoutumiskyky. (Aaltonen & Kivijärvi 2017, 29.)

4.2.3 Nuoren psyykkinen hyvinvointi

Psyykkinen terveys on osa itsetuntoa, joka on mielen hyvinvointia eli mielenterveyttä ja itsensä arvostamista. Mielenterveys näkyy ihmisessä kykynä sanoittaa tunteita, kertoa mieltä painavista asioista. Voidakseen hyvin, ihminen tarvitsee rutiineja, jotka luovat turvallisuutta arkeen. Arjessa ihminen tekee jatkuvasti valintoja, joilla on vaikutusta mielenterveyteen. Valinnat on hyvä tehdä näkyväksi ja miettiä mitä asioita elämässä arvostaa ja millaista arkea haluaa elää? Nuoren kanssa on hyvä keskustella hänelle merkityksellisistä asioista. Nuoren päivä voi helposti täytyä harrastuksista ja ystävien kanssa menemisistä, sekä läksyt vievät oman osansa vapaa-ajasta. (Erkko & Hannukkala 2015, 31-33.)

Psykologiassa on perinteisesti uskottu psykoanalyttiseen kehityspsykologiaa, jonka mukaan lapsen kehitys etenee tiettyjen vaiheiden kautta portaittain aikuisuutta kohti. Psykoanalyttisen teorian käsityksen pohjalta, mielenterveyden häiriöt johtuvat yksilön persoonallisuuden kehityksen häiriöistä, ellei kehitys ole tapahtunut oikeassa järjestyksessä. Symbioosi-, separaatio-individuaatio- ja oidipaalivaiheet ovat esimerkkejä edeltävistä. Viime vuosina ihmisen psykologista kehitystä kuvaava malli on ollut kritiikin kohteena. Usko yksioikisiin teorioihin lapsen psyykkisestä kehityksestä heikoksi tai vaurioituvaksi on muuttumassa. Usko vaiheittaisesta psyykkisestä kehityksestä on muuttumassa yksilöllisempään malliin ja jokaisen ihmisen omatahtiseen kasvuun. Ihminen on alati kehittyvä ja voi oppia uutta ja saavuttaa tavoitteita niin kauan, kuin aivot ovat toimintakykyiset vastaanottamaan uusia asioita. (Furman 2017, 68-69.)

Mielenterveyteen kuuluu hyvä itsetunto, tunne elämänhallinnasta, positiivinen ajattelu, hyvät ystäväsuhteet, sekä taito kohdata vastoinkäymisiä. (THL, 2021.) Mielenterveyden edistämisen taustalla on positiivinen terveystietämys ja ajatus mielenterveydestä voimavarana, jota voidaan kerätä ja käyttää läpi elämän. Nuoren kohtaamisen tärkeyttä ei voi koskaan korostaa liikaa. Perusta mielenterveydelle luodaan turvallisen kasvun myötä, josta nuoren oppimat arvot ovat tärkeä osa. Nuorten arvomaailmassa minä itse yksilönä on tärkeässä roolissa. Nuoret arvostavat mahdollisuutta vaikuttaa asioihin kuten esimerkiksi luonnonsuojeluun, ympäristöasioihin tai politiikkaan. Arvokasvatuksessa nuori oppii mikä on väärin ja mikä oikein. (Erkko & Hannukkala 2015, 201-203.)

4.3 Kirjallisuuskatsaukseen perustuva voimavaramittari

Mittarin laatiminen aloitettiin kirjallisuuskatsauksesta. Kirjallisuutta ja tiedonhakua ohjasi opinnäytetyöhön laaditut kysymykset nuorten voimavaroista. Väittämät perustuvat positiiviseen tulevaisuuskuvaan, positiivisiin tunteisiin, sekä realistisiin tavoitteisiin liittyen opinnoissa jaksamiseen. Väittämiä tehdään 10, joihin opiskelija vastaa itseään parhaiten kuvaavaan vaihtoehtoon.

Kyselytutkimuksella voidaan kerätä tietoa muun muassa erilaisista yhteiskunnan ilmiöistä, ihmisten toiminnasta, mielipiteistä, asenteista ja arvoista. Kehitettävällä mittarilla tarkoitetaan väitteiden kokoelmaa. Osio koostuu yksittäisistä kysymyksistä ja mittari koostuu osioista, jotka ovat toisiinsa liittyviä kysymyksiä. Mittariin on mietitty sisällöllisesti oikeat kysymykset. (Vehkalahti 2014, 17-23.)

Tässä opinnäytetyössä kehitetty mittari (Kuva 1) on tarkoitettu itsearviointiin, matalan kynnyksen puuttumisen välineeksi nuoren jaksamiseen opinnoissa, sekä olla apuna puheeksi ottamisen tukena ammattilaisen kanssa. Mittarissa väittämät esitetään sanallisesti ja vastaukset ilmaistaan numeerisesti eli määrällisellä tutkimuksella. Sanamuodot valitaan yksityiskohtaisina ja selkeinä. Epäselvät väitteet voivat turhauttaa ja näin ollen on mahdollista, että vastaaja jättää koko kyselyn kesken. Väitteiden ja mittareiden rakentaminen pitäisi maltaa aloittaa miettimällä ulottuvuuksia ja purkamalla niitä sopiviin, mitattavissa oleviin osiin. (Vehkalahti 2019.) Väittämistä haluttiin tehdä selkeät ja mittarista pääosin lyhyt, jotta vastaaminen siihen tuntuisi miellyttävältä. Väittämät laadittiin

voimavaroja kartoittavien teemojen; *ihmissuhteet, itsetunto ja omat vahvuudet, sosiaaliset taidot, terveystottumukset ja tulevaisuus*, pohjalta (Salomaa 2021, 25). Mittarissa käytetään viisi portaista Likertin asteikkoa. Rensis Likert on kehittänyt mittarin vuonna 1932, jolla voidaan mitata yleisesti asenteita. Vastaukseen käytettävät vaihtoehdot ovat yleensä täysin samaa mieltä/ osin samaa mieltä/ osin eri mieltä/ täysin erimieltä. Vastausvaihtoehtoihin lisätään mukaan en osaa sanoa (0), joka voi viitata, ettei mittarin käyttäjä halua sanoa mielipidettään kyseiseen asiaan. Analysointivaiheessa en osaa sanoa vaihtoehto määritellään puuttuvaksi tiedoksi. (KvantiMOTV n.d.)

Toimintaohjeet luodaan järjestysasteikolla, jonka Likert-asteikko määrittelee. Asteikko on järjestetty siten, että suurin luku vastaa huolestuttavinta lukemaa, joka toistuu koko mittarissa samankaltaisesti koko aikaisesti. Suunnat voi kuitenkin kääntää myös aineiston muokausvaiheessa. (Vehkalahti 2019.)

Rakennetta asteikkoon antaa vastausten samaa mieltä / osin samaa mieltä (max.30 pistettä), jolloin perustellusti nuoren opinnot ovat etenemässä hyvin tai melko hyvin, unen määrä on riittävää tai lähes riittävällä tasolla, ravinto on riittävän monipuolista tai lähes tulkoon monipuolista, koulun ja vapaa-ajansuhde on hyvällä tasolla tai lähes tasapainossa, jotain poikkeuksia huomioiden. Toiseen päähän asteikkoa on kiinnitettävä enemmän huomiota, koska vastaukset samoihin väittämiin liittyvät negatiiviseen vastaukseen, jolloin voidaan analysoida yhden tai useamman asian opinnoissa, unessa, ravinnossa, vapaa- ja kouluajan käytön suhteessa olevan haitallisesti vaikuttavia tekijöitä nuoren elämässä. Näihin asioihin on kiinnitettävä ajoissa huomiota, jotta mittarin tärkein tehtävä, eli voimavarojen riittävyys on mitattavissa voimavarojen hiipumiseen ja näin ollen nuoren opintojen olevan vaarassa tai nuori itse uupumassa opintojen vaativuuteen.

MITEN MENEET?

Alla olevilla väittämillä voidaan arvioida sinun voimavarojasi opiskeluissa etenemiseen. Mieti vastausvaihtoehdoista parhaiten sinua itseäsi kuvaava vaihtoehto ja ympyröi se. Lopuksi laske pisteet ja katso toimintaohjeet pistemäärän mukaisesti. En osaa sanoa vaihtoehdon mukaisia pisteitä (3) ei lasketa.

1= Täysin samaa mieltä, 2= Osittain samaa mieltä, 4= Osittain eri mieltä, 5= Täysin eri mieltä, 0= En osaa sanoa

Koulunkäynti on mielekästä	1	2	0	4	5
Olen tehnyt tavoitteet opintojen etenemisestä	1	2	0	4	5
Vietän aikaa kavereiden kanssa	1	2	0	4	5
Minulla on harrastus/harrastuksia	1	2	0	4	5
Minulla on mielekästä tekemistä vapaa-ajalla	1	2	0	4	5
Syön monipuolisesti päivittäin	1	2	0	4	5
Nukun riittävästi	1	2	0	4	5
Olen suurimman osan aikaani tyytyväinen itseeni	1	2	0	4	5
Tiedostan omat vahvuuteni	1	2	0	4	5
Luotan itseeni uusissa tilanteissa	1	2	0	4	5

10 - 30 pistettä: Tuloksesi viittaa opintojesi sujuvan pääosin suunnitelmien mukaisesti. Muista riittävä lepo, sekä monipuolinen ravinto. Olet luonut itsellesi realistiset tavoitteet, joka lisää onnistumisen tunteita. Hakeudu keskustelemaan vanhempien, muun turvallisen aikuisen tai hyvän ystävän seuraan, jos tunnet turhautumista opinnoissa. (Vehkalahti 2019.)

20 – 35 pistettä: Tuloksesi viittaa voimavarojesi hiipumiseen. Ota yhteyttä opiskelijaterveydenhuoltoon tai koulusi kuraattoriin. Muista tavoitella saavutettavia ja realistisia tavoitteita, älä aseta tavoitteita turhan korkealle, näin ollen vähennät itsesi uupumista. (Vehkalahti 2019.)

40 pistettä tai yli: Olet akuutin avun tarpeessa, hakeudu pikaisesti opiskelijaterveydenhuollon piiriin. Hae ammatillista apua ja tukea itsellesi pikaisesti, tällöin opintosi voivat jatkua toivuttuasi. Jos koet itsetuhoisia ajatuksia, hakeudu välittömästi ensipuun. (Vehkalahti 2019.)

Kuva 1. Voimavaramittari.

5 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Kyselyä sitoo tiukat eettiset periaatteet, jotka koskettavat erityisesti ihmisiin kohdistuvaa toimintaa. Mittariin laadittujen kysymysten perusteella, vastaajan ikää, sukupuolta tai muuta henkilökohtaista tietoa ei tule esiin. Opinnäytetyö toteutetaan hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen. Tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien tulee olla tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia sekä eettisesti kestäviä. (TENK 2012.)

Ihmisarvoon ja ihmisyyden kunnioittamiseen sisältyvät ihmisen perus- ja ihmisoikeudet, itsemääräämisoikeus ja valinnanvapaus. Ihmiselle kuuluu oikeus itsenäisiin päätöksiin omasta elämästään. Kehitettävää mittaria ohjaa yhdenvertaisuus, tasa-arvo, syrjimättömyys ja yksityisyyden suoja, jotka liittyvät ihmisen arvoihin ja perusoikeuksiin (Etene 2011, 5). Ihmisellä on tarve saada turvaa elämässä, jos siinä ilmaantuu riskejä. Samanaikaisesti herää tarve voimavarojen kasvattamiseen. Eriarvoisuus on hyvä huomioida yksilöllisesti, jolloin on mahdollisuus parantaa myös heikompiensa asemaa. (Etene 2011, 14.) Opinnäytetyön toimeksiantajana on Turun ammattikorkeakoulun ANKKURI-hanke ja voimavara -mittari kehitetään hankkeen käyttöön. Hanke vastaa pilotoinnista. Tutkimusluvut ovat valmiina hankkeelta.

Kirjallisuuskatsaus tehdään julkisista lähteistä, jotka ovat kaikkien nähtävillä. Kirjallisuuskatsausta ohjaa laaditut kysymykset, joihin haetaan vastauksia aiemmin tutkitusta tiedosta. Kaikki analysoitu tieto kirjataan kirjallisuuskatsaukseen. Hakusanojen valinta suuressa osassa onnistui hyvin, tiedonhaun rajaukset on otettu huomioon, joka mahdollisti tietokantojen käytön onnistuneesti. Kirjallisuus on valittu tieteellisten painosten joukosta. Täysin samankaltaista mittaria ei luoduilla hakusanoilla löytynyt, joskin ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyö nuorten voimavaroista valmistui samanaikaisesti, kun tätä työtä valmisteltiin.

Tässä opinnäytetyössä kirjallisuuskatsauksen eettiset velvollisuudet on otettu huomioon jakamalla julkisesti käytetyt hakusanat, sekä tietokannat. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen vahvuutena on pidetty sen mahdollisuutta perustellusti ohjata erityiskysymyksien tarkasteluun (Kangasniemi ym. 2013). Opinnäytetyö tarkistetaan urkundin plagiointitarkastuksessa. Kirjallisuuskatsaus vastaa tässä opinnäytetyössä laadittuihin kysymyksiin. Mittarin väittämät perustuvat tässä työssä esiintyvään kirjallisuuskatsauksen kokonaisuuteen voimavaroista.

Tässä työssä on tarkoitus mitata voimavarojen riittävyyttä, jolloin voimavara käsitteenä on abstrakti. Kvantitatiivinen (määrällinen) tutkimus määrittelee käsitteet analyttisiksi, jolloin niitä voidaan mitata. Tätä kutsutaan operationalisoinniksi (teoreettisen käsitteen muuttaminen mitattavaan muotoon). Luotettavuutta lisää työvaiheiden avaaminen. Mittarin ennustevaliditeetti (pätevyys) on hyvä ja realibiliteetti (luotettavuus) mittarin käytössä on hyvä kysymysten johdonmukaisuuden takia. (KvantiMOTV 2008.)

Mittarin sanamuodot valitaan yksityiskohtaisina ja selkeinä. Epäselvät väitteet voivat turhauttaa ja näin ollen on mahdollista, että vastaaja jättää koko kyselyn kesken. Väitteissä ja mittarin rakentamisessa on aloitettu miettimällä tarkoitusta ja purkamalla tarkoitus sopiviin, mitattavissa oleviin osiin. (Vehkalahti 2019.)

6 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa nuorten voimavaroja kirjallisuuskatsaukseen perustuen ja kehittää mittari itsearviointiin, sekä tehdä toimintaohjeet pistemäärään liittyen. Voimavara käsitteenä on laaja-alainen. Tässä työssä käsitettä ohjasi voimavarojen kehittyminen ja voimavarojen ylläpitäminen ammatillisen koulutuksen aikana. Kirjallisuuskatsaukseen perustuen tutkimuskysymyksiin saatiin vastaukseksi positiivinen ajatusmalli, sekä tietoa voimavarojen voimistamisesta kääntäen pettymykset ja vastoinkäymiset opettavaiseksi kokemukseksi ja selviytymistarinaksi. Kehityspsykologian edistymistä kankeista ajatusmalleista, jossa ihminen kehittyy tietyn kaavan mukaisesti on nähtävissä muutoksia nyky-yhteisölliseen ajatusmalliin, joka mahdollistaa yksilöllisen kehittymisen psyykkisellä tasolla.

Ammattikouluikäinen nuori käy koulutuksen aikana ison elämänkaaren läpi, oppiessaan ammattia, sekä aikuistuessaan. Kunnianhimo ja tavoitteellisuus ohjaavat nuorta mielekkäisiin tekoihin, joista nuori pystyy lisäämään voimavaroja. Vanhempien tai turvallisen aikuisen olisi hyvä tukea näitä ja tehdä nuoren kanssa selkeät ja konkreettiset tavoitteet opinnoissa. Nuoren kasvu teini-ikäisestä nuoreksi aikuiseksi on tärkeä elämänvaihe, jolloin nuori oppii uusia tapoja selviytyä pettymyksistä ja oppii onnistumisen tuomista tunteista voimistuen henkisesti.

Mittari pyrittiin saamaan mielekkääksi, sekä ajallisesti lyhyeksi vastata, jolloin nuoren olisi helpompi ja nopeampi hakeutua mahdollisesti tarvittavaan avun piiriin. Väittämät mittariin luotiin kirjallisuuskatsaukseen perustuen. Vastaajien ikäjakauma (15-19) otettiin huomioon siten, ettei väittämistä voi erottaa, onko vastaaja täysi-ikäinen vai ei. Mittarista saatiin kehitettyä selkeä ja yksinkertainen, joka on helppo liittää sovelluskäyttöön.

Mittaria ei aikataulullisten syiden takia voida pilotoida tämän opinnäytetyön valmistumisen aikana, joten itse mittarin käyttöä ei voida arvioida tässä työssä. Pilotoinnin jälkeen vasta selviää tuliko väittämistä liian samankaltaiset tai vaikeasti ymmärrettävät. Vaihtoehtona voi myös olla, että pilotointi tuo esiin mittarin olevan liian yksinkertainen, jolloin herkkyyks saada eroja vastaajien välille ei tule esiin. Väittämistä tulee esiin ammattikoulua käyvän nuoren luomat tavoitteet opintoihin, sekä koulunkäynnin mielekkyys. Esiin tuotiin myös vapaa-ajan tarpeellisuus opiskeluun kuluvan ajan lisäksi. Uni ja monipuolinen ravinto auttaa nuorta jaksamaan, sekä tulevaisuuskuvasta haluttiin tuoda esiin itsetunnon riittävyys omiin vahvuuksiin, sekä elämän eteen tuovia uusia asioita.

Toimintaohjeiden pisteytystä oli haastava kehittää. Vastausasteikosta ei selviä, miten ihminen ymmärtää täysin samaa mieltä tai osin samaa mieltä tai vastaavasti osin eri mieltä ja täysin eri mieltä olevat vastausvaihtoehdot. Näihin löytyy vastauksia vasta mittarin käyttöä pilotoidessa ja kysymysten avaamista vastaajien kokemusten mukaan.

Jatkotutkimuksissa tulisi tarkastella väittämien toimivuutta, sekä pisteytyksen onnistumista. Hakeutuuko nuori avun piiriin riittävän ajoissa, joka oli tavoitteena mittaria kehitettäessä. Pilotoidessa mittaria, on hyvä muistaa, että pisteytyksessä on myös vaihtoehtoa en osaa sanoa (0), joka jätetään pisteiden yhteenlaskennassa pois.

Jatkotarkastelua asteikon suhteen on hyvä tehdä kriittisesti. Onko tarpeellista jättää mittariin en osaa sanoa vaihtoehto. Näkökulma myös monivalintakysymyksiin olisi hyvä ottaa huomioon. Ajankohta mittarin täyttämiseen pilotointi vaiheessa olisi hyvä saada kouluajalla, mahdollisesti hyvinvointiin liittyvän oppitunnin sisältöön liitettävänä tehtävänä.

Sairaanhoitaja voi työssään käyttää mittaria puheeksiottamisen välineenä, jolloin keskusteluyhteys nuoren kanssa on helpompi avata. Murrosikäisen nuoren voi olla joskus hankala kertoa mielialastaan tai koulunkäyntiin liittyvistä haasteista omin sanoin. Mittarista sairaanhoitaja saa selville monipuolisesti asioita, joihin tarpeen mukaisesti voidaan tarttua. Mittarin väittämät kattavat laaja-alaisesti ammattikouluikäisen nuoren elämänvaihetta, jolloin lisäkysymyksillä on mahdollista selvittää myös nuoren turvallisuuden tunteet kotona.

LÄHTEET

Aaltonen, S. & Kivijärvi, A. (toim.) 2017. Nuoret aikuiset hyvinvointipalvelujen käyttäjinä ja kohteina. Nuorisotutkimusverkosto/ nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 136. Viitattu 10.5.2021 https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/nuoret_aikuiset_hyvinvointipalvelujen_kayttajina_ja_kohteina_lopullinen.pdf

Appelqvist-Schmidlechner, K.; Tamminen, N. & Solin, P. 2019. Nuorten kokema positiivinen mielenterveys perhetaustan mukaan. THL. Viitattu 5.5.2021 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138190/URN_ISBN_978-952-343-331-1.pdf?sequence=1

Elo S.; Kanste O.; Kyngäs H.; Kääriäinen M.; Pölkki T. Hoitotiede 2011, vol 23, no 2, 138-148. Viitattu 15.2.2021 https://www.researchgate.net/profile/Tarja_Poelkki/publication/261723764_Sisallanalyysi_suomalaisessa_hoitotieteellisessa_tutkimuksessa/links/551b0ad80cf2fdce84384f32.pdf

Erkko A. & Hannukkala M. 2015. Mielenterveys voimaksi. 3.painos. Esa Print Oy.

ETENE-julkaisu 2011. Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE Sosiaali- ja terveysministeriö Helsinki Viitattu 16.2.2021 <https://etene.fi/documents/1429646/1559058/ETENE-julkaisuja+32+Sosiaali-+ja+terveysalan+eettinen+perusta.pdf/13c517e8-6644-4fa5-8c5f-193cfdce9841/ETENE-julkaisuja+32+Sosiaali-+ja+terveysalan+eettinen+perusta.pdf>

Furman B. 1998. Det är aldrig för sent att få en lyckig barndom. Falun: Ait Scanbook.

Furman B. 2003. Muksuoppi ratkaisun avaimet lasten ongelmiin. Keuruu: Tammi.

Furman B. 2017. Ei ole koskaan liian myöhäistä saada onnellinen lapsuus. Espoo: Origos Oy.

Hanson J. & Oscarsson C. 2006. Onnellinen lapsuus. Helsinki: Otava.

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja Kirjoita.10., osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi

Hsiu-Fang Hsieh, Sarah E. Shannon. 2005. Three approaches to qualitative content analysis. Viitattu 16.2.2021 <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1049732305276687>

Hämäläinen P. 1998. Yllättävä voima. Helsinki: Tammi

Jaakkola, J.; Rantanen, A.; Luopa, P.; Koivisto, A-M. & Joronen, K. 2019. Self-rated health, symptoms and health behaviour of upper secondary vocational students by field of study. Faculty of Social Sciences, Health Sciences, University of Tampere. Viitattu 3.2.2021. <https://search-ebshost-com.ezproxy.turkuamk.fi/login.aspx?direct=true&db=ccm&AN=135496879&site=ehost-live>

Juul J. 2006: Teoksessa Hanson J. & Oscarsson C. (toim.) Onnellinen lapsuus. Helsinki: Otava

Kangasniemi M. Utriainen K. Ahonen S-M. Pietilä A-M. Jääskeläinen P. et al. 2013 **Hoitotiede; Kuopio** Vol. 25, No. 4. 291-301. Viitattu 18.5.2021. <https://www.proquest.com/open-view/ed57a64622d13d705c3b8500b77e5af0/1?pq-origsite=gscholar&cbl=40634>

KvantiMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 22.5.2021 <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/ohjeet/kvantiohjeet.html>

Mittaaminen. Teoksessa *Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 3.6.2021 <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/mittaaminen/luotettavuus/>

Känkänen, P.; Kekkonen, M & Gissler, M. 2019. Nuorten palvelusolmut auki. THL. viitattu 27.1.2021 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137925/URN_ISBN_978-952-343-310-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Lampinen, K. 2016. Peruskoulu 9-luokkalaisten arjen voimavarat. Pro gradu -työ. Terveystieteiden laitos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 21.1.2021 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/49839/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-20160519261%201.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Lundberg M. 2006: Teoksessa Hanson J & Oscarsson C. (toim.) Onnellinen lapsuus.Helsinki: Otava

Marcel 2006: Teoksessa Hanson J. & Oscarsson C.(toim.) Onnellinen lapsuus. Helsinki: Otava

McMillan W. J. 2009. Finding a Method to Analyze Qualitative Data: Using a Study of Conceptual Learning. Viitattu 15.2.2021 <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/j.0022-0337.2009.73.1.tb04639.x>

Moksnes, U.; Eilertsen, M-E.; Ringdal, R.; Bjørnsen, H. & Rannestad, T. 2019. Life satisfaction in association with self-efficacy and stressor experience in adolescents—self-efficacy as a potential moderator. Department of Public Health and Nursing, Norwegian University of Science and Technology. Viitattu 3.2.2021 <https://search-ebSCOhost-com.ezproxy.turkuamk.fi/login.aspx?direct=true&db=ccm&AN=135496889&site=ehost-live>

Psouni E. 2006: Teoksessa Hanson J & Oscarsson C. (toim.) Onnellinen lapsuus. Helsinki: Otava

Reivinen, J. & Vähäkylä, L. 2012. Kansan terveys, yksilön hyvinvointi. Helsinki: Gaudeamus.

Sahonen, P & Vuorio E. 2014. Kokemuksia hyvinvoinnista. SOHVI-hankkeen loppuraportti. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 178. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Salminen A. 2011. Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Opetusjulkaisuja 62. Julkisohtaminen 4. Vaasa. viitattu 19.5.2021. https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Salomaa, I. 2021. Ammattiin opiskelevien nuorten voimavarat -opiskelijaprofiilit terveyden edistämisen työkaluna. Opinnäytetyö YAMK. Terveys ja hyvinvointi, terveyden edistäminen. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 5.5.2021. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/493200/Salomaa_lida.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi uudistettu laitos. Helsinki: Tammi

Smith D. 2003. Five principles for research ethics. Vol 34, No 1. Viitattu 30.5.2021. <https://www.apa.org/monitor/jan03/principles>

Sulander, J. & Romppanen, V. 2007. Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa. Opiskelijoiden hyvinvointia kartoittavan työkalun kehittäminen. Työympäristötutkimuksen raporttisarja 26. Helsinki. Työterveyslaitos.

TENK. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 3.2.2021 https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Terveyskylä 2020. Mistä on kyse, kun puhutaan voimavaroista? Viitattu 25.4.2021 <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/oma-hyvinvointi/opas-omien-voimavarojen-tunnistamiseen-ja-vahvistamiseen/mist%C3%A4-on-kyse-kun-puhutaan-voimavaroista>

THL 2011. Ammatillisesta koulutuksesta työkykyä ja hyvinvointia. Viitattu 27.1.2021 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/103105/Amis_ty%c3%b6kyky_hyvinvointi_2011.pdf?sequence=1&isAllowed=y

THL 2019. Lasten ja nuorten hyvinvointi: Kouluterveyskysely 2019. Viitattu 27.1.2021 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138562/Tilastoraportti_33_Kouluterveyskysely.pdf?sequence=2&isAllowed=y

THL 2021. Mitä on toimintakyky? Viitattu 14.4.2021 <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

THL 2021. Mielenterveyden edistäminen. viitattu 10.5.2021 <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>

Vehkalahti, K. 2019. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Viitattu 24.6.2021 <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/305021/Kyselytutkimuksen-mittarit-ja-menetelmat-2019-Vehkalahti.pdf?sequence=1&isAllowed=y>