



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Uuden edellä

Nuorten koherenssin muutos yläasteen aikana - sekä terveyden edistämistä motivoivat tekijät

Jäntti, Heidi

Palmgren, Kristiina

2013 Otaniemi

Laurea-ammattikorkeakoulu
Laurea Otaniemi

Nuorten koherenssin muutos yläasteen aikana - sekä terveyden edistämistä
motivoivat tekijät

Heidi Jäntti
Kristiina Palmgren
Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Tammikuu, 2013

Heidi Jäntti & Kristiina Palmgren

Nuorten koherenssin muutos yläasteen aikana, sekä terveyden edistämistä motivoivat asiat

Vuosi 2013

Sivumäärä 49

Tämä opinnäytetyö kuuluu Kuitinmäen terveydenedistämishankkeeseen, jossa yhteistyössä toimivat Laurea Otaniemi, sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala, Espoon kaupunki, Kuitinmäen koulu ja kouluterveydenhuolto. Tämän hankkeen yleisenä tavoitteena oli edistää nuorten terveys- ja hyvinvointikäyttäytymistä. Kuitinmäki-hanketta on toteutettu vuodesta 2006 lähtien.

Tarkoituksena tässä opinnäytetyössä on ollut koostaa arviointitietoa sekä selvittää, onko nuorten koherenssin tunne lisääntynyt kolmen vuoden aikana, samalla kun Kuitinmäen oppilaille on toteutettu terveydenedistämisteemapäiviä. Opinnäytetyön tarkoitus on ollut tuottaa vertailua toiseen espoolaiseen kouluun. Lisäksi tässä opinnäytetyössä on ollut tavoitteena kartoittaa 9. - luokkalaisten nuorten motivaatiota liittyen oman elämän hallintaan ja terveyden edistämiseen, sekä siihen vaikuttavia tekijöitä.

Tämä opinnäytetyö toteutettiin kvantitatiivisena arviointitutkimuksena. Tutkimus toteutettiin tekemällä jo aiemmin käytetyn kyselylomakkeen tilalle muokattu, tämän opinnäytetyön tavoitteita vastaavampi lomake. Tähän kyselylomakkeeseen vastasivat sekä Kuitinmäen koulun 9. – luokkalaisten kuin myös vertailtavan koulun, toisen espoolaisen koulun 9.-luokkalaisten. Samat oppilaat ovat olleet mukana myös vuonna 2010, ollessaan 7.-luokkalaisten. Kuluneen kolmen vuoden aikana Kuitinmäen koulun oppilaille on järjestetty erilaisia teemapäiviä.

Tulokset on käsitelty kahdella eri tavalla. Suljetut kysymykset analysoitiin SPSS-ohjelmalla ja tuloksista muodostettiin graafisia analyysejä kuvaamaan nuorten mielipiteitä. Avoimesta kysymyksestä saadut vastaukset jaettiin vastauksien perusteella eri kategorioihin.

Tämän opinnäytetyön tutkimustulosten mukaan koherenssin tunteen kehitys on käänntynyt laskuun verrattaessa ensimmäiseen mittaukseen vuonna 2010. Eniten oman terveyden edistämistä motivoivat pitkä elämä ja tulevaisuuden odotus. Jatkossa osa nuorista toivoi mielenterveys-aiheista terveydenedistämisteemapäivää, josta voisi saada apua kouluun liittyvän stressin käsittelyyn.

Asiasanat: nuoruus, koherenssi ja elämäntilanne, terveyden edistäminen, motivaatio

Heidi Jäntti & Kristiina Palmgren

Change of sense of coherence during the junior high school and motivation of young people about health promotion

Year 2013 Pages 49

This thesis was part of the Kuitinmäki project that was conducted in cooperation between Espoo Kuitinmäki Comprehensive School and its school nursing, the City of Espoo and Laurea University of Applied Sciences. The objective of the project was to promote the health and wellbeing of young people. The project has been implemented since year 2006.

The objective of this thesis is to collect data for the evaluation of this health project and also to establish, if young people's sense of coherence has increased during the three years' time. This questionnaire was answered by the pupils on grade 9 of Kuitinmäki School as well as pupils on grade 9 of another school in Espoo for comparison. In addition this study tries to chart the motivation and factors of life control and health promotion among the pupils on the 9th grade.

Quantitative research method has been used in this study. The study has been conducted by using a modified questionnaire based on the previous one, which will better correspond to the objectives of this study. Pupils on grade 9 in Kuitinmäki and also the pupils on grade 9 in the comparison school in Espoo have answered the questionnaire. The same pupils participated also in 2010, when they were on grade 7. During these three years different health related theme training days have been arranged.

The results were handled with two different methods. Closed questions were analysed with SPSS program and the opinions of the young people were illustrated with graphic diagrams i.e. differences between boys' and girls' motivation factors. The answers to open questions were organized in to different categories.

As a result of this study the sense of coherence declined since the first measuring 2010. The expectation of a long life and the future seem to be the main motivation factors for health promotion. In the future some of the pupils expected a training day on the theme mental health, which could increase the capability to cope with stress caused by the schoolwork.

Key words: youth, sense of coherence and life control, health promotion, motivation

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Kuitinmäki-hanke	8
3	Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset	12
	3.1 Arviointien eteneminen	12
	3.2 Kysymysten jaottelu	13
4	Keskeisiä käsitteitä	15
	4.1 Nuoruus	15
	4.2 Koherenssi ja elämän hallinta	17
	4.3 Motivaatio	18
	4.4 Terveyden edistäminen	19
5	Tutkimusmenetelmät.....	22
	5.1 Arviointitutkimus.....	22
	5.2 Kyselylomake	23
	5.2.1 Kyselylomakkeen esitestaus.....	24
	5.2.2 Tutkimuksen analysointi	24
6	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys.....	25
	6.1 Luotettavuus ja eettisyys	25
	6.2 Reliabiliteetti ja validiteetti	26
7	Tutkimustulokset.....	28
	7.1 Koherenssin muutos kaikilla vastanneilla 9. - luokkalaisilla.....	28
	7.2 Koherenssin muutos Kuitinmäen koulussa yläasteen aikana.....	29
	7.3 Koulujen vertailu 2012 (Kuvio 6)	30
	7.4 Motivaatio oman terveyden edistämiseen (Kuvio 7)	31
	7.4.2 Mikä motivoi 9.-luokkalaisia pitämään huolta terveydestä?	32
8	Pohdinta.....	35
	8.1 Tutkimustulosten arviointi.....	36
	8.1.1 Kuitinmäen oppilaiden koherenssin tunteen kehittyminen.....	37
	8.1.2 Koulujen koherenssin tunteiden erot vuonna 2012	37
	8.1.3 Oppilaiden motivaatio oman terveyden edistämiseen	38
	8.1.4 Avoimen kysymyksen purku	38
	8.1.5 Oppilaiden kokemus ajattelutavan muutoksesta	38
	8.2 Kehittämisideat	39
	Lähteet	40
	Liitteet.....	43
	Liite 1 Kyselylomake	44
	Liite 2 Saatekirje.....	47
	Liite 3 Opinnäytetyön aikataulus	48

1 Johdanto

Vuonna 2010 uutisoitiin (MTV3) nuorten voinnin muuttuneen siten että nuorten enemmistö voi nykyään entistä paremmin ja vain murto-osa nuorista entistä huonommin. Muutosta parempaan on siis tapahtunut. Nuorten elämässä hyviä muutoksia ovat olleet muun muassa raskauden keskeytysten ja klamydiatartuntojen väheneminen ja pienentyneet nuorten itsemurhatilastot. Lisäksi nuoret ovat aiempaa halukkaampia vaikuttamaan yhteiskunnan asioihin. Huonovointisista nuorista osalle kasautuu vakavia ongelmia. Esimerkiksi masennuksen takia sairaseläkkeelle jäävien nuorten määrä on kasvussa ja yhä useampi nuori syrjäytyy. (MTV3, 2010.)

Toukokuussa 2001 hyväksyttiin päätös Terveys 2015-kansanterveysohjelmasta, jonka tarkoitus on linjata Suomen terveystilannetta seuraavien 15 vuoden ajan. Ohjelman pääpaino on terveyden edistämällä ja se pyrkii terveyden tukemiseen ja edistämiseen jokaisella yhteiskunnan sektorilla. Terveys 2015 -ohjelmassa esitetään yhteensä kahdeksan kansanterveyteen liittyvää tavoitetta. Ongelmat kohdistuvat keskeisiin ongelmiin, joihin puuttuminen edellyttää eri tahojen yhteistyötä. Tavoitteissa huomioidaan koko väestö. Viisi ensimmäistä tavoitetta ovat ikäryhmittäisiä tavoitteita ja kolme viimeistä ovat kaikille yhteisiä tavoitteita. Jotta nämä tärkeät tavoitteet saavutettaisiin, kunnilta ja valtiolta edellytetään että kansalaisten terveys otetaan tärkeäksi valintoja ohjaavaksi periaatteeksi kaikkialla, mukaan lukien ihmisten omassa toiminnassa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001.)

Vuosina 2000 - 2010 peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaille toteutettiin heidän hyvinvointiaan tutkiva kouluterveyskysely. Vastanneiden prosenttiosuudet heittelevät muutamilla prosentteilla tutkittavien vuosien aikana suuntaan tai toiseen mutta kokemukset terveydestä pysyivät melko muuttumattomina. Nuorilta on tutkimuksen terveysosiossa kysytty väsymyksestä, päänsärystä, koetusta terveydestä, niska- tai hartiakivusta, masentuneisuudesta, koulu-uupumuksesta ja ylipainosta. Tuloksista viimevuoden ajalta 16 % prosenttia tutkittavista koki terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi. Yleisimpiä oireita nuorille oli niska- tai hartiakivut viikoittain, sekä päänsärky. Muita nuoria vaivanneita oireita olivat muun muassa päivittäinen väsymys, koulu-uupumus, ylipaino ja masentuneisuus. (Kouluterveyskysely 2011.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on koostaa arviointitietoa Kuitinmäen koulun terveyden edistämisen hankkeesta, sekä selvittää, onko nuorten koherenssin tunne lisääntynyt kolmen vuoden aikana. Samalla tuotetaan vertailua toiseen espoolaiseen kouluun. Lisäyksenä vertailevaan tutkimukseen kartoitetaan 9.-luokkalaisten nuorten motivaatiota liittyen oman elämän hallintaan ja terveyden edistämiseen, sekä siihen vaikuttavia tekijöitä.

Opinnäytetyö toteutetaan yhdessä Laurea- ammattikorkeakoulun Otaniemen yksikössä (Laurea Otaniemi) ja työelämän yhteistyökumppanien kanssa hankkeessa: Yläkouluikäisten nuorten terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitäminen ja edistäminen Kuitinmäen koulussa. (Tutkimus ja kehittämissuunnitelma 2010.)

2 Kuitinmäki-hanke

Kuitinmäen koulun terveydenedistämishankkeen osapuolina ovat Laurea Otaniemi, sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala, Espoon kaupunki, Kuitinmäen koulu ja kouluterveydenhuolto. Hankkeen virallinen nimi on Yläkouluikäisten nuorten terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitäminen ja edistäminen Kuitinmäen koulussa (Kuitinmäen Hankesuunnitelma 2006.)

Espoossa toimiva Kuitinmäen peruskoulu on yläkoulu, jossa on vuosiluokkia 7.-9. ja oppilaita 320. Kuitinmäen koulu on suomenkielinen peruskoulu, joka tarjoaa monenlaista ilmaisutaidollista oppimista muun muassa kaksikielistä opetusta (englannin kieli), sekä painotettua musiikin opetusta. (Kuitinmäen Hankesuunnitelma 2006.)

Kuitinmäki-hankkeen tavoitteena on edistää nuorten terveys- ja hyvinvointikäyttäytymistä erilaisin interventioin. Ammattikorkeakouluopiskelijat (Amk-opiskelijat) harjaantuvat nuorten terveys- ja hyvinvointikäyttäytymisen ohjaamisessa toteuttaen terveystiedon opetussuunnitelman osia yhdessä eri toimijoiden kanssa, sekä keksiessä työvälineitä nuorten ryhmänohjauksessa ja kehittäessä arviointimenetelmiä. Amk-opiskelijat kehittivät myös keinoja ylläpitää ja vahvistaa nuorten terveyttä ja hyvinvointia suojaavia tekijöitä ja tuottaa tietoa nuorten terveystietämisen ohjauksen eri muodoista ja nuoren motivoitumista oman terveytensä ja hyvinvointinsa ylläpitämiseen ja edistämiseen. (Kuitinmäen Hankesuunnitelma 2006.)

Hanke Kuitinmäen yläkoululaisille toteutettiin kolmen vuoden aikana niin, että 7.luokkalaisille tarjottiin Hyvinvointipäivä, jonka sisältöön kuului ajankohtaiset terveysasiat, joita ovat tupakka, alkoholi, ryhti ja nukkuminen. Kahdeksasluokkalaisille oli Ensiapuupäivä, jonka tarkoituksena oli, että oppilaat kiersivät eri rasteilla, joissa he pystyivät harjoittelemaan taitojaan ensiapuun liittyen. Yhdeksäsluokkalaisille oli järjestetty Seksuaaliterveyspäivä. (Kuitinmäen hankesuunnitelma 2006.)

Laurea-ammattikorkeakoulu toimii yhteistyössä eri tahojen kanssa erilaisissa hankkeissa Learning by Developing (LbD) eli kehittämispohjaisen oppimisen periaattein. LbD-hankkeet voivat toimia opetusmenetelmällisenä ratkaisuna, opiskelun substanssina sekä työelämän kehittämisen välineenä. Laurean ammattikorkeakoulun opiskelijoiden on mahdollista suorittaa opinnäytetöitä ja erilaisia projekteja hankkeissa. (Vattulainen 2011.)

Tähän mennessä opinnäytetöitä tehneitä opiskelijoita on ollut 23 Kuitinmäki-hankkeessa, josta edeltäviä arvioivia opinnäytetöitä Kuitinmäki-hankkeessa ovat olleet Piri Korpelaisen, Anna Mäkelä & Anne Maijalan, sekä Tiina Kotajärven opinnäytetyöt. Kuitinmäki-hankkeessa tehdyn Piri Korpelaisen opinnäytetyön (Korpelainen 2012, 31 - 32) tulokset osoittavat että

nuorten motivaatio oman terveyden edistämiseen lisääntyi toiminnallisesti opittujen taitojen kautta. Esimerkiksi 7.luokan yleinen terveyden edistämisen päivästä mieleen jäi aiheet ja hetket kun nuoret saivat käyttää kehoaan ja aistejaan. Myös palkinnot jäivät nuorille mieleen. Ensiapupäivä kahdeksannella luokalla oli nuorten mielestä jännittävä ja mieleenpainuva. Aiheena olivat muun muassa onnettomuudet ja haavat ja niistä selviytyminen. Nuoret kokivat, että päivä toi uusia taitoja ja motivaatio terveyden edistämiseen kasvoi. Seksuaaliterveysteema osoittautui 9.-luokkalaisten kokemana erittäin mieluiseksi. Palautteessa osa nuorista toivoi, että seksuaaliterveyden teemapäivä olisi hyvä pitää jo aikaisemmin, sillä he kokivat osaavansa paljon asioita 9.-luokalla. (Korpelainen 2012.)

Anne Maijalan ja Anna Mäkelän opinnäytetyön aiheena oli yläkoulun viimeisen luokan (9. luokka) oppilaiden kokemukset Kuitinmäki-hankkeesta. Opinnäytetyön tulokset kertovat, että 7-luokan aikana suuri osa koki saaneensa tietoa päivän aikana kun taas kysymys päivän merkityksellisyydestä terveyden ylläpitämiseen ja edistämiseen sai vähiten kannatusta. Avoimessa kohdassa nuoria pyydettiin kertomaan mitä heille jäi päivästä mieleen. Vastaaajista yli kolmas osa totesi, että päivästä ei jäänyt mieleen mitään erityistä, kun taas yli kymmenelle prosentille vastaaajista jäi erityisesti mieleen terveystieteiden päivän alkoholiosuus. (Maijala & Mäkelä 2010.)

8-luokkalaisten terveystieteiden päivän aiheena olivat ensiapurastit. Vastaukset olivat melko samassa linjassa edellisen terveystieteiden päivän tuloksien kanssa, mutta verrattuna edelliseen terveystieteiden päivään nuorten mielestä he olivat saaneet enemmän uusia taitoja. Vastaaajat eivät kuitenkaan olleet motivoituneet oman terveyden hoitamiseen yhtä paljon kuin 7-luokan terveystieteiden päivänä. Oppilaista lähes kolmas osa oli taas sitä mieltä, että terveystieteiden päivästä ei jäänyt mitään erityistä mieleen. Kuusi prosenttia oppilaista muisti ensiapurastit, mutta eivät osanneet kertoa tarkemmin niiden sisällöstä jälkepäin. (Maijala & Mäkelä 2010.)

9-luokkalaisten terveystieteiden päivän aiheena oli seksuaaliterveys- ja kasvatustieteet. Tulokset osoittivat, että terveystieteiden päivän merkitys on kasvanut kahteen edelliseen vuoteen verrattuna kun puhutaan terveyden ylläpitämisestä ja edistämisestä. Oppilaat kokivat myös motivoituneensa enemmän oman terveytensä hoitamiseen kuin kahtena edellisenä vuotena. Oppilaista 24 % piti kondomiajokorttia erityisesti mieleenpainuvana asiana. Sukupuolitautirastin muisti parhaiten 14 %. (Maijala & Mäkelä 2010.)

Oppilailta kysyttiin myös eri opetusmuotojen käytöstä nuorten terveysohjauksessa. Tuloksien mukaan vastaaajat kokivat parhaaksi opetusmuodoksi videot. Toiseksi ja kolmanneksi parhaat opetusmuodot olivat toiminnalliset tilanteet ja harjoitukset ja neljänneksi paras opetusmuoto

oli roolipelit. Huonoin opetusmuoto nuorten mielestä oli luennot. Samassa yhteydessä nuorilta kysyttiin ehdotuksia nuorten terveysohjauksen opetusmuodoiksi. Oppilaiden ehdotuksia olivat muun muassa Alias-peli ja huonojen kokemusten käyttö terveysohjauksessa. (Maijala & Mäkelä 2010.)

Kyselyssä nuorilta kysyttiin mahdollisia jatkotoiveita tai ideoita nuorten terveyskasvatuspäiville. Palaute oli pääosin positiivista, lähes puolet vastanneista piti nuorten terveyskasvatuspäivien sisältöjä riittävinä, eikä heillä ollut jatkotoiveita. Osa oppilaista toivoi esittäjiltä innostuneempaa ja avoimempaa käytöstä, sekä jatkossa ryhmien jakaantumista sukupuolen mukaan. Myös 1 % vastaajista toivoi, että terveyskasvatuspäiviä olisi enemmän kuin yksi vuodessa. (Maijala & Mäkelä 2010.)

Kun nuorilta kysyttiin, että mitkä asiat motivoivat heitä jatkossa oman terveytensä ylläpitoon 12 % ei osannut vastata kysymykseen ollenkaan. Vastaajista melkein kolmasosa koki erilaisten tapahtumien ja vastaavanlaisten terveyskasvatuspäivien motivoivan heitä huolehtimaan omasta terveydestään. Kymmenesosa vastanneista kertoi oman päättelykykynsä ja itsensä motivoinnin vaikuttavan motivoivalla tavalla oman terveytensä ylläpitämiseen. Vain 2 % vastaajista koki urheilun ja 1 % koki vastakkaisen sukupuolen motivoivan huolehtimaan terveydestään ja ylläpitämään terveyttään. (Maijala & Mäkelä 2010.)

Kuitinmäen koulun oppilaat toivovat tulevaisuudessakin samoja teemapäiviä samalla sisällöllä. Aihealueista mielenterveysasiat nousivat erityisesti esille niin tyttöjen kuin poikienkin palautteissa. Tätä aihetta toivottiin käsiteltäväksi erityisesti yhdeksännellä luokalla, kun koulun loppuminen ja tulevaisuus alkavat ahdistaa ja stressata. (Korpelainen 2012, 33 - 34.)

Ensimmäisen koherenssia, eli elämän mielekkyyttä, ymmärrettävyyttä ja hallittavuutta mittaavan tutkimuksen (Kotajärvi 2010) tavoitteena vuonna 2010 oli kuvata Kuitinmäen koulun, sekä Tapiolan koulun 7.-luokkalaisten kokemuksia, jotka liittyvät heidän omaan hyvinvointiinsa, sekä kartoittaa oppilaiden sen hetkinen hyvinvoinnin ja koherenssin tilanne. Lisäksi työn tavoitteena oli selvittää, mistä nuoret kokivat saavansa parhaiten tietoa terveytensä edistämiseen. (Kotajärvi 2010.)

Nuorten vastauksilla (n=196) ei ollut merkittäviä eroja koulusta riippumatta. Ainoastaan kysymykset tunteiden hallinnasta ja sekä kokemus riittävästä tiedon saannista omaan terveyteen aiheuttivat suurempaa hajontaa vastauksissa. Kuitinmäen koulun 7. luokkalaiset kokivat hallitsevansa ja ymmärtävänsä tunteitaan toisen Espoolaisen koulun koululaisia paremmin. Kun taas toisen espoolaisen koulun 7. luokkalaiset kokivat Kuitinmäen 7.-luokkalaisia enemmän saavan tietoa terveydestä ja siihen liittyvistä asioista. (Kotajärvi 2010.)

Parhaimmiksi terveyden tietolähteiksi nuoret nimesivät monivalintakysymyksistä kodin, koulun ja ystävät. Toisaalta taas avoimissa kysymyksissä nuoret nimesivät parhaiksi tietolähteiksi vanhempansa, koulun ja lääkärin. Koulun roolin tietolähteenä olivat terveystiedon tunnit, sekä terveydenhoitajan terveystarkastukset ja terveysneuvonta. (Kotajärvi 2010.)

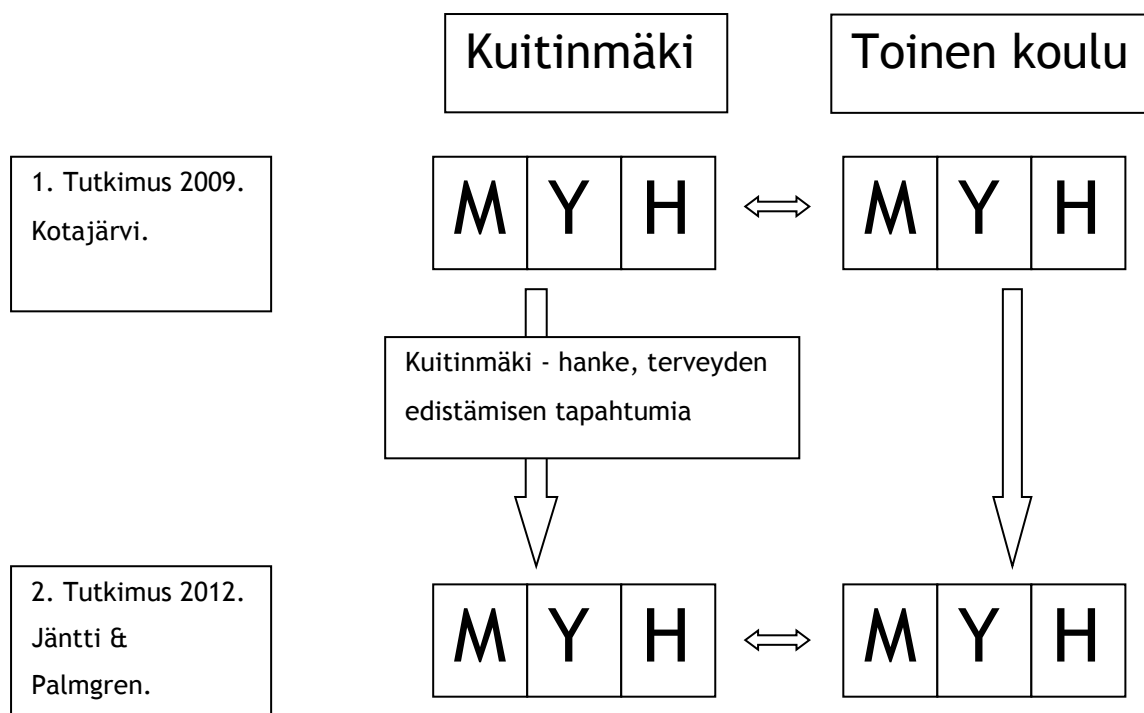
3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on koostaa arviointitietoa sekä selvittää, onko nuorten koherenssin tunne lisääntynyt kolmen vuoden aikana, samalla kun Kuitinmäen koulun opiskelijoille on toteutettu terveydenedistämisteemapäiviä. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa vertailua toiseen espoolaiseen kouluun. Lisäyksenä vertailevaan tutkimukseen kartoitetaan 9. - luokkalaisten nuorten motivaatiota liittyen oman elämän hallintaan ja terveyden edistämiseen, sekä siihen vaikuttavia tekijöitä.

1. Onko koherenssin tunteen tutkimustuloksissa tapahtunut muutoksia yläkoulun aikana?
2. Onko koherenssin tunteessa eroja koulujen välillä?
3. Mitkä asiat motivoivat yläkoululaisia edistämään omaa terveyttään?

3.1 Arviointien eteneminen

Seuraava kaavio kuvaa Kuitinmäki - hankkeessa toteutettavaa arviointien etenemistä. Tarkasteltavia kohteita ovat Kuitinmäen koulu, sekä toinen espoolainen koulu, jossa arvioidaan nuorten vastauksia, koherenssin tunnetta ja motivaation vaikutusta oman terveyden edistämiseen. Muuttujana voidaan pitää Kuitinmäki - hankkeen terveydenedistämisen tapahtumia. Lisäksi arvioidaan tulosten muutoksia koko yläkoulun ajalta. Käsitteet M, Y, H toimivat mittareina selvitettäessä nuorten Elämän mielekkyyttä = M, ymmärrettävyyttä = Y ja hallittavuutta = H. (Kuvio 1).



Kuvio 1. Kuvio arviointien etenemisestä

3.2 Kysymysten jaottelu

Kysymykset 1.- 13. lomakkeessa (Liite 1) käsittelevät elämän mielekkyyttä, ymmärrettävyyttä ja hallittavuutta. Tässä on luettelo kysymyksistä mitattavien tekijöiden mukaan.

Elämän mielekkyyttä mittaavat kysymykset

Kuinka usein sinulla on tunne, että et oikeastaan välitä mitä ympärilläsi tapahtuu?

Tähän asti elämäni on ollut:

Koetko, että päivittäisten tehtävien hoitaminen on?

Kuinka usein sinulla on tunne, että päivittäiset tekemisesi ovat jokseenkin merkityksettömiä?

Elämän ymmärrettävyyttä mittaavat kysymykset

Kuinka usein olet yllättynyt sellaisten ihmisten käyttäytymisestä, jotka uskoit tuntevasi hyvin?

Kuinka usein sinulla on sellainen tunne, että olet oudossa tilanteessa, etkä tiedä mitä tehdä?

Kuinka usein tunteesi ja ajatuksesi ovat sekaisin?

Kuinka usein koet tunteita, joita et mielellään kokisi?

Kun jotain epätavallisempaa on tapahtunut, oletko jälkikäteen yleensä todennut:

Elämän hallittavuutta mittaavat kysymykset

Oletko pettynyt ihmisiin, joihin luotit?

Kuinka usein sinusta tuntuu, että sinua kohdellaan epäoikeudenmukaisesti?

Monet ihmiset - jopa lujaluonteiset - kokevat tietyissä tilanteissa olevansa toisten tiellä.

Kuinka usein sinä olet kokenut näin?

Kuinka usein koet tunteita, joita et varmuudella pysty pitämään hallinnassasi?

Motivaatiota ja terveyden edistämistä mittaavat kysymykset

Haen itsenäisesti tietoa terveyttäni edistääkseni.

Ymmärrän valintojeni vaikutuksen terveyteeni.

Vanhempani tukevat terveyteeni vaikuttavia valintoja (esim. harrastukset, päihteet, jne.).

Kavereideni mielipiteillä on vaikutusta terveyteeni liittyvissä valinnoissa.

Tunnen, että saan koululta riittävästi tietoa terveyteni edistämiseen.

Media on vaikuttanut terveys- ja kauneuskäsityksiini.

Ajattelutapani liittyen terveyteeni on muuttunut kolmen vuoden.

4 Keskeisiä käsitteitä

Tässä opinnäytetyössä keskeiset käsitteet on rajattu vastaamaan tutkimuksen kohteena olevien nuorten ikäryhmäkohtaisia ajankohtaisia kehitystehtäviä ja haasteita.

4.1 Nuoruus

Nuoruus on monitahoinen ja vaikeasti rajattavissa oleva ajanjakso lapsuuden ja aikuisuuden välissä (Dunderfelt 2011, 187). Tässä elämänvaiheessa tapahtuu lyhyessä ajassa merkittäviä muutoksia, niin sosiaalisesti, psyykkisesti, kuin fyysisestikin (Erkko 2006, 1). Tällöin muutospainetta voi aiheuttaa oman kehon- ja sen myötä kehonkuvan muuttuminen, uudenlaiset tarpeet, kuten hyväksytyksi tuleminen ja seksuaalisuus, sekä valmius aikuisuuteen käynnistyvän lisääntymiskyvyn myötä. (MLL 2009.)

Sosiaalisia muutoksia nuoren murrosiän aikana tapahtuu perheen sisällä, jolloin lapsi yrittää irtautua vanhemmistaan ja osaa vaatia kypsempää kohtelua. Tällöin nuoren voi olla vaikeaa sietää vanhempien ylisuojelevuutta tai nuoren aliarviointia, vaikka vanhemmat tarkoittaisivat tällä vain hyvää. Murrosiän irtautumista suojelevista auktoriteeteista voidaan verrata uhmaikäisen lapsen tarpeeseen tehdä asioita itsenäisesti siitä huolimatta, miten paljon oikeasti tuolloin ohjausta, hoivaa ja apua tarvitsisi. (Erkko 2006, 3.) Nuoruudessa tämä irtautumisen ja kasvamisen vaihe voi näyttäytyä auktoriteetteja kapinoimalla ja vanhempien läheisyyttä välttämällä. Narsismi-tyyppinen ajattelu, jolloin nuori kokee omien ajatustensa ja tunteidensa olevan ainutlaatuisia ja erittäin tärkeitä, voi johtaa kaikkivoipaisuuden kuvitelmiin. Tämä kaikkivoipaisuudenkuvitelma voi johtaa nuorelle vaarallisiin kokeiluihin ja toimintoihin, sillä rationaalinen ajattelutapa voi nuorelta vielä kokonaan puuttua. (Erkko 2006, 3.)

Varhaisnuoruuden sosiaalisia peruspiirteitä ovat tunne-elämän kautta eläminen ja alttius ulkoapäin tuleville vaikutteille. ”Nuorta hallitsevat uhma ja narsistinen oman olemuksen korostus” (Erkko 2006, 3). Nuori hakee tarkoituksenmukaisesti suuria elämyksellisiä tunteita ja kokemuksia, jolloin niiden suuri tunnepitoisuus saa ne tuntumaan merkityksellisiltä. Elämykset liittyvät sosiaaliseen kehitykseen, jolloin elämyksellisyydellä muun muassa haetaan joukkoon kuulumisen ja hyväksytyksi tulemisen tunnetta. Nuoresta saattaa usein tuntua, ettei hänen ajatuksiaan ja tunteitaan ymmärrä kukaan muu kuin nuori itse tai joku hänen ikätoverinsa. (MLL 2009.)

Nuori hakee uusia rooleja ja määrittelee omaa minäänsä yhä uudestaan ja uudestaan löytääkseen paikkansa sosiaalisesti. Tällöin nuori oppii ymmärtämään sukupuolien välisiä

eroja, muinakin kuin lapsuus ajan käsitteinä äiti ja isä, sekä tätä kautta voi löytää oman feminiinisyytensä tai maskuliinisuuksensa. Nuorten ensimmäisiä seurustelukokemuksia ohjaa vahva kuvitelmien malli, jolloin todellisuuskäsitys suhteen laadusta ja kestävydestä voi olla hämartynt. Naiivius elämän haasteiden kanssa selviämisestä, kokee karun muutoksen, kun tulee ongelma joka vaatii nuorelta aikuismaista aloittekykyä ja vastuullisuutta. (MLL 2009.)

Psyykinen murros tapahtuu, kun nuori alkaa opetella vastuullisempaa ja kypsempää käytöstä. Ensimmäisiä vastuualueita nuoren elämässä on koulussa pärjääminen ja sitoutuminen opintoihin, sekä velvollisuudet kotona osana perhettä ja toimivaa arkea. Tästä esimerkkinä on nuoren kotityöt. Nuori oppii ymmärtämään että vastuu jakaantuu muillekin osa-alueille kuin tavaroista tai kokeista huolehtimiseen. Nuori oppii ymmärtämään pikkuhiljaa myös seuraukset sosiaalisesta kanssakäymisestä, jolloin vastuullisuus itsestä ja muista alkaa kehittyä. (MLL 2009.)

Aikuiset ja nuoret muokkaavat omat arvonsa, mutta nykyään nuorten vaikutus leviää myös paitsi omiin, myös aikuisten arvomaailmoihin, muokkaamalla niistä omanlaisiaan muuttuvan nuorisokulttuurin kautta. Samanikäisten vertaisryhmästä muodostuu nuorelle keskeinen arvojen ja normien lähde, sekä muodostuu kuva, minkälainen yksilön tulisi olla. Nykynuorilla on uudelleen muotoutunut nuorisokulttuuri verrattaessa vanhempiensa nuoruuden aikakauteen. (Dunderfelt 2011, 187 - 188.)

Koulu on tärkeässä roolissa nuoren kasvun ja kehityksen polulla. Koulu on avainasemassa uuden tiedon siirtämisessä nuorille, koska muutospaineet ovat vaikuttaneet nykyiseen perhe-elämään, joka aiemmin on toiminut nuoren pääasiallisena sosiaalistajana. (Dunderfelt 2011, 190). Koulun ja kasvattavien osapuolien tehtävänä on edesauttaa nuorta kehittämään omaa koherenssin tunnettaan, jolloin nuorelle on pyritty antamaan kaikki eväät selviytyä opiskelu - ja työelämässä yhdessä muun sosiaalisen yhteiskunnan kanssa. Tällä muun muassa pyritään ehkäisemään syrjäytymistä.

Syrjäytymisvaarassa oleva nuori ei hallitse elämäänsä ja on entistä riippuvaisempi yhteiskunnan tuesta. Nuoren syrjäytyessä, nuori on jäänyt tai jätetty yhteiskunnan- tai eri elämän alueiden ulkopuolelle. Tällöin ongelmanratkaisukyky korostuu joko yhteiskunnan tai nuorten läheisten osalta. Nuori joka ei pysty hallitsemaan itseään elämänalueilla, on vaarassa ajautua päihderiippuvuuksiin tai rikoksiin. (Hyvönen 2007, 14 - 16.)

Myös media vaikuttaa nykypäivän nuorison ajatuksiin ja mielikuviin terveydestä ja hyvinvoinnista. Media luo ohittamattomia kuvia nuorille, joita ei voi sivuuttaa (Dunderfelt 2011, 84). Nuoret pääsevät mediavälitteisten kanavien kautta aikuisten alueille, joka voi

luoda nuorelle paineita ja tuoda aikuisiän ongelmat lähemmäksi kuin on vielä tarkoitettu. (Dunderfelt 2011, 84)

Nuoruus voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen, jotka ovat: Nuoruusiän varhaisvaihe (12 - 15 - vuotiaat), nuoruusiän keskivaihe (15 - 18 - vuotiaat) ja nuoruusiän loppuvaiheeseen (18-20 - vuotiaat). (Dunderfelt 2011, 84 - 85) Kolmen vuoden ajan tutkitut nuoret ovat olleet kahden ensimmäisen nuoruuden vaiheen välillä. Tällöin näihin kehitysvaiheisiin on olennaisesti kuulunut ihmissuhteiden kriisit ja myöhemmin muodostunut yksilön identiteettikriisi. Tällöin muun muassa protestointi auktoriteetteja vastaan ja erityisesti samanikäisten vertaistuen hakeminen on korostunut. Myös samaistuminen ja syvällisten ihmissuhteiden luominen ovat korostuneita kehitystehtäviä nuorilla. Nuoren yksilöllisyys alkaa kehittyä, jolloin hän on altis ympäristön vaikutteille. (Dunderfelt 2011, 84 - 85.)

4.2 Koherenssi ja elämän hallinta

Koherenssin tunne määrittää elämän ymmärrettävyyden, hallittavuuden, sekä mielekkyyden käsitteiden kautta. (Antonovsky 1979, 16) Kuten myös edellisessä nuorten koherenssia mittaavassa tutkimuksessa (Kotajärvi, 2010), tässä työssä on perehdytty israelilaisen sosiologin Aaron Antonovskyn näkemyksiin koherenssista ja elämän hallinnasta.

Elämän ymmärrettävyys on A. Antonovskyn mukaan yksilön kykyä luoda odotuksia ja oletuksia tulevaisuuden tapahtumista ja kykyä selviytyä ratkaisukeskeisesti yllättävistäkin asioista. (Antonovsky 1979, 16). Korkeaa elämän hallittavuuden tunnetta kuvataan yksilön kykyä asettaa itsensä asemaan, jossa ei koe itseään uhriksi tilanteissa jolloin elämä tuntuu kohtelevan epäreilusti. Vaikeiden tilanteiden sattuessa ihminen pystyy selviytymään, eikä käytä suremiseen aikaa loputtomasti. Yksilö kokee saavansa voimavaroja oman elämän hallittavuudesta, sekä läheisistä ihmisistä (Antonovsky 1979, 16 - 17). Elämän mielekkyyttä määrittää yksilön omien kiinnostusten, intohimojen ja motivaation kautta yksilön sitoutuneessa toiminnassa. Perusajatus on, että ihminen jolla on korkeatasoinen elämän mielekkyyden kokemus, selviää elämän kaikista haasteista. Tällöin johtoajatuksena on selvitä tunnepuolen haasteesta, parhaalla mahdollisella tavalla, vaikka haaste olisikin emotionaalisesti kuormittava. (Antonovsky 1979, 18 - 19.)

Nykypäivän yhteiskunnan asettamia haasteita elämän ymmärrettävyydelle, hallittavuudelle, sekä mielekkyydelle ovat nykyisen tietoyhteiskunnan asettamat tavoitteet ja vaatimukset. Tietotekninen vallankumous, sekä talouden globalisoituminen ovat kuormittaneet ihmiskuntaa, jotka läpikäyvät tätä murrosvaihetta. Tästä johtuen eletään aikakautta jolloin kulttuuriset piirteet, sekä markkinoiden kasvu ovat antaneet yksilölle enemmän valinnan

vapautta, muuttaen vanhanaikaisia kulttuurillisia tai rakenteellisia toimintamalleja (Hämäläinen 2009, 9- 10).

Elämönhallinta perustuu itseensä luottamiseen ja siihen, että voi itse ohjata elämäänsä ja pitää sitä koossa. Hyvään elämönhallintaan kuuluu itsensä arvostaminen ja realistinen käsitys omista mahdollisuuksista, sekä toiveista ja haaveista. (Nyyti Ry, 2012) Kokemus hyvästä elämän hallinnasta edellyttää yksilön hyvinvointia, niin fyysisesti, kuin psyykkisestikin, jotka auttavat kestämaan vastoinkäymiset tai vaikeat elämäntilanteet. Myös stressin hallinta ja itselleen armollisuus, auttavat pitämään elämää mielekkäänä ja merkittävänä, sekä edesauttaa omistautumisen tavoitteellisuudelle elämässä. (Nyyti Ry, 2012)

Elämönhallinnan kokemus voi horjua, kun kaikki ei välttämättä suju niin kuin on suunniteltu. Tekijöitä voi olla monia, kuten pieniä vastoinkäymisiä, pettymyksiä ja ongelmia, mutta valtaosa ihmisten kohtaamista järkyttävistä tilanteista on sellaisia, ettei niihin itse voi vaikuttaa. Muun muassa läheisen kuolema, tai työpaikan menettäminen, parisuhteen päättymisen, väkivalta tai äkillinen sairastuminen ovat tällaisia tilanteita. (Nyyti Ry 2012) Oleellista elämönhallinnan kokemuksen muodostumiselle on nuoren tehtävä löytää identiteettinsä ja paikkansa yhteiskunnassa.

Tunnetut psykologit Erik H. Erikson, sekä Sigmund Freud kuvaavat nuoren identiteetin muodostumisen vaiheita psykososiaaliseksi ja psykoseksuaaliseksi kehitysvaiheeksi nuoren elämässä. Tällöin nuori kohtaa yhteiskunnan haasteet, joiden pohjalta tekee sitoutuvia valintoja ja päätöksiä. Oman identiteetin löytämiseksi nuoren tulee kehitystehtävissään käydä läpi roolien hajaannuksen - kriisi, jolloin nuori pohtii kuka ja miksi ja mitä varten hän on. Jos nuori kykenee vastaamaan näihin kysymyksiin, on saavutettu identiteetin muotoutuminen. Roolien hajaannus on erityisen hankalaa nuorille, jotka ovat epävarmoja itsestään, eivätkä tunne löytävänsä paikkaansa yhteiskunnasta. (Erkko. A-M 2006, 5.)

4.3 Motivaatio

Motivaatiolla tarkoitetaan yksilön mielihalujen, intohimojen, kiinnostusten ja toiveiden vaikutusta yksilön toimintaan. Vaikka motivaatio on pitkälti selittävä tekijä yksilön, miksi yksilö toimii, niin kuin toimii, niin psykologian kannalta motivaatiota on tutkittu melko vähän. (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 10) Motivaatiota ohjaa ihmisen sisäinen ja ulkoinen motivaatio, joita ei kuitenkaan voi erottaa täysin toisistaan, sillä ne esiintyvät yhdessä. Voidaan siis ajatella että ne täydentävät toisiaan (Nurmi & Salmela-Aro 2002,11).

Motivaatio näkyy yksilön kannalta paitsi yksittäisenä toimintana, kuin myös selittävä tekijänä yksilön toimintojen samankaltaisuuteen koko elämän aikana. Motivaatio vaikuttaa myös motiivi - käsityksellään yksilön toimintamalleihin, jotka voivat olla positiivisessa mielessä

toimintaan osallistuminen tai negatiivisesti toiminnasta kieltäytyminen, jota ohjaa kielteinen tunne mahdollisesti aikaisemman kokemuksen pohjalta tai vaihtoehtoisesti positiivinen ajatus siitä mitä toiminnalla voi saavuttaa. Ihmisen motivaatiota on osittain selitetty fysiologisten tarpeiden kannalta. Esimerkkeinä ohjaavista tarpeista ovat väsymys, seksuaalisuus, nälkä ja jano. (Nurmi & Salmela-Aro 2002,11.)

Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan, yksilön motiivien sisäisiä syitä käyttäytymiselle. Kuten esimerkiksi tyytyväisyys tai onnistuminen, jolloin tehty työ on tehty yksilön oman onnistumisen motiivilla. Ulkoisen motivaation peruspiirteitä ovat ulkopuolisten ja ympäristön asettamat tavoitteet ja palkinnot. Esimerkkinä nuorten tupakoinnin aloittaminen, sillä motiivilla, että haluaa kuulua joukkoon. Ulkoiset motivoivat tekijät ovat yleensä lyhytkestoisia, kun taas sisältä lähtevä motiivi voi johtaa pysyvään motivaatiopohjaiseen muutokseen. (Ruohotie 1998, 38.)

Myös behaviorismilla on selitetty motivaatiopohjaisia ilmiöitä. Ajatuksena on että jos jostain toiminnasta palkitaan, toimintaa tullaan todennäköisesti jatkamaan. (Nurmi & Salmela-Aro 2002, 11). Behaviorismilla on psykologian suuntaus, joka rajoittuu tutkimaan ihmisen ulkoapäin todettavaa käyttäytymistä. Teoreettisena tavoitteena on käyttäytymisen ennakoiminen ja hallinta. (Mäkinen 2002)

Behaviorismi-käsitteen edelläkävijä on John B. Watson, jonka näkemys psykologisesta ihmistutkimuksesta perustui reagoivaan käyttäytymiseen ulkoisesti tapahtuvan ärsykkeeseen takia. Watsonin innoittaja tähän psykologiseen näkökulmaan oli venäläisen Pavlovin ehdollistumistutkimukset, joita harjoitettiin eläinkokein. Pavlov osoitti ulkoisiin ärsykkeisiin ehdollistumisen koiratestillä, jolloin tietty ärsyke laukaisi koirassa saman reaktion aina uudelleen. Tätä alettiin kutsua klassiseksi ehdollistumiseksi. Ehdollistuminen on myös behaviorismin kannalta selittävä tekijä, miksi joku toimii tietyllä tavalla tietynlaisessa tilanteessa. (Kauppila 2007, 17 - 18.)

4.4 Terveyden edistäminen

Terveys - käsitteenä on yleensä tarkoitettu määrittämään ihmisen kokonaisuutta. Terveyttä määritteleviksi ominaisuuksiksi on määritelty toimintakyky, voimavarat, sekä kykyä sopeutua ja pysyä tasapainossa, sekä fyysinen terveys ja oireettomuus. Terveysten määritelmiä on kuitenkin moninaisia tieteenalasta riippuen. Karkein tapa määritellä terveyttä on verrata asetelmaa, jossa paras mahdollinen tulos on täydellinen kokonaisvaltainen terveys, kun taas toisessa ääripäässä tuloksena on kuolema. (Vertio 2003, 15.)

Terveyden edistämällä tarkoitetaan toimintaa, jolla mahdollistetaan yksilön kykyä vaikuttaa oman-, yhteisön- ja ympäristön terveyteen. (Vertio 2003, 29). Terveyden edistäminen on mielletty tapahtuvan terveydenhuollon palveluiden piirissä, mutta muita terveyden edistämisessä mukana olevia tahoja ovat muun muassa lainsäädäntö, vero- ja hintapolitiikka, sekä tasa-arvoisuutta edistävä toiminta, kuten esimerkiksi sosiaaliturvapoliittika. (Vertio 2003, 30)

Terveyden edistäminen on puhuttanut Suomessa jo 1970- luvulla, mutta varsinainen käsitesisältö muodostui 1980- luvun puolivälissä. Laman vaikutus 1990-luvulla hidasti terveyden edistämisen kehittymistä. Terveyttä tarkkailevat, tutkivat ja valvovat tahot saivat syntynsä noihin aikoihin, kuten esimerkiksi sosiaali- ja terveysalan kehittämiskeskus eli STAKES. (Vertio 2003, 38.)

Kouluissa tapahtuvalla terveyden edistämällä, tiedonannolla ja ohjauksella on elintärkeä merkitys kun puhutaan nuorten terveyden edistämisestä. Koska nuoret ovat haavoittuvaisia huonolle terveyskäyttäytymiselle, kroonisille taudeille, kykenemättömyydelle ja haitallisille valinnoille, koulujen ajatellaan olevan entistä tärkeämmässä asemassa nuorten terveyskäyttäytymisen tukemisessa. (Marks 2010, 2.)

Henkilökohtaiset ja koulussa sattuvat tapahtumat voivat vaikuttaa nuorten hyvinvointiin ja kouluun liittyvään suorittamiseen ja mahdollisuuksiin kehittää tietoa, taitoja ja motivaatiota. Koulussa tapahtuva opetus voi tukea nuorta suorittamaan terveyttä edistävää käyttäytymistä. Eri tutkimukset ovat osoittaneet, että terveyskasvatuksella on merkittäviä ja kauaskantoisia vaikutuksia. Terveyskasvatus on todettu erityisen tehokkaaksi esimerkiksi teiniraskausarvojen vähentämisessä ja tupakoivien nuorten määrässä. Tutkimuksissa on tullut myös ilmi, että tehokkaan koulupohjaisen opetuksen tulee olla kattavaa, jatkuvaa ja monitieteistä opetusta. Lisäksi opettajille tulee tarjota koulutusta, aikaa ohjeistukselle, perheiden mukanaoloa ja yhteisön tukea. (Marks 2010, 2.)

Kuudesluokkalaisista erityisesti nuorten tyttöjen näkemykset terveydestä painottuvat terveelliseen ruokavalioon, sekä ylipainon ehkäisyyn. Kuitenkin totuuden mukainen faktatieto ravitsemuksesta ei ollut tytöille tuttua H Erikssonin tekemässä tutkimuksessa. Toinen nimetty terveyttä edistävä tekijä tyttöjen mukaan oli liikunta, jossa tytöt korostivat kehon hyvinvointia, sekä sen merkitystä painonhallinnassa. Sekä tytöt, että pojat mielsivät päihteiden käytön heikentävän terveyttä. Poikien näkemyksiin fyysisestä terveydestä kuului myös uni ja hygienia. (Eriksson 2010, 39 - 44.)

Terveys- ja oman terveyden edistäminen kiinnostavat jo varhaisnuoria. Siksi olisi tärkeää opettaa ja ohjata nuoria terveyteen liittyvissä asioissa. Nuoruuteen kuuluu miettiä asioita

kuten, mikä on normaalia ja olenko minä normaali. Erityisesti epävarmat nuoret harvemmin hakeutuvat hakemaan aikuiselta tai ammattilaiselta vastauksia näihin kysymyksiin. Sen sijaan nuorten tiedonhakemisen taidot ovat kehittyneet ja he osaavat etsiä tietoa muitakin reittejä. Valitettavasti kuitenkin nuoret eivät vielä osaa tulkita mitkä lähteet ovat turvallisimpia ja tarkistettuja tietolähteitä. Internetissä on kuitenkin tarjolla erilaisia neuvontapalveluja terveyden edistämiseen liittyen. Tutkimuksissa on kuitenkin todettu että erityisesti tytöt hakevat herkemmin tietoa itsenäisesti terveyteen liittyvistä asioista. (Koponen ym. 2013.)

5 Tutkimusmenetelmät

Tämä opinnäytetyö toteutetaan kvantitatiivisena arviointitutkimuksena, jolla arvioidaan Kuitinmäen terveyden edistämisen hankkeen vaikutusta nuorten koherenssin tunteen kehittymiseen. Kvantitatiivisella eli määrällisellä tutkimuksella voidaan tutkia kerralla suuria ihmisjoukkoja, jolloin tutkimustulokset vastaavat kysymyksiin kuinka paljon tai miten usein. Kvantitatiivisia vastauksia tarkastellaan numeerisesti. (Vilka 2007, 139.)

Määrällinen tutkimus edellyttää tarkkaa pohjatyötä, jotta saadaan kysymykset mitattavaan ja arkikielellä ymmärrettävään muotoon. Käsitteet tulee määritellä ja purkaa osa-alueisiin, eli operationalisoida, ennen kun aineisto voidaan kerätä tutkijan toimesta. Jotta tutkimustulos olisi luotettava ja yleistettävissä, tutkimukseen vastaajien on ymmärrettävä käsitteet ja kysymykset samalla tavalla. (Vilka 2007, 36 - 37.)

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa keskeisiä teemoja ovat käsitteiden määrittely ja määrittäminen, koehenkilöiden tai tutkittavien henkilöiden valinta, johtopäätökset aiemmista tutkimuksista, sekä hypoteesien esittäminen. (Hirsjärvi 2010 140.)

Kvantitatiivisen vertailevan tutkimuksen tavoitteena on yleisyys, joka korostuu tutkimusotteessa tarkastellessa miten oletukset kohtaavat todellisuuden. Mittauksen vertailtavuus on tämän tutkimustyyppin päähaaste. On erittäin vaikea taata, että eri kulttuureista peräisin olevat ihmiset ymmärtävät heiltä tiedusteltavia asioita samalla tavalla. (Melin 2005, 56.)

5.1 Arviointitutkimus

Arviointitutkimuksella haetaan jonkin asian vaikuttavuuden tuloksia. Arviointitiedon koostamisen tarkoituksena on selvittää onko tutkittavaa asiaa kannattavaa jatkaa tai kehittää. Arvioinnin perusasiat ja lähtökohdat ovat melko samoja arvioinnin kohteesta ja aiheesta riippumatta. Arvioinnin perustana on ymmärrys arvioinnin kohteena olevasta toiminnasta tai tämän opinnäytetyön kohdalla hankkeesta. (Aalto-Kallio ym. 2009, 9 - 12 ; Dahler-Larsen 2005, 23.)

Arviointi tutkimuksen edellytyksinä on arviointikysymysten ja kriteerien määrittelemineen. Tämän lisäksi vaaditaan arviointiin soveltuvaa aineistoa, jotta tulokset ovat hyödynnettävissä käytännössä. Arviointitutkimuksessa on hyvä lähteä kyseenalaistamisen lähtökohdista: mitä ja miksi arvioidaan? (Aalto-Kallio ym. 2009, 9 - 12 ; Dahler-Larsen 2005, 23-24.)

Arviointiin liittyy useita ihmisiä ja arvioinnin tulokset on tarkoitettu palvelemaan monia ihmisiä. Arvioinnista olennaista on käyttää monipuolisesti lähteitä, mutta on tärkeää rajata tutkittava aineisto ja työmenetelmät vastaamaan oman työn tutkimuskysymyksiin. Arviointitutkimusta voidaan pitää onnistuneena myös silloin kuin tulokset osoittavat, että varsinainen tutkimustavoite ei ollut saavutettavissa ja ennen kaikkea miksi se ei ollut onnistunut. (Aalto-Kallio yms. 2009, 9 - 12.)

Esimerkkinä arvioinnin vaikuttavuudesta ovat terveyden edistämisen lähtökohdat, jossa jatkuvasti tutkitaan uusien metodien vaikutusta, joko koettuun terveyteen tai vaikutukseen terveyden edistämisessä. Konkreettinen esimerkki tällaisesta toiminnasta ovat muun muassa peruskoulun ja lukion järjestämät terveystiedon tunnit. Terveyden edistäminen tapahtuu käytännössä jo silloin kuin oppilaat osallistuvat terveystiedon tunnille, saadakseen tietoa oman terveyden edistämisestä. (Aalto-Kallio ym. 2009, 14 - 15.)

”Terveyden edistämisessä arvioinnilla on tärkeä merkitys.” (Aalto-Kallio ym. 2009, 15)

Yhteiskunnan varoilla toteutettavalta terveyden edistämiseltä odotetaan koko ajan entistä enemmän tietoa ja arviointia sen onnistumisesta ja vaikutuksista. Suuren haasteen terveyden edistämisen arviointiin tuo sen monimuotoisuus, jolloin sitä tarkastellaan monelta erilaiselta kannalta. Arviointi mahdollistaa terveyden edistämisen kehittämistyötä, jolla parannetaan ohjelmia, hankkeita, sekä toimintaa. (Aalto-Kallio ym. 2009, 16.)

5.2 Kyselylomake

Kyselyiden (Liite 1) pohjana käytetään SOC (= Sense of Coherence) -13 Elämänhallintakyselyä (Antonovsky) Kyselylomakkeessa on käytetty useita 1. kyselyn (Liite1) kysymyksiä, sillä tarkoitus on saada vertailtavia tuloksia, kun kyseessä on tutkittavan iän muutos, sekä terveyden edistämisen hankkeen vaikutus vastauksiin. Lomaketta on käytetty jo kahdessa tutkimuksessa (I Honkinen 2009) ja (II Kotajärvi 2010), joissa se on todettu toimivaksi mittariksi.

Tutkimustulosten keräämiseksi tehdään strukturoitu eli jäsenelty kysely (Liite 1), jossa kysymykset ovat kaikille vastaajille täsmälleen samanlaiset. Kyselylomakkeessa on lisäksi yksi avoin kysymys. (Vilka 2007, 28) Kysely toteutettiin yhteistyöhankkeen koululle, eli Kuitinmäen koululle, sekä verrokkikoululle, joka oli mukana kyselyn toteuttamisessa jo vuonna 2010. Kysymyslomakkeen kohtia 14. - 20. on muutettu, sekä vaihdettu avoin kysymys tämän opinnäytetyön tutkimusraameihin sopivammaksi.

Kysely tutkimustapana mahdollistaa laajan tutkimusaineiston keruun, jolloin tutkimukseen voidaan saada paljon henkilöitä ja heiltä voidaan kysyä monia asioita. Kyselyn avulla voidaan tutkia hyvin henkilökohtaisia asioita, kuten esimerkiksi tässä opinnäytetyössä terveys ja terveystietoisuus. (Vilka 2007, 28.)

Tutkimustyyppinä kyselytutkimuksen edut ovat, että se säästää tutkijan aikaa ja vaivaa, ja jos lomake on suunniteltu huolellisesti, aineisto voidaan analysoida tietokoneen avulla melko nopeasti. Lisäksi aikataulu ja kustannukset on mahdollista arvioida melko tarkasti. Kyselytutkimuksen heikkouksina pidetään aineiston pinnallisuutta, vastaajien luotettavuutta, kyselyn ymmärrettävyyttä, sekä oletettujen vastaajien puuttumista. (Hirsjärvi 2010, 193-197; Vilka 2007, 27.)

5.2.1 Kyselylomakkeen esitestaus

Kyselylomake (Liite 1) esitettiin viidellä 15-16 -vuotiaalla nuorella. Palautteen perusteella kieliasua on selkiytetty kysymyksissä helpommin ymmärrettäviksi. Ongelmaksi koettiin lauseiden monimutkainen rakenne. Toisena ongelmana oli, etteivät esitestauksessa mukana olleet nuoret tunteneet kaikkia esitestauslomakkeen termejä. Toisen testauksen jälkeen testiryhmäläiset kokivat kyselyn selkeäksi ja helposti vastattavaksi, jolloin välistä ei jäänyt kysymyksiä vastaamatta ja vastaukset olivat asiallisia.

5.2.2 Tutkimuksen analysointi

Aineisto (n=167) käsitellään SPSS-ohjelmalla (= Statistical Package for Social Sciences), joka mahdollistaa tutkittavien vastausten tilastoinnin ja antaa prosenttijakoisia vastauksia tutkimuskysymyksiimme. Ohjelma mahdollistaa myös tulosten jaottelun ja esittelyn, jolloin muuttuvana tekijänä voidaan käyttää sukupuolta, koulua tai kysymyksen vastausvaihtoehtoja.

6 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

6.1 Luotettavuus ja eettisyys

Luotettavuuteen vaikuttavia tekijöitä tässä kyselyssä ovat vastaajien määrä, sillä kahdessa koulussa 9. - luokkalaisia oletetaan olevan ensimmäisen kyselyn perusteella yhtä paljon. Vastaajien luku on saattanut myös muuttua, jos muuttoa on ilmennyt kaupungin sisällä tai kaupunkien välillä. Vaikuttavana tekijänä voidaan ajatella myös sukupuolta ja sukupuolten jakaumaa, sillä tuloksissa tarkastellaan sukupuolten välisiä eroja. Luotettavuuteen vaikuttaa onko tyttöjä ja poikia yhtä paljon. Tutkimuksen luotettavuutta kannattaa arvioida koko opinnäytetyön teon ajan. Näin tekemällä lisätään tutkimuksen kokonaisluotettavuutta.

Tässä työssä käytetyn kyselylomakkeen (Liite 1) luotettavuutta tukee se, että kyselylomake pohjautuu suomalaiseen väitöskirjaan (Honkinen, 2009) ja se on todettu luotettavaksi ja toimivaksi mittariksi. Jotta mittari olisi luotettava, kyselylomake tulee esiteltä. Tällä tavoin pyritään varmistamaan, että kysymykset ymmärretään oikein ja silloin väärinymmärryksistä johtuvat muuttujat tai vastaamatta jääneiden kohtien määrä minimoidaan. Näiden periaatteiden mukaan on tässä opinnäytetyössä toimittu. Luotettavuuden lisäämiseksi opinnäytetyön tekijät ovat pyrkineet olemaan kouluilla itse läsnä mukana kun vastaajat täyttävät kyselylomakkeen. Tällöin voidaan vahvistaa ja tukea vastaajien käsitystä siitä, mihin he ovat osallistumassa.

On tärkeää, että kysymykset ovat spesifisiä ja selkeitä, jolloin riski eri tulkinnoille vähenee. Kysymyksiä laatiessa kannattaa ottaa huomioon sanojen valinta ja käyttö, sekä lauseiden pituus. Lisäksi kysymysten järjestys ja määrä on huomionarvoinen asia lomakkeessa. (Hirsjärvi 2010, 202 - 203) Tärkeimpiin vaiheisiin kuuluvat lomakkeen suunnittelu ja kysymysten esiteltä. Lomaketta työstäessä on tärkeää huomioida, että lomake mittaa sitä mitä tutkimussuunnitelmassa sanotaan mitattavan. (Vilkkä 2007, 63, 78)

Kysymyksiä kyselyssä on kaiken kaikkiaan 20, joista seitsemän kysymystä räätälöidään itse tarkentamaan tämän tutkimuksen tutkimuskysymyksiä. Kysymysten valinnassa on pyritty huolellisuuteen, jotta kysymykset olisivat helposti ymmärrettävissä ja mahdollisesti jatkossakin vertailtavissa. Eettisyyden tukemiseksi kysely ohjeistetaan vastaajille niin että vastaajista kukaan ei ole tunnistettavissa. Tällöin vastaajasta ei tiedetä muuta kuin hänen mielipiteensä, koulunsa ja sukupuolensa. Kyselylomakkeen liitteeksi tehdään myös saatekirje (Liite 2), joka jaetaan kyselyn ohessa, jotta tutkimusta toteutessa tulee ilmi kyselyn ja tutkimuksen eettinen työskentelytapa.

Kysymyksiä kirjoitettaessa tulisi eettisyyden kannalta ottaa myös huomioon että kysymykset on aseteltu niin, että tutkija ei pääse johdattelemaan tai vaikuttamaan vastaajaan mielipiteeseen. Tällöin on luotettavaa antaa moniskaalainen vastausvaihtoehtojen sarja, josta vastaaja valitsee mieleisensä. Tutkimus toteutetaan hankkeessa, joka antaa sille hyvän eettisen perustan.

6.2 Reliabiliteetti ja validiteetti

Tutkimuksen reliabiliuksilla tarkoitetaan tutkimuksen toistettavuutta, eli sen kykyä antaa ei sattumanvaraisia tuloksia. Tutkimus on siis luotettava ja tarkka, kun toistetussa mittauksessa saadaan tutkijasta riippumatta sama tulos. (Vilka 2007, 149.)

Olennaista reliabiliteetin kannalta ovat perusjoukon kuvaaminen, vastaajien määrä ja huolellisuus tulosten käsittelyssä, sekä mittausvirheiden huomioon ottaminen. (Vilka 2007, 149-151) Luotettavuutta voidaan pohtia myös validiuden (=pätevyyden) näkökulmasta, jolloin tarkastellaan mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoitettu. (Hirsjärvi 2010, 231)

Tutkimuksen validiteetissa tulee arvioida asteikon toimivuutta, kysymysten ymmärrettävyyttä, sekä ottaa huomioon mahdolliset mittariin sisältyvät epätarkkuudet. Myös validiutta tulisi tarkastella koko tutkimuksen ajan. (Vilka 2007, 150 - 151.) Reliabelius ja validius yhdessä muodostavat tutkimuksen kokonaisluotettavuuden. Kokonaisluotettavuutta voidaan arvioida uusintamittauksella. Tutkimukselle asetettu vaatimustaso vaikuttaa kokonaisvaltaisesti kvantitatiivisen tutkimuksen kokonaisluotettavuuteen. (Vilka, 154.)

Määrällisen tutkimuksen luotettavuuden varmistamiseksi tutkimus tulee tehdä tieteelliselle tutkimukselle asetettujen vaatimusten mukaisesti. Tällöin tutkimuskohteen tulee olla tarkasti määritelty, sekä tutkimukselta odotetaan uusia tuloksia, jolloin jotain uutta on tuotettu. Tällöin tulee myös varmistaa että tulokset on saatu puolueettomasti. Tutkimuksen on sisällettävä teorioita ja teoreettisia käsitteitä, sekä noudatettava tutkimusetiikkaa ja säilytettävä yksityisyyden suoja. (Vilka 2007, 154.) Erityisesti nyt kun kohderyhmä koostuu alaikäisistä nuorista, on tärkeää että kukaan heistä ei ole tunnistettavissa vastaajien joukosta.

Tutkimuksen eettisyyden perus periaatteina on varmistaa, että tutkimuksen aikana tehtävä tutkimuksen toteutus ei aiheuta eettistä ongelmaa tutkimuksen osallistuvien tahojen kesken. Eettisiä ongelmia voi ilmetä sopimus ja salassapitoasioissa, sekä kyselylomakkeen avoimuudessa. Tämän takia kysely tulisi toteuttaa niin, ettei tutkija voi manipuloida tutkittavien vastauksia tai johdatella vastaajaa vastaamaan toivotulla tavalla.

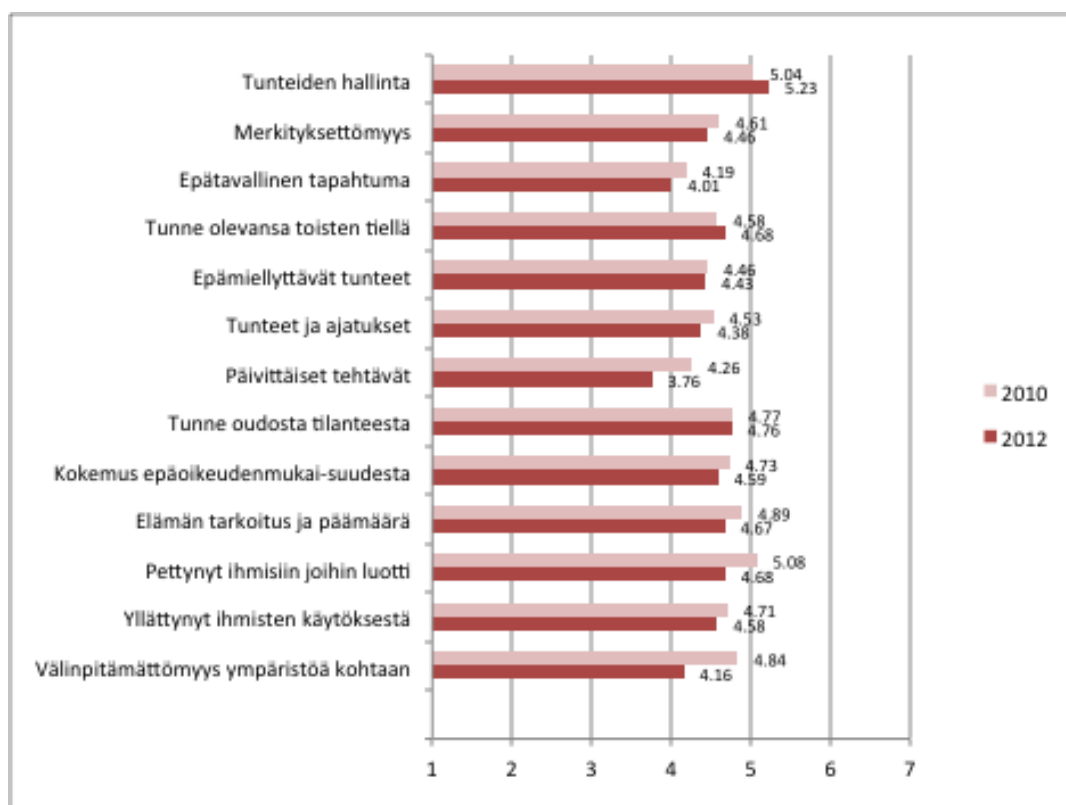
Tutkimustulosten tulee olla yleisesti käytettävissä, yleistettävissä ja julkisia, jotta tutkimusta voidaan pitää eettisenä. (Mäkinen 2006, 102.)

7 Tutkimustulokset

Edellisessä (Kotajärvi 2010) tutkimuksessa käytettäviä SPSS kaavioita on muokattu tutkimustuloksia muuttamatta sellaiseen muotoon, että niistä voidaan tutkia asenteen mukaista positiivisuutta asteikolla 1- 7, jolloin luku 7 vastaa positiivisinta mahdollista asennetta. Tulosten pohdintaa on opinnäytetyön pohdinnat osiassa.

7.1 Koherenssin muutos kaikilla vastanneille 9. - luokkalaisilla

Seuraavassa on koherenssiin liittyvien kysymysten vertailujen keskiarvoja vuosilta 2010 ja 2012. Vertailussa on mukana kaikki vastanneet nuoret kummastakin koulusta. (Kuvio 2)

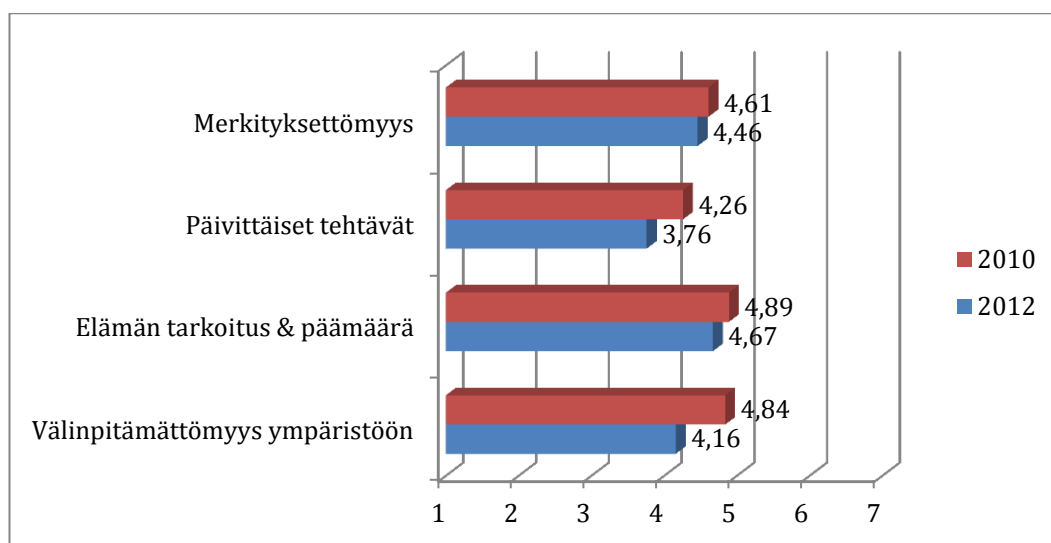


Kuvio 2. Vertailujen keskiarvo vuosilta 2010 ja 2012. (n = 363)

Tulosten pohjalta voidaan ajatella, että oppilaiden koherenssin tunne peruskoulun aikana on kehittynyt erityisesti elämän hallittavuuden osa-alueella. Kokemus elämän mielekkyydestä, sekä elämän ymmärrettävyydestä on sen sijaan laskenut.

7.2 Koherenssin muutos Kuitinmäen koulussa yläasteen aikana

Elämän mielekkyyden muutos Kuitinmäen koulussa (Kuvio 3)

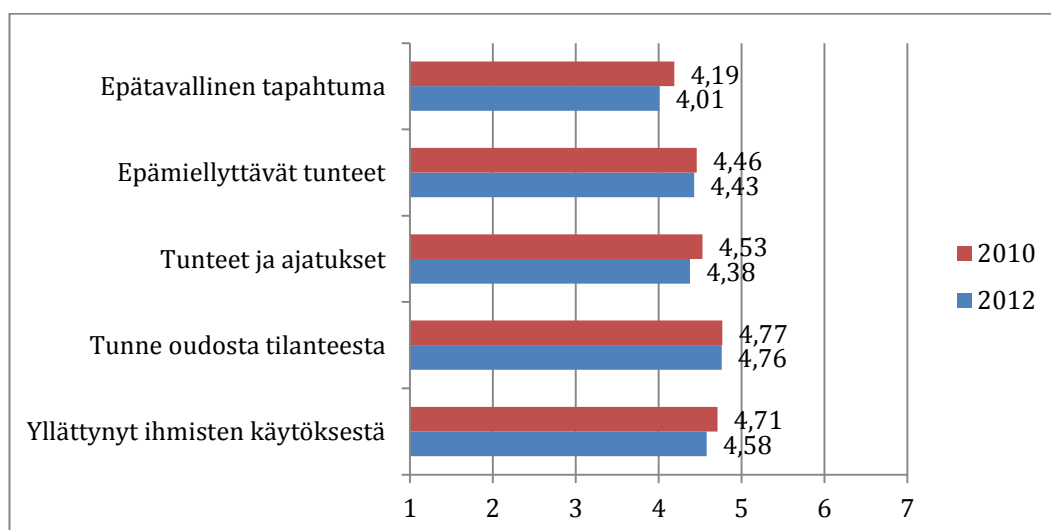


Kuvio 3. Elämän mielekkyys. (n= 59)

Kuitinmäen koulussa koherenssin tunne elämän mielekkyyden osa-alueella on hieman vähentynyt, kun taas elämän tarkoitus ja päämäärät ovat selkiytyneet.

Päivittäisten tehtävien hoitaminen koetaan vaikeutuneen ja välinpitämättömyys ympäristöä kohtaan on kasvanut.

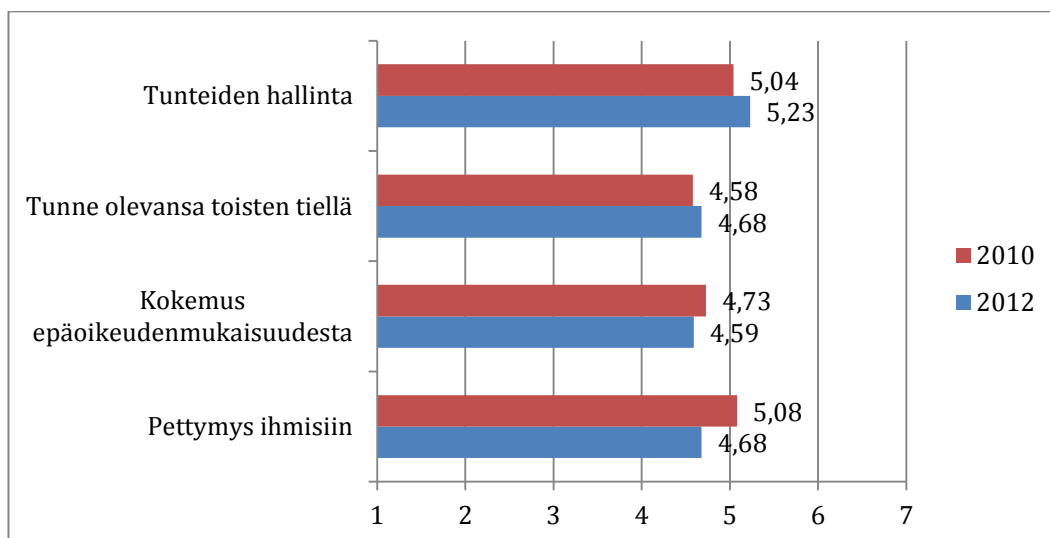
Elämän ymmärrettävyyden muutos Kuitinmäen koulussa (Kuvio 4)



Kuvio 4. Elämän ymmärrettävyys. (n= 59)

Kokemus elämän ymmärrettävyydestä on melko samaa luokkaa kuin tutkimustuloksissa 2010. Ainoastaan yllättyminen ihmisten käytöksestä on lisääntynyt.

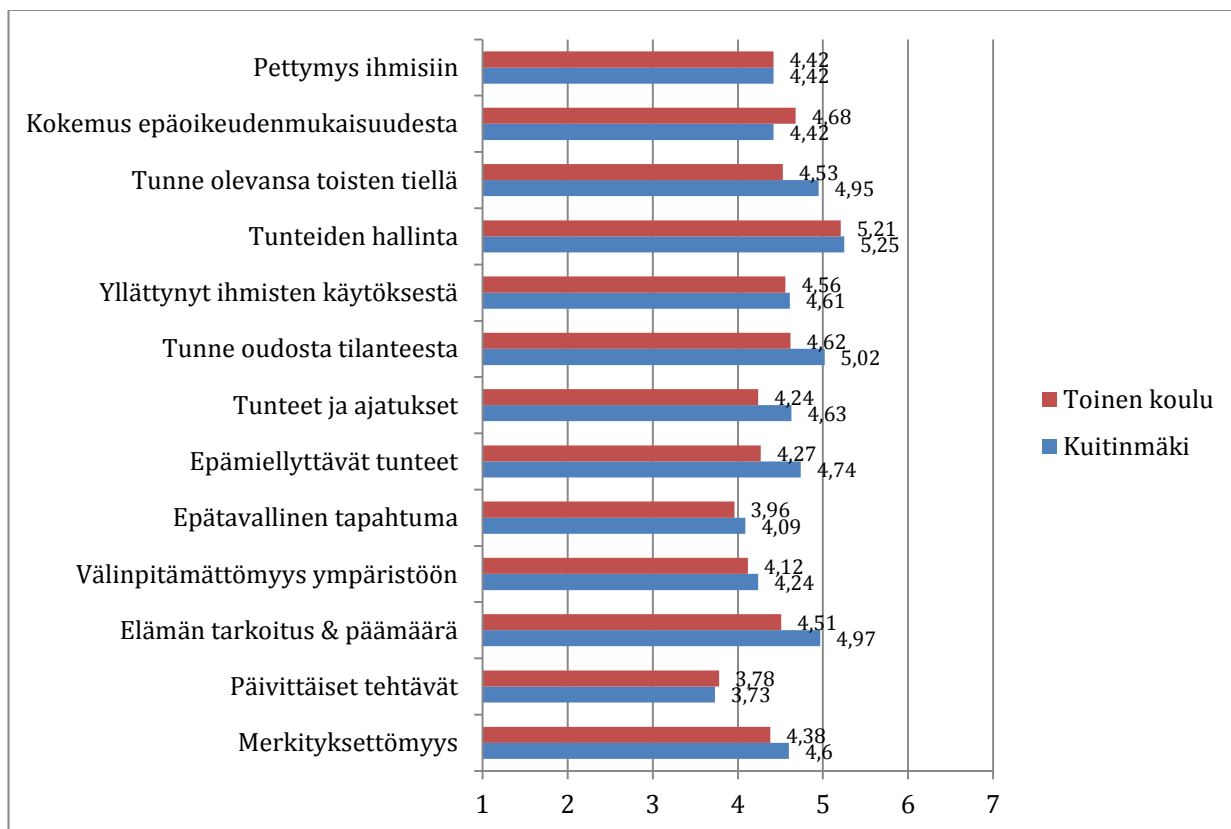
Elämän hallittavuuden muutos Kuitinmäen koulussa (Kuvio 5)



Kuvio 5. Elämän hallittavuus. (n = 59)

Elämän hallittavuuden osa-alueilla pettymys ihmisiin, sekä kokemus epäoikeudenmukaisuudesta on selkeästi kasvanut

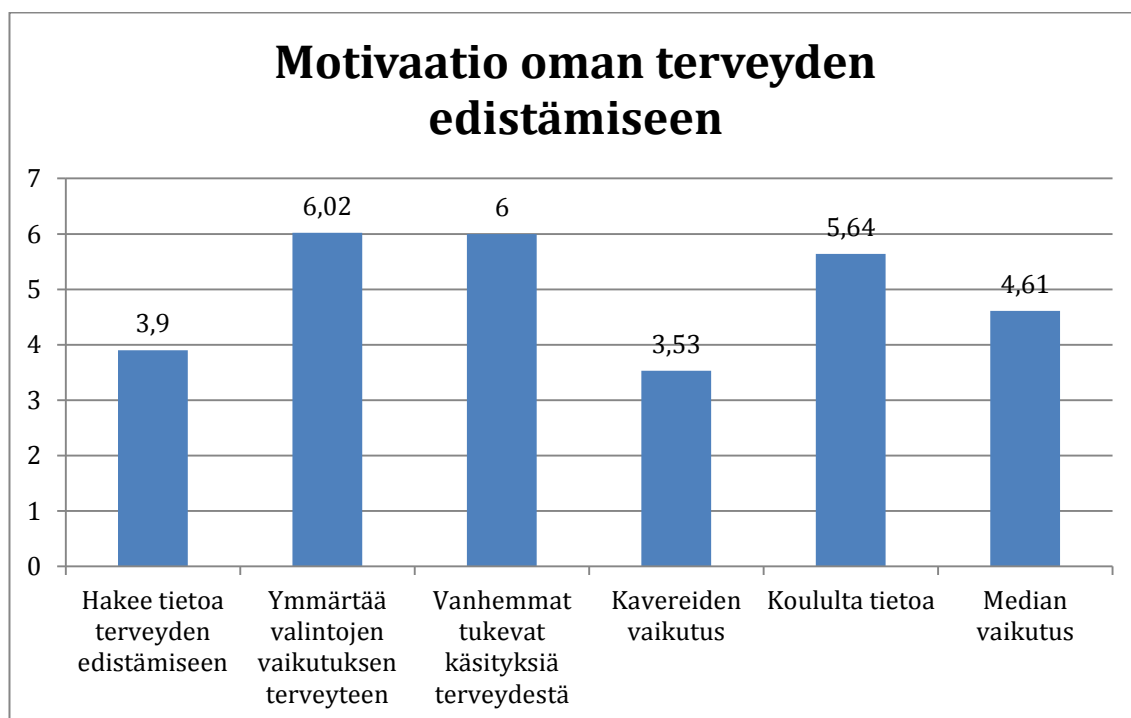
7.3 Koulujen vertailu 2012 (Kuvio 6)



Kuvio 6. Koulujen vertailu vuonna 2012. (n = 167)

Karkeasti tulokset ovat melko samanlaiset koulujen välillä. Selkein ero havaittiin kysymyksessä elämän tarkoituksesta ja päämäärästä, johon Kuitinmäen koulun oppilaat vastasivat keskimäärin positiivisemmin kuin toisen espoolaisen koulun oppilaat.

7.4 Motivaatio oman terveyden edistämiseen (Kuvio 7)



Kuvio 7. Motivaatio oman terveyden edistämiseen. (n=167)

Omaan terveyteen motivoivat vaikuttavat tekijät numerorjestyksessä 9. luokkalaisilla

1. Vanhemmat tukevat terveystietoa & kokemus että ymmärtää valintojen vaikutuksen terveyteen
2. Kokee saavansa koululta tietoa
3. Media luo käsityksiä terveydestä
4. Omatoimisesti haetaan tietoa omasta terveydestä
5. Kaverien mielipiteet vaikuttavat keskimäärin vähiten

7.4.2 Mikä motivoi 9.-luokkalaisia pitämään huolta terveydestä?

Avoimeen kysymykseen vastanneita Kuitinmäen koululla oli yhteensä 59 henkilöä, joista kuusi oppilasta jätti vastaamatta avoimeen kysymykseen. Vastaavasti toisessa espoolaisessa koulussa avoimeen kysymykseen vastasi 109 oppilasta, joista 12 henkilöä jätti vastaamatta avoimeen kysymykseen. Vastaamatta jättäneistä suurin osa oli poikia kummassakin koulussa. Suurimmat teemat olivat tulevaisuus, pitkäikäisyys, hyvä olo, hyvä itsetunto, ulkonäköpaineet, harrastukset ja perhe.

37 oppilasta vastasi eniten motivoivaksi asiaksi tulevaisuuden ja pitkän elämän.

”Pitkäikäisyys” - Poika, Kuitinmäki

”En halua olla sairas aikuisena ja vanhana, haluan mukavan elämän” - Tyttö, Toinen koulu

35 oppilasta vastasi eniten motivoiviksi asioiksi moninaisia syitä.

”Harrastukset ja opiskeleminen, jotta voin tehdä oikeita valintoja ja jotta edessäni olisi hyvä tulevaisuus” - Tyttö, Kuitinmäki

”Kaverit, media ja omat tavoitteet. Huolestuneisuus tulevaisuudesta” - Tyttö, Toinen koulu

”Ihmisten kunnioitus, hyvä itsetunto, hyvä olo, hyvä kunto, ihailu” - Poika, Toinen koulu

24 oppilasta vastasi eniten motivoiviksi asioiksi hyvän olon.

”Se että saan olla terve” - Tyttö, Kuitinmäki

”Jos on hyvä kunto, monet asiat sujuvat paremmin. Elämästä nauttii enemmän kun on terve”
- Poika, Toinen koulu

”Oma hyvinvointi” - Tyttö, Toinen koulu

”Hyvä olo” - Tyttö, Kuitinmäki

20 oppilasta vastasi eniten motivoiviksi asioiksi ulkonäköpaineet, median vaikutus ja muiden mielipiteet

”Jos olen terve, olen itsevarma, kaunis ja oma itseni. Silloin myös sosiaalinen elämä sujuu” - Tyttö, toinen koulu

”Rantakuntoon pääseminen, muiden mielipiteet ja ulkonäkö” - Tyttö, toinen koulu

”Kaverit ja oma peilikuva + esim. ihanat uudet juoksulenkkarit” - Tyttö, Kuitinmäki

”Seksikäs vartalo ja naiset (pornotähdet)” - Poika, Kuitinmäki

17 oppilasta vastasi syiksi muun muassa:

”Mieliala” - Tyttö, toinen koulu

”Itsekriittisyys, suorittaminen motivoi” - Tyttö, toinen koulu

”Karamellit” - Poika, Kuitinmäki

”Kun näen mitä niille käy, jotka eivät pidä huolta omasta terveydestä” - Tyttö, toinen koulu

”Se että seuraava päivä on parempi. Haluan pysyä hyväkuntoisena läpi elämän ja toivoisin, että koulussa autettaisiin myös henkisen mielenterveyden kehittämisessä” - Tyttö, toinen koulu

8 oppilasta vastasi motivoivimmaksi tekijäksi hyvän itsetunnon

”Vineily ja oma halu” - Poika, Kuitinmäki

”Itsetunto” - Poika, Tapiola

7 oppilasta nimesi motivoivaksi tekijäksi harrastukset

”Harrastukset ja siellä tavoitteiden toteuttaminen” - Poika, toinen koulu

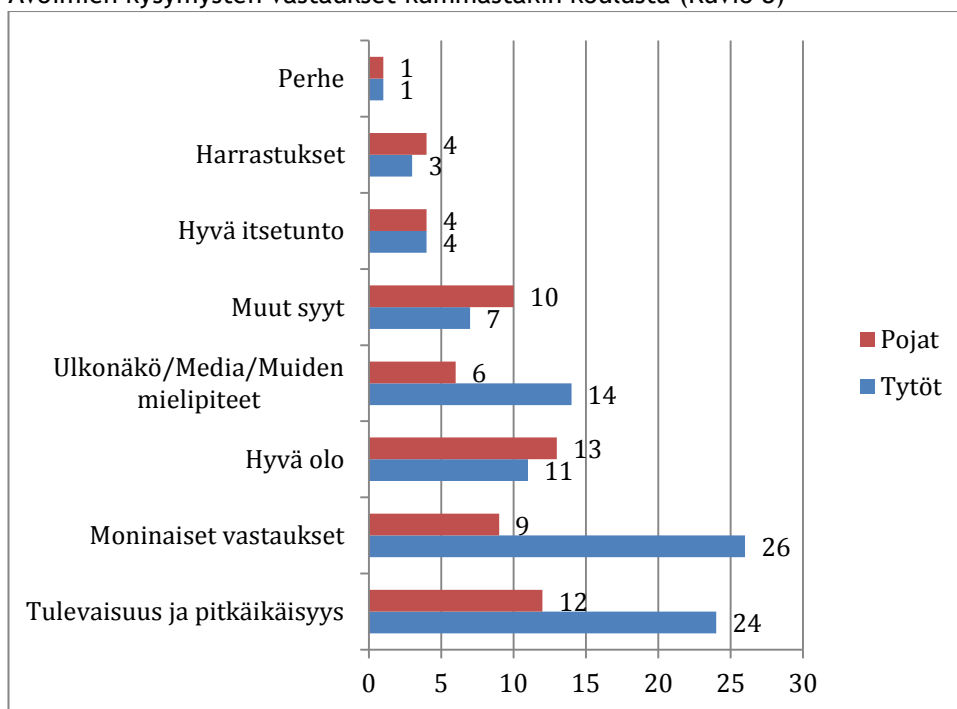
”Harrastukset” - Tyttö, Kuitinmäki

2 oppilasta nimesi perheen motivoivammaksi terveyttä edistäväksi tekijäksi

”Perhe, kaverit, elämä” - Tyttö, Kuitinmäki

”Perhe” - Poika, toinen koulu

Avoimien kysymysten vastaukset kummastakin koulusta (Kuvio 8)



Kuvio 8. Avoimien kysymysten vastaukset (n= 150)

8 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli koostaa arviointitietoa Kuitinmäen koulun terveyden edistämisen hankkeesta sekä selvittää, onko nuorten koherenssin tunne lisääntynyt kolmen vuoden aikana. Samalla tuotettiin vertailua toiseen espoolaiseen kouluun. Lisäksi haluttiin selvittää mitkä asiat motivoivat 9.-luokkalaisia edistämään omaa terveyttään.

Tälle opinnäytetyölle asetetut tavoitteet ja työltä odotetut tulokset toteutuivat hyvin. Aihe oli haastava, sillä tunteiden ja asenteiden kartoittaminen koettiin paljon vaikeammaksi kuin konkreettisten määrällisten asioiden tutkiminen. Määrälliseen tutkimukseen soveltuu paremmin tutkittavaksi asiat, jossa lasketaan esimerkiksi konkreettisesti nuorten käyttämät tunnit vuorokaudessa johonkin aktiviteettiin tai syötyihin ateriamääriin.

Opinnäytetyön toteutuksessa näin jälkeenpäin ajateltuna olisi voinut tehdä muutamia asioita toisin. Kyselylomakkeessa olisi ollut tärkeää arkistoinnin kannalta, että siinä olisi oppilailta kysytty myös koulua. Tämä tietenkin olisi voinut lisätä virhemarginaalia, jos oppilaat olisivat vastanneet olevansa väärästä koulusta. Kyselylomaketta ja SPSS - tuloksia jouduttiin jälkeenpäin muuttamaan niin, että asetettu asteikko muokattiin tutkimustuloksia muuttamatta sellaiseen muotoon, että niistä voitiin tutkia asenteen mukaista positiivisuutta asteikolla 1- 7, jolloin luku 7 vastaa positiivisinta mahdollista asennetta. Kyselylomakkeessa asteikko oli toisinpäin, eivätkä tutkijat nähneet mielekkääksi että positiivisin arvo esitetään pienenä arvona muun muassa taulukoissa.

Henkilökohtaisesti tämän opinnäytetyön tekijät kokivat oppineensa paljon tutkimuksen tekemisestä, sekä kasvaneensa myös ammatillisesti saaden varmuutta ja materiaalia tulevaan työhönsä nuorten asiakkaiden parissa. Tutkimus opinnäytetyönä koettiin kokemattomille tutkijoille haastavaksi, mutta palkitsevaksi. Opinnäytetyö prosessi eteni virheiden, selvityksien ja korjauksien myötä melko hitaasti.

Koherenssin muutos oli muuttunut negatiivisempaan suuntaan yläkoulun aikana. Tähän voi mahdollisesti syynä olla nuoren elämässä tapahtuva murrosvaihe, jolloin asioihin reagoidaan vahvasti ja kapinoidaan auktoriteetteja vastaan itsenäistymisen tarkoituksessa. Vuonna 2010 tehdyssä tutkimuksessa nämä samat nuoret olivat puberteetti-ikänsä alkuvaiheessa, jolloin maailmankatsomus saattoi olla positiivisempi.

Motivaation osa-alueet tutkimuskohteena on mielenkiintoinen ja todetusti määrälliseen tutkimukseen sopiva kohde kun tutkijat ovat määrittäneet vastausvaihtoehdot tarkasti. Toisaalta moni motivoiva tekijä saattoi jäädä huomiotta, koska niitä ei osattu lomakkeessa suoraan kysyä. Kuitenkin avoimen kysymyksen vastauksessa tuli monipuolisesti motivoivia

tekijöitä esiin, joita tutkijat eivät olleet kysyneet suoraan. Avoin kysymys mahdollisti nuorten tuoda oma näkemys esille ja tulosten mukaan, tulokset olivat nuorten kesken melko samankaltaiset.

Tämän opinnäytetyön tekijät kokivat nuorten ajatusmaailman muuttuneet lähivuosina kun verrataan tekijöiden omaan peruskoulu-aikaan. 2000 - luvun alussa vastaus omaa terveyttä motivoivasta tekijästä ei välttämättä olisi liittynyt pitkäikäisyyteen ja tulevaisuuteen. Nuorten näkemykset ja odotukset elämästä ovat mahdollisesti muuttuneet. Nuorten kyky hahmottaa elämän rajallisuus ja vaatimukset ovat kehittyneet, sekä sitoutuminen omaan toimintaan ja odotuksiin vastaamiseen on muuttunut. Motivaatio-käsitteenä on kuitenkin henkilökohtainen ja on vaikeaa arvioida mikä motivoi ihmistä tänään ja mikä taas huomenna kaikilla elämäalueilla.

Järjestelmällinen terveyden edistäminen on aiheena ajankohtainen ja sitä on pitkään pyritty toteuttamaan. Tämän opinnäytetyön tekijöiden mielestä erityisesti vaikuttaminen yläasteiässä, nuorten arvomaailmaan ja käsitykseen terveydestä on tärkeää, sillä nuorilla on tässä iässä valmiuksia käsitellä asiaa ja sitoutua siihen omalla tavallaan. Hyvän terveyden edistämisen jatkumon turvaamiseksi terveysasioista olisi hyvä keskustella jo ala-asteella, jolloin yläkoulu aikainen terveydenedistäminen olisi jo valmiiksi vakaalla pohjalla. Myös toisen asteen koulutukseen olisi hyvä saada monipuolisemmin terveyden edistämisen näkökulmia.

Terveyden edistäminen on suuri kokonaisuus, jonka vaikutuksia on melko vaikeaa arvioida lyhyellä aikavälillä. Terveyden edistäminen projektina on varmasti onnistunut jos siihen voi käyttää pitkälti monia vuosia aikaa. Erityisesti tämän opinnäytetyön kohdalla arvojen ja asenteiden kartoittaminen ei välttämättä kerro siitä onko nuorten terveystietäytyminen itsessään muuttunut. Terveyden edistämisestä tekee toimivaa se, että siihen on sitouduttu myös nuoren muilla elämän alueilla, kuten esimerkiksi kotikasvatuksessa.

8.1 Tutkimustulosten arviointi

Molempien koulujen tutkimustuloksista selviää, että koherenssin tunteen kehitys on kääntynyt laskuun vertailtaessa ensimmäiseen mittaukseen 2010, jolloin tutkittava ryhmä oli yläkoulun 7.-luokalla. Tässä vertailussa käytettiin kummankin tutkimuksessa mukana olleiden koulujen oppilaiden vastauksia.

Elämän mielekkyyttä mittaavista osa-alueista nuorten merkityksettömyyden tunne on keskimääräisesti kasvanut, päivittäisten tehtävien hoitaminen on hankalampaa, elämän

tarkoitus ja päämäärät koetaan epäselvemmiksi, sekä välinpitämättömyys ympäristöä kohtaan on kasvanut. Elämän ymmärrettävyyden osa-alueista tilanteiden yli- tai aliarvioinut on lisääntynyt, epämiellyttävät tunteet ovat lisääntyneet, tunteiden ja ajatusten koetaan enemmän olevan sekaisin, epätietoisuus ja kokemus oudossa tilanteessa olemisesta hieman kasvanut, sekä yllättyminen ihmisten käytöksestä lisääntynyt. Elämän hallittavuuden osalta nuoret kokevat kuitenkin tunteiden hallinnan olevan helpompaa kuin 7. luokalla, sekä kokemus toisten tiellä olemisesta on vähentynyt. Kuitenkin kokemus epäoikeudenmukaisuudesta, sekä pettymys muihin ihmisiin on lisääntynyt.

Tulosten pohjalta voidaan ajatella, että oppilaiden koherenssin tunne peruskoulun aikana on kehittynyt erityisesti elämän hallittavuuden osa-alueella. Kokemus elämän mielekkyydestä, sekä elämän ymmärrettävyydestä on sen sijaan laskenut.

8.1.1 Kuitinmäen oppilaiden koherenssin tunteen kehittyminen

Kuitinmäen koulussa koherenssin tunne elämän mielekkyyden osa-alueella on hieman vähentynyt, kun taas elämän tarkoitus ja päämäärät ovat selkiytyneet. Mikä on mielenkiintoinen tulos, kun sitä vertaillaan kaikkiin tutkimukseen vastanneisiin oppilaisiin myös toisesta espoolaisesta koulusta.

Nämä tulokset eivät kuitenkaan ole läheskään niin merkittäviä, kuin päivittäisten tehtävien hoitamisen vaikeutuminen ja kasvanut välinpitämättömyys ympäristöä kohtaan. Elämän merkittävyyden osa-alueella muutosta on tapahtunut. Eli keskiarvon voidaan katsoa laskeneen.

Kokemus elämän ymmärrettävyydestä on melko samaa luokkaa kuin tutkimustuloksissa 2010. Ainoastaan yllättyminen ihmisten käytöksestä on lisääntynyt.

Elämän hallittavuuden osa-alueilla pettymys ihmisiin on selkeästi kasvanut, tiputtaen keskiarvoa yhdellä yksiköllä negatiiviseen suuntaan. Kokemus epäoikeudenmukaisuudesta oli myös kasvanut. Keskiarvon nousua Kuitinmäen koululla koettiin olevan myös tunteiden hallinnassa, kuten myös tunteesta toisten tiellä olemisessä, mikä on sama tulos kaikkien kyselyyn vastanneiden oppilaiden kesken kummallakin koululla.

8.1.2 Koulujen koherenssin tunteiden erot vuonna 2012

Karkeasti tulokset ovat melko samanlaiset koulujen välillä. Selkein ero havaittiin kysymyksessä elämän tarkoituksesta ja päämäärästä, johon Kuitinmäen koulun oppilaat

vastasivat keskimäärin positiivisemmin kuin toisen espoolaisen koulun oppilaat. Pääsääntöisesti terveyden edistämisen hankkeessa mukana olleet Kuitinmäen koulun oppilaat vastasivat positiivisemmin kysymyksiin. Toisen espoolaisen koulun oppilaat sen sijaan vastasivat positiivisemmin kysymykseen epäoikeudenmukaisuudesta.

8.1.3 Oppilaiden motivaatio oman terveyden edistämiseen

Suurin osa nuorista koki omaan terveyden edistämiseen vaikuttavan vanhempien tukeminen, sekä kokemuksen siitä, että itse ymmärtää omien valintojen vaikutuksen omaan terveyteen. Toiseksi eniten nuoret kokivat koulun edistävän terveyden edistämisen motivaatiota. Kolmanneksi eniten vaikuttava tekijä oli nuorten mukaan media, joka vaikuttaa terveys - ja kauneus ihanteisiin ja käsityksiin. Itsenäinen tiedonhaku oman terveyden edistämiseen oli vasta neljännellä sijalla. Yllättävää tuloksissa oli, että kavereiden mielipiteet koettiin vaikuttavat vähiten nuoren motivaatioon oman terveyden edistämässä.

8.1.4 Avoimen kysymyksen purku

Avoimen kysymyksen vastauksista tuli ilmi, että suurimmat motivoivat tekijät nuorten oman terveyden edistämiseen olivat tulevaisuus ja pitkäikäisyys, hyvä olo, sekä ulkonäkö. Kummankin koulun tytöt vastasivat poikia enemmän tulevaisuuden, pitkäikäisyyden, sekä ulkonäköpaineiden ja median vaikuttavan motivoivana tekijänä enemmän haluun edistää omaa terveyttä. Pojat taas olivat tyttöjä enemmän siltä mieltä, että motivoiva tekijä terveyden edistämiseen ja ylläpitämiseen on hyvä olo.

8.1.5 Oppilaiden kokemus ajattelutavan muutoksesta

Kuitinmäen koulun oppilaat kokevat ajattelutapansa terveydestä muuttuneen jonkin verran, kun taas toisen espoolaisen koulun tulos oli melko paljon, eli positiivisempi. Tämä on tuloksena yllättävää, koska Kuitinmäen koulun oppilaille on tarjottu yläkoulun aikana terveystasvatusta ja teemapäiviä omien taitojen ja tietojen kartuttamiseen. Voisi olla mahdollista, että Kuitinmäen koululaisten tietotaidot ovat kasvaneet huomaamatta, sillä heille on ollut itsestään selvää että teemapäiviä heille järjestetään.

8. 2 Kehittämisideat

Tutkimuskohteena nuoret ovat innokas sekä innoittava ryhmä, joiden elämän alueiden tutkiminen ja asenteiden kartoittaminen on aina mielekästä, mutta samalla myös haastavaa. Tämän ikäisillä nuorilla on halu vaikuttaa ja tuoda mielipiteitään julki, se tekee yhteistyön nuorten kanssa erityisen mielekkääksi.

Tulevaisuudessa tämän opinnäytetyön tekijät ja nuoret toivovat Kuitinmäki - hankkeen jatkuvan. Nuoret toivoivat aikaisempien terveysterveyspäivien teemojen lisäksi uudeksi aiheeksi mielenterveys - teemaa, joka tuli ilmi osalla avoimessa kysymyksessä. Nuoret kokivat suuria paineita 9. luokan loppumisen ja tulevaisuuden suunnitelmien takia ja he toivoivat, että mielenterveys-teemapäivä voisi tarjota työkaluja paineista selviytymiseen, sekä stressin ja masennuksen ehkäisyyn.

Lähteet

- Aalto-Kallio. M, Saikkonen. P, Koskinen-Ollonqvist. P, 2009. Arvioinnin kartalla - matka teoriasta käytäntöön, julkaisu 7/2009. Pori: Terveystieteiden tutkimuskeskus.
- Antonovsky. A, 1979. Health, stress and coping. San-Fransisco: Jossey-Bass.
- Dahler-Larsen. P, 2005. Vaikuttavuuden arviointi. Hyvät käytännöt - menetelmä käsikirja. Helsinki: Stakes.
- Dunderfelt. T, 2011. Elämänkaaripsykologia. Helsinki: WSOY.
- Erkko. A-M, 2006. Nuoren elämän hallinta ja mielen hyvinvointi. Helsingin yliopisto. Sivuaineen proseminarityö.
- Honkinen. P-L, 2009. Nuorten koherenssin tunne: mittaaminen, ennustavat tekijät, seuraukset. Väitöskirja. Turun yliopisto.
- Hirsjärvi. S, Remes. P, Sajavaara. P, 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi. S, Remes. P, Sajavaara. P, 2010. Tutki ja kirjoita, Helsinki: Tammi.
- Hyvönen. E, Savolainen. M, 2007. Mittee myö toevottas? - Kangaslammin ja Harjunlammin alueen 7. - 9. -luokkalaisten nuorten toiveita Varkauden kaupungin nuoristyön kehittämiseksi heidän asuinalueellaan. Piekäsämäki.
- Hämäläinen. T, 2009. Sitran selvityksiä 8 - Yhteiskunnallinen murros ja henkinen hyvinvointi. Helsinki: Sitra.
- Jyrkämä. J, Sankari. A, 2001. Lapsuudesta vanhuuteen- iän sosiologiaa.
- Kauppila. R. A, 2007. Ihmisen tapa oppia- johdatus sosiokonstruktiiviseen oppimiskäsitykseen. Juva: PS- kustannus
- Keltikangas-Järvinen. L, 2008. Temperamentti, stressi ja elämäntapa. Juva: WSOY.
- Koponen. N, Kankkunen. P, 2013. Nuoret terveystietoa etsimässä. Artikkelit. Sairaanhoidtajaliitto.

http://www.sairaanhoitajaliitto.fi/ammattilliset_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoitaja-lehti/12_2006/muut_artikkelit/nuoret_terveystietoa_etsimassa/. Viitattu 10.1.2013.

Korpelainen. P, 2012. ”En mä sellasta olis normaalisti älynny ajatella” 9. - luokkalaisten näkemyksiä nuorten terveyden edistämisestä Kuitinmäki - hankkeessa. Espoo. Opinnäytetyö.

Kotajärvi. T, Elämän mielekkyys, ymmärrettävyys ja hallittavuus 7-luokkalaisten kokemana. 2011. Opinnäytetyö.

Maijala. A, Mäkelä.A, Yhdeksäsluokkalaisten arviointia Kuitinmäki- hankkeesta. 2010. Opinnäytetyö.

Marks. R, Schools and health education, What works, what is needed, and why? 2012.Artikkeli. <http://www.emeraldinsight.com/nelli.laurea.fi/journals.htm?issn=0965-4283&volume=110&issue=6&articleid=1889691&show=abstract&PHPSESSID=ea6ert20kn9uthn3d7l8oldji4>. Viitattu 9.12.2012.

Melin. H. Toim. Räsänen. P, Anttila. A-H, Melin. Tutkimus menetelmien pyörteissä- sosiaalitutkimuksen lähtökohdat ja valinnat. Juva. 2005.

MLL, 2007-2009. Varhaisnuoruuden kasvu ja kehitys - vanhempi nuoren kasvun tukena. <http://mll-fbin.directo.fi/@Bin/7c9abbbc87b109417cbfcbde97c9549e/1357816693/application/pdf/11828253/MLL%20-%20Varhaisnuoruuden%20kasvu%20ja%20kehitys.pdf>. Viitattu 10.1.2013.

Metsämuuronen. J, 2001. SPSS aloittelevan tutkijan käytössä. Viro.

MTV3, 2010. <http://www.mtv3.fi/uutiset/kotimaa.shtml/tutkimus-nuorten-hyvinvointi-on-jakautunut-entista-selvemmin/2010/11/1230331>. Viitattu 29.11.2012.

Mäkinen. O, 2006. Tutkimusetiikan ABC, Helsinki: Tammi.

Mäkinen. P, 2002. <http://www.uta.fi/tyt/verkkotutor/behav.htm>. Viitattu 16.11.12.

Nurmi. J-E, Salmela-Aro. K, 2002. Mikä meitä liikuttaa-modernin motivaatiopsykologian perusteet

Nyyti Ry, 2012. <https://www.nyyti.fi/tietoa/elamanhallinta/>. Viitattu 16.11.12.

Ruohotie. P, 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki: Edita.

Suomisanakirja.fi, 2012. <http://suomisanakirja.fi/behaviorismi>. Viitattu 16.11.12.

THL, Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, 2011. Peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaiden hyvinvointi vuosina 2000/01- 2010/11.

Vattulainen. S, 2011. Kehittämispohjainen oppiminen Kuitinmäen yläkoulun terveyden edistämisen hankkeessa. Artikkelit, 49-62.

Vertio. H, 2003. Terveysten edistäminen, Jyväskylä: Tammi.

Vilka. H, 2007. Tutki ja mittaa - määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.

STM, Terveys 2015 - kansanterveysohjelma. Esitteitä 2001:8.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=42733&name=DLFE-6215.pdf

Viitattu 18.10.2012.

Antonovsky. A, SOC-13 scale.

Julkaisematon lähde:

Tutkimus ja kehittämissuunnitelma. 2010. Espoo: Laurea Otaniemi.

Liitteet

Liite 1 Kyselylomake

Liite 2 Saatekirje

Liite 3 Opinnäytetyön aikataulus

Liite 1 Kyselylomake

Hei 9. luokkalainen

Tässä kyselyssä haluamme sinun omia näkemyksiäsi terveyden ja hyvinvoinnin merkityksestä sinulle.

Lue kysymykset huolellisesti ja pohdi omaa mielipidettäsi. Vastaa kysymyksiin ympyröimällä mielipidettäsi parhaiten vastaava vaihtoehto asteikolla 1-7.

Olen a) tyttö

b) poika

1. Kuinka usein sinulla on tunne, että et oikeastaan välitä mitä ympärilläsi tapahtuu?

1	2	3	4	5	6	7
Erittäin harvoin tai ei koskaan					Hyvin usein	

2. Kuinka usein olet yllättynyt sellaisten ihmisten käyttäytymisestä, jotka uskoit tuntevasi hyvin?

1	2	3	4	5	6	7
En koskaan					Jatkuvasti	

3. Oletko pettynyt ihmisiin, joihin luotit?

1	2	3	4	5	6	7
En koskaan					Jatkuvasti	

4. Tähän asti elämäni on ollut:

1	2	3	4	5	6	7
Täysin vailla selvää tarkoitusta ja päämäärää					Tarkoitus ja päämäärät ovat olleet täysin selvät	

5. Kuinka usein sinusta tuntuu, että sinua kohdellaan epäoikeudenmukaisesti?

1	2	3	4	5	6	7
Hyvin usein					Erittäin harvoin tai ei koskaan	

6. Kuinka usein sinulla on sellainen tunne, että olet oudossa tilanteessa, etkä tiedä mitä tehdä?

1	2	3	4	5	6	7
Hyvin usein					Erittäin harvoin tai ei koskaan	

7. Koetko, että päivittäisten tehtävien hoitaminen on?

1	2	3	4	5	6	7
Suuren mielihyvän ja tyytytyksen lähde					Tuskallista ja ikävää	

8. Kuinka usein tunteesi ja ajatuksesi ovat sekaisin?

1	2	3	4	5	6	7
Hyvin usein					Erittäin harvoin	tai ei koskaan

9. Kuinka usein koet tunteita, joita et mielellään kokisi?

1	2	3	4	5	6	7
Hyvin usein					Erittäin harvoin	tai ei koskaan

10. Monet ihmiset - jopa lujaluonteiset - kokevat tietyissä tilanteissa olevansa toisten tiellä.

Kuinka usein sinä olet kokenut näin?

1	2	3	4	5	6	7
Hyvin usein					Erittäin harvoin	tai ei koskaan

11. Kun jotain epätavallisempaa on tapahtunut, oletko jälkikäteen yleensä todennut:

1	2	3	4	5	6	7
Olit yli- tai aliarvioinut asian merkityksen					Näit asian oikeassa mittakaavassa	

12. Kuinka usein sinulla on tunne, että päivittäiset tekemisesi ovat jokseenkin merkityksettömiä?

1	2	3	4	5	6	7
Hyvin usein					Erittäin harvoin	tai ei koskaan

13. Kuinka usein koet tunteita, joita et varmuudella pysty pitämään hallinnassasi?

1	2	3	4	5	6	7
Hyvin usein					Erittäin harvoin	tai ei koskaan

14. Haen itsenäisesti tietoa terveyttäni edistääkseni

1	2	3	4	5	6	7
Hyvin usein					Erittäin harvoin	tai en koskaan

15. Ymmärrän valintojeni vaikutuksen terveyteeni

1	2	3	4	5	6	7
Ymmärrän hyvin					Hyvin vähän	tai en ollenkaan

16. Vanhempani tukevat terveyteeni vaikuttavia valintoja (esim. harrastukset, päihteet, jne.)

1	2	3	4	5	6	7
Hyvin usein					Hyvin harvoin tai ei koskaan	

17. Kavereideni mielipiteillä on vaikutusta terveyteeni liittyvissä valinnoissa

1	2	3	4	5	6	7
Paljon					Hyvin vähän tai ei ollenkaan	

18. Tunnen, että saan koululta riittävästi tietoa terveyteni edistämiseen

1	2	3	4	5	6	7
Paljon					Hyvin vähän tai ei ollenkaan	

19. Media on vaikuttanut terveys- ja kauneuskäsityksiini

1	2	3	4	5	6	7
Paljon					Hyvin vähän tai ei ollenkaan	

20. Ajattelutapani liittyen terveyteeni on muuttunut kolmen vuoden aikana

1	2	3	4	5	6	7
Paljon					Hyvin vähän tai ei ollenkaan	

Kerro, mikä motivoi sinua pitämään huolta terveydestäsi.

Kiitos vastauksistasi 😊

Liite 2 Saatekirje

KUITINMÄEN KOULUN kolmivuositainen arviointi

- tiedoksi koululle ja vanhemmille

Kuitinmäen koululla ja LAUREA Ammattikorkeakoululla, Otaniemen toimipisteellä on kolmivuotinen yhteistyöhanke, jonka tarkoituksena on yläkoululaisten terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitäminen ja edistäminen.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tehdä vertaileva tutkimus nykyisille 9-luokkalaisille, joille toteutettiin hyvinvointiin ja koherenssiin (tunne siitä, että hallitsee elämäänsä) liittyvä kysely viimeksi kaksi vuotta sitten. Tänä vuonna olemme lisänneet motivaation vaikutuksen nuorien terveyden edistämiseen edellisten tutkimuskysymysten lisäksi. Nyt tarkoituksemme on verrata mitä kahden vuoden aikana silloisille tuloksille on tapahtunut. Verrokkikouluna käytämme Tapiolan yläkoulun 9- luokkalaisia, jotka ovat myös vastanneet kyselyyn kaksi vuotta sitten.

Molempien koulujen 9- luokkalaiset vastaavat tekemäämme kyselylomakkeeseen oppituntien alussa nimettöminä. Kysymyslomakkeisiin vastataan numerolla vaihtoehdolla asteikolla 1-7, joka kuvaa nuoren omaa mielipidettä asiasta. Kyselyssä on yksi avoin kysymys. Käsittelemme aineiston tilastollisesti SPSS -ohjelmalla. Lopuksi peilaamme teorian tietoa aineistomme ympärille kootaksemme siitä luotettavan tutkimuksen.

Kyselyssä ei kysytä oppilaiden terveyteen liittyviä asioita, vaan heidän näkemyksiään terveydestä ja hyvinvoinnista. Missään kyselyn vaiheessa yksittäisen oppilaan henkilökohtaiset tiedot tai näkemykset eivät tule esille. Koottua aineistoa käsitellään kokonaisuutena ja tilastollisin tutkimusmenetelmin.

Ystävällisin terveisin,

Terveydenhoitajaopiskelija
Heidi Jäntti

Sairaanhoitajaopiskelija
Kristiina Palmgren

Liite 3 Opinnäytetyön aikataulus

Helmikuu

Aiheen valinta ja edelliseen tutkimukseen tutustuminen

Maaliskuu

Kysymyslomakkeiden ja saatekirjeen työstäminen

Kysymyslomakkeiden esitetaus ja palautteiden analysoiminen

Hanketapaaminen

Huhtikuu

Kyselyiden toteuttaminen Tapiolan koululla

Toukokuu

Tapiolan kyselyiden järjestäminen ja esianalysointi

Kyselyn toteuttaminen Kuitinmäen koululla

Hanketapaaminen

Kuitinmäen kyselyiden järjestäminen ja esianalysointi

Tutkimussuunnitelman laatiminen

Heinäkuu

Tutkimussuunnitelman laatiminen

Elokuu

Tutkimussuunnitelman laatiminen

Syyskuu

Tutkimussuunnitelman laatiminen

Hanketapaaminen

Lokakuu

Tutkimussuunnitelman laatiminen

Marraskuu

Tutkimussuunnitelman palautus

Hanke kokous

Tutkimussuunnitelman esitys hyväksytysti

SPSS-ohjaus

Äidinkielen ohjaus

Opinnäytetyön työstäminen

Joulukuu

Opinnäytetyön työstäminen

Tammikuu

Kypsyysnäyte

Opinnäytetyön esittäminen