



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU

*Uuden edellä*

## 9.-luokkalaisten koherenssin tunne

---

Knuuttila, Sanni & Roine, Noora

2013 Porvoo

Laurea-ammattikorkeakoulu  
Porvoo

## 9.-luokkalaisten koherenssin tunne

Knuutila Sanni  
Roine Noora  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Toukokuu, 2013

Sanni Knuutila & Noora Roine

### 9.-luokkalaisten koherenssin tunne

Vuosi 2013 Sivumäärä 40

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Porvoossa sijaitsevan Pääskytien yläkoulun 9.-luokkalaisten koherenssin tunnetta peruskoulun loppumisen kriittisessä siirtymävaiheessa. Opinnäytetyö antaa ajankohtaista tietoa nuorten elämänhallinnan tunteesta ja mahdollisesta tuen ja ohjauksen tarpeesta. Tutkimuksessa vertaillaan myös tyttöjen ja poikien elämänhallinnan tunteen eroavaisuuksia tässä nuoruuden ikä- ja siirtymävaiheessa.

Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena. Tutkimukseen osallistui 130 15-17-vuotiasta nuorta. Tutkimuksessa käytettiin maailmanlaajuisesti tunnettua Aaron Antonovskyn salutogeeniseen teoriaan pohjautuvaa koherenssin tunteen mittaria, SOC-13. Kyselylomakkeessa vastattiin 13 väittämään, jotka pisteytettiin 1-7 pisteisellä Likert -asteikolla. SOC-13 lomake sisälsi koherenssin tunteen eri osa-alueita käsitteleviä kysymyksiä, joita ovat mielekkäisyys, ymmärrettävyys ja hallittavuus. Tutkimusaineiston analysointi tapahtui SPSS 18.0 -tilastointiohjelman avulla.

Tutkimuksen tulokset osoittavat sen, että kokonaisvaltaisesti 9.-luokkalaisten koherenssin tunne on heikko tai kohtalainen tässä elämän vaiheessa. Tutkimuksessa tuli ilmi, että poikien koherenssin tunne oli vahvempi kuin tyttöillä. Tutkimuksen tuloksista voidaan päätellä myös se, että nuoret tarvitsevat ehdottomasti lisää tukea ja ohjausta, jotta he pääsevät peruskoulun loputtua jatko-opintoihin tai työelämään paremmin kiinni. Koherenssin tunteeseen tulisi myös kiinnittää huomiota tulevaisuudessa, sillä sen heikko taso voi vaikuttaa ihmisen kokonaisvaltaiseen terveydentilaan.

Asiasanat: Koherenssin tunne, elämänhallinnan tunne, nuoret, salutogeeninen teoria

Sanni Knuutila & Noora Roine

**Sense of coherence of ninth grade students**

Year	2013	Pages	40
------	------	-------	----

---

The purpose of the thesis is to find out the sense of coherence of ninth grade students at critical transitional stage at the ending of comprehensive school. The study was made for the ninth grade students of the Pääskytie comprehensive school located in the town of Porvoo. The thesis gives current information about the feeling of life management of young adults and possible need of support and guidance. The study part of the thesis compares the different feelings between female and male students in the transitional stage of youth.

The study is carried out as a quantitative study. Altogether 130 students participated in the study, the age range was from 15 to 17. In the study, a sense of coherence's indicator, SOC-13, based on Aaron Antonovsky's worldwide theory of the salutogenesis is used. In the questionnaire 13 claims were answered, which are numbered on the 1-7 Likert scale. SOC-13 form contained questions, which deal with different sectors of the sense of coherence, known as meaningfulness, comprehensibility and manageability. The analysis of the study was performed with the help of the SPSS 18.0 statistics programme.

Based on the results it can be said that the sense of coherence is weak or average at this point of their lives. The study also shows that male students' sense of coherence was stronger than female students'. It turned out that the young need more support and control in order to success well in postgraduate studies or working life. Attention should also be paid on the sense of coherence in the future because its weak level can affect on the comprehensive health of the human being.

Keywords: sense of coherence, control in life, adolescent, theory of salutogenesis

## Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Aaron Antonovskyn salutogeeninen teoria.....	7
	2.1 Salutogeeninen teoria .....	7
	2.2 Yleiset vastustusvoimavarat.....	8
	2.3 Koherenssin tunne.....	8
	2.3.1 Mielekkyyys .....	9
	2.3.2 Ymmärrettävyys .....	9
	2.3.3 Hallittavuus.....	10
	2.4 Koherenssin tunne ja sen mittaaminen.....	10
	2.5 Koherenssin tunteen mittaamisen tutkimuksia .....	11
3	Nuoruus elämän vaiheena .....	12
	3.1 Nuoruusiän kehitys.....	12
	3.1.1 Fyysinen kehitys .....	13
	3.1.2 Psykkinen kehitys .....	13
	3.1.3 Sosiaalinen kehitys ja yhteiskunnalliset tekijät.....	14
	3.2 Nuorten terveystietäytyminen .....	15
	3.3 Nuorten elämänhallinta .....	16
	3.4 Nuoret tutkimuksen kohteena .....	17
4	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset .....	18
5	Opinnäytetyön toteutus.....	18
	5.1 Opinnäytetyön toimintaympäristö .....	18
	5.2 Tutkimusaineiston hankinta ja menetelmät.....	18
	5.3 Tutkimusaineiston analysointi .....	19
6	Tutkimuksen tulokset .....	20
	6.1 Koherenssin tunne Pääskytien yläkoulun 9.-luokkalaisilla .....	20
	6.2 Koherenssin tunteen eroavaisuus sukupuolten välillä.....	21
	6.3 Koherenssin tunteen eri osa-alueiden eroavaisuudet.....	22
7	Pohdinta .....	26
	7.1 Tulosten tarkastelu .....	26
	7.2 Opinnäytetyön luotettavuus.....	28
	7.3 Opinnäytetyön eettisyys .....	29
	7.4 Kehittämiskohteet ja jatkotutkimusaiheet .....	30
	Lähteet .....	32
	Liitteet.....	35

## 1 Johdanto

Terveys 2015-kansanterveysohjelma korostaa, että koulujen sekä muiden oppilaitosten, sosiaaliterveydenhuollon, liikunta- ja nuorisotoimen, järjestöjen ja tiedotusvälineiden yhteistyötä tulisi lisätä syrjäytymisen ja huonon terveyden vähentämiseksi. Tällaisia keinoja ovat esimerkiksi erilaisten tukitoimien kehittäminen, elämänhallinnan- ja terveystietoisuuden lisääminen sekä vaikuttaminen nuorten liikuntatottumuksiin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001, 24.) Suomessa alkoi 2000-luvun alkupuolella kouluterveydenhuollon kehittäminen, joka herätti huolta nuorten ja lasten hyvinvoinnista. Tämän seurauksena kunnat ovat luoneet omat lapsiin ja nuoriin kohdistuvat toimintasuunnitelmansa, joilla taataan tavoitteellisuus ja suunnitelmallisuus eri toimijoiden kanssa. (Jestola 2010, 8.) Tutkimukset ja tilastot ovat myös osoittaneet, että koulutusjärjestelmästä häviää vuosittain noin 14 000 opiskelijaa, jotka ovat joko keskeyttäneet opintonsa tai jääneet ilman jatkokoulutus paikkaa (Tuuri 2008). Tämän seurauksena nuori voi syrjäytyä. Huolestuttava ryhmä syrjäytymistä ajatellen ovat ne, jotka eivät käy peruskoulua loppuun tai eivät hakeudu peruskoulun jälkeen jatko-opintoihin tai työelämään. Nämä nuoret kokevat usein, että heillä ei ole taitoa tai edes halua etsiä opiskelu- tai työpaikkaa. (Haarala, Honkanen, Mellin & Tervaskanto-Mäentausta 2008, 366.)

Peruskoulun loppuminen tarkoittaa nuoren elämässä siirtymävaihetta johonkin uuteen, kuten jatko-opintoihin. Siirtymävaihetta voidaan kuvata nuoren elämässä mullistavaksi asiaksi, sillä silloin nuori joutuu miettimään elämänsä suuntaa ja olemassa olevia vaihtoehtoja koskien omaa tulevaisuuttaan. Siirtymäaika on nuorelle epä tietoisuuden aikaa, ja jokainen nuori kokeekin siirtymävaiheen omaan henkilökohtaiseen tahtiinsa. Nuori joutuu peruskoulun loppumisen vaiheessa tekemään isoja päätöksiä lyhyellä aikavälillä. (Pitkänen 2012.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Pääskytien yläkoulun 9.-luokkalaisten tyttöjen ja poikien koherenssin tunnetta, jota voidaan kutsua myös elämänhallinnan tunteeksi. Opinnäytetyön mielenkiinnonkohteena oli nähdä, millainen 9.-luokkalaisten koherenssin tunne peruskoulun loppumisen vaiheessa on. Opinnäytetyön tutkimuksen avulla kartoitetaan mahdollisen tuen ja ohjauksen tarpeessa olevien nuorten määrää. Opinnäytetyön tutkimuksessa myös vertailtiin tyttöjen ja poikien elämänhallinnan tunteen eroavaisuuksia sekä koherenssin tunteen eri osa-alueiden eroja. Opinnäytetyön tutkimus antaa ajankohtaista tietoa Pääskytien yläkoulun 9.-luokkalaisten elämänhallinnan tunteen tilanteesta siirtymävaiheessa pois peruskoulusta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli myös tuoda esiin elämänhallinnan kyselylomakkeen toimivuus ja samalla edistää preventiivistä kouluterveydenhuoltoa.

Opinnäytetyön tutkimus pohjautuu Israelilaisen sosiologin Aaron Antonovskyn salutogeenisen teoriaan ja hänen teoriaansa koherenssin tunteesta. Opinnäytetyön tutkimus toteutettiin käyttämällä maailmanlaajuisesti käytettyä SOC-13 elämänhallinnan tunteen mittaria. Mittarin

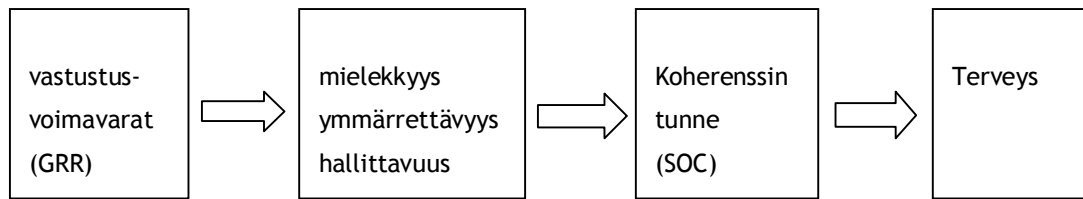
avulla tutkitaan elämänhallintatunteen kolmea eri osa-aluetta, joita ovat ymmärrettävyys, mielekkyys ja hallittavuus.

## 2 Aaron Antonovskyn salutogeeninen teoria

### 2.1 Salutogeeninen teoria

Salutogenesis (engl.) on suomennettu salutogeeniseksi (Honkinen 2009; Tuoloisela-Ruotsalainen 2012) ja salutogeneesiseksi (Miettola 2011; Ashorn, Henriksson, Lehto & Nieminen 2010), joista tässä opinnäytetyössä käytetään salutogeeni käsitettä. Aaron Antonovsky oli israelilainen sosiologi, joka syntyi vuonna 1923 USA:ssa ja muutti Israeliin vuonna 1960. Antonovskyn teoria salutogeenistä alkoi hänen kiinnostuksestaan israelilaisten naisten kokemuksesta keskitysleiriltä ja siitä, kuinka osa heistä selviytyi terveinä tällaisesta vastoinkäymisestä huolimatta. Tämän innoittamana Antonovsky alkoi kehittää teoriaa salutogeenistä. (Eriksson 2007, 17.) Salutogeenissä tutkitaan niitä tekijöitä, mitkä edistävät terveyttä eikä siinä keskitytä sairauden aiheuttajiin (Antonovsky 1991, 16). Tämä oli poikkeavaa, sillä näihin aikoihin enemmistö tutkijoista oli kiinnostunut ja tutki salutogeenin vastakohtaa eli patogeneesiä. Patogeneesiä tutkittaessa keskitytään siihen, että miksi ihminen menettää terveytensä. Se ei siis tutki terveyden säilymistä ja ennaltaehkäisyä, kuten salutogeenisyys. Salutogeeninen tulee Kreikan sanoista ”salus” =terveys ja ”genesis” =alku, synty. (Eriksson 2007, 20.) Salutogeeninen teoria keskittyy kolmeen eri näkökohtaan. Ensimmäisessä näkökohdassa etsitään ongelman ratkaisu keinoja. Toisessa näkökohdassa identifioidaan ihmisen yleisiä vastustusvoimavaroja (Generalised Resistance Resources, GRR), jossa yleiset vastustusvoimavarat auttavat ihmisiä kohdistamaan voimavaroja positiiviseen terveyteen. Salutogeenisen teorian viimeisessä näkökohdassa tarkastellaan koherenssin tunnetta, johon perehdytään enemmän opinnäytetyössä (Poppius 2007, 12.)

Salutogeeninen teoria ja koherenssin tunne (sense of coherence) ovat nousseet maailmanlaajuisesti tunnetuksi vuosien aikana. Salutogeenisen teorian yksi näkökohdista on koherenssin tunne. Koherenssin tunne tarkoittaa elämänhallinnan tunnetta, joka jakautuu kolmeen eri osa-alueeseen. Näitä osa-alueita ovat mielekkyys (meaningfulness), ymmärrettävyys (comprehensibility) ja hallittavuus (manageability). Näiden osa-alueiden avulla voidaan tarkastella ihmisen elämänhallinnan tunteita, jotka perustuvat ihmisen terveenä pysymiseen Antonovskyn salutogeenisen teorian mukaisesti. (Ashorn, Henriksson, Lehto & Nieminen 2010, 148-151; Eriksson 2007,21: Honkinen 2009, 17.) Volanen on kuvannut väitöskirjassaan kuvion avulla, kuinka yleiset vastustusvoimavarat ovat yhteydessä ihmisen kokonaisvaltaiseen terveyteen sekä sitä, kuinka koherenssin tunteen vaikutukset toimivat välittäjänä yleisten vastustusvoimavarojen ja ihmisen kokonaisvaltaisen terveyden välillä (Volanen 2011, 20).



Kuvio 1. Kuvio kuvaa vastustusvoimavarojen vaikutusta koherenssin tunteeseen ja terveyteen (Volanen 2011,20).

## 2.2 Yleiset vastustusvoimavarat

Yleiset vastustusvoimavarat käsite on käännetty englannin kielen sanoista *general resistance resources*, josta käytetään lyhennettä GRR. Tällaiset vastustusvoimavarat ovat joko sisäisiä tai ulkoisia voimavaroja. Sisäisillä voimavaroilla tarkoitetaan ihmisen tietotaitoa, kognitiivisia taitoja sekä psykososiaalisia suhteita. Ulkoisia voimavaroja ovat esimerkiksi ekonominen tilanne, sosiaaliset suhteet, kulttuuri ja yhteiskunta. Yksi tärkeimmistä ulkoisiin vastustusvoimavaroihin vaikuttavista tekijöistä on todettu olevan lapsuusajan elinympäristö. (Honkinen 2009, 15.) Vastustusvoimavarat auttavat ihmisiä selviytymään paremmin erilaisissa elämäntilanteissa ja näin ollen ne ovat yhteydessä koherenssin tunteeseen, joka taas vaikuttaa yleiseen hyvinvointiin ja terveyteen (Antonovsky 1987, 181). Näitä yleisiä vastustusvoimavaroja vahvistamalla vahvistetaan myös koherenssin tunnetta. Opinnäytetyössä selviää myös nuorten yleisten vastustusvoimavarojen käytettävyys ja vahvuus siirtymävaiheessa peruskoulusta eteenpäin. Honkisen mukaan koherenssin tunne toimii niin sanottuna välittäjänä yleisten vastustusvoimavarojen ja terveyden välillä (Honkinen 2009, 15).

## 2.3 Koherenssin tunne

Koherenssin tunne perustuu ja on keskeinen käsite Antonovskyn salutogeenisessä teoriassa. Koherenssin tunne on kokonaisvaltaisena käsitteenä elämänhallinnan tunne. Koherenssin tunteeseen sisältyy kolme eri osa-alueetta; mielekkyyks (meaningfulness), ymmärrettävyys (comprehensibility ja hallittavuus (manageability) (Eriksson 2009, 18). Ihmisen kohdatessa kuormittavia tekijöitä, hän käyttää yleisiä vastustusvoimavarojaan (GRR), joiden avulla hän saa elämäkokemusta ja näin ollen elämänhallinnan tunne kehittyy. (Tuloisela-Rutanen 2012, 11). Vastustusvoimavarat ovat tärkeä osa koherenssin tunnetta, sillä kuormittavien tekijöiden kohtaaminen elämässä on väistämätöntä (Miettola 2011). Koherenssin tunne alkaa kehittyä jo varhaislapsuudessa. Antonovskyn teorian mukaan elinolot lapsuudessa ovat erittäin tärkeä tekijä koherenssin tunteen kehittymiselle. Nuorten sosiaalinen tuki ja yhteenkuuluvuuden tunne ovat osaltaan vahvistamassa koherenssin tunnetta. (Honkinen 2009, 24-25.) Jos ihmisel-



lä on vahva tai kohtalainen koherenssin tunne, elämänhallinnan tunne stabilisoituu noin 30 vuoden iässä. Tämän jälkeen koherenssin tunteen mahdolliset muutokset ovat minimaaliset. Ihmisen heikko elämänhallinnan tunne voi mahdollisesti laskea koherenssin tunnetta iän myötä. (Tuloisela-Rutanen 2012, 11.) Koherenssin tunteeseen ei vaikuta ihmisen sukupuoli, mutta esimerkiksi sosioekonomisen aseman on katsottu olevan sidoksissa koherenssin tunteeseen. Tutkimusten mukaan alemmissa sosiaaliluokissa on todettu olevan heikompi koherenssin tunne. (Honkinen 2009, 24-25.)

Antonovskyn on määritellyt koherenssin tunteen seuraavalla tavalla:

*”Koherenssin tunne on kokonaisvaltainen suuntaus, joka ilmenee pysyvänä, joskin dynaamisena luottamuksen määränä siitä, että 1) elämän aikana ihmisen sisältä ja ulkoisesta ympäristöstä tulevat ärsykkeet ovat jäsenneiltyjä, ennustettavissa ja selitettävissä olevia, että 2) ihminen käyttää resurssejaan, joilla hän voi vastata näiden erilaisten ärsykkeiden aiheuttamiin vaatimuksiin ja 3) nämä vaatimukset ovat haasteita, joihin kannattaa panostaa ja sitoutua.”* (Antonovsky 1987, 19.)

### 2.3.1 Mielekkyys

Mielekkyys kuvaa sitä, minkälaisena ihminen kokee ärsykkeet. Ihminen voi kokea ärsykkeet haastavaksi tai rasitteeksi. Ihminen itse määrittelee mielekkyyden, sillä tavoin miten hän haluaa voimavarojensa käytettävän. Mielekkyys on tiedollista havaitsemista ja mieltämistä. Ihminen pitää tällöin omaa elämäänsä elämisen arvoisena ja kunnioitettavana. Ihminen mieltää mahdolliset erilaiset kuormittavat tekijät haastavina, mutta kuitenkin kuormittavat tekijät ovat hallittavissa. (Tuloisela-Rutanen 2012, 12; Honkinen 2009, 16.) Korkea mielekkyyden tunne auttaa elämän vaikeuksissa siten, että ihminen pitää näitä asioita haastavina eikä niinkään taakkana (Antonovsky 1987, 19).

### 2.3.2 Ymmärrettävyys

Ymmärrettävyys tarkoittaa sitä, että ihmisellä on tiedollinen osaaminen ärsykkeen olemuksesta ja laajuudesta. Ihminen, jolla on korkea ymmärrettävyyden tunne kohtaa ärsykkeet ymmärtäen eli ärsykkeet ovat selitettävissä, kuten vaikeatkin asiat esimerkiksi kuolema ja sota (Antonovsky 1987, 12). Ymmärrettävyyden avulla ihminen pystyy käsittelemään elämänsä aikana tulevia ärsykeitä ja löytämään niille mahdollisen selityksen. Ymmärrettävät ärsykkeet tulevat ulkoisesta ympäristöstä sekä ihmisen sisältä. Ymmärrettävät ärsykkeet ovat selitettävissä, jäsenneiltyissä sekä ennustettavissa. (Tuloisela-Rutanen 2012, 12; Honkinen 2009, 16.)

### 2.3.3 Hallittavuus

Hallittavuudella tarkoitetaan sitä, että ihmisellä on tarvittavat voimavarat käsitellä kuormittavia tekijöitä tai hänen luotettavilla ihmisillään, kuten omaisilla tai ystävillä, on tällaisia voimavaroja. Tällä tavoin ihminen on kykenevä hallitsemaan elämäänsä tulleita ikäviä asioita, eikä hän jää suremaan tällaisia asioita pitkäksi aikaa. (Tuloisela-Rutanen 2012, 12; Honkinen 2009, 16.) Korkean hallittavuuden tunteen omaava ihminen ei tunne itseään uhriksi, eikä hän koe esimerkiksi elämän kohtelevan häntä epäreilusti (Antonovsky 1987, 19).

### 2.4 Koherenssin tunne ja sen mittaaminen

Ensimmäiset Antonovskyn elämänhallinnan tunnetta koskevat tutkimukset olivat kvalitatiivisia eli laadullisia tutkimuksia. Näiden laadullisten tutkimusten avulla Antonovsky kehitti kvantitatiivisen eli määrällisen itsearviointiin perustuvan mittarin. Tätä mittaria on muokattu 15 erilaisiksi versioiksi, kuten esimerkiksi 33 eri kielille ja mittariin on lisätty eri muuttujataustoja (Eriksson 2007,30). Tämä Antonovskyn luoma mittari on myös herättänyt paljon keskustelua luotettavuudestaan vuosien aikana. Koherenssin tunteen mittaria on tutkittu laajalla tutkimuksella, jonka katsauksesta käy ilmi, että sen avulla saadaan hyvin tietoa ihmisen psyykkisestä terveydentilasta, mutta fyysisen terveyden mittaaminen ei onnistu mittarin avulla. (Miettola 2011.)

Alkuperäinen Antonovskyn kehittelemä monivalintakysymyslomake sisälsi 29 erilaista kysymystä, ”The Orientation to Life Questionnaire”. Kyseisen lomakkeen avulla mitataan yksilön koherenssin tunteen vahvuutta, jossa vastaajat vastaavat väittämiin 1-7 pisteitysasteikoilla. 29-osainen monivalintakyselylomake oli melko pitkä, joten Antonovsky kehitti myös 13- osaisen monivalintakyselylomakkeen, SOC-13. Tähän hän valitsi kaikkein tärkeimmät 13 kysymystä aikaisemmasta ”The Orientation to Life Questionnaire” kysymyslomakkeesta. (Poppius 2007, 18.) Käytimme opinnäytetyössä SOC-13 kyselylomaketta.

SOC-13 elämänhallinnan tunteen kyselylomakkeessa on 13 väittämää, johon vastataan yllä mainitulla Likert -asteikoilla. Kyselylomake jakautuu väittämiin, jossa 4 väittämää mittaa mielekkyyttä, 5 väittämää mittaa ymmärrettävyyttä ja 4 väittämää mittaa hallittavuutta. Joissain kysymyksissä mitataan samanaikaisesti kahta tai kolmea elämänhallinnan tunteen osa-aluetta. SOC-13 kyselylomakkeen on todistettu olevan reliabiliteettinen ja validiteettinen. Molempia kyselylomakkeita on käytetty maailmanlaajuisesti ja on huomattu, että kulttuurista huolimatta koherenssin tunteen mittaaminen onnistuu. Elämänhallinnan tunteen kyselylomaketta on käytetty erilaisissa tutkimusmenetelmissä ja se on osoitettu olevan toimiva tapa mitata ihmisen koherenssin tunnetta. (Honkinen 2009, 18.)

## 2.5 Koherenssin tunteen mittaamisen tutkimuksia

Antonovskyn salutogeeniseen teoriaan pohjautuvia koherenssin tunnetta mittaavia tutkimuksia on tehty Suomessa 2000 luvulla. Tähän kappaleeseen on kerätty tutkimuksia, jotka käsittelevät koherenssin tunteen mittaamista. Nämä tutkimukset ja niiden johtopäätökset toimivat pohjana opinnäytetyössä.

Honkisen väitöskirja selvittää koherenssin tunteen pysyvyyttä ja elämänhallintavalmiuksia nuoruus- ja lapsuusiässä. Honkinen tutki väitöskirjassaan myös koherenssin tunteen mittaamista, vaikutuksia koettuun terveyteen ja koherenssin tunteeseen 12-vuotiailla koululaisilla. Väitöskirjan tutkimuksen johtopäätöksistä selviää, että vahva koherenssin tunne on suojaava tekijä kuormittavissa tilanteissa terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta. Tutkimus osoitti myös sen, että SOC-13 mittari on soveltuva käyttää 12-vuotiaille ja sitä vanhemmille nuorille. Johtopäätöksissään Honkinen ottaa huomioon sen, että syrjäytymisvaarassa olevat nuoret tulisi löytää mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ja heille tulisi antaa tukea ja ohjausta. Koherenssin tunteen mittari olisi Honkisen mukaan tärkeä apuväline nuorten voimavarojen kartoituksessa. Tutkimus osoittaa myös sen, että nuoruus on ratkaiseva vaihe terveystarkoituksien ilmentymiselle ja niillä on silloin taipumusta jäädä pysyväksi osaksi nuoren elämää. (Honkinen 2009.)

Poppius puolestaan tutkii väitöskirjassaan koherenssin tunteen yhteyttä miesten kokonaisvaltaiseen terveyteen. Tutkimukseen osallistujat (n=4405) olivat keski-ikäisiä työssäkäyviä miehiä eri sosioekonomisista asemista. Koherenssin tunnetta mitattiin tutkimuksessa Antonovskyn alkuperäisellä SOC-29 kyselylomakkeella. Tutkimukseen osallistujien taustamuuttujina oli ammattinimike, kliiniset tiedot sekä heidän terveyskäyttäytymisensä. Poppiuksen väitöskirjan johtopäätökset kertovat, että vahva koherenssin tunne vaikuttaa positiivisesti ihmisen terveyteen. Koherenssin tunteen vaikutus vaihteli muuttuvien taustatekijöiden mukaan, kuten iän, ammatin tai sairauden. Tutkimus osoittaa sen, että kokonaiskuolleisuuteen vaikuttaa elämäntaparakenteet, joilla taas on yhteys koherenssin tunteeseen. Stressinhallinnassa koherenssin tunne on tärkeä tekijä ja sen puute näkyy terveydelle negatiivisina elämänhallinnan keinoina. (Poppius 2007.) Tutkimus kertoo sen, että on tärkeää puuttua koherenssin tunteen puutteisiin ajoissa, sillä koherenssin tunne muodostuu jo lapsuudessa ja nuoruudessa. Nuorena muodostunut koherenssin tunne on määrittelemässä aikuisuuden koherenssin tunnetta. Tämä taas puolestaan on suoraa yhteydessä terveyteen ja terveyskäyttäytymiseen. Opinnäytetyössä korostetaan juuri tätä ennaltaehkäisyn tärkeyttä.

Volasen väitöskirja tutkii koherenssin tunteen taustatekijöitä ja niiden seurauksia. Taustatekijöitä tutkimuksessa ovat lapsuusajan olosuhteet, sosioekonominen asema sekä psykososiaalisen työ- ja yksityiselämän vaikutukset. Volanen toteutti tutkimuksen seuranta-tutkimuksena

viiden vuoden ajan. Tutkimuksen johtopäätöksissä kerrotaan, että sukupuolten väliset erot koherenssin tunteessa eivät olleet mainittavia. Sosiaaliset suhteet olivat puolestaan vaikuttamassa vahvasti koherenssin tunteen tasoon, esimerkiksi hyvä parisuhde kytkeytyi vahvaan koherenssin tunteeseen. Työelämällä oli myös vaikutuksia koherenssin tunteen tasoon, sillä henkilöt, jotka kokivat oman työnsä antoisaksi, saivat tuloksissa vahvemman koherenssin tunteen. Tutkimus osoitti myös sen, että lapsuusajan olosuhteet olivat hyvin tärkeässä roolissa koskien koherenssin tunnetta. Volanen korostaakin väitöskirjassaan, että tuen tarvetta tulisi kohdentaa alemmissa sosioekonomisissa luokissa oleviin lapsiperheisiin terveydenedistämisen kannalta. (Volanen 2011.) Opinnäytetyössä hyödynnetään Volasen tutkimuksen johtopäätöksiä, sillä ympäristötekijät, kuten koulu, kotiolosuhteet ja sosiaaliset suhteet ovat hyvin ajankohtaisia asioita opinnäytetyön kohteessa, eli Pääskytien yläkoulun 9.-luokkalaisilla. Ympäristötekijöiden vaikutus tulee ottaa huomioon opinnäytetyössä, sillä tutkimuksessa kartoitetaan juuri nuorten mahdollista tuen tarvetta koherenssin tunteen eri tasoilla.

Eriksson ja Lindström ovat tarkastelleet tutkimuksessaan salutogeeniseen teoriaan liittyviä tieteellisiä julkaisuja, joita oli 458 sekä 13 väitöskirjaa. Tieteelliset julkaisut ja väitöskirjat ovat vuosilta 1992-2003. Tutkimuksen päätavoitteena oli yhdistää erilaisia empiirisiä tutkimuksia salutogeenisestä teoriasta ja koherenssin tunteesta sekä selvittää näiden yhteyttä terveyteen. Tutkimuksen päätuloksista selviää, että koherenssin tunne liittyy vahvasti ihmisen terveyteen ja erityisesti psyykkiseen terveyteen. Koherenssin tunne ei kuitenkaan anna täysin kokonaisvaltaista kuvaa ihmisen terveydentilasta. Tutkimus osoittaa myös sen, että koherenssin tunteen ollessa vahva, on ihmisen terveys yleensä myös vahvalla tasolla. Koherenssin tunteen ja terveyden välinen suhde on tutkimuksen mukaan riippumaton iästä, sukupuolesta, kansallisuudesta sekä etnisyydestä. Tutkimuksen johtopäätöksissä todetaan, että koherenssin tunne on yksi terveyden edistämisen tekijöistä. Johtopäätöksissä painotetaan myös sitä, että salutogeeninen teoria tulisi ottaa yhä enemmän huomioon käytännön työssä. (Eriksson 2007.)

### 3 Nuoruus elämän vaiheena

#### 3.1 Nuoruusiän kehitys

Nuoruus on siirtymävaihe kohti aikuisuutta. Nuoren kehitykseen vaikuttavat useat eri muuttuvat tekijät kuten fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset ja yhteiskunnalliset tekijät. Nuoruusikäisiksi katsotaan 12-22 -vuotiaat. Nuoruusikä jaetaan vielä kolmeen eri vaiheeseen, jotka ovat varhaisnuoruus 12-14 -vuotiaat, keskinuoruus 15-17 -vuotiaat ja jälkinuoruus 17-22 -vuotiaat. Nuorten kehitystä määrittelee neljä erilaista kokonaisuutta, jotka ovat fysiologiset muutokset, ajattelun kehittyminen monipuolisemmaksi, sosiaaliset ja kulttuuriset muutokset. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2010, 124; Honkinen 2009, 11.) Nuoruusikä on psykologista sopeutumista murrosiän aiheuttamiin niin ulkoisiin kuin sisäisiin muu-

toksiin. Murrosikää voidaan kuvailla yksilöitymisvaiheeksi, jossa nuori irtautuu lapsuudesta luomalla uuden identiteetin murrosiän aikana. (Leppänen 2005.) Tutkimuksessamme keskityimme keskinuoruuteen eli 15-17-vuotiaisiin, jotka ovat peruskoulun ja toisen asteen koulutuksen siirtymävaiheessa. Keskinuoruudessa vaikuttavat kaikki nuoren kehityksen osa-alueet, jotka ovat fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset ja yhteiskunnalliset tekijät. Nuoruusiän aikana nuori pyrkii kokeilemaan erilaisia aikuisuuden rooleja. Kaiken nuoruusiän tapahtuvan kehityksen päämääränä on aikuisuus. (Pitkänen 2012.)

### 3.1.1 Fyysinen kehitys

Fyysiseen kasvuun liittyy näkyvimpänä muutoksena puberteetin alkaminen. Puberteetti alkaa aivojen neuroendokriinisinä ja hormonaalisina muutoksina, joiden jälkeen alkavat fysiologiset muutokset nuoren kehossa. Puberteetti päättyy sukukypsytyden saavuttamiseen. (Nurmi ym. 2009, 126.) Esipuberteetti alkaa yleensä 11-15 vuoden iässä. Ulkoisia muutoksia ovat tytöillä rintojen ja vartalon muotojen kehittyminen, häpy- sekä kainalokarvoituksen kasvu ja pituuskasvu. Pojilla ulkoisina muutoksina ovat sekä kiveksen että peniksen kasvu, karvoitus- ja pituuskasvu. Molemmilla lisääntyy myös hien ja talin erityys, mikä saattaa aiheuttaa aknea ja hien hajun voimistumista. Sukukypsytyden merkinä tytöillä alkaa kuukautiset. Pojilla puolestaan ensimmäinen siemensyöksy on merkki sukukypsytyden saavuttamisesta. Nuorten fyysinen kypsyminen on yksilöllistä ja siihen vaikuttavat ulkoiset ja sisäiset tekijät. (Leppänen 2005.)

### 3.1.2 Psyykkinen kehitys

Psyykkinen kehitys voidaan jakaa kolmeen eri osa-alueeseen, jotka ovat irrottautuminen vanhemmista, sopeutuminen omaan seksuaalisuuteen ja sen tuomiin fyysisiin muutoksiin sekä tukeutuminen ystävyysuhteisiin. Psyykkinen kasvu on murrosiässä hitaampaa kuin fyysinen kasvu ja usein normaali fyysinen kehitys aiheuttaa taantumaa psyykkisen puolen kehitykselle. (Honkinen 2009, 11.) Fyysiset muutokset, kuten hormonitoiminnan käynnistyminen vaikuttavat nuoren psyykkiseen kasvuun, sillä ne vaativat sopeutumista (Pitkänen 2012). Psyykkiseen kehitykseen kuuluu ajattelun kehitys ja kypsyminen, joka kehittyy merkittävimmin toisen elinvuosikymmenen aikana. Ajatusmalli kehittyy abstraktimmaksi sekä looginen päättelykyky kehittyy. (Nurmi ym. 2010, 128.) Ajattelun kehittyminen ja kypsyminen ovat luomassa nuorelle identiteettiä, jonka avulla nuori on valmiimpi tekemään omaan elämäänsä vaikuttavia päätöksiä sekä pohtimaan tulevaisuuttaan. Identiteetillä on monia määritelmiä, mutta nuoruuden identiteettiä käsiteltäessä puhutaan yleensä nuoren seksuaalisuudesta, parisuhteen muodostamisesta ja tulevaisuuden suunnitelmista, kuten koulutuksesta. Identiteetin löytäminen on tärkeä osa nuoruutta, sillä identiteetti määrittelee oman yksilöllisyyden. Lisäksi nuori muodostaa tätä kautta itselleen omat arvot ja periaatteet. (Leppänen 2005.) Tunteiden vaihtelut

ovat yleisiä nuoruuden kehitykselle. Tämä voi aiheuttaa nuorella itsessään sekä hänen vanhemmissaan epävarmuutta ja ihmetystä. (Pitkänen 2012.)

### 3.1.3 Sosiaalinen kehitys ja yhteiskunnalliset tekijät

Nuoren sosiaaliseen piiriin kuuluvat nuoren perheen lisäksi tärkeänä osana kaverit. Nuorten suhde vanhempiin muuttuu lapsuudesta ja varhaisnuoruudesta itsenäisemmäksi sekä irtautuminen tapahtuu ikätovereiden avulla. Omien ikätovereiden ja ystävien rooli korostuu etenkin nuoruudessa, vaikka ikätovereiden rooli onkin tärkeää jo varhaislapsuudessa. (Nurmi 2010, 130.) Nuoren tytön ystävyysuhteet voivat määritellä hänen identiteettiään, jolloin vastoinkäymiset ystävyysuhteissa voivat haavoittaa nuorta. Tyttöillä on tärkeämpää vuorovaikutussellisuus kun taas pojat keskittyvät enemmänkin tavoitteiden suorittamiseen ja toiminnallisuuteen. (Honkinen 2009, 11.) Nuorten hakiessa hyväksyntää ikätovereiltaan voivat he kuitenkin joutua koulukiusaamisen uhriksi. Koulukiusaaminen sekä fyysinen ja psyykkisen väkivalta ovat nuorelle vakavia terveystarpeita ja kiusaamisella voi olla pitkäkestoiset vaikutukset nuoren tulevaisuuteen. Yläkoululaisista 6-8 % ilmoitti olevansa koulukiusattu vähintään kerran viikossa ja kiusaaminen on ollut toistuvaa. Koulukiusaaminen on ollut yhteiskunnallinen puheenaihe jo pitkään ja siihen on kiinnitetty paljon huomiota, mutta vaikutuksia koulukiusaamisen määrään ei toistaiseksi ole vielä ollut. Turvallisella kouluympäristöllä on katsottu olevan positiivisia vaikutuksia nuoren terveyteen. (Haarala 2008, 370.)

Nuori tarvitsee ja hakee myös aikuisen tukea omiin päätöksiinsä ja kasvun tukemiseen. Nuori hakee tukea usein muista läheisistä aikuisista kuin omista vanhemmistaan, sillä hän saattaa kokea omat vanhempansa kontrolloiviksi ja itsekkäiksi. (Pitkänen 2012.) Nuori on kuitenkin aikuistumisprosessinsa aikana hyvin riippuvainen aikuisen hyväksynnästä. Nuori joutuu tasapainottelemaan aikuisten asettamien oikeuksien, rajoitusten, suojelun, vaatimusten ja velvollisuuksien välillä. (Tikkanen 2012.) Nyky-yhteiskuntamme kuitenkin ihanoi itsenäistymistä ja hyvin varhaisessa vaiheessa, vaikka nuori tarvitsisi edelleen aikuisen tukea ja kannustusta. Liian varhainen itsenäistyminen voi aiheuttaa ongelmia niin tytöille kuin pojille. (Kannas 2004.) Opinnäytetyössä keskitytään nuorten voimavarojen kartoittamiseen elämänhallinnan tunteen eri osa-alueilla, jotka ovat vaikuttamassa nuorten kokonaisvaltaiseen terveyteen sekä itsenäistymisprosessiin.

Nuoren sosiaaliseen kehitykseen vaikuttaa vahvasti yhteiskunnallinen tilanne ja sen odotukset. Erilaiset kulttuuritaustat vaikuttavat siihen, kuinka nuoriin suhtaudutaan, jolloin nuoruus on myös kulttuurisidonnainen elämänvaihe. Lainsäädäntö on yhteiskunnallisesti säätelössä nuoruutta yhtenä elämänvaiheena. Esimerkiksi koulujärjestelmä on osana vaikuttamassa nuoren elämänsuuntaukseen yhteiskunnallisella tasolla. (Pitkänen 2012.) Yhteiskunta ja sosiaaliset tekijät ovat vahvasti vaikuttamassa nuoreen myös hänen luodessa omaa identiteettiään. Nuori

on tällöin hyvin herkkä erilaisille ympäristötekijöille sekä sosiaalisille tavoille ja toimintamalleille. Nuoreen vaikuttavia yhteiskunnallisia ja sosiaalisia tekijöitä voivat olla esimerkiksi erilaiset arvostukset, ihanteet, normit, käsitykset, uskomukset, muotivirtaukset ja maailmankatsomukselliset asiat. (Tikkanen 2012.)

Yhteiskunnan vaikutukset nuoren elämään korostuvat, jos nuori poikkeaa normaalista elämäntavasta, esimerkiksi nuori keskeyttää peruskoulun, syrjäytyy tai jää työllistymättä pitkäksi aikaa (Pitkänen 2012). Honkisen väitöskirjassa todetaan, että opettajilta saatu tuki ja koulu- luokan ilmapiiri ovat tärkeä osa nuorten koherenssin tunnetta ja terveyttä. Honkisen tutkimus osoittaa myös sen, että suurin osa tutkimukseen osallistuneista (N=892) 12-vuotiaista kaipasi koulussa opettajaltaan lisää tukea. Tutkimus osoitti yksinkertaisesti sen, että mitä positiivisempi oppilaan suhde oppimiseen on, sitä todennäköisemmin hänen hyvinvointinsa vahvistuu vuosien myötä. (Honkinen 2009, 72.)

### 3.2 Nuorten terveystietoisuus

Terveystietoisuus tarkoittaa terveyteen liittyvää tietoisuutta. Terveystietoisuus sisältää haitallisen ja myönteisen tietoisuuden, kuten päihteet vs. liikunta. Terveystietoisuus voidaan myös jakaa kolmeen eri osaan, jotka vaikuttavat terveyteen. Nämä osat ovat terveyttä edistävät, ylläpitävät ja haitalliset elintavat. Terveystietoisuus pitää sisällään esimerkiksi tupakoinnin, alkoholin käytön, liikunnan ja huumeiden käytön. Seksuaalista tietoisuutta pidetään nuoruudessa terveydelle haitallisena, mutta tavallisesti aikuisiässä tätä ei pidetä enää haitallisena. Terveystietoisuus korkeimmissa sosioekonomisissa asemassa olevilla on tutkimusten mukaan myönteisempää kuin matalimmissa sosioekonomisissa luokissa olevilla. Nuorten terveystietoisuutta on aloitettu tutkimaan jo 1970 -luvulla aktiivisesti erilaisilla kyselytutkimuksilla, esimerkiksi kouluterveyskyselyn avulla. Kuten aikuisilla, niin nuorillakin sosiaalinen tausta vaikuttaa terveystietoisuuteen haitallisena tai myönteisenä tekijänä. (Ruokolainen 2012.) Opinnäytetyön tutkimuksessa käytetään Antonovskyn salutogeenistä teoriaa, jota on tutkittu yli 30 vuoden ajan ja hänen teoriaansa tulisikin hyödyntää enemmän kansanterveyden tutkimuksissa ja etenkin käytännön työssä, esimerkiksi ennaltaehkäisevässä kouluterveydessä (Miettola 2011).

Nuorten on katsottu olevan pääsääntöisesti somaattisesti terve ryhmä. Kuitenkin nuoret kokevat useammin erilaisia psykosomaattisia oireita, kuten epämääräistä vatsakipua, päänsärkyä ja masentuneisuutta. Yleisesti on todettu tämän johtuvan siitä, että nuoret tarkkailevat itseään tarkemmin erilaisten kehitysvaiheidensa aikana. Psykosomaattiset oireet voidaan jaotella kolmeen erilliseen ryhmään, jotka ovat psyykkisten ongelmien ilmeneminen somaattisina oireina, somaattisten sairauksien ilmeneminen psyykkisinä oireina tai psyykkisinä komplikaatioina. (Honkinen 2009, 26.)

Päihteiden käyttö liittyy olennaisena osana nuorten terveystilanteeseen. Nuorten alkoholin käyttöä on tutkittu eurooppalaisella laajalla koululaistutkimuksella (European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs, ESPAD), josta selviää, että 15-16 -vuotiailla raittius on lisääntynyt vuosien 1995-2011 välillä. Tämä ei ole kuitenkaan vähentänyt kerralla nautittujen alkoholiannosten määrää. Lääkkeiden ja alkoholin yhteiskäyttö on lähes puolittunut vuosien aikana tässä ikäluokassa. Muiden päihteiden käyttö on taas lisääntynyt huomattavasti 16 vuoden aikana etenkin nuorten tyttöjen keskuudessa. Nuorten tupakointi on ollut laskussa 2000-luvulla, mutta nyt tupakoivien määrä on stabilisoitunut. Vuonna 2011 15-16 -vuotiasta pojista 20 % ja 18 % tytöistä tupakoi päivittäin. 40 % nuorista on kokeillut tupakointia ja tupakoivat epäsäännöllisesti. Nuuskaaminen on puolestaan ollut jyrkässä nousussa 2007 vuoden jälkeen. Kannabista oli vuonna 1995 käyttänyt 5 % ja vuonna 2011 11 % nuorista. Muita laittomia huumeita oli vuonna 2011 käyttänyt 4 % nuorista. Liimojen sekä liuottimen käyttö on myös yleistynyt 2000-luvun aikana. (Raitasalo, Huhtanen, Miekkala & Ahlström 2012.) Johtopäätöksenä tutkimuksesta voidaan tehdä yleisesti se, että nuorten päihteiden käyttö on lisääntynyt. Nuorten asenne päihteisiin on myönteisempi ja monet tekevät päihdekokeiluja jo nuorella iällä. Poppiuksen väitöskirjassa kuvataan myös huonojen elämäntapojen vaikutusta koherenssin tunteeseen ja näin ollen ihmisen terveyteen. Huonot elämäntavat, kuten runsas päihteiden käyttö, ovat myös väitöskirjan tulosten mukaan yhteydessä heikkoon koherenssin tunteeseen ja kokonaiskuolleisuuteen. (Poppius 2007, 6, 55.) Näin ollen heikon koherenssin tunteen omaavilla henkilöillä olisi syytä ottaa huomioon myös elämäntapariskäyttäytyminen ja sen mahdolliset vaikutukset kokonaisvaltaiseen terveyteen.

### 3.3 Nuorten elämäntapa

Elämäntapa on käsitteenä laaja-alainen, eikä sitä voida yksinkertaisesti määritellä. Käsitettä käytetään monissa eri tieteenalojen piireissä ja tutkimuksia onkin tehty paljon liittyen elämäntapaan. Elämäntapojen merkitykset ovat vaihtelevia ja niitä voidaankin kuvata myös monimerkityksellisinä. Elämäntapa sisältää useita eri osa-alueita, kuten ulkoisia ja sisäisiä tekijöitä. Ihminen myös pyrkii hallitsemaan elämänsä monien eri tekijöiden avulla, kuten yhteiskunnallisilla, fyysisillä ja psyykkisillä tekijöillä. Ihmisen omat puolustusvoimavarat tulevat myös käyttöön, mikäli ihminen kohtaa elämässään kriisin tai vaikeuksia. Nämä puolustusvoimavarat ovat tärkeä osa ihmisen kokonaisvaltaista elämäntapaa. Ihmisen eri elämän vaiheisiin kuuluvat normaalina osana vastoinkäymiset sekä kriisit. Näitä ovat esimerkiksi nuorten siirtymävaihe peruskoulusta jatkokoulutukseen sekä aikuistuminen, jotka ovatkin mielenkiinnon kohteena opinnäytetyön tutkimuksessa. (Vartiainen 2008.)

Siirtymävaihetta peruskoulusta toisen asteen opintoihin voidaan kutsua nivelvaiheeksi. Nuorelta odotetaan ja hän joutuu tekemään isoja päätöksiä koskien omaa tulevaisuuttaan. Nuorelta odotetaan ja hän joutuu tekemään isoja päätöksiä koskien omaa tulevaisuuttaan. Nuorelta odotetaan ja hän joutuu tekemään isoja päätöksiä koskien omaa tulevaisuuttaan.



ren voi olla haastavaa tehdä jatkokoulutusta koskevia päätöksiä tässä vaiheessa, mikä saattaa johtaa siihen, että nuori vaihtaa koulutuspaikkaa useaan otteeseen tai jopa keskeyttää opintonsa kokonaan. Tämänkaltainen opintojen vaihtuvuus, sekä tietämättömyys kuluttaa niin yksilön kuin yhteiskunnankin resursseja. Tutkimukset ja tilastot osoittavat, että koulutusjärjestelmästä häviää vuosittain 14 000 opiskelijaa, jotka ovat jääneet ilman koulutuspaikkaa tai ovat keskeyttäneet ammatilliset opintonsa. Ongelmia voidaan havaita jo peruskoulussa, jolloin tulisi nuoren tukemiseen kiinnittää huomiota jo tässä vaiheessa. Peruskoulussa pyritäänkin tukemaan nuorten jatkokouluttautumista esimerkiksi laadukkaalla opinto-ohjauksella ja yhteistyöllä jatkokoulutuspaikkojen kanssa. (Tuuri 2008.) Tässä opinnäytetyössä halutaan juuri kartoittaa mahdollista tuen tarvetta ja ongelmia nuorten koherenssin tunteiden osa-alueissa tässä kriittisessä siirtymävaiheessa.

Lapsuus ja nuoruus ovat vahvasti vaikuttamassa siihen, että millainen elämänhallinnan tunne aikuisena saavutetaan. Vaikeudet ja pitkittyneet konfliktit kotona lapsuus ja nuoruusaikana ovat osaltaan vaikuttamassa nuorten elämänhallinnan tunteeseen. Honkisen (2010) mukaan ennaltaehkäisyn tärkeys korostuu kun puhtaan nuorten elämänhallinnan tunteesta. Hän ehdottaakin, että koherenssin tunteen mittari otettaisiin käyttöön esimerkiksi kouluterveydenhuollossa. Tämä olisi yksinkertainen tapa kartoittaa nuorten voimavaroja. Tämän avulla voidaan löytää syrjäytymisvaarassa olevat nuoret ajoissa, joihin erilaiset tukitoimenpiteet täytyisi kohdistaa. (Honkinen 2010.)

### 3.4 Nuoret tutkimuksen kohteena

Nuorisotutkimus on oma yksittäinen tutkimusalueensa, mutta siihen ei silti ole käytössä mitään erityisiä menetelmiä. Nuoret ovat kuitenkin erityinen ryhmä tutkimuskohteena, joka tulee ottaa huomioon tutkimusta tehdessä. Voi olla haastavaa saada nuoret yhteistyöhön tutkimukseen osallistumisessa, koska he voivat kokea tutkimuksen ja tutkijat liian etäiseksi omasta elämästään. (Puuronen 2006, 17-18.) Nuorten ollessa tutkimuskohteena täytyy tutkijan ottaa huomioon se seikka, että miten tutkimuskohdetta lähestytään. Näkökulmia lähestymiseen ovat esimerkiksi yhteiskuntatieteellinen, psykologinen ja sosiologinen näkökulma. (Tuuri 2008.) Nuorisotutkimus on Suomessa kehittynyt 1970-1980 -luvulta lähtien siten, että nuorten omaa mielipidettä on kuultu tutkimuksissa. Tärkeäksi on korostunut kuulla nuorta itseään häntä koskevissa asioissa. (Lagström, Pösö, Rutanen & Vehkalahti 2010, 16.) Nuoriin kohdistuvaa tutkimusta tehdessä tulee ottaa huomioon huoltajan informointi tutkimukseen osallistumisesta ja mahdollisuus kieltäytyä siitä. Kyselylomaketta tehdessä tulee pohtia, ovatko kysymykset nuorelle haitallisia tai tunteita herättäviä. Tällöin kysymyksiä olisi hyvä käsitellä kyselylomakkeen täyttämisen jälkeen. (Puotinen 2008.) Opinnäytetyössä on otettu huomioon edellä mainittuja tärkeitä seikkoja, koskien nuoriin kohdistuvaa tutkimusta. Nuorten huoltajia on

informoitu saatekirjeellä tutkimuksesta ja kyselylomake on todistettu Honkisen (2009) väitöskirjassa sopivaksi mittariksi nuorisotutkimukseen.

#### 4 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyö tuotettiin, Antonovskyn salutogeenistä teoriaa hyödyntäen, jossa tutkimuskohdeena ovat Porvoon Pääskytien yläkoulun 9.-luokkalaisten tytöt ja pojat. Tutkimuksessa vertailaan peruskoulun loppumisvaiheessa olevien nuorten tyttöjen ja poikien elämänhallinnan tunteen eroja. Tutkimuksen mielenkiinnon kohteena on selvittää nuorten oma käsitys heidän tämänhetkisestä koherenssin tunteesta. Koherenssin tunteen mittaamisella halutaan myös kartoittaa nuorten tuen ja ohjauksen tarvetta koherenssin tunteen osa-alueissa. Opinnäytetyössä halutaan osoittaa SOC-13 mittarin olevan hyvä apuväline havainnoimassa tuen tarpeessa olevia nuoria ja mahdollisesti saada kyselylomake osaksi kouluterveyden ennaltaehkäisevää toimintaa. Honkinen toteaaikin artikkelissaan, että SOC-13 kyselylomake olisi hyvä mittari kartoittamaan nuorten voimavaroja ja tätä tulisi käyttää ennaltaehkäisevästi esimerkiksi kouluterveyskyselyjen ohessa.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

1. Mikä on koherenssin tunne Pääskytien yläkoulun 9.-luokkalaisten?
2. Miten koherenssin tunne eroaa Pääskytien yläkoulun 9.-luokkalaisten tyttöjen ja poikien välillä?
3. Minkälaiset ovat koherenssin tunteen osa-alueet Pääskytien yläkoulun 9.-luokkalaisten? (meaningfulness, comprehensibility, manageability)

#### 5 Opinnäytetyön toteutus

##### 5.1 Tutkimuksen toimintaympäristö

Opinnäytetyö sijoittuu Porvoon Pääskytien yläkouluun, jossa opetetaan vuosiluokkia 7-9. Koulu tarjoaa myös erityisopetusta 1.-9 vuosiluokkalaisten oppilaita koulussa on yhteensä noin 710 ja 9.-luokkalaisten koulussa on 177 oppilasta. Pääskytien yläkoulun toiminta-ajatuksena on tarjota laadukasta ja yksilöllistä opetusta. Toimintaympäristö koulussa on ajanmukainen ja turvallinen. (Verkkoveräjä 2013.)

##### 5.2 Tutkimusaineiston hankinta ja menetelmät

Tutkimus on kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus, jossa tutkittiin nuorten koherenssin tunteita Pääskytien yläkoulun 9.-luokkalaisten. Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena poikitt-

taistutkimuksena, jossa aineisto kerätään yhden kerran (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 42). Tutkimus suoritettiin Antonovskyn SOC-13 kyselylomakkeen avulla. Tutkimusaineisto kerättiin Pääskytien yläkoulun 9.-luokkalaisilta (n=130).

Tutkimusaineistoa kerättiin käyttäen ja soveltaen Honkisen väitöskirjassa käyttämää Antonovskyn kyselylomaketta SOC-13. Otimme Honkiseen yhteyttä ja saimme häneltä luvan käyttää ja soveltaa kyseistä lomaketta opinnäytetyössä. Antonovskyn laatimaa koherenssin tunteen kyselylomaketta on käytetty laajalti ympäri maailmaa ja sen on osoitettu olevan reliabiliteettinen ja validiteettinen tapa kerätä tietoa aikuisväestön elämänhallinnan tunteesta. Koherenssi tunteen mittarin on todettu olevan sopiva tutkimusväline myös nuorille, joilta halutaan selvittää koherenssin tunnetta. (Honkinen 2009, 36, 72.) Tutkimuksessa käytettävät SOC-13 kysymykset ovat jaoteltu koherenssin tunteen kolmeen eri osa-alueeseen, mielekkyyteen, ymmärrettävyyteen ja hallittavuuteen. SOC-13 kyselylomakkeessa tutkimukseen osallistujat vastaavat 13 väittämään ja vastausvaihtoehtoina on 1-7 pisteinen Likert -asteikko. 1-7 pisteisessä Likert-asteikossa vaihtoehdot liikkuvat ”hyvin usein” ja ”erittäin harvoin tai ei koskaan” välillä.

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa käytettiin ositettua otantaa. Ositetussa otannassa perusjoukko on heterogeeninen eli hajanainen, mutta sen voi jakaa myös homogeenisiin ryhmiin. Määrällisen tutkimuksen valittiin, koska se antaa kokonaisvaltaisen kuvan vastaajien välisistä eroavaisuuksista. Määrällisen tutkimuksen eri mittareita ovat haastattelu-, havainnointi- ja kyselylomakkeet. Tutkimukseen valittiin kyselylomake, koska Antonovskyn tutkimuslomakkeen on osoitettu olevan toimiva mittaamaan koherenssin tunnetta. Kysely aineistonkeruu menetelmänä on standardoitu eli kaikilta vastaajilta kysytään samat asiat, kysymykset ovat jäsennelly samalla tavalla ja ne ovat samassa järjestyksessä. Kyselymenetelmää voidaan käyttää myös henkilökohtaisten asioiden tutkimiseen, kuten tässä opinnäytetyössä tutkittiin nuorten elämänhallinnan tunnetta. (Vilkkä 2007, 14, 28, 54.)

### 5.3 Tutkimusaineiston analysointi

Tutkimusaineiston analysointi toteutettiin SPSS 18.0 -tilastointiohjelmalla. Aluksi tilastoitettiin tutkimukseen osallistuneiden nuorten vastaukset ohjelmalle ottaen huomioon tutkimuksen muuttuvat tekijät, eli vastaajan sukupuolen sekä iän. Tämän jälkeen kysymykset 1,2,3,7 ja 10 käännettiin siten, että 1-7 asteisella vastausasteikolla jokaisen kysymyksen positiivisin vastaus oli seitsemän ja negatiivisin yksi (Raitasalo 2007). SOC-13 kysymykset ovat jaoteltu koherenssin tunteen eri osa-alueisiin mielekkyys, hallittavuus ja ymmärrettävyys. Kysymykset 1,4,7 ja 12 käsittelevät mielekkyyttä. Kysymykset 3,5,10 ja 13 käsittelevät hallittavuuden osa-alueita ja viimeiset kysymykset 2, 6, 8, 9 ja 11 käsittelevät ymmärrettävyyttä. (Antonovsky 1987, liite 1.) Koherenssin tunteen osa-alueiden hallittavuuden ja mielekkyyden enimmäispistemää-

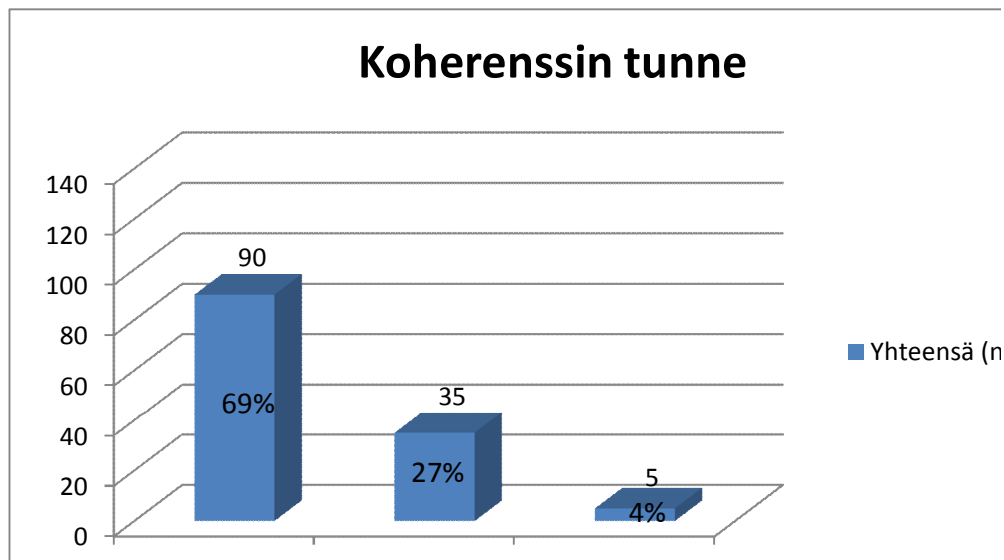
rä SOC-13 kyselylomakkeessa on 28 ja ymmärrettävyydessä enimmäispistemäärä on 35. Tämä perustuu siihen, että ymmärrettävyyttä käsitteleviä kysymyksiä on yksi enemmän kuin hallittavuutta ja mielekkyyttä käsitteleviä väittämiä. Jaottelun perusteella toteutettiin tilastointia, jonka avulla pystyttiin vertailemaan eri osa-alueiden eroavaisuuksia. SPSS -tilastointiohjelman avulla esitetään tulokset kuvioiden avulla, jotka tehtiin lopulliseen muotoon Excel-ohjelmalla. Kuvioiden avulla on yksinkertaista esittää tutkimuksen tuloksia jokaisen tutkimuskysymyksen pohjalta.

Tutkimuksen kyselyyn vastasi yhteensä 130, joista poikia oli 62 ja tyttöjä 56. Vastaaajista 17 ei ollut merkinnyt kyselylomakkeeseen sukupuoltaan. Iältään tutkimukseen osallistuneet olivat 15-17-vuotiata. Kyselylomakkeen kysymykseen oli vastattu asianmukaisesti, joten kaikki lomakkeet hyväksyttiin mukaan tutkimukseen. Koherenssin tunteen mittaamisen pistejakauma on 13-63 = heikko, 64-79 =kohtalainen ja 80-91 =vahva (Eriksson 2007, 83).

## 6 Tutkimuksen tulokset

### 6.1 Koherenssin tunne Pääskytien yläkoulun 9.-luokkalaisilla

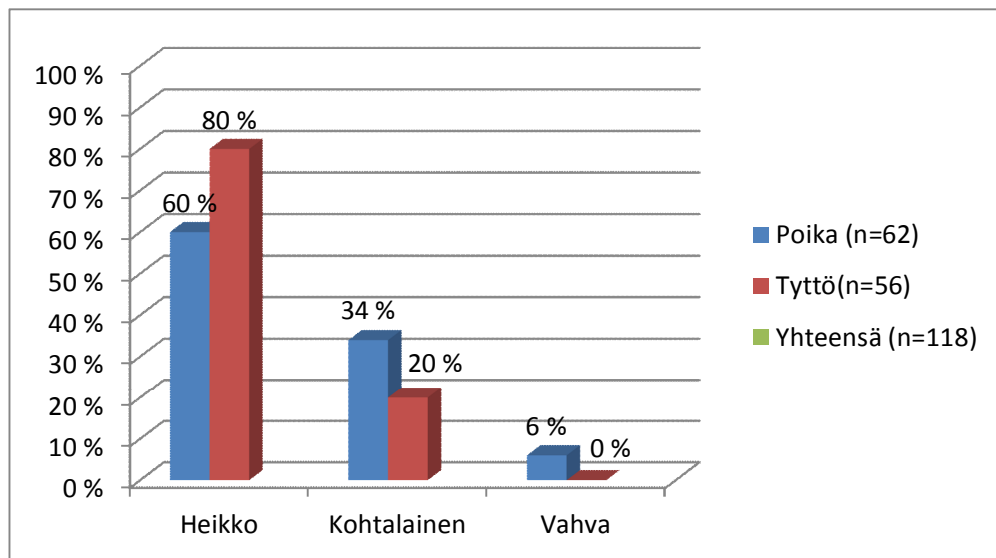
Kuvio 2 kuvaa Pääskytien yläkoulun 9.-luokkalaisten koherenssin tunnetta. Tutkimuksen kyselyyn vastanneita nuoria oli yhteensä 130 ja kuvio 2 kuvaa määrällisesti vastauksien frekvenssijakaumaa. Kuviossa 2 tarkastellaan sitä, kuinka nuorten koherenssin tunne jakautuu heikkoon, kohtalaiseen ja vahvaan. Suurimalla osalla tutkimukseen vastanneista nuorista, joita oli 90 (69%), elämänhallinnan tunne oli heikolla tasolla. Tutkimukseen vastanneista 35 (27%) henkilöllä koherenssin tunne oli kohtalainen ja ainoastaan viidellä (4%) tutkimukseen vastanneista nuorista koherenssin tunne oli vahva. Tämä tarkoittaa sitä, että Pääskytien yläkoulun 9.-luokkalaisten koherenssin tunne on pääsääntöisesti heikolla ja kohtalaisella tasolla.



Kuvio 2. Pääskytien yläkoulun 9.-luokkailaisilla koherenssin tunteen absoluuttinen ja prosentuaalinen frekvenssijakauma

## 6.2 Koherenssin tunteen eroavaisuus sukupuolten välillä

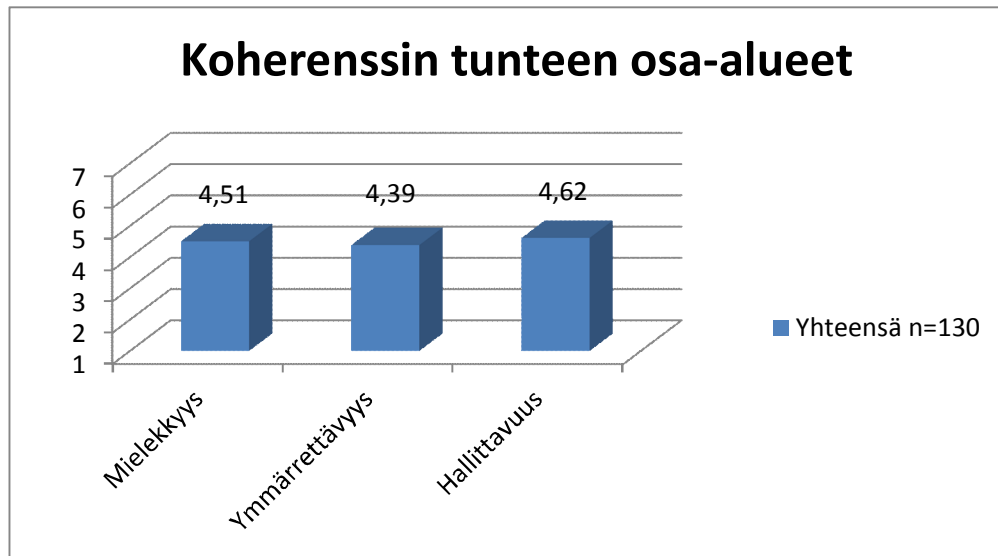
Kuvio 3 kuvaa Pääskytien yläkoulun 9.-luokkalaisten sukupuolten välisiä eroavaisuuksia koherenssin tunteessa. Vastaukset ovat hyvin vertailukelpoisia, sillä tyttöjä ja poikia oli tutkimukseen vastannut lähes yhtä monta. Tyttöjä oli 56, poikia oli 62 ja 17 vastaajista oli jättänyt ilmoittamatta sukupuolensa, joten näitä kyseisiä kyselylomakkeita ei käytetty tässä vertailussa. Kuviosta 3 selviää että, tytöillä oli keskimääräistä heikompi koherenssin tunne kuin pojilla. Heikko koherenssin tunne oli 45 (80%) vastanneista tytöistä, kun taas pojista 37 (60%) vastanneella koherenssin tunne oli heikko. Kohtalainen koherenssin tunne oli 11 (20%) tytöllä ja pojista 21(34%) koherenssin tunne oli kohtalaisella tasolla. Tytöistä yhdelläkään ei ollut vahvaa koherenssin tunnetta, mutta pojista neljällä (6%) koherenssin tunne asettui vahvalle tasolle. Kuviosta 3 voidaan näin ollen päätellä, että poikien koherenssin tunne on vahvemmalla tasolla kuin tyttöjen tässä ikävaiheessa.



Kuvio 3. Koherenssin tunne jaettu sukupuolen perusteella prosentuaalisesti

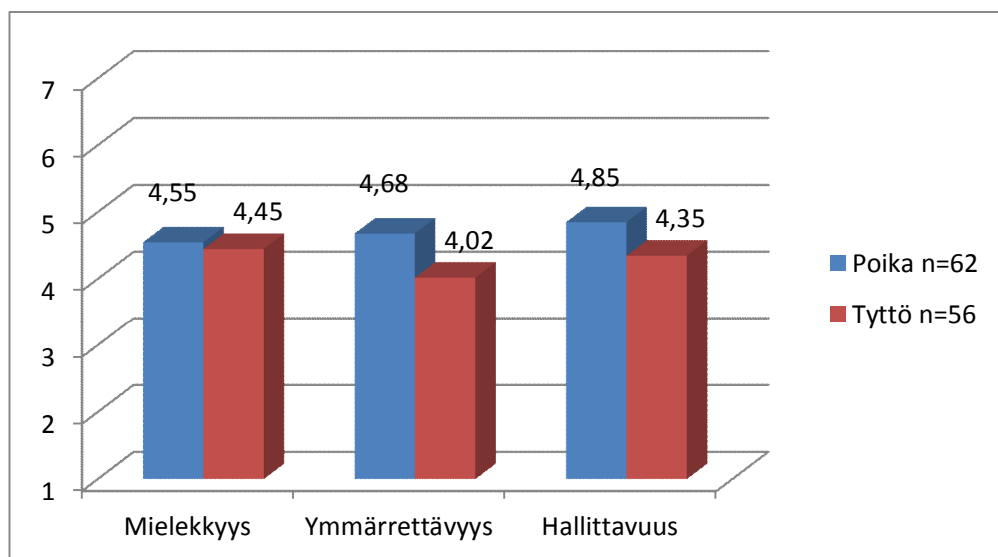
### 6.3 Koherenssin tunteen eri osa-alueiden eroavaisuudet

Kuviossa 4 on esitetty koherenssin tunteen eri osa-alueiden hallittavuuden, mielekkyyden ja ymmärrettävyyden eroavaisuudet frekvenssijakaumalla. Hallittavuudessa ja mielekkyydessä enimmäispistemäärä on 28 ja ymmärrettävyydessä enimmäispistemäärä on 35. Seitsemän (1-7) pisteisellä Likert-asteikolla vaihtoehto yksi on negatiivisin ja seitsemän positiivisin mahdollinen vaihtoehto. Ensinnäkin laskettiin vastausten keskiarvot kaikista osa-alueista. Tämän jälkeen laskettiin eri osa-alueiden vastausten keskiarvosta kysymysten keskiarvot. Keskiarvo liikkuu 1-7 välillä, joka kuvaa osa-alueen vahvuutta. Kuvio 4 havainnollistaa eri osa-alueiden keskiarvoa kaikkien vastaajien osalta. Mielekkyyden osa-alueen vastausten keskiarvo vastaajien kesken oli 18,05 ja kysymysten keskiarvo seitsemän pisteisellä vastausasteikolla oli 4,51. Ymmärrettävyyden vastausten keskiarvo oli 21,95 ja kysymysten keskiarvo oli 4,39. Hallittavuuden osa-alueen vastausten keskiarvo oli 18,50 ja kysymysten keskiarvoksi muodostui 4,62. Kuvio 4 osoittaa sen että, kaikki koherenssin tunteen osa-alueet ovat lähes samalla tasolla, eikä niiden välillä ole suuria eroavaisuuksia. Hallittavuuden osa-alue on kuitenkin hieman vahvempi ja ymmärrettävyyden osa-alue on taas muita hieman heikompi.



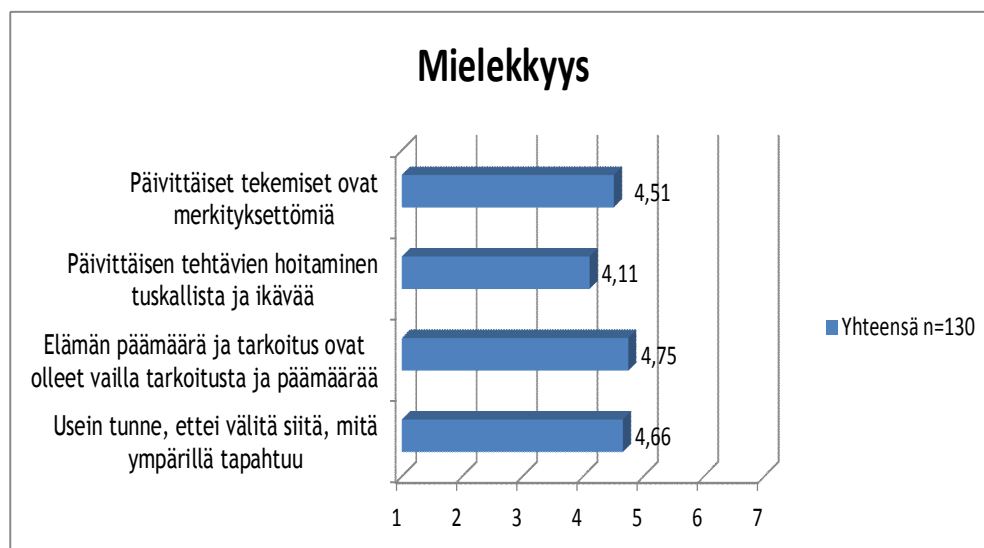
Kuvio 4. Koherenssin tunteen eri osa-alueiden kysymysten keskiarvo frekvenssijakauma

Kuvio 5 kuvaa sukupuolten välisiä eroavaisuuksia koherenssin tunteen eri osa-alueiden välillä. Kuviosta 5 selviää, että pojilla on tyttöjä vahvempi koherenssin tunne jokaisella eri osa-alueella. Mielekkyyden osa-alueessa ero tyttöjen ja poikien välillä on 0,10 pistettä, ymmärrettävyydessä eroavaisuutta on 0,64 pistettä ja hallittavuuden tunnetta käsittelevissä kysymyksissä on eroa 0,50 pistettä.



Kuvio 5. Koherenssin tunteen eri osa-alueiden keskiarvojen eroavaisuudet sukupuolten välillä frekvenssijakauma

Seuraava kuvio 6 kuvaa 9.-luokkalaisten mielekkyyden tunteeseen liittyvien kysymysten keskiarvoja frekvenssijakaumana. 9.-luokkalaiset kokivat kaikki mielekkyyttä käsittelevät kysymykset lähes samalla tavalla. Mielekkyyttä käsittelevistä kysymyksistä keskiarvoltaan heikoimmaksi nousi väittämä, joka käsitteli päivittäisten tehtävien hoitamista. Keskiarvo tähän kysymykseen oli 4,11. Väittämä päivittäisten tekemisten merkityksettömyydestä oli keskiarvoltaan 4,51. Kysymys elämän päämäärästä ja tarkoituksesta oli vahvin mielekkyyttä käsittelevistä kysymyksistä ja sen keskiarvo oli 4,75. Viimeinen mielekkyyttä käsittelevä kysymys oli siitä, että välittääkö ympärillään tapahtuvista asioista vai ovatko ne yhdentekeviä. Tämän kysymyksen keskiarvoksi muodostui 4,66. Vastauksien yhtenäisyys kertoo hyvin siitä, että millä tasolla 9.-luokkalaisten koherenssin tunteen osa-alue mielekkyys tällä hetkellä on.

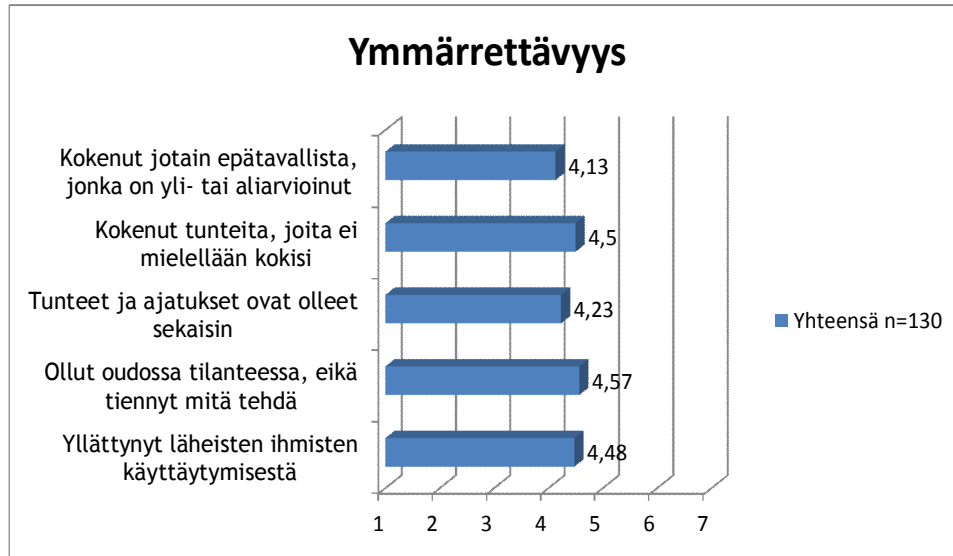


Kuvio 6. Mielekkyyden tunteeseen liittyvien väittämien keskiarvot frekvenssijakaumana

Ymmärrettävyyden tunnetta ja sitä käsitteleviä väittämiä on kuvattu kuviossa 7. Kuvio 7 kertoo tutkimukseen osallistuneiden nuorten vastausten keskiarvon. Ymmärrettävyyden osa-alueita käsittelevät kysymykset ovat keskiarvoltaan hyvin tasaisia, joka kertoo siitä, että nuoret kokevat ymmärrettävyyttä käsittelevät kysymykset samankaltaisesti. Väittämän, jossa kysytään onko nuori kokenut jotain epätavallista ja tämän jälkeen yli- tai aliarvioinut tilanteen tai nähnyt sen oikeassa mittakaavassa, keskiarvo kysymykseen oli 4,13. Tämä oli heikoin keskiarvo ymmärrettävyyden osa-alueen kysymyksistä. Toisessa ymmärrettävyyttä käsittelevässä väittämässä kysytään onko nuorella ollut tunteita, joita ei mielellään kokisi. Tähän keskiarvoksi muodostui 4,5. Sekaisin olevia tunteita ja ajatuksia kysyttiin kolmannessa ymmärrettävyyden väittämässä ja keskiarvo siinä oli 4,23. Neljäs ymmärrettävyyttä käsittelevä väittämä kysyi, että oliko nuori ollut oudossa tilanteessa eikä tiennyt mitä tehdä. Keskiarvo

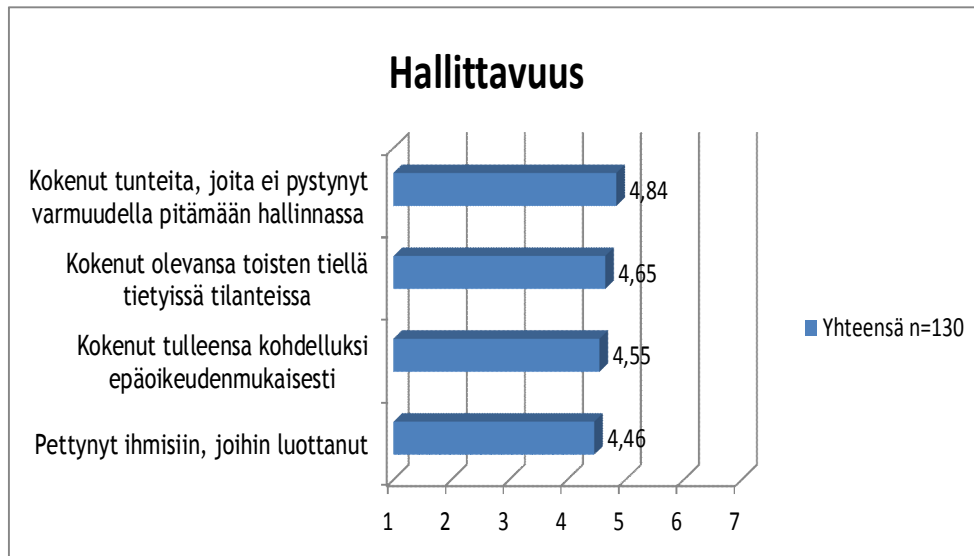


tässä väittämässä oli 4,57 ja se oli vahvin ymmärrettävyyden tunteen kysymyksistä. Viimeisen ymmärrettävyyden osa-alueen kysymyksen keskiarvo oli 4,48 ja se käsitteli sitä, että oliko nuori yllättynyt usein ihmisten käytöksestä, jotka tunsivat hyvin.



Kuvio 7. Ymmärrettävyyden tunteeseen liittyvien väittämien keskiarvot frekvenssijakaumana

Kuvio 8 kuvaa hallittavuuden tunteeseen liittyviä kysymyksiä frekvenssijakaumana. Kuvioon 8 on laskettu vastaajien keskiarvo neljästä hallittavuuden tunnetta käsittelevästä väittämästä. Hallittavuuden tunnetta kuvaava ensimmäinen kysymys käsittelee nuoren tunnetta siitä, että pystyykö hän pitämään hallinnassa kokemiaan tunteita. Tämän väittämän keskiarvo oli 4,84 ja se oli vahvin eli positiivisin hallittavuuden tunnetta käsittelevistä väittämistä. Toisessa hallittavuuden tunnetta mittaavassa väittämässä kysyttiin onko nuori kokenut olevansa toisten tiellä tietyissä tilanteissa. Tähän keskiarvoksi muodostui 4,65. Hallittavuuden kolmannessa väittämässä kysyttiin, että onko nuori kokenut tullessa kohdelluksi epäoikeudenmukaisesti. Tämän väittämän keskiarvo oli 4,55. Viimeinen väittämä hallittavuuden tunteesta osoittautui heikoimmaksi keskiarvoltaan, joka oli 4,46. Tämä väittämä kysyi nuorelta oliko hän joskus pettynyt luottamiinsa ihmisiin. Hallittavuuden tunteen osa-alueita käsittelevät kysymykset olivat keskiarvoiltaan hyvin tasaisia, joka osoittaa sen, että nuoret kokevat hallittavuuden tunnetta käsittelevät asiat tasaisesti ja samankaltaisesti verrattuna muihin ikätovereihin nähdessä samasta aihealueesta.



Kuvio 8. Hallittavuuden tunteeseen liittyvien väittämien keskiarvot frekvenssijakaumana

## 7 Pohdinta

### 7.1 Tulosten tarkastelu

Tutkimuksesta selviää, että Pääskytien yläkoulun 9.-luokkalaisten koherenssin tunne on suurimmaksi osaksi heikolla tai kohtalaisella tasolla. Nuoria, joilla koherenssin tunne on vahvalla tasolla, oli ainoastaan 4 % vastanneista. Honkisen (2009) väitöskirjan johtopäätöksistä selviää, että koherenssin tunne vakiintuisi yleisesti jo 15-vuotiaana. Honkisen (2009) johtopäätös tekee tämän tutkimuksen tuloksista huolestuttavia, sillä vastaajat olivat iältään 15-17-vuotiaita. Heikko koherenssin tunne voi vaikuttaa negatiivisesti terveyteen, elämän laatuun ja tätä kautta aiheuttaa tyytymättömyyttä omaan elämään. Sillä on myös selkeitä vaikutuksia psykiseen hyvinvointiin. Honkinen painottaakin väitöskirjan päätuloksissa, että koherenssin tunnetta vahvistavat toimenpiteitä tulisi suunnata jo alle 15-vuotiaisiin. (Honkinen 2009, 49,62.) Vaikka koherenssin tunteen on todettu yleisesti vakiintuvan jo 15-vuotiaana, on mielestämme osassa koherenssin tunteen mittarin kysymyksissä piirteitä, joihin murrosiän muutokset ovat vahvasti vaikuttamassa. Esimerkiksi kysymykset ”Kuinka usein tunteesi ja ajatuksesi ovat oikein sekaisin?” ja ”Kuinka usein koet tunteita, joita et mielellään kokisi?” ovat murrosiän muutosten vaikutusten alaisena.

Yhteiskunnallisesti nuorten syrjäytyminen ja psyykkiset ongelmat ovat herättäneet paljon keskustelua mediassa. Yhteiskunnallisesti onkin pyritty vaikuttamaan siihen, että nuoret löytäisivät jatkokoulutuspaikan tai mahdollisen työpaikan. Tässä on osaltaan ollut vaikuttamassa 1.1.2013 voimaan tullut nuorisotakuu, joka tarjoaa alle 25-vuotiaille sekä vastavalmistuneille

alle 30-vuotiaille koulutuksen, työkokeilun, työpaja toimintaa tai jopa työpaikan kolme kuukauden sisällä, kun hän on ilmoittautunut työttömäksi työnhakijaksi. Nuorisotakuu turvaa myös jokaiselle peruskoulun päättäneelle niin sanotun koulutustakuun, joka takaa nuorelle varman jatkokoulutuspaikan. (Nuorisotakuu 2013). Yhteiskunnallisesti tämä on ollut merkittävää, sillä ainoastaan konkreettiset toimet voivat vaikuttaa siihen, että nuoret eivät syrjäytyisi ja heidän hyvinvointinsa ei kärsisi. Yhteiskunnallinen tuki on myös tärkeää, sillä nuori voi luottaa siihen, ettei hän jää yksin ja hän voi myös luottaa yhteiskunnan tukiverkoston. Terveys 2015 - kansanterveysohjelmassa korostetaan, että nuorten tukitoimia tulisi kehittää, jotta syrjäytyminen ja huonona koettu terveys vähenisi. Kansanterveysohjelma painottaa myös sitä, että elämänhallinta- ja terveystietoisuutta tulisi lisätä. (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2001, 24.) Myös koulun tarjoama opinto-ohjaus ja tuki on tärkeä osa nuorten hyvinvointia sen takia, että nuori löytää sopivan jatkokoulutus paikan eikä putoa pois koulutusjärjestelmästä.

Kouluterveydenhuolto on tärkeässä roolissa vaikuttamassa nuorten terveyteen ja hyvinvointiin. Kuitenkin täytyy muistaa, että kouluterveydenhuolto on tiivistä moniammatillista työskentelyä eri tahojen välillä. Kouluterveydenhuollossa kouluterveyskyselyt sekä laajennetut terveystarkastukset ovat lapsen ja nuoren hyvinvoinnin kannalta tärkeässä osassa. Kouluterveyskyselyiden tulosten avulla oppilaitokset voivat edistää koulu yhteisön sekä oppilaiden hyvinvointia ja lisätä terveystietoisuutta esimerkiksi parantamalla terveystiedon opetusta. Kouluterveyskyselyiden tulokset vaikuttavat myös kunta tasolla siten, että tuloksia voidaan hyödyntää kunnan hyvinvointistrategioissa, lapsia ja nuoria käsittelevissä poliittisissa ohjelmissa sekä lastensuojelusuunnitelmissa. Valtakunnallisella tasolla taas kouluterveyskyselyiden vastaukset vaikuttavat esimerkiksi hyvinvointi politiikkaa käsittelevissä ohjelmissa kuten Terveys 2015 -kansanterveysohjelmassa. (THL 2013). Kouluterveyskyselyiden tulokset ovat siis merkittävässä asemassa vaikuttaen jopa valtakunnallisesti. Tämän vuoksi kouluterveyskyselyistä tulisi saada mahdollisimman kattava ja monipuolinen, jotta niistä saatu tieto edistäisi lasten ja nuorten hyvinvointia ja terveyttä. Tässä tutkimuksessa käytetty SOC-13 elämänhallinnan tunteen mittari olisikin tärkeää saada osaksi kouluterveyskyselyitä. SOC-13 antaa paljon tietoa nuorten elämänhallinnan tunteesta ja näin ollen kokonaisvaltaisesta terveydestä. Opinnäytetyön tutkimuksen heikot tulokset tukevat sitä, että elämänhallinnan tunteeseen tulisi kiinnittää huomiota jo varhaisessa vaiheessa. SOC-13 on yksinkertainen ja nopea tapa kartoittaa nuoren elämänhallinnan tunteen tilannetta.

Tässä tutkimuksessa vertailtiin myös sukupuolten välisiä eroja koherenssin tunteessa. Tutkimus osoitti, että pojilla oli vahvempi koherenssin tunne kuin tytöillä. Honkinen on kuvannut myös väitöskirjassaan, että pojilla oli merkittävästi korkeammat pisteet koherenssin tunteen mittarissa kuin tytöillä. Tähän vaikuttava tekijä voi olla tyttöjen varhaisempi murrosiän alkaminen, joka tuo hämmennystä sekä epävarmuutta ja näin ollen vaikuttaa osaan tyttöjen vastauksista. (Honkinen 2009, 49, 67.)

Koherenssin tunteen osa-alueita, mielekkyyttä, hallittavuutta sekä ymmärrettävyyttä ja niiden eroavaisuuksia tutkittiin tässä tutkimuksessa. Tutkimus osoitti, että eri osa-alueiden tulokset olivat hyvin tasaiset. Näiden osa-alueiden väliltä löytyi vain vähäisiä poikkeamia, joka kertoo siitä, että jokainen osa-alue tarvitsisi lisää tukea ja ohjausta. Ymmärrettävyyden osaluuetta tulisikin näin ollen tukea enemmän nuoren onnistumista kannustamalla ja epäonnistumista tukemalla, ettei epäonnistuminen ole ainoastaan negatiivinen asia vaan katsotaan asiaa myös positiivisessa valossa. Nuorta tulisi lisäksi tukea ymmärtämään yllättäviä stressitekijöitä ja saada hänet ajattelemaan ne järkevästi sekä johdonmukaisesti. Hallittavuuden tunteen osaluuetta tulisi tukea siten, että nuori pystyy hallitsemaan elämään tulleita haasteita ja suruja sekä suhtautumaan tunteisiin hallitsevasti. Mielekkyyden tunnetta puolestaan tulisi tukea niin, että nuori ohjataan käyttämään voimavarojaan tasaisesti. Esimerkiksi koulussa olevat haasteet eivät ole taakkoja, vaan nuoria ohjataan käyttämään voimavaroja ärsykkeisiin ja haasteisiin. Mielekkyys on tärkein osa-alue koherenssin tunteesta, sillä ilman sitä ymmärrettävyys ja hallittavuus eivät toimi halutulla tavalla. (Tuloisela-Rutanen 2012,12.) Tässä tutkimuksessa mielekkyyden osa-alue asettui toiseksi vahvimmaksi alueeksi, joten se tukee hyvin ymmärrettävyyden ja hallittavuuden alueita. Koulussa näitä osa-alueita voidaan esimerkiksi vahvistaa sillä tavalla, että nuori saa sosiaalista tukea ja ohjausta sekä kannustusta aikuisilta.

## 7.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa esiin nousee kaksi käsitettä, reliabiliteetti ja validiteetti. Yksinkertaisesti validiteetilla tarkoitetaan sitä, että mitataan oikeaa asiaa ja reliabiliteetilla taas mittauksen tarkkuutta. Ensisijaisesti tulee tarkastella tutkimuksen validiteettia, sillä mikäli mitataan väärää asiaa, ei tutkimuksen tarkkuuttakaan voida määritellä. (Vehkalahti 2008,41.) Tässä tutkimuksessa käytettiin SOC-13 kyselylomaketta, joka on Honkisen (2009, 62) väitöskirjassa todettu validiteetiltaan sopivaksi ja luotettavaksi lomakkeeksi arvioidaan nuorten koherenssin tunnetta. SOC-13 kyselylomakkeen luotettavuutta lisää se, että sitä on käännetty 33 eri kielelle ja käytetty 32 eri maassa ja sitä on käytetty useissa eri tutkimuksissa (Eriksson 2007, 30). Tutkimuksen mittarin validiteetin ollessa kunnossa, pitää huomiota keskittää tutkimuksen reliabiliteettiin. Mitä vähemmän virheitä syntyy mittauksessa, sitä parempi ja luotettavampi on mittarin reliabiliteetti. (Vehkalahti 2008, 41.)

Tutkimusaineisto analysoitiin SPSS 18.0 -tilastointiohjelmalla, jonka historia ulottuu jo 1960-luvulle saakka. Tällä hetkellä SPSS -tilastointiohjelma on yksi suurimmista tilastointiohjelmista maailmassa. (Vehkalahti 2008 41,196.) Tutkimuksen reliabiliteetti kasvoi ja on luotettava, sillä ohjelma jolla analysointi tehtiin, on paljon käytetty erilaisissa tutkimuksissa. Tilastoin-

nissa luotettavuuteen voi vaikuttaa myös tulosten syöttövirheet, mitä kuitenkin pyrittiin minimoimaan tarkkaavaisuudella ja tulosten tarkistamisella.

Opinnäytetyön tutkimusaineiston kerääminen tapahtui koululla ja sen järjestivät Pääskytien yläkoulun opettajat. Tästä syystä meillä ei ole tutkimusaineiston keräämiseen liittyvästä tilanteesta, vastaajien keskittymisestä tai mahdollisista häiriötekijöistä tietoa. Myöskään tutkittavien nuorten suhtautuminen tutkimukseen ei ole meidän tiedossamme. Jokainen tutkimukseen vastannut oli ympyröinyt jokaiseen kysymykseen vastauksen, eikä meille palautettu yhtään puoliksi tai osittain täytettyä lomaketta. Monessa lomakkeessa oli vielä vaihdettu ensimmäisenä valittua vaihtoehtoa eli vedetty väärä vastaus yli tai kumitettu aikaisempi vastaus. Tämä kertoo siitä, että tutkimukseen osallistuneet nuoret ovat selvästi miettineet kysymyksiin omia vastauksiaan. Tutkimukseen oli pyydetty osallistumaan kaikkia yhdeksäs luokkalaisia nuoria, joita koulussa on yhteensä kahdeksan rinnakkaisluokkaa. Vastauksia palautui kuitenkin 130 kappaletta. Vastaamatta jättäneistä nuorista emme tiedä, ovatko he kieltäytyneet vastaamasta vai ovatko he olleet mahdollisesti poissa koulusta kyselylomakkeen täyttämisen päivänä. Opinnäytetyössä yhtenä tutkimuskohteena olivat sukupuolten väliset erot koherenssin tunteessa. Luotettavuutta lisää se, että tutkimukseen vastanneista tyttöjä oli 56 ja poikia 62. 17 vastannutta oli jättänyt merkitsemättä lomakkeeseen muuttuvat tekijät eli sukupuolen ja iän.

### 7.3 Opinnäytetyön eettisyys

Eettinen näkökulma tulee aina ottaa huomioon tutkimusta tehdessä. Tutkimusten eettinen puoli on herättänyt paljon keskustelua viime vuosina ja se on yhä keskeisemmässä asemassa. Etenkin nuoriin ja lapsiin kohdistuvien tutkimusten etiikka on ollut pinnalla, jolla on haluttu vahvistaa myös heidän oikeuksiensa turvaaminen tutkimustilanteissa. (Lagström ym. 2010, 10.) Etiikka tulisi nähdä moraalisesti oikeana näkökulmana ja sen tulisi olla osa arkista elämää. Tutkimusta tehdessä sekä analysoidessa tärkeää on lakien ja eettisten normien tuntemus, joka auttaa konkreettisten päätösten tekemisessä koskien omaa tutkimustyötä. (Kuula, 2006, 21.) Lapsella ja nuorella on aikuisen tavoin oikeus ihmisen perusoikeuksiin, jotka määritellään jo Suomen perustuslaissa. Nämä oikeudet tarkoittavat yhteiskunnan perusoikeuksia ja niitä pyritään ilmentämään yhteiskunnan kaikilla eri osa-alueilla. (Lagström 2010, 25.) Suomen perustuslain (731/1999) luvussa kaksi on määritelty myös nuorten ja lasten oikeudet. §6 sanotaan, että ”Lapsia on kohdeltava tasa-arvoisesti yksilöinä, ja heidän tulee saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin kehitystään vastaavasti” (Finlex 1999).

Käsitteenä lapsi -sanaa ei määritellä tarkemmin Suomen perustuslaissa, mutta normaalina lähtökohtana pidetään sitä, että lapsi on alle 18-vuotias. Suomen laki ei myöskään määrittele tarkemmin sitä, että kuka on vastuussa päätöksen teosta, koskien lapsen tai nuoren osallistu-

mista tutkimukseen. Yleisenä ja hyväksi katsottuna käytäntönä on pidetty kuitenkin sitä, että huoltajan suostumusta kysytään mikäli lapsi tai nuori (alle 18-vuotias) on osallistumassa tutkimukseen. Tutkimukseen osallistumisen on katsottu olevan henkilökohtainen asia, joka lain mukaan on huoltajien päätösvallan alaisena. (Lagström 2010, 26, 33.) Tässä tutkimuksessa lähetettiin tutkimukseen osallistuvien oppilaiden huoltajille saatekirje (liite 2), jossa informoitiin heitä opinnäytetyöstä ja sen taustoista ja tarkoituksesta. Saatekirjeet lähetettiin oppilaiden huoltajille oppilaitoksen hallinto-ohjelma Wilman kautta. Nuorten perusoikeudet haluttiin ottaa myös tutkimuksessa huomioon, kehottamalla huoltajia keskustelemaan nuoren kanssa tutkimukseen osallistumisesta ja nuoren omasta mielipiteestä. Tutkimuksen sijoittuessa kouluun jää saatekirjeen toimittaminen huoltajille koulun tehtäväksi, koska koulu ei saa luovuttaa meille oppilaiden henkilötietoja. Opinnäytetyön tutkimus tapahtui koululla, jossa emme itse olleet paikalla, joten liitimme kyselylomakkeisiin saatekirjeen nuorille itselleen (liite 3). Vaikka nuorten huoltajilta kysyttiin suostumus tutkimukseen osallistumisesta, on kuitenkin muistettava, että viimeisen suostumuksen osallistumisesta tutkimukseen antaa nuori itse. (Kuula 2006, 152-153.)

Eettisesti tärkeää tutkimusta tehdessä on ottaa huomioon oppilaiden pysyminen anonymienä. Suomessa on kaksi lakia, jotka määrittelevät tutkimusaineiston anonymisointia. Näitä ovat Henkilötietolaki (1999/523) ja Laki viranomaisen toiminnan julkisuudesta (1999/621). Lainsäädännöllä turvataan siis se, että tutkittavan tietoja kerätään, käytetään, säilytetään ja luovutetaan asianmukaisella tavalla. (Vilka 2007, 95.) Tutkimusaineisto kerättiin oppilailta anonymienä eikä vastaajia voida näin ollen voida yhdistää vastauksiin. Tutkimus sisältää ainoastaan kaksi muuttujatietoa, oppilaan iän ja sukupuolen. Tutkimusaineisto analysoitiin SPSS 18.0 -tilastointiohjelmalla, jonka jälkeen aineisto hävitettiin asianmukaisesti.

#### 7.4 Kehittämiskohteet ja jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyön tutkimuksen tulokset osoittavat sen, että 9.-luokkalaisten koherenssin tunne on vielä kohtalaisen ja heikon välillä. Jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista nähdä koherenssin tunteen kehittyminen esimerkiksi toisen asteen opintojen aikana ja jatkotutkimuksessa voisi tarkastella lukion ja ammattikoulun mahdollisia poikkeamia. Toisen asteen opintojen päätös voi myös olla kriittisesti haastavaa aikaa nuorelle, sillä opiskelupaikan tai työpaikan saaminen opiskelun jälkeen ei ole yksinkertaista. Olisi kiinnostavaa nähdä, onko nuorten elämänhallinnan tunteeseen tullut tuona aikana muutoksia. Koherenssin tunteen mittaamisessa voisi huomioida myös erilaisia muuttuvia tekijöitä, joilla voi olla vaikutuksia koherenssin tunteeseen. Näitä muuttuvia tekijöitä voi esimerkiksi olla elämäntavat, päihdekäyttäytyminen, koulun ilmapiiri, koulumenestys, koulukiusaaminen, häiriökäyttäytyminen ja koulu poissaolot.

Tärkeäksi kehittämiskohteeksi ja tietysti myös tutkimusaiheeksi nousi nuorten tuen ja ohjauksen tarpeellisuus. Nuoria on jo nyt pyritty tukemaan, mutta edelleen nuoria häviää niin opiskelu- kuin työmaailmasta. Mielestämme nuorten tuen ja ohjauksen tarvetta tulisi tutkia ja kehittää nuorten omien lähtökohtien mukaisesti. Tätä aihetta tutkittaessa, voisi mielestämme käyttää pohjana koherenssin tunteen yhteydessä esiin tulleita yleisiä vastustusvoimavaroja.

Terveyden edistämisen näkökulmasta katsottuna olisi hyvin tärkeää löytää mahdollisimman varhain nuoret, jotka ovat syrjäytymisvaarassa. Koherenssin tunteen mittari olisikin hyvä apuväline kartoittamaan nuorten voimavaroja ja elämänhallintaa. Kehittämiskohteena olisikin liittää koherenssin tunteen mittari osaksi kouluterveyskyselyjä ja tällä tavalla saada se osaksi ennaltaehkäisevää kouluterveydenhuoltoa. Koherenssin tunteen mittari on yksinkertainen ja nopea tapa kartoittaa nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Varhainen puuttuminen on terveyden edistämisen kannalta tärkeä osa-alue, joka tulee tulevaisuudessa ottaa yhä enemmän huomioon ja keskittää voimavaroja siihen. Varhainen puuttuminen tulisi aloittaa jo neuvolatyössä kartoittamalla tuen ja ohjauksen tarvetta tulevien sekä pienten lasten vanhempien kohdalla. Näin ollen voisi ennaltaehkäisevässä työssä käyttää SOC-13 kyselylomaketta mittamaan vanhempien voimavaroja ja elämänhallinnan tunnetta. Mahdollisesti vanhempien heikko koherenssin tunne voi vaikuttaa lapsen tulevaan elämänhallinnan tunteeseen. Mielenkiinnon kohteena olisi siis nähdä onko koherenssin tunne periytyvää, esimerkiksi äidiltä lapselle. Tätä voisi mahdollisesti tutkia pitkittäistutkimuksena, jonka voi haasteelliseksi kuitenkin tehdä pitkä sitoutumisaika tutkittavilta henkilöiltä.

Salutogeeninen teoria ja koherenssin tunteen huomioiminen on terveyden edistämisen kannalta merkittävässä asemassa terveydenhuollon ja hyvinvoinnin kehittämistyössä. Mielestämme Antonovskyn kolmekymmentä vuotta vanha teoria ansaitsisi vahvemman osan terveyden edistämisen ja varhaisen puuttumisen työssä. Salutogeenisen teorian ja koherenssin tunteen vuosia kestäneet tutkimukset vakuuttavat, että teoria on luotettava ja hyödyllinen tapa tutkia ihmisen elämänhallinnan tunnetta ja tätä kautta saada tärkeää tietoa ihmisten terveydentilasta ja hyvinvoinnista.

## Lähteet

Antonovsky A. 1987. Unraveling the Mystery of Health- How People Manage Stress and Stay Well. San Francisco, California: Jossey-Bass Publishers.

Antonovsky A. 1991. Health, Stress and Coping. San Francisco, California: Jossey-Bass Publishers.

Ashorn U., Henriksson L., Lehto J. & Nieminen P. (toim.) 2010. Yhteiskunta ja terveys - klassisia teoreettisia näkökulmia. Tallinna: Raamatutrukikoda.

FINLEX. 1999. Edita Publishing Oy. Viitattu 18.2.2013.  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>

Eriksson M. 2007. Unravelling the mystery of salutogenesis. 2.painos. Turku: Åbo Akademis Tryckeri.

Haarala P., Honkanen H., Mellin O-K. & Tervaskanto-Mäentausta T. 2008. Terveystenhoitajan osaaminen. Helsinki: Edita Prima

Honkinen P-L. 2009. Nuorten koherenssin tunne: mittaaminen, ennustavat tekijät, seuraukset. Turun yliopisto: Painosalama Oy. Väitöskirja.

Honkinen P-L. 2010. Lapsuusiän käytöshäiriöt ennustavat elämänhallinnan ongelmia nuoruudessa. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 12.3.2013  
[http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/etusivu?p\\_p\\_id=dlehtihaku\\_view\\_article\\_WAR\\_dlehtihaku&p\\_p\\_action=1&p\\_p\\_state=maximized&p\\_p\\_mode=view&p\\_p\\_col\\_id=column-1&p\\_p\\_col\\_count=1&dlehtihaku\\_view\\_article\\_WAR\\_dlehtihaku\\_spaga=%2Fportlet\\_action%2Fdlehtihakuartikke-li%2Fviewarticle%2Faction&dlehtihaku\\_view\\_article\\_WAR\\_dlehtihaku\\_tunnus=duo98510](http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/etusivu?p_p_id=dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_spaga=%2Fportlet_action%2Fdlehtihakuartikke-li%2Fviewarticle%2Faction&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_tunnus=duo98510)

Jestola E. 2010. Kouluterveydenhoitajan ja kodin välinen yhteistyö-Lapsen ja nuoren terveys-oppimisen tukiverkosto. Kuopion yliopisto. Pro-Gradu tutkielma.

Kankkunen P. & Vehviläinen-Julkunen K. 2009 Tutkimushoitotieteessä. WSOYpro Oy Helsinki

Kannas L.(toim.)2004. Koululaisten terveys ja terveyskäyttäytyminen muutoksessa- WHO-Koululaistutkimus 20vuotta. Jyväskylä: Domus-Offset Oy

Kuula A. 2006. Tutkimusetiikka. Tutkimusetiikka. Gummerus Kirjapaino Oy Jyväskylä

Lagström H, Pösö T., Rutanen N & Vehkalahti K. 2010. Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Yliopistopaino Helsinki.

Leppänen R. 2005. Älä murjota murkkuikää! - kuudesluokkalaisten käsityksiä murrosiästä. Jyväskylän yliopisto. Pro Gradu- tutkielma. Viitattu 4.3.2013.  
[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/10182/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-200521.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/10182/URN_NBN_fi_jyu-200521.pdf?sequence=1)

Miettola J. 2011. Terveyttä etsimässä -salutogeneesin mahdollisuudet metabolisessa oireyhtymässä. Kuopion yliopisto. Väitöskirja. Viitattu 4.3.2013.  
[http://js.vc/io/viewer/FlexPaperViewer.swf?Scale=0.6&ProgressiveLoading=true&ZoomInterval=0.1&PrintEnabled=true&ZoomTransition=easeOut&FitPageOnLoad=false&SwfFile=http%3A%2F%2Fwww.pdfio.com%2Fio%2Fswf%2F20130126%2F140249\\_754141.swf&FullScreenAsMaxWindow=true&ZoomTime=0.5&FitWidthOnLoad=true](http://js.vc/io/viewer/FlexPaperViewer.swf?Scale=0.6&ProgressiveLoading=true&ZoomInterval=0.1&PrintEnabled=true&ZoomTransition=easeOut&FitPageOnLoad=false&SwfFile=http%3A%2F%2Fwww.pdfio.com%2Fio%2Fswf%2F20130126%2F140249_754141.swf&FullScreenAsMaxWindow=true&ZoomTime=0.5&FitWidthOnLoad=true)

Nuorisotakuu. 2013. Viitattu 3.5.2013.  
[www.nuorisotakuu.fi/nuorisotakuu](http://www.nuorisotakuu.fi/nuorisotakuu)



Nurmi J-E., Ahonen T., Lyytinen H., Lyytinen p., Pulkkinen L. & Ruoppila I. 2010. Ihmisen psykologinen kehitys. 1.-4.painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Pitkänen J. 2012. Nuorten tulevaisuuskuvia siirtymävaiheessa peruskoulusta toisen asteen opintoihin. Lapin yliopisto. ProGradu. Viitattu 20.2.2013  
<http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/78734/Pitk%C3%A4nen.Jenni.pdf?sequence=1>

Poppius E. 2007. The Sense of Coherence and Health. Tampereen yliopisto: Tampereen yliopistopaino Oy. Väitöskirja.

Puotinen S. 2008. ”Jos olisin koulukuraattori...”-Yhdeksäsluokkalaisten näkemyksiä sosiaalityöstä. Jyväskylän yliopisto. Pro-Gradu tutkielma. Viitattu 5.3.2013  
[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18389/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-200805071440.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18389/URN_NBN_fi_jyu-200805071440.pdf?sequence=1)

Puuronen P. 2006. Nuorisotutkimus. Tampere: Osuuskunta vastapaino

Raitasalo R. 2007. Mielialakysely- Suomen oloihin Beckin lyhyen depressiokyselyn pohjalta kehitetty masennusoireilun ja itsetunnon kysely. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia. Viitattu 26.4.2013  
<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:7457KvC3FusJ:www.lshp.fi/download.aspx%3FID%3D5354%26GUID%3D%257B9FF72ECA-9557-4193-995B-4A7B27D52557%257D+%&cd=4&hl=fi&ct=clnk&gl=fi>

Raitasalo K., Huhtanen P., Miekkala M. & Ahlström S. 2012. Nuorten päihteidenkäyttö Suomessa 1995-2011-ESPAD -tutkimuksen tulokset. Raportti 59/2012. Viitattu 5.3.2013  
[www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90828/URN\\_ISBN\\_978-952-245-735-6.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90828/URN_ISBN_978-952-245-735-6.pdf?sequence=1)

Sosiaali- ja terveysministeriö 2001. Valtioneuvoston periaatepäätös- Terveys 2015-kansanterveysohjelmasta. 2.painos. Helsinki: Edita Oyj

THL. 2013. Kouluterveyskysely. Viitattu 13.5.2013  
[www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely)

Tikkanen K. 2012. 15-20-vuotiaiden nuorten toivo, sen ylläpitäminen ja vahvistaminen. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.

Tuloisela-Rutanen M-S.2012. Elämäkokemukset ja koherenssin tunne- typologinen tutkimus grounded theory-metodologiaa soveltaen. Turun yliopisto. Väitöskirja. Viitattu 4.3.2013  
<http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/84858/AnnalesC348Tuloisela-Rutanen.pdf?sequence=1>

Tuuri T. 2008. Nuoren elämänhallinta ja ohjaus opintojen nivelvaiheessa-oppilaiden kokemuk- si ova-koulutuksesta. Tampereen yliopisto. Pro-Gradu tutkielma. Viitattu 5.3.2013  
<http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu02456.pdf>

Vartiainen S. 2008. Eväitä elämänhallintaan-tapaus tutkimus Ilmaisu-Startin nuorista Tampe- reella. Tampereen yliopisto. Pro-Gradu tutkielma. Viitattu 12.3.2013  
<http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu03434.pdf>

Vehkalahti K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Vammala: Vammalan kirja- paino Oy.

Verkkoveräjä. 2013. Porvoo-Pääskytien koulu. Viitattu 2.4.2013.  
<http://peda.net/veraja/porvoo/paaskytenkoulu>

Vilka H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksenperusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Volanen S-M. 2011. SENSE OF COHERENCE -Determinants and Consequences. Helsinki: Unigrafia.

## Liitteet

Liite 1 Tutkimuslupahakemus.....	36
Liite 2 Saatekirje huoltajille.....	37
Liite 3 Saatekirje nuorille .....	38
Liite 4 SOC-13 kyselylomake .....	39

Liite 1 Tutkimuslupahakemus

Tutkimuslupa-anomus  
25.3.2013

Hyvä Pääskytien yläkoulun rehtori

Olemme terveydenhoitajaopiskelijoita Porvoon Laurea Ammattikorkeakoulusta. Toteutamme kevään 2013 aikana opinnäytetyön, jonka tarkoituksena on selvittää 9.-luokkalaisten tyttöjen ja poikien koherenssin tunnetta ja eroja peruskoulun loppumisen vaiheessa. Tutkimuksen tuemme suorittamaan maailmanlaajuisesti käytetyn SOC-13 kyselylomakkeen avulla, jonka on luonut sosiologi Antonovsky vuonna 1983. Kyselylomake sisältää 13 kysymystä koskien nuorten elämänhallintaa. Opinnäytetyötämme varten pyydämme ystävällisesti lupaa tulla toteuttamaan tutkimustamme Pääskytien yläkoulun 9.-luokkalaiaisille. Kysely tultaisiin toteuttamaan koululla maaliskuun 2013 aikana.

Lupaa tutkimuksen suorittamiseen pyydetään kohteliaimmin sähköpostitse 1.4.2013 mennessä. Opinnäytetyön tuloksista tiedotetaan opinnäytetyön valmistuttua kevään 2013 lopulla. Ohjaavana opettajana opinnäytetyössämme toimii kehittämisspäällikkö Pirjo Tiirikainen.  
[pirjo.tiirikainen@laurea.fi](mailto:pirjo.tiirikainen@laurea.fi)

Ystävällisin terveisin

Terveydenhoitajaopiskelija  
Sanni Knuutila  
[sanni.knuutila@laurea.fi](mailto:sanni.knuutila@laurea.fi)  
044-5010520

Terveydenhoitajaopiskelija  
Noora Roine  
[noora.roine@laurea.fi](mailto:noora.roine@laurea.fi)  
050- 3539808

Liite 2 Saatekirje huoltajille

Tutkimuksen saatekirje  
25.3.2013

Hyvä huoltaja,

Opiskelemme Porvoon Laurea ammattikorkeakoulussa hoitotyön koulutusohjelmassa terveydenhoitajaksi. Olemme tekemässä opinnäytetyöhömmä liittyvää tutkimusta aiheesta nuorten koherenssin tunne eli elämänhallinnan tunne.

Toivoisimme, että nuori, huollettavasi, voisi osallistua tutkimukseen. Tutkimus tehdään Antonovskyn kehittämän kyselylomakkeen avulla. Kyselylomake täytetään huhtikuun 2013 aikana. Kyselylomakkeessa vastataan 13 kysymykseen, joissa nuoret arvioivat omaa elämänhallinnan tunnettaan. Elämänhallinnan tunne kyselylomakkeessa vastataan elämän mielekkyyteen, ymmärrettävyyteen ja hallittavuuteen liittyviin kysymyksiin.

Kyselylomakkeeseen vastataan anonymisti eikä vastaajaa voida yhdistää vastauksiin. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Toivoisimme, että antaisit suostumuksesi siihen, että huollettavasi voi osallistua tutkimukseemme. Vastaukset kyseiseen kyselylomakkeeseen tukisi opinnäytetyömme toteutumista, jonka tarkoituksena on toimia apuna nuorten tuen tarpeen kartoituksessa.

Kiitos jo etukäteen yhteistyöstä!

Ystävällisin terveisin,

Sanni Knuutila  
Terveystenhoitajaopiskelija  
Porvoo Laurea AMK  
[sanni.knuutila@laurea.fi](mailto:sanni.knuutila@laurea.fi)  
044-5010520

Noora Roine  
Terveystenhoitajaopiskelija  
Porvoo Laurea AMK  
[noora.roine@laurea.fi](mailto:noora.roine@laurea.fi)  
050- 3539808

Liite 3 Saatekirje nuorille

Huhtikuu 2013

Hyvä nuori,

Opiskelemme Porvoon Laurea ammattikorkeakoulussa terveydenhoitajiksi. Olemme tekemässä opinnäytetyöhömmä liittyvää tutkimusta nuorten elämänhallinnan tunteesta. Elämänhallinnan tunne on yhteydessä kokonaisvaltaiseen terveyteesi ja näin ollen tutkimuksen tulokset ovat arvokasta tietoa. Tuloksien avulla kartoitamme nuorten tuen ja ohjauksen tarvetta.

Ystävällisesti pyydämme, että vastaisitte kaikkiin kysymyksiin henkilökohtaisesti. Kysymyksiä on 13, joihin vastataan pisteytysasteikolla 1-7. Vastauksista ympyröidään yksi vaihtoehto, joka vastaa parhaiten Sinun tämänhetkistä tilannettasi.

Kyselylomakkeeseen vastataan anonyymisti, eikä vastaajaa voida yhdistää vastauksiin. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja ne käsitellään kokonaisuutena ja tilastollisin menetelmin. Sinulla on myös oikeus kieltäytyä vastaamasta kyselylomakkeeseen, kuitenkin toivomme, että vastaatte kyselyyn. Opinnäytetyö julkaistaan kesällä 2013 sähköisessä opinnäytetöiden julkaisuarkistossa, Theseus. Jos Sinulla on kysyttävää, voit olla meihin yhteydessä sähköpostilla.

Kiitos jo etukäteen yhteistyöstä! ☺

Ystävällisin terveisin

Sanni Knuutila  
Terveydenhoitajaopiskelija  
[sanni.knuutila@laurea.fi](mailto:sanni.knuutila@laurea.fi)

Noora Roine  
Terveydenhoitajaopiskelija  
[noora.roine@laurea.fi](mailto:noora.roine@laurea.fi)

Liite 4 SOC-13 kyselylomake

**Miltä Sinusta tuntuu?** Rengasta vaihtoehtoista 1-7 se, mikä vastaa parhaiten Sinun käsitystäsi. Merkitse vain yksi vaihtoehto kysymystä kohti (SOC-13, Antonovsky 1987; Honkinen 2009). Arvostamme vastauksiasi!

Ikä:                      Sukupuoli:

**Kuinka usein sinulla on tunne, ettet oikeastaan välitä, mitä ympärilläsi tapahtuu?**

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

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

1	2	3	4	5	6	7
en koskaan					jatkuvasti	

**Oletko joskus pettynyt ihmisiin, joihin luotit?**

1	2	3	4	5	6	7
en koskaan					jatkuvasti	

**Tähän asti elämäsi on ollut**

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

**Kuinka usein sinusta tuntuu, että sinua kohdellaan epäoikeudenmukaisesti?**

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

**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		

**Koetko, että päivittäisten tehtäviesi hoitaminen on**

1	2	3	4	5	6	7
suuren mielihyvän ja tyydytyksen lähde					tuskallista ja ikävää	

**Kuinka usein tunteesi ja ajatuksesi ovat oikein sekaisin?**

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

**Kuinka usein koet tunteita, joita et mielelläsi kokisi?**

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

**Monet ihmiset - jopa lujaluonteiset - kokevat tietyissä tilanteissa olevan toisten tiellä.**

**Kuinka usein sinä olet kokenut näin?**

1	2	3	4	5	6	7
en koskaan					hyvin usein	

**Kun jotain epätavallisempaa on tapahtunut, oletko jälkikäteen yleensä todennut, että**

1	2	3	4	5	6	7
olit yli- tai aliarvioinut					näit asian oikeassa	
asian merkityksen					mittakaavassa	

**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	

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

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