

Opinnäytetyö (YAMK)

Terveys ja hyvinvointi

Kliininen asiantuntija

2023

Reeta Lehto

Yhdeksänluokkalaisten nuorten terveystiedon osaaminen



Reeta Lehto

Yhdeksänluokkalaisten nuorten terveystiedon osaaminen

Peruskoulun viimeisellä luokalla nuorten terveystiedon osaaminen on todettu olevan yleisesti tyydyttävällä tasolla. Suurimpia puutteita tiedoissa on todettu olevan terveyttä käsittelevällä osa-alueella, kuin taas vahvinta osaaminen on voimavaroja ja selviytymistä käsittelevillä osa-alueilla. On tärkeää tunnistaa ne nuoret, joilla ei ole terveyttä suojaavia ja terveyttä edistäviä tekijöitä ja, jotka näin ollen ovat alttiimpia huonommille terveysvalinnoille.

Kehittämiprojektin tarkoituksena oli selvittää, minkälaista on yhdeksänluokkalaisten nuorten terveystiedon osaaminen, ja mitkä ovat heidän terveyttänsä uhkaavat tekijät. Lisäksi tarkoituksena oli toteuttaa terveystietotesti yhdeksänluokkalaisille nuorille. Kehittämiprojektin tavoitteena oli yhdeksänluokkalaisten nuorten terveystiedon kohentaminen ja ylläpitäminen sekä terveellisissä elintapavalinnoissa ohjaaminen.

Kehittämismenetelminä käytettiin yhteiskehittämistä Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen NIKO-toiminnan terveydenedistämisen asiantuntijan kanssa ja kirjallisuuskatsausta. Tutkimuksellinen osuus koostui nuorten terveystiedon osaamisen tarkastelusta elintavat, mielenterveys, seksuaalisuus, nikotiinituotteet ja päihteet osa-alueiden avulla. Tutkimuksellinen lähestymistapa oli kvantitatiivinen, jossa strukturoitujen kysymysten avulla haettiin vastausta tutkimuskysymyksiin.

Kehittämiprojektin tuotoksena syntyi nuorten terveyttä ja hyvinvointia tukevaa materiaalia Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen NIKO-toiminnan sosiaalisen median palveluun. Nuorten omiin valintoihin ja päätöksiin voidaan vaikuttaa median kautta saadulla tiedolla ja näin ollen voidaan vaikuttaa päätöksiin ja ohjata toimintaa.

Asiasanat:

terveystietotesti, terveys, nuoret, terveyden edistäminen, peruskoulun yläaste, yhdeksänluokkalainen, NIKO-toiminta

MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Master of Health Care, Advanced Nursing Practice Degree Programme

2023 | Total number of pages 88. Number of pages in appendices 26

Reeta Lehto

Health literacy among young people in the ninth grade

In the last grade of comprehensive school, young people's competence in health information has been found to be at a generally satisfactory level. The main gaps in knowledge have been identified in the area of health, while the strongest knowledge is in the areas of resources and survival. It is important to identify those young people who do not have health protective and health-promoting factors, and who are therefore more vulnerable to poorer health choices.

The purpose of the development project was to find out what the health information skills of ninth-graders are like and what are the factors that threatening their health. In addition, the aim was to accomplish a health knowledge test for nine-graders. The aim of the development project was to improve and maintain the health knowledge of nine-graders and to guide them in healthy lifestyle choices.

The development methods were used co-creation with a health promotion expert from the Cancer Society of Southwest Finland (NIKO) and a literature review. The part of the research consisted of examining young people's health information skills along with the help the sectors of lifestyle, mental health, sexuality, nicotine products and intoxicants. The research-based approach was quantitative, where structured questions were used to find answers to research questions.

As a result of the development project was created material, that supporting the health and well-being of young people, to the social media service of the Cancer Society of Southwest Finland's NIKO activities. Young people's own choices and decisions can be influenced with information that obtained through the media, and therefore it can be influenced decisions and guide actions.

Keywords:

health information test, health, youth, health promotion, comprehensive school upper secondary school, nine-grader, NIKO activities

SISÄLTÖ

KÄYTETYT LYHENTEET JA SANASTO	7
1 JOHDANTO	8
2 KEHITTÄMISPROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT	10
2.1 Kehittämiprojektin tarve ja lähtökohdat	10
2.2 Kehittämiprojektin toimintaympäristö ja projektiorganisaatio	11
2.3 Kehittämiprojektin tarkoitus, tavoite ja tuotos	12
3 TEOREETTINEN VIITEKEHYS	13
3.1 Nuorten terveyden edistäminen	13
3.2 Nuorten terveystiedon osaaminen	14
3.2.1 Nuorten terveysvalinnat	14
3.2.2 Nuorten voimavarat	15
3.3 Keskeisimmät nuorten terveyttä uhkaavat tekijät	16
3.3.1 Nuorten mielenterveys	17
3.3.2 Nuorten seksuaaliterveys	18
3.3.3 Nuoret ja päihteet	19
4 KEHITTÄMISPROJEKTIN TOTEUTUS	22
4.1 Kehittämiprojektin eteneminen ja aikataulu	22
4.2 Kehittämismenetelmät	24
4.2.1 Kirjallisuuskatsaus	24
4.2.2 Yhteiskehittäminen	25
4.2.3 Tutkimuksellinen osio	26
4.2.4 Aineistonkeruu ja analyysi	27
5 TUTKIMUSTULOKSET	29
6 KEHITTÄMISPROJEKTIN TUOTOS	44
7 KEHITTÄMISPROJEKTIN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	46
7.1 Eettisyys	46

7.2 Luotettavuus	47
8 KEHITTÄMISPROJEKTIN ARVIOINTI	49
9 POHDINTA	52
9.1 Tulosten pohdinta	53
9.2 Johtopäätökset ja jatkokehittämisehdotukset	55
LÄHTEET	57

Liitteet

Liite 1. Kirjallisuushakuprosessi	
Liite 2. Kirjallisuushakukoonti	
Liite 3. Terveystietotesti	
Liite 4. Tiedoksianto tutkimuksesta, nuoret	
Liite 5. Tiedoksianto tutkimuksesta, vanhemmat	
Liite 6. NIKO-toiminnan joulukalenteri	

Kuviot

Kuvio 1. Kehittämiprojektin eteneminen.	23
Kuvio 2. Vastaajien sukupuoli.	29
Kuvio 3. Omat terveysvalinnat.	30
Kuvio 4. Energiansaanti ja laihtuminen.	31
Kuvio 5. Liikkumaton aika.	31
Kuvio 6. Unen REM-vaihe.	32
Kuvio 7. Nuuskan käyttö.	33
Kuvio 8. Nikotiinituotteet.	33
Kuvio 9. Riippuvuus.	34
Kuvio 10. Nikotiinituotteet ja päihteet.	35
Kuvio 11. Alkoholi.	36
Kuvio 12. Alkoholin haitat.	36

Kuvio 13. Alkoholin käytön peruseriaatteen.	37
Kuvio 14. Elvytys.	38
Kuvio 15. Mielenterveys.	38
Kuvio 16. Itsetuntemus ja itseluottamus.	39
Kuvio 17. Pärjäävyys.	40
Kuvio 18. Mielenterveyden häiriöt.	40
Kuvio 19. Seksuaaliterveys.	41
Kuvio 20. Sukukypsyys.	42
Kuvio 21. Seksitaudit.	42
Kuvio 22. Rokotteet.	43
Kuvio 23. SWOT-analyysi.	50

Taulukot

Taulukko 1. Sisäänotto- ja poisjättökriteerit.	25
--	----

KÄYTETYT LYHENTEET JA SANASTO

CANVA	Graafiseen suunnitteluun tarkoitettu verkkosivusto
LLSY	Lounais-Suomen syöpäyhdistys
NIKO	LLSY:n Terveysten edistäminen nuorten arjessa-toiminta
SITRA	Suomen itsenäisyyden juhlarahasto
SWOT	Nelikenttäanalyysi
TENK	Tutkimuseettinen neuvottelukunta
Turun AMK	Turun ammattikorkeakoulu
UNICEF	Yhdistyneiden kansakuntien lastenrahasto
WEBROPOL	Kysely- ja raportointisovellus
WHO	Maailman terveysjärjestö (World Health Organization)
WILMA	Tietojärjestelmä, jota käytetään kodin ja koulun väliseen viestintään
YK	Yhdistyneet kansakunnas

1 JOHDANTO

WHO määrittelee terveyden edistämisen tavaksi kohentaa hyvinvointia ja edistää terveyttä erilaisin toimenpitein. Nuoruus on kehitykselle tärkeää aikaa ja vaihe hyvän terveyden perustan luomiselle. Nuoret kehittyvät ja kasvavat nopeaa vauhtia, kokevat fyysistä, kognitiivista ja psykososiaalista kasvua. Nuoruus määritellään lapsuuden ja aikuisuuden väliseksi ajaksi, joka sijoittuu 10 – 19 ikävuosien välille. Nuoret tarvitsevat tietoa kasvaakseen ja kehittyäkseen terveenä. (WHO 2023a.) Nuoruusaika on tärkeää terveelle kehitykselle, koska silloin tapahtuu kognitiiviset, emotionaaliset ja fyysiset kehitysprosessit (Paakkari 2020, 13). Sitran teettämän tulevaisuusbarometrin tulosten mukaan nuoret ovat kiinnostuneita tulevaisuudesta. He uskovat omiin sekä yleisiin vaikuttamismahdollisuuksiin. Nuoret uskovat, että voivat vaikuttaa siihen millaiseksi tulevaisuus muodostuu. He ovat suurimmaksi osaksi tietoisia keinoista, joilla he voivat vaikuttaa tulevaisuuteensa. (Lähdemäki-Pekkinen ym. 2023, 23.)

Peruskoulun viimeisellä luokalla terveystiedon osaaminen on todettu olevan yleisesti tyydyttävällä tasolla. Suurimpia puutteita tiedoissa on todettu olevan terveyttä käsittelevällä osa-alueella, kuin taas vahvinta osaaminen on voimavaroja ja selviytymistä käsittelevillä osa-alueilla. (Summanen 2014, 127.) On tärkeää tunnistaa ne nuoret, joilla ei ole terveyttä suojaavia ja terveyttä edistäviä tekijöitä ja näin ollen ovat alttiimpia huonommille terveysvalinnoille (Paakkari ym. 2019, 1306).

Kehittämiprojektin tarkoituksena on selvittää, minkälaista on yhdeksänluokkalaisten nuorten terveystiedon osaaminen, ja mitkä ovat heidän terveyttänsä uhkaavat tekijät. Lisäksi tarkoituksena on toteuttaa terveystietotesti yhdeksänluokkalaisille nuorille. Kehittämiprojektin tavoitteena on yhdeksänluokkalaisten nuorten terveystiedon kohentaminen ja ylläpitäminen sekä terveellisissä elintapavalinnoissa ohjaaminen. Kehittämiprojektin tuotoksena laadittiin Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen NIKO-toiminnan

sosiaalisen median palveluun nuorten terveyttä ja hyvinvointia tukevaa materiaalia.

2 KEHITTÄMISPROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Kehittämiprojektin tarve ja lähtökohdat

Kehittämiprojektin tarpeen muodosti huoli siitä, minkälaista oli yhdeksänluokkalaisten nuorten terveystiedon osaaminen, ja mitkä olivat heidän terveyttänsä uhkaavat tekijät. Kehittämiprojekti oli osa Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen NIKO-toiminnan ja Turun ammattikorkeakoulun ANKKURI-hankkeen yhteistyötä. Nuorten terveystiedon osaamisen kehittämiseksi oli nähty tarve aikaisemmissa NIKO-toiminnalle ja ANKKURI-hankkeelle luoduissa kehittämissuunnitelmissa.

YK:n lapsen oikeuksien sopimus määrittelee, että lapsella on oikeus terveyteen. Lapsen oikeudet koskevat kaikkia alle 18-vuotiaita lapsia (UNICEF 2023). Nuoruus on erityistä aikaa ja on tärkeää, että nuorten omat käsitykset terveysvalintojensa suhteen tulevat huomioiduksi. Nuorten terveysvalintoja tarkastelemalla vahvistetaan nuorten osallisuutta ja aktiivisuutta oman terveyden edistämiseksi. Nuorten terveysvalinnat ovat kiinteä osa nuorten arkea. Nuorille pitää taata mahdollisuus tehdä terveyttä edistäviä valintoja. (Moilanen 2019, 158-159.) Kouluterveyskyselyn 2023 tulosten mukaan nuorista suurin osa on tyytyväisiä elämäänsä. Ala-asteikäiset olivat yleisemmin tyytyväisiä elämäänsä, kuin yläasteikäiset. Yläasteikäisten oppilaiden elämän tyytyväisyys on hieman laskenut vuoden 2021 kouluterveyskyselyn tuloksiin verrattuna. Kyselyn tuloksista ilmeni myös, että terveydentilansa koki keskimääräiseksi tai huonoksi noin kolmannes 9.luokan tytöistä ja pojista vastaavasti joka viides. Tulokset ovat pysyneet samanlaisina verrattessa vuoden 2021 kouluterveyskyselyn tuloksiin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023.)

2.2 Kehittämiprojektin toimintaympäristö ja projektiorganisaatio

Kehittämiprojekti toteutettiin osana Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen (LSSY) NIKO-toimintaa ja Turun Ammattikorkeakoulun ANKKURI-hanketta. Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen kehittämis- ja tutkimushanke NIKO – terveydenedistäminen nuorten arjessa -projekti käynnistyi vuonna 2017. NIKO-toiminnan käynnistymiselle tarpeen muodostivat huoli nuorten ja nuorten aikuisten nikotiinituotteiden lisääntyneestä ja monipuolistuneesta käytöstä ja lisäksi toiminnan avulla halutaan kehittää syövän ennaltaehkäisyn malleja. NIKO-toiminta kehittää terveyden edistämisen malleja ja jalkauttaa toimintaa nuorten keskuuteen. (Salakari & Nurminen 2019, 12 – 14.) NIKO-projekti vakiinnutti toimintansa vuoden 2023 alussa ja nimi vaihtui NIKO-toiminnaksi.

Turun ammattikorkeakoulun ANKKURI tutkimus- ja kehittämishanke käynnistyi vuonna 2020. Hankkeen tarkoituksena oli luoda toimintamalleja ammattikoululaisten elintapojen ohjaamiseen sekä päihteiden käytön ennaltaehkäisyyn. Tavoitteena oli luoda toimintamalleja tupakka- ja nikotiinituotteiden sekä alkoholin käytön ehkäisemiseen ja käytön lopettamiseen. (ANKKURI n.d.) ANKKURI-hanke tuli päätökseen loppusyksystä 2022 ja näin ollen ANKKURI-hanke jäi kehittämiprojektin taustatukijaksi ja päävastuu työelämämentorina toimimisesta oli NIKO-toiminnalla.

Kehittämiprojekti toteutettiin tutkimus-, kehitys- ja innovaatiotoiminnan (TKI-toiminta) kolmikantamallin mukaisesti. Kolmikantamalli muodostui opiskelijan, työelämämentorin ja opinnäytetyötä ohjaavan opettajatuutorin yhteistyöstä. Nämä yhdessä muodostivat ohjauksellisen työryhmän koko kehittämiprojektin ajan. Kehittämiprojektin projektipäällikkönä toimi Turun ylemmän ammattikorkeakoulun opiskelija, hänen vastuullansa oli muun muassa kehittämiprojektin käynnistäminen ja projektisuunnitelman tekeminen. Työelämämentorina toimi Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen NIKO-toiminnan terveydenedistämisen asiantuntija. Työelämämentorin tarkoituksena oli mahdollistaa kehittämiprojektin toteutuminen ja hän tuki opiskelijaa työn eri vaiheissa. Opettajatuutorina toimi Turun ylemmän ammattikorkeakoulun

opettaja. Hän vastasi opiskelijan opinnäytetyön ohjauksesta. (Ahonen 2015, 14–16.)

Kehittämiprojektin ohjausryhmänä toimi NIKO-toiminnan opiskelijaohjausryhmä. Ryhmä kokoontui virtuaalisesti Teamsin välityksellä neljä kertaa vuodessa, jolloin käytiin lävitse valmisteilla olevat kehittämiprojektit ja kehittämiprojektin tekijät saivat vertaistukea ryhmän jäseniltä. Ohjausryhmään kuului Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen NIKO-toiminnan vastuu henkilöt, eri vaiheissa olevien kehittämiprojektien tekijöitä ja Turun ammattikorkeakoulun opettajia, jotka toimivat kehittämiprojektien ohjaavina opettajina.

2.3 Kehittämiprojektin tarkoitus, tavoite ja tuotos

Kehittämiprojektin tarkoituksena oli selvittää, minkälaista oli yhdeksänluokkalaisten nuorten terveystiedon osaaminen, ja mitkä olivat heidän terveystietensä uhkaavat tekijät. Lisäksi tarkoituksena oli toteuttaa terveystietotesti yhdeksänluokkalaisille nuorille. Kehittämiprojektin tavoitteena oli yhdeksänluokkalaisten nuorten terveystiedon kohentaminen ja ylläpitäminen sekä terveellisissä elintapavalinnoissa ohjaaminen.

Kehittämiprojektin tuotoksena laadittiin Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen NIKO-toiminnan sosiaalisen median palveluun nuorten terveyttä ja elintapoja tukevaa materiaalia. Tuotoksen tavoitteena oli tukea nuorten terveystiedon osaamista ja ohjata nuoria tekemään parempia terveysvalintoja. Tuotos julkaistiin NIKO-toiminnan Instagram sovelluksessa. Tuotoksen kohderyhmänä olivat, NIKO-toiminnan seuraajat, erityisesti tavoiteltiin nuoria (10-19 v.) seuraajia.

3 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

3.1 Nuorten terveyden edistäminen

WHO on vuonna 1948 määritellyt terveyden täydelliseksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi (WHO 2023b). Terveyden edistäminen määritellään tavoitteelliseksi toiminnaksi, jolla ylläpidetään ja parannetaan ihmisten mahdollisuuksia huolehtia terveydestä ja ehkäistään sairauksia. (Patja 2022; Salakari 2021; Salakari & Nurminen 2019, 9). Terveyden edistämisen avulla lisätään ihmisten terveyden hallintaa ja parannetaan terveyttä (WHO 2023b). Terveyden edistämisen yksi päätavoite on terveyserojen kaventaminen eri väestöryhmien välillä. Terveyden edistämisen toimia pitäisi erityisesti kohdentaa haavoittuvimmassa asemassa oleviin, kuten lapsiin ja nuoriin. (Salakari 2021.)

Terveyden edistäminen kuuluu kansanterveystyöläisiin ja Suomen terveystoimintaan on määritellyt terveyden edistämisen ja sairauksien ehkäisyn yhdeksi tärkeimmäksi kansanterveystyöksi. Terveyden edistämisen tuloksia voidaan mitata sen avulla, miten terveyttä suojaavia sisäisiä ja ulkoisia tekijöitä on vahvistettu, miten elämäntapoja on muutettu sekä miten terveystoimet ovat kehittyneet. Nuorten terveyden edistäminen pohjautuu tietoon, toiminnallisuuteen ja osallistamiseen. Terveyden edistäminen on vahvinta silloin, kun se perustuu nuorten tarpeisiin ja se ottaa huomioon nuorten omat mielipiteet. Nuoria puhuttelevaa terveystoimintaa voidaan tarjota esimerkiksi koulussa annettavalla terveystiedon opetuksella. (Salakari & Nurminen 2019, 9 - 12.)

Vuoden 2023 kouluterveyskyselyn tulosten mukaan suurin osa nuorista voi hyvin, he ovat tyytyväisiä elämäänsä ja arkielämä on kunnossa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023). Nuorten tekemät terveystoimet luovat pohjan heidän aikuisuutensa terveystoimintalle ja tehdyt terveystoimet vaikuttavat heidän terveyteensä aikuisuudessa. Yhtenä suurimpana nuorten terveyttä uhkaavana tekijänä voidaan pitää päihteidenkäyttöä, joka voi altistaa myöhemmällä iällä runsaaseen päihteiden käyttöön. Lisäksi se saattaa altistaa

nuoria ahdistuneisuushäiriöihin ja psykosomaattiseen oireiluun. (Salakari ym. 2023, 93-94.) Nuorten perheellä, ympäristöllä ja muilla nuorilla on vaikutusta nuorten terveystietämiseen. Nuorten terveydenedistäminen pitäisi kohdentaa huono-osaisten ylisukupolven kierteen katkaisemiseen, koska on todettu, että terveystietäminen ja terveysriskit siirtyvät usein sukupolvelta seuraavalle. (Salakari ym. 2023, 88.)

3.2 Nuorten terveystiedon osaaminen

Nuorten terveyden lukutaidon ja terveystietämisen välillä on todettu olevan merkittävä yhteys. Terveyden lukutaidon kehittämällä voidaan parantaa nuorten terveystietämistä, koska näin nuorilla on tietoa ja taitoa parantaa terveyteensä liittyvää päätöksentekoa. (Fleary ym. 2018.) Terveyden lukutaito tarkoittaa taitoa hankkia ja rakentaa terveystietoa, sekä tehdä terveystietoja. Terveyden lukutaito luo perustan nuoren terveystietämiseen ja terveydelle. (Paakkari 2020, 14.) Terveyden lukutaidon kehittämällä nuorten valmiudet edistää ja ylläpitää terveyttä lisääntyä. Terveyden lukutaidon on osittain havaittu selittävän nuorten eroja terveystietämisessä. Terveyden lukutaitoa voidaan parantaa oppimisen avulla ja näin voidaan kaventaa terveyseroja. Nuorten terveyden lukutaidon osaamisen kehittäminen on hyvin tärkeä keino, jolla voidaan vähentää terveyden eriarvoisuutta. Nuorten terveyden lukutaitoa voidaan kehittää esimerkiksi peruskoulussa annettavalla terveystiedon opetuksella. (Paakkari ym. 2019.)

3.2.1 Nuorten terveystietämisen valinnat

Nuoret kokevat terveyteensä hyväksi, he kokevat sen tärkeäksi ja ovat siihen pääasiassa tyytyväisiä. Nuorten taustalla, iällä ja sukupuolella on yhteyttä siihen, miten nuoret kokevat terveyteensä. Nuoret pitävät liikuntaa, ravitsemusta ja psyykkistä hyvinvointia tärkeinä tulevaisuuden terveystavoitteina, joita he haluavat edistää. (Väänänen 2017, 48.)

Nuoret tekevät tietoisesti terveysvalintoja, jotka pohjautuvat spontaaniuteen, rutiinomaisuuteen ja tunteisiin. Terveysvalinnat ovat sellaisia, jotka vaikuttavat arkielämään, joko terveyttä edistävänä tai terveyttä uhkavana tekijänä. Terveysvalintoihin vaikuttaa nuoren henkilökohtaiset piirteet, tiedot ja taidot, vanhempien tiedot ja taidot ja lisäksi se miten he suovat nuorille mahdollisuuksia, ikätoverien painostus sekä yhteiskunnalliset tekijät. (Rahkonen 2019, 56.)

Nuoret kokevat voivansa vaikuttaa omilla terveysvalinnoillaan omaan terveyteensä, joskin vanhemmat tai yhteiskunta voivat rajoittaa nuorten omia terveysvalintoja. Terveysvalinnat ovat osa nuorten itsemääräämisoikeuttansa ja itsenäisyyttä. Terveysvalintoihin kuuluu kokonaisuus, joka sisältää oikeudet, velvollisuuden ja vastuun, nämä ovat erillisiä mutta kytkeytyvät toisiinsa. Nuorten sosiaaliset, yhteiskunnalliset ja yksilölliset lähtökohdat vaikuttavat nuorten terveysvalintojen toteutumiseen. Nuoret voivat tietoisesti tehdä epäterveellisiä terveysvalintoja ja he ymmärtävät näiden seuraamukset esimerkiksi epäterveellisen syömisen, joka voi siinä hetkessä tuottaa iloa. (Moilanen 2018, 33.)

3.2.2 Nuorten voimavarat

Nuorten elämään on hyvä kehittää erilaisia voimavaroja tukevia menetelmiä, joilla nuorten terveyttä voidaan edistää (Paakkari ym. 2019, 1306). Nuorten terveyden, kasvun ja myöhemmin elämässä pärjäämiseen on suuri merkitys perheellä ja nuoren taustalla. Nuorten hyvinvointia tukevat riittävä hoiva ja turvallisuuden tunne, varhainen vuorovaikutus ja vanhemman hyvinvointi sekä perheen taloudellinen tilanne. Tarve vahvoille psyykkisille voimavaroille korostuu nuoruudessa. Nuoret tarvitsevat tietoa ja taitoa käsitellä tulevaisuuteen liittyvää epävarmuutta. (Vorma ym. 2020, 21-22.)

Nuoret määrittelevät voimavaroikseen perheen sosiaalisen ja taloudellisen aseman, ystävien ja koulun sosiaalisen merkityksen sekä psyykkiset voimavarat (Paakkari ym. 2019, 1306). Yhdeksänluokkalaiset nuoret kokevat voimavaroinaan mm. sosiaalisen kuulumisen ja itsensä tuntemisen ja

arvostamisen. Nuoret nostavat esille luotettavat läheiset ja yhteisöt voimavarojaan määriteltäessä. Ystävät ovat hyvin tärkeässä roolissa nuorten elämässä. Arjen voimavaroina nuoret kokevat yhteisön, kohdatuksi tulemisen sekä taidon ja mahdollisuuden käsitellä omia tunteitaan ja ajatuksiaan. Nuorten voimavaroja kuluttavia ovat velvollisuudentunto ja erillisyyden ja yhteyden puuttumisen tunne. Nuorten tunne- ja vuorovaikutustaitoja tukemalla voidaan nuoria tukea löytämään omia voimavarojaan ja näin tuetaan jaksamista arjessa. (Lampinen 2016, 42.)

Nuoret käyttävät sosiaalista media etsiessään tietoa terveydestä. Heiltä kuitenkin puuttuu kunnan ohjaus terveyteen liittyvän sosiaalisen median käyttöön. Sosiaalisen media avulla nuoret etsivät eniten tietoa liikunnasta, ravitsemuksesta ja kehonkuvasta. Suuri osa nuorista kokee muuttaneensa terveyteen liittyvää käyttäytymistään sen perusteella mitä näkevät sosiaalisen median alustoilla. Nuoret osaavat myös kriittisesti arvioida sosiaalisen median sisältöä. (Goodyear ym. 2018.)

3.3 Keskeisimmät nuorten terveyttä uhkaavat tekijät

On hyvin tärkeää tunnistaa nuoret, joilla on riski sairastua elämäntapasairauksiin. Nuoret, joiden vanhemmilla on alhainen sosioekonominen asema, ovat suuremmissa riskissä epäterveellisiin elämäntapoihin. (Marttila-Tornio ym. 2021.) Lisäksi on tärkeää tunnistaa nuorten pärjäämisen resurssit, jotka vaihtelevat yksilöllisesti, ja mahdolliset tuen ja hoidon tarpeet (Vorma ym. 2020, 21-22).

Vuoden 2023 kouluterveyskyselyn tulosten mukaan nuorten hyvinvointia kuormittavat erilaiset tekijät, kuten ahdistuneisuus, kiusaaminen, sairastelu tai sosiaalisten tilanteiden pelko. Kouluterveyskyselyn tulosten mukaan nuoret kokevat oman terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi. Keväällä 2023 peruskoulun 9. luokkaa käyvistä tytöistä 31 – 40 prosenttia ja pojista 16 - 20 prosenttia koki oman terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi. Nuorten hyvinvointia uhkaavia tekijöitä on muun muassa mielenterveyteen liittyvät

haasteet, häirinnän ja väkivallan kokemukset, elintapojen ja painon haasteet. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023).

3.3.1 Nuorten mielenterveys

Mielenterveyden häiriöt ovat nuorten tavallisimpia terveyteen vaikuttavia tekijöitä. Nuorten mielenterveyttä uhkaavia tekijöitä ovat yksinäisyys, kiusaaminen, syrjiminen, opiskeluun liittyvä stressi ja päihteiden käyttö. Myös nuoren kodin taloudellinen tilanne heikentää nuoren mielenterveyttä. (Vorma ym. 2020, 21-22.) Nuorista 20 – 25 prosentilla on arvioitu esiintyvän mielenterveydenhäiriöitä. Yleisimpiä on ahdistuneisuus- ja masennushäiriöt, aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö, käytöshäiriö sekä päihdehäiriöt ja syömishäiriöt.

Nuorten mielenterveyshäiriöiden ei ole todettu lisääntyneen viime vuosikymmeninä. Sen sijaan nuorten tyttöjen itse raportoima mielenterveysoireilu on lisääntynyt. Hyvä mielenterveys on nuoren elämänlaatua ja toimintakykyä lisäävä voimavara. Mielenterveyden edistämisen tavoitteena on vahvistaa nuoren itsetuottamusta, elämänhallintaa, tyytyväisyyttä itseensä, kykyä vuorovaikutukseen sekä ihmissuhteiden solmimiseen ja ylläpitämiseen. Varhain opitut taidot ja keinot kohdata vastoinkäymisiä tukevat nuoren mielenterveyttä myös myöhemmällä iällä. (Aalto-Setälä ym. 2020, 13-14.)

Nuorten kokemat mielenterveyden haasteet ovat lisääntyneet ja yleistyneet vuoden 2019 jälkeen (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023). Vuoden 2021 kouluterveyskyselyn löydösten mukaan nuorista tytöistä noin kolmannes ja pojista noin 8 prosenttia kertoi kohtalaisesta tai vaikeasta ahdistuneisuudesta. Nuorten yksinäisyys on lisääntynyt edellisten vuosien mittauksiin verrattuna. Nuorista tytöistä tunsivat itsensä yksinäiseksi 22 – 26 prosenttia ja pojista noin 10 prosenttia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

Vuoden 2023 kouluterveyskyselyn mukaan yläasteikäisten mielenterveysoireilu on lisääntynyt. Kouluterveyskyselyn mukaan 9. Luokkalaisista tytöistä 54 prosenttia ja pojista 17 prosenttia on huolissaan mielialastaan. 9. Luokkalaisista

tytöistä 34 prosenttia on kokenut kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta vastaavasti pojista 8 prosenttia. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2023.)

Yhdeksänluokkalaiset nuoret eivät koe koulujen tarjoamia mielenterveyspalveluita hyödyllisiksi ja nuoret ovat haluttomia käyttämään koulun tarjoamia mielenterveyspalveluita. Lisäksi nuoret kokevat, että koulun aikuiset eivät herätä heissä luottamusta. Nuoret eivät koe mielenterveyspalveluiden käyttöä kuitenkaan leimaavaksi ja tämän ei koeta olevan esteenä näiden palveluiden käytölle. (Alanen & Parkkinen 2020, 40-41.)

3.3.2 Nuorten seksuaaliterveys

Seksuaalisuus, joka käsittää fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden kuuluu yhtenä osana nuorten elämään. Lasten ja nuorten seksuaaliterveyden edistämisen kuuluisi alkaa heti syntymästä. WHO:n mukaan seksuaalikasvatus on muun muassa sitä, että nuoret saavat elämäntaitoja seksuaalisuuden ja parisuhteiden käsittelyyn ja kykyä muodostaa keskinäisiä suhteita. Seksuaalikasvatus edistää nuorten kykyä puhua seksuaalisuudesta, tunteista ja suhteista. Seksuaalikasvatuksella voidaan ehkäistä syrjäytymistä. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelmassa määritellään, että seksuaaliterveyden edistämistä olisi hyvä kohdentaa erityisesti syrjäytymisvaarassa oleville nuorille pojille. Seksuaaliterveyskasvatus tulisi sisällyttää osaksi nuorille suunnattuja hankkeita, toimintoja ja etsivää nuorisotyötä. (Jouhki ym. 2020, 25-26.)

Nuoret kokevat seksuaaliterveystiedoissa epätietoisuutta ja heidän tiedoissansa on suuria puutteita. Iso osa nuorista kaipaa lisää tietoa seksuaaliterveydestä. Seksuaaliterveyden tiedot on todettu olevan paremmat tytöillä kuin pojilla. Seksuaaliterveyden taidot nuoret kokevat hyväksi ja asenteet näitä kohtaan nuorilla on hyvin myönteiset. On havaittu, että nuorten seksuaali- ja päihdetiedoissa on puutteita. Peruskoulun opetussuunnitelmaan olisikin hyvä lisätä seksuaali- ja päihdekasvatusta, tämä lisää nuorten yhdenvertaisuutta. Nuoret kokevat saavansa koulusta enemmän tietoa kuin kotoa. Seksuaali- ja päihdekasvatuksen tulisi huomioida hyvin herkässä iässä olevat nuoret sekä

nuorten erityistarpeet. (Nygård 2021, 68-69.) Nuorten seksuaalikäyttäytymiseen liittyvät riskitekijät lisääntyvät niiden nuorten joukossa, jotka ovat aloittaneet seksuaaliset kanssakäymisen varhaisessa vaiheessa (14-vuotiaana tai alle). Varhain yhdynnät aloittaneilla on enemmän yhdyntäkumppaneita, ehkäisyn käyttämättömyyttä sekä alkoholin käyttöä humalahakuisesti. (Leikko ym. 2015, 297-303.)

3.3.3 Nuoret ja päihteet

Nuorten elämään kuuluu olennaisena osana päihdekokeilut. Päihteiden käytön kokeiluun ja käytön jatkamiseen vaikuttaa monet tekijä, kuten kulttuuri, ympäristö, ystävät, vapaa-ajan viettoon liittyvät tavat sekä asenteet päihteitä kohtaan. (Kinnunen 2011, 38.) Runsas päihteiden käyttö voi lisätä riskiä hyvinvoinnin erilaisille ongelmille. On tärkeää puuttua nuorten päihteiden kokeiluun, koska sen avulla voidaan katkaista päihdekokeilut ja näin päihteistä ei tule säännöllistä tai runsasta käyttöä. Runsaaseen päihteiden käyttöön puuttumisella voidaan suojata nuorta psyykkisiltä oireilta ja hyvinvoinnin ongelmilta. (Huurre ym. 2011, 286.) Nuoruudessa aloitettu päihteiden käyttö voi johtaa syrjäytymiseen ja myöhäisempään päihteiden ongelmakäyttöön. (Häkkinen ym. 2022; Kosola ym. 2018.) Viime vuosien aikana suomalaisten nuorten päihteiden käyttö on vähentynyt (Häkkinen ym. 2022).

Yleisesti päihteiksi luetellaan alkoholi, nikotiinituotteet, huumeet sekä päihtymys tarkoitukseen käytetyt lääkkeet (Nuortennetti 2022; Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet 2020). Nuoret kokeilevat päihteitä tavallisesti ensimmäisen kerran 10–15-vuotiaana. Useimmin päihdekokeilut aloitetaan tupakkatuotteilla ja alkoholituotteilla. Nuorista suurin osa on kokeillut alkoholia yhdeksänten vuosiluokkaan mennessä. (Kinnunen 2011, 36.) Tupakkalaki on määritellyt tavoitteeksi, että vuoteen 2030 mennessä tupakka- ja nikotiinituotteiden päivittäinen käyttö on alle 5 prosenttia. Kouluterveyskyselyn 2023 tulosten mukaan päivittäin tupakoivien ja nuuskaavien 8.-9. luokkalaiset tytöt ovat tällä hetkellä tavoitetasossa, ja 8.-9. luokkalaiset pojat lähellä sitä. (Ollila & Ruokolainen 2023, 5-6.)

Nuorten päihteiden käytölle saattaa altistaa erilaiset tunne-elämän sekä nuoren kehitykseen vaikuttavat asiat kuten lapsuuden käytösongelmat, tunne-elämän häiriöt, hyperaktiivisuus ja depressiivisyys. Nuori saattaa helpottaa omaa ahdistusta ja voimistaa omaa selviytymistä päihteiden käytöllä. (Kinnunen 2011, 39.) Nuorten runsaskaan päihteiden käyttö ei aina tarkoita välttämättä vielä päihderiippuvuutta. Nuorilla ongelmat esimerkiksi kotona tai kaverisuhteissa, sekä käyttäytymishäiriöt saattavat ilmetä päihdekokeiluina. Nuorten yleisimmin käyttämä päihde on alkoholi. Vuonna 2019 yhdeksänluokkalaisista pojista 69 prosenttia ja tytöistä 68 prosenttia oli joskus kokeillut alkoholia. Nuoria altistaa päihteiden käytölle muun muassa päihteiden helppo saatavuus, muiden nuorten päihteiden käyttö ja tämän takia sosiaalinen paine, vanhempien päihteiden käyttö ja sosiaaliset ongelmat. (Raitasalo & Härkönen 2019, 1.) Nuoret, jotka aloittavat päihdekokeilut nuorena ovat suuremmassa riskissä päihderiippuvuuden kehittymiselle aikuisuudessa. Nuoret ovat kuitenkin tietoisia päihteiden käytön riskeihin ja riskitietoisuuden lisääntymisen takia nuoret ovat enemmän kiinnostuneita terveellisistä elintavoista. (Raitasalo 2022.)

Nuoret, joilla on päihteiden ongelmakäyttöä, voidaan jakaa kahteen ryhmään. Ensimmäisessä ryhmässä ovat nuoret, joiden ongelmat liittyvät humalajuomiseen ja mahdollisiin huumekekkeiluihin ja toiseen ryhmään jaetaan ne nuoret, joilla päihteidenkäyttö on osa laajempaa psykososiaalisten ongelmien vyyhtiä, joka on alkanut jo lapsuudessa. Nuorten päihdekäyttöä suojaavana tekijänä on pidetty nuoren perhettä, varsinkin jos perheessä on hyvät suhteet keskenään, vanhemmat ovat läheisiä nuorelle, vuorovaikutus on lämmin ja toimiva, ja jos vanhempien asenne alaikäisten päihteiden käyttöön on negatiivinen. (Kosola ym. 2018.)

On todettu, että seksuaaliterveydellä ja -käyttäytymisellä, sekä päihteidenkäytöllä on yhteys toisiinsa. Siksi onkin tärkeää yhdistää nämä kaksi aihetta, koska ne kytkeytyvät olennaisesti toisiinsa ja ovat hyvin keskeisiä ja tärkeitä asioita nuorten arjessa. On koettu, että nuorten päihdetiedoissa on puutteita. Nuorten asenteet päihteitä kohtaan vaihtelevat, osa nuorista suhtautuu päihteisiin varauksella. Suurin osa nuorista kokee, että päihteiden käytöstä on haittaa alaikäisille, mutta

kuitenkin sallivat alaikäisten niitä käyttävän. Nuoret kokevat osittain päihdetiedon liian varoittavaksi ja haittoja korostavaksi ja tällöin tieto koetaan negatiiviseksi. Siksi olisikin suotavampaa lisätä tiedon yksilöllisempää ja neutraalimpaa tiedotusta. (Nygård 2021, 71-72.)

4 KEHITTÄMISPROJEKTIN TOTEUTUS

4.1 Kehittämiprojektin eteneminen ja aikataulu

Kehittämiprojekti toteutettiin tutkimuspainotteisena kehittämistoimintana. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta tarkoittaa tutkimustoiminnan ja kehittämistoiminnan yhdistämistä. Tutkimuspainotteissa kehittämistoiminnassa painottuvat käytännönläheisyys, saatu hyöty ja toimivuus, ei ainoastaan tutkimuksesta saatu tieto. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta on tiedontuotantoa ja sillä tavoitellaan konkreettista muutosta, mutta samalla pyritään perusteltuun tiedon tuottamiseen. (Salonen ym. 2017, 38; Toikko & Rantanen 2009, 22-23.) Kehittämiprojekti toteutettiin kaksivaiheisena, ensimmäisessä vaiheessa kehitettävään aiheeseen perehdyttiin teoreettisen viitekehyksen avulla ja toisessa vaiheessa aiheen kehittämistä jatkettiin hyödyntämällä asiantuntijaa yhteiskehittämisen menetelmänä.

Kehittämiprojekti käynnistyi alkuvuodesta 2022. Kehittämiprojekti koostui viidestä suunnitellusta vaiheesta. Vaiheet oli jaoteltu ja aikataulutettu pienempiin osa-alueisiin (kuvio 1). Kehittämiprojektin aihe löytyi Turun ammattikorkeakoulun kehittämistyötarjonnasta.

Ensimmäisessä vaiheessa määriteltiin kehittämistarve sekä kehittämiprojektin tarkoitus ja tavoitteet. Lisäksi ensimmäisessä vaiheessa aloitettiin kirjallisuuskatsauksen tekeminen. Kirjallisuuskatsausta päivitettiin ja täydennettiin kehittämiprojektin edetessä. Kehittämistarvetta tarkennettiin ja aihe rajattiin. Kiinnityttiin NIKO-toiminnan opiskelijaohjausryhmään. Toinen vaihe alkoi kesällä 2022, jolloin tunnistettiin kehittämistarve ja sitä tarkennettiin. Laadittiin kehittämis- ja projektisuunnitelma. Vaihe kolme alkoi kevään 2023 alussa kehittämiprojektin toteutuksella. Tutkimuslupa haettiin Varsinais-Suomen koulun rehtorilta. Tutkimusluvan saamisen jälkeen toteutettiin terveystietotesti Varsinais-Suomen yhdeksättä luokkaa käyville oppilaille. Neljännessä vaiheessa tutkimustulokset analysoitiin ja laadittiin tuloksista raportti. Kehittämiprojekti analysoitiin ja arvioitiin.

Viimeisessä vaiheessa kehittämistoiminnan tutkimustulosten pohjalta luotiin NIKO-toiminnan sosiaalisen median Instagram palveluun nuorten terveyttä ja hyvinvointia tukevaa materiaalia sekä laadittiin tehtyjen johtopäätösten mukaiset suositukset. Viidennessä vaiheessa laadittiin kehittämisprojektin loppuraportti, suomen- ja englanninkielinen posterit ja artikkeli aiheesta. Joulukuussa 2023 kehittämisprojekti saatiin aikataulun mukaisesti päätökseen.



Kuvio 1. Kehittämisprojektin eteneminen.

4.2 Kehittämismenetelmät

Kehittämismenetelmillä tarkoitetaan käytännön keinoja ja työskentelytapoja, joilla päästään kehittämistoiminnalle asetettuihin tavoitteisiin. Kehittämismenetelmä valitaan sen mukaan, miten se soveltuu parhaiten kyseiseen kehittämistoimintaan ja edes auttaa työskentelyä kohti sovittuja tavoitteita. (Salonen ym. 2017, 55-56.)

4.2.1 Kirjallisuuskatsaus

Kehittämisprojektiin liittyvän kirjallisuuskatsauksen tarkoitus oli selvittää, minkälaista on yhdeksänluokkalaisten nuorten terveystiedon osaaminen, ja mitkä ovat heidän terveyttänsä uhkaavia tekijöitä. Kirjallisuuskatsauksen tiedonhaku toteutettiin systemaattista kirjallisuuskatsausta mukaillen. Kirjallisuuskatsauksen tulokset toimivat kehittämisprojektin tuotoksen teoreettisena pohjana.

Kirjallisuuskatsauksen tutkimuskysymykset olivat

1. minkälaista on yhdeksänluokkalaisten nuorten terveystiedon osaaminen
2. mitkä tekijät uhkaavat yhdeksänluokkalaisten nuorten terveyttä

Tiedonhakuprosessi

Kirjallisuuskatsauksen tekeminen aloitettiin luomalla keskeiset käsitteet ja hakusanat yhdessä Turun amk:n kirjaston informaattikon kanssa. Tiedonhaku toteutettiin Finkin mallia mukaillen (Salminen 2023, 17). Tiedonhakuun käytettiin kotimaisista tietokannoista Medic-tietokantaa ja kansainvälisistä tietokannoista PubMed-, Cinahl Complete- ja Google Scholar-tietokantoja. Yleisesti yläasteikäisinä pidetään 13-16 vuotiaita, joten nuoret määriteltiin haussa tämän ikäisiksi. Tiedonhaussa aika rajattiin vuosille 2012 - 2022. Tietokannoista haun tuloksina saatiin 2748 julkaisua. Saaduista hakutuloksista poistettiin kaksoiskappaleet ja ne rajattiin sisäänotto- ja poisjättökriteerien mukaisesti (taulukko 1). Aineistoa täydennettiin manuaalisella haulla.

Taulukko 1. Sisäänotto- ja poisjättökriteerit.

SISÄÄNOTTOKRITEERIT	POISJÄTTÖKRITEERIT
Kokoteksti saatavilla	Kokoteksti ei saatavilla
Alle 10 vuotta vanhat tutkimukset	Yli 10 vuotta vanhat tutkimukset
Englannin- ja suomenkielinen julkaisu	Julkaisukieli muu kuin suomi tai englanti
Vastaa tutkimuskysymyksiin	Ei vastaa tutkimuskysymyksiin
Nuoria koskeva tutkimus	Aikuisia tai pieniä lapsia koskeva tutkimus
Väitöskirjat, pro gradu -tutkielmat, tieteelliset alan tutkimukset, virallisten tahojen raportit	Opinnäytetyöt

Lopulliseen kirjallisuuskatsaukseen hyväksyttiin 27 tutkimuskysymyksiin vastaavaa tutkimusta. Tiedonhakuprosessi toteutettiin Prisma-Flow Diagramia (2020) mukailleen ja se on tarkemmin esitelty liitteessä 1 ja tiedonhaussa käytetyt hakusanat, tietokannat, rajaukset, saadut osumat ja hyödynnetyt osumat on esitelty tarkemmin liitteessä 2.

4.2.2 Yhteiskehittäminen

Kehittämismenetelmäksi valikoitui yhteiskehittäminen, joka tarkoittaa ihmisten välistä tavoitteellista yhteistyötä. Yhteiskehittämisessä osaaminen ja vastuu jakautuu laajemmalle joukolle. Yhteiskehittämisen menetelmää käyttäen kehittämisprojektin projektipäällikkö ja NIKO-toiminnan terveydenedistämisen asiantuntija loivat yhteisen tavoitteen. Tavoitteena oli yhdistää eri osapuolten osaaminen ja näkökulmat yhteen. (Aaltonen ym. 2016.) Yhteiskehittämisen menetelmän tarkoituksena on sitouttaa ryhmän jäsenet työskentelyyn ja edistää kehittämisprojektin keskustelua, ideointia ja osallistamista. (Salonen ym. 2017, 55). Yhteiskehittämisen menetelmä määritellään tavoitteelliseksi yhteistyöksi.

Tavoitteena on kehittää esimerkiksi tuotteita tai palveluita. Yhteiskehittämisen ajatuksena on ymmärtää toimeksiantajan toiveita, tarpeita ja ongelmia. Yhteiskehittämisen menetelmää hyödyntäen etsitään sopivia ratkaisuja yhdessä. (Kähkönen & Villa 2023.)

Kehittämiprojektin projektipäällikkö piti sähköpostitse ja virtuaalisesti Teams palaverissa yhteyttä NIKO-toiminnan terveydenedistämisen asiantuntijaan, jolloin yhdessä suunniteltiin kehittämiprojektin tuotosta. Virtuaalitapaamisissa kehittämiprojektin projektipäällikkö esitteli ajatuksiaan tuotoksesta. Ensimmäinen virtuaalitapaaminen tapahtui kehittämiprojektin suunnitteluvaiheessa, tapaamisessa toimeksiantaja kertoi tarpeista ja toiveista tuotoksen suhteen. Tässä tapaamisessa projektipäällikkö sai myös esittää ideoitaan ja ajatuksiaan tuotoksesta. Toinen virtuaalitapaaminen tapahtui kehittämiprojektin viimeisessä vaiheessa, jolloin projektipäällikkö esitteli suunnittelemansa ja laatimansa tuotoksen. Tässä tapaamisessa projektipäällikkö ja toimeksiantaja yhdessä kävivät lävitse tuotoksen, ja toimeksiantaja esitti omia ajatuksia ja ideoita tuotokseen. Projektipäällikkö ja toimeksiantaja viimeistelivät yhdessä tuotoksen.

4.2.3 Tutkimuksellinen osio

Kehittämiprojektin tutkimuksellisen osion tavoitteena oli yhdeksänluokkalaisten nuorten terveystiedon kohentaminen ja ylläpitäminen ja terveellisissä elintapavalinnoissa ohjaaminen. Tutkimuksen metodologisena lähtökohtana on määrällinen tutkimus eli kvantitatiivinen tutkimus. Kvantitatiivisen tutkimuksen avulla saadaan tilastollisien päättelyiden avulla selvitettyä olemassa oleva tilanne. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa käytetään hyvin usein standardoituja tutkimuslomakkeita, jotka sisältävät valmiit vastausvaihtoehdot. Tutkittua tietoa kuvataan numeerisesti suureiden avulla ja selvitetään asioiden välisiä riippuvuuksia tai tutkittavassa ilmiössä tapahtuneita muutoksia. Kyselyn avulla saatua aineistoa analysoidaan tilastollisilla menetelmillä. (Heikkilä 2014, 15; Kananen 2019, 30.) Kyselyn avulla tehty tutkimus kohdistuu valittuun ryhmään, nämä muodostavat kohderyhmän, jota voidaan myös kutsua populaatioksi

(Kananen 2019, 30). Määrällinen tutkimusmenetelmän tavoitteena on asioiden, ominaisuuksien, kokemusten tai ilmiöiden selittäminen, kuvaaminen, kartoittaminen, vertailu tai ennustaminen (Vilka, 2021).

Tutkimusmenetelmä

Tutkimuksellisen osion kehittämismenetelmäksi valikoitui kysely, jonka avulla saatiin anonymisti kerättyä tietoa valitulta joukolta. Kehittämismenetelmän valintaan vaikuttaa se, miten aineisto tullaan hankkimaan. Tutkimuksen aineisto voidaan hankkia esimerkiksi haastattelemalla, havainnoimalla tai kyselylomakkeen avulla. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017.) Kyselylomake on usein aineiston keruuvälinen määrällisessä tutkimuksessa. Kyselylomake oli vakioitu kysely eli kyselyssä kysyttiin sama asiasisältö täsmälleen samalla tavalla. (Vilka 2021.) Turun ammattikorkeakoulun ANKKURI-hankkeelle on jo aikaisemmin laadittu kehittämisprojektina terveystietotesti, joka perustuu yhdeksänluokkalaisten terveystiedon valtakunnalliseen kokeeseen ja terveystiedon opetussuunnitelmaan (Terveystietotesti 2021; Lindegren 2021). Aikaisemmin luotua terveystietotestiä hyödynnettiin kehittämisprojektin tutkimuksellisessa osuudessa. Terveystietotesti koostui yleisterveys ja elintavat, nikotiinituotteet ja päihteet, alkoholi, mielenterveys ja seksuaaliterveys osa-alueista.

Näihin tutkimusongelmiin haluttiin vastaus:

1. minkälaista yhdeksänluokkalaisten nuorten terveystiedon osaaminen on
2. mitkä tekijät uhkaavat yhdeksänluokkalaisten nuorten terveyttä

4.2.4 Aineistonkeruu ja analyysi

Tutkimuksellisen osion kysely toteutettiin Varsinais-Suomen koulun yhdeksättä luokkaa käyville oppilaille. Tutkimuslupa haettiin Varsinais-Suomen koulun rehtorilta tutkimussuunnitelman mukaisesti. Kehittämisprojektin terveystietotesti (liite 3) toteutettiin sähköisenä Webropol® -ohjelmalla. Terveystietotesti koostui 20 strukturoidusta kysymyksestä. Vastausvaihtoehdot olivat totta vai tarua

väittämiä. Avoimia kysymyksiä ei ollut. Terveystietotestin osa-alueet olivat yleisterveys ja elintavat, nikotiinituotteet ja päihteet, alkoholi, mielenterveys ja seksuaaliterveys. Kyselytutkimus toteutettiin sähköisenä kyselynä oppilaiden terveystiedon oppitunnilla. Ennen kyselyn toteutusta oppilaille ja heidän vanhemmillensa esiteltiin kirjallisena tiedoksi kyselystä (liite 4 ja 5.) Varsinais-Suomen koulun terveystiedon opettaja välitti tiedon kyselystä vanhemmille sähköisenä Wilma järjestelmän kautta ja oppilaille terveystiedon oppitunnilla.

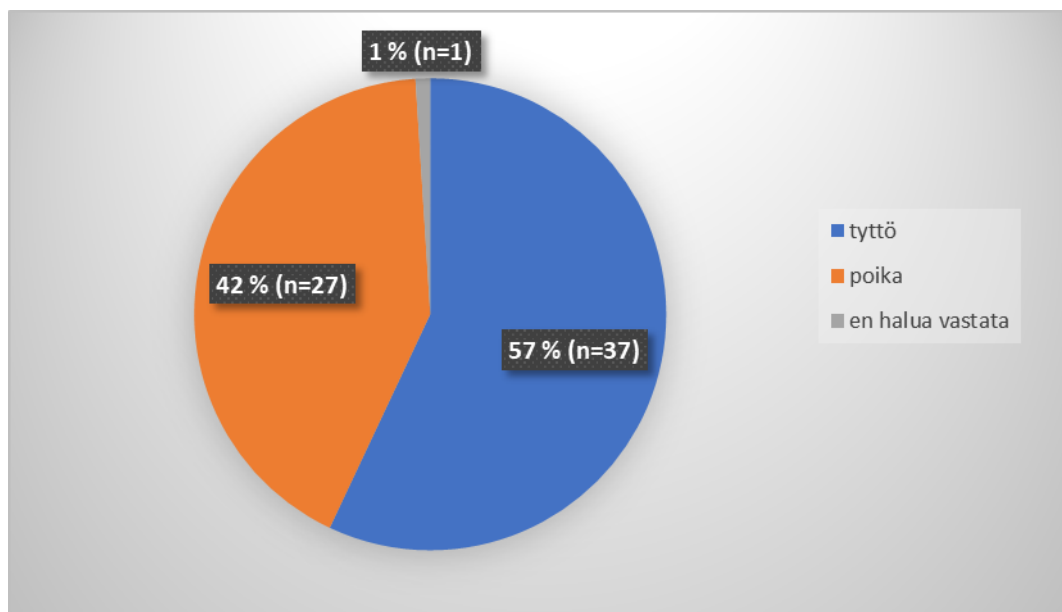
Tutkimuksen aineiston analyysi tehtiin Webropol® -ohjelman raportointiohjelmalla. Tutkimustulosten käsittely tapahtui projektipäällikön toimesta. Tutkimuksen aineiston analyysi aloitettiin tarkastelemalla vastausprosenttia ja sukupuolijakaumaa. Sen jälkeen se eteni systemaattisesti kysymys kerrallaan ja vastaukseen yksilöllisesti perehtyen. Kaikki vastanneet olivat yhdeksättä luokkaa käyviä oppilaita. Määrällisen tutkimuksen analyysi perustuu matemaattisiin kaavoihin, laskennallisiin todennäköisyyksiin, prosentteihin ja lukumääriin. Määrällinen tutkimuksen perusajatuksena on ymmärtää, millaisilla periaatteilla voidaan numeerisesti kuvata muuttujien arvoja ja niiden vaihteluja. Analyysitapa valitaan sen mukaan, ollaanko tutkimassa yhden vai kahden tai useamman muuttujan välistä riippuvuutta ja muuttujien vaikutusta toisiinsa. (Vilkkä 2021.)

5 TUTKIMUSTULOKSET

Vastaajien taustatiedot

Varsinais-Suomen koulussa oli 81 yhdeksänluokkalaista oppilasta, terveystietotestiin vastasi 65 oppilasta ja vastaus prosentiksi muodostui 80,2 %. Kysely toteutettiin helmi-maaliskuun vaihteessa 2023 kahden viikon aikana terveystiedon oppituntien aikana.

Taustatietona kysyttiin vastaajien sukupuolta. Tyttöjä vastaajista oli 57 % (n= 37), poikia 42 % (n=27) ja 1 % (n=1) ei halunnut määrittellä sukupuoltaan (kuvio 2). Ikäjakaumaa ei koettu tärkeäksi tiedoksi, koska kaikki vastaajat olivat yhdeksättä luokkaa käyviä oppilaita.

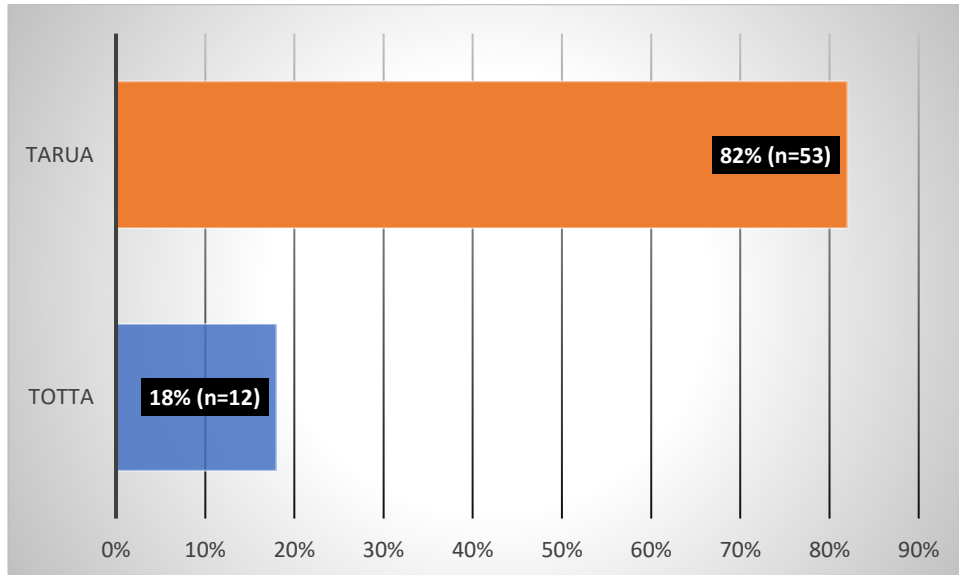


Kuvio 2. Vastaajien sukupuoli.

Yleisterveys ja elintavat

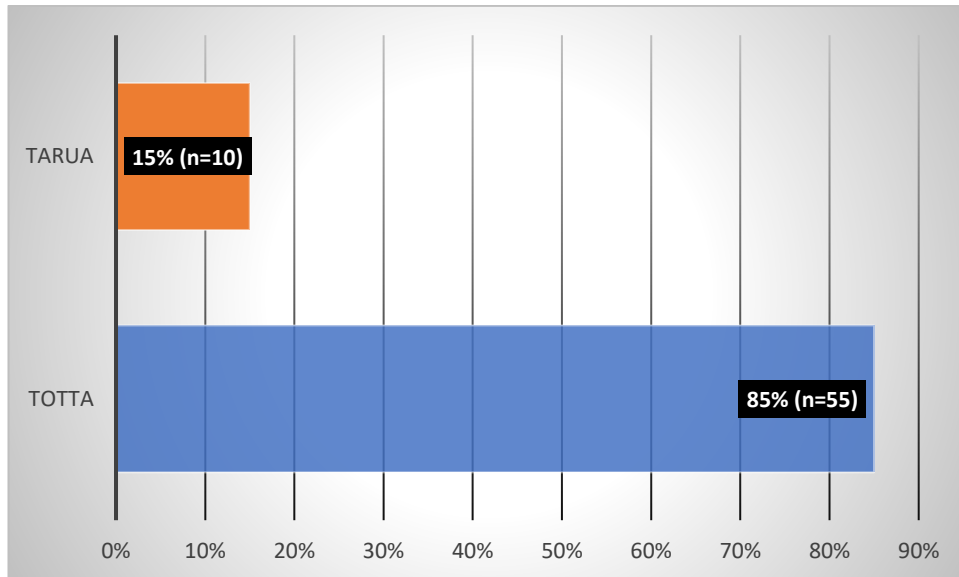
Yleisterveysttä ja elintapoja kysyttiin neljän kysymyksen verran. Kysymyksillä haluttiin kartoittaa, miten hyvin vastaajat ovat tietoisia terveystietojen vaikutuksesta terveyteen. Tutkimukseen vastanneista 82 % (n= 53) oli sitä mieltä,

että kansansairauksiin voi vaikuttaa omilla terveystavoilla. Vastaajista 18 % (n=12) oli sitä mieltä, että omilla terveystavoilla ei voi vaikuttaa kansansairauksiin sairastumiseen (kuva 3).



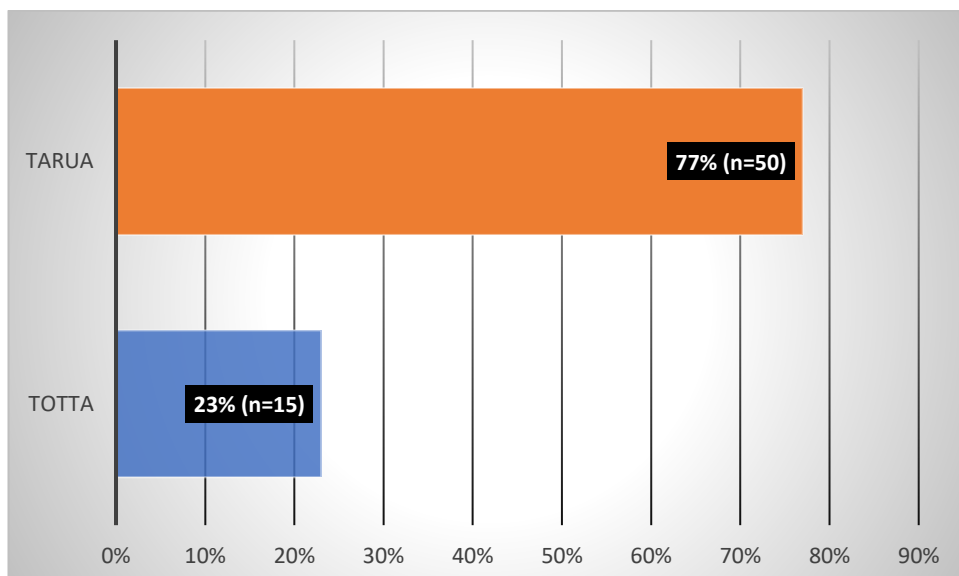
Kuvia 3. Omat terveystavoilla.

Kysyttäessä ruuan energiasaannista ja laihtumisesta, vastaajista 85 % (n= 55) oli sitä mieltä, että ihminen laihtuu, kun energiaa kuluu enemmän, kuin sitä saadaan ruuasta. Vastaajista 15 % (=10) oli sitä mieltä, että ihminen ei laihtu, vaikka energiaa kuluisi enemmän, kuin sitä saataisiin ruuasta (kuva 4).



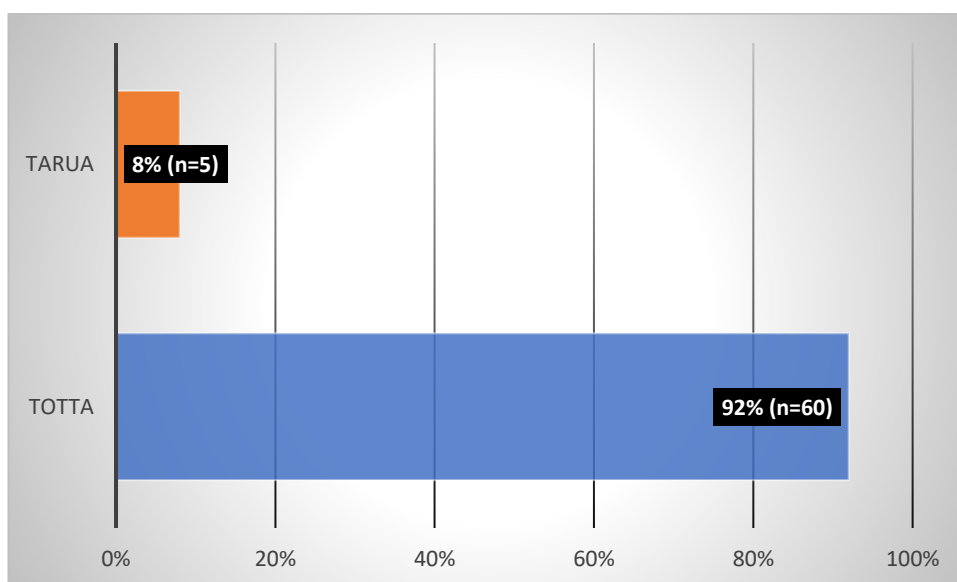
Kuvio 4. Energiansaanti ja laihtuminen.

Kysyttäessä liikkumattomasta ajasta, vastaajista 77 % (n=50) oli sitä mieltä, että ruutu-aika (television ja kännykän ym. edessä vietetty liikkumaton aika) ei ole tarpeellista lihasten levon kannalta. Vastaajista 23 % (n= 15) oli sitä mieltä, että on tärkeää viettää liikkumatonta aikaa television ja kännykän ym. seurassa ja näin ollen lihakset lepäävät (kuvio 5).



Kuvio 5. Liikkumaton aika.

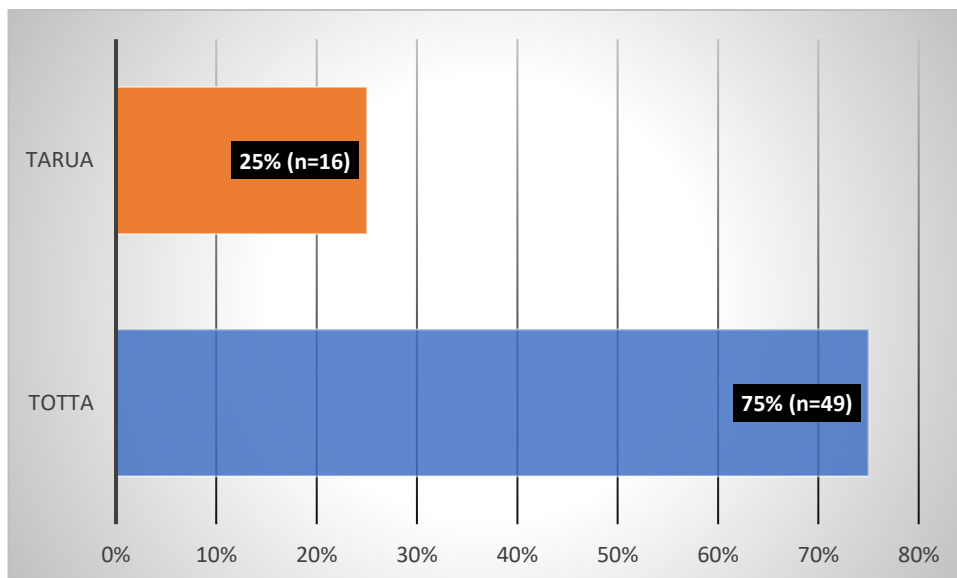
Kysyttäessä unen REM-vaiheesta, vastaajista 92 % (n=60) oli sitä mieltä, että unen REM-vaihe (Rapid Eye Movement eli vilkeuni) on tärkeää, koska sen aikana aivot lepäävät ja täydentävät energiavarastojaan. Vastaajista 8 % (n=5) oli sitä mieltä, että unen REM-vaihe ei ole tärkeä, koska sen aikana aivot eivät lepää ja täydennä energiavarastojaan (kuvio 6).



Kuvio 6. Unen REM-vaihe.

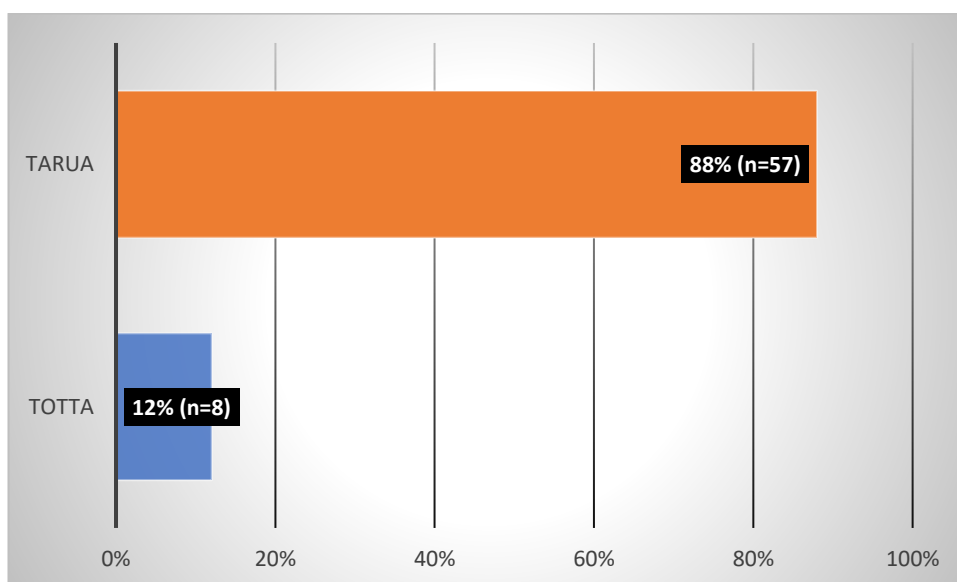
Nikotiinituotteet ja päihteet

Nikotiinituotteista ja päihteistä kysyttiin neljällä väittämällä. Näillä kysymyksillä haluttiin saada selville, mitä vastaajat ajattelevat nikotiinituotteiden käytöstä ja riippuvuudesta. Vastaajista 75 % (n=49) oli sitä mieltä, että nuuskassa on yleensä enemmän nikotiinia, kuin tupakassa. Vastaajista 25 % (n= 16) oli sitä mieltä, että nuuskassa ei ole enemmän nikotiinia, kuin tupakassa (kuvio 7).



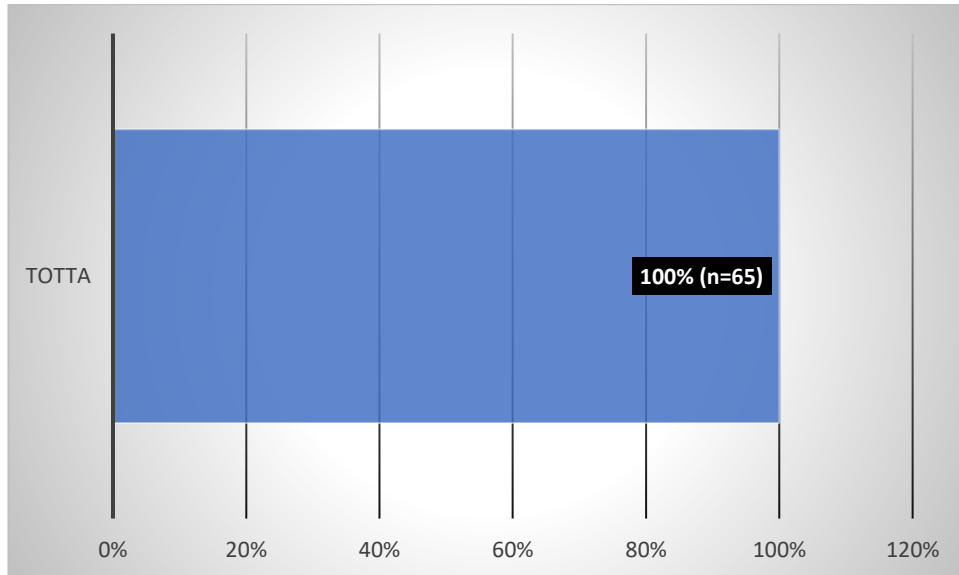
Kuvio 7. Nuuskan käyttö.

Kysyttäessä nikotiinin haitoista, vastaajista 88 % (n=57) oli sitä mieltä, että nikotiini nostaa sydämen sykettä mutta, lihakset eivät saa näin enemmän happea ja suorituskyky ei parane. Vastaajista 12 % (n=8) oli sitä mieltä, että nikotiini ei nosta sydämen sykettä (kuvio 8).



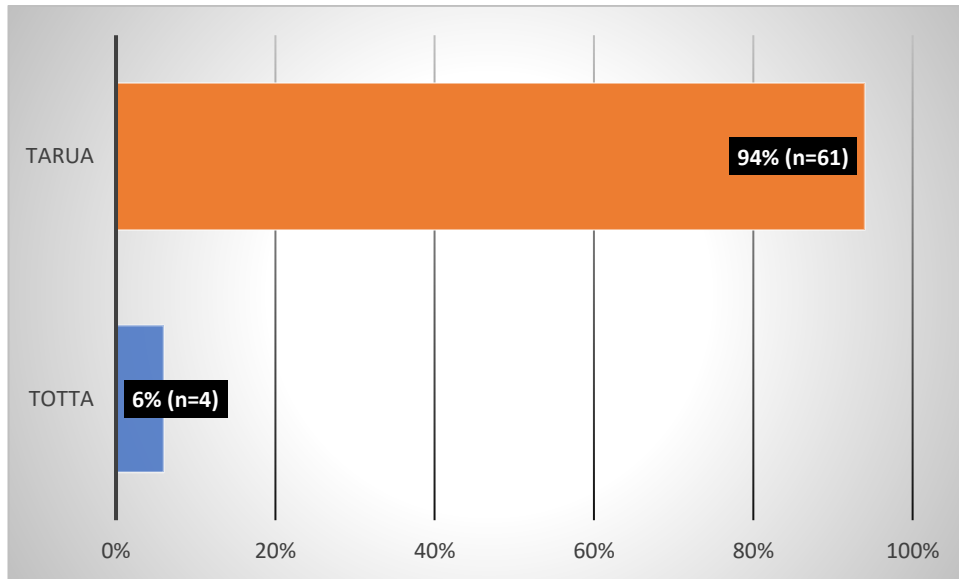
Kuvio 8. Nikotiinituotteet.

Kysyttäessä riippuvuudesta, vastaajista 100 % (n=65) oli sitä mieltä, että riippuvuus tarkoittaa pakonomaista tai hallitsematonta halua johonkin aineeseen tai asiaan (kuvio 9).



Kuvio 9. Riippuvuus.

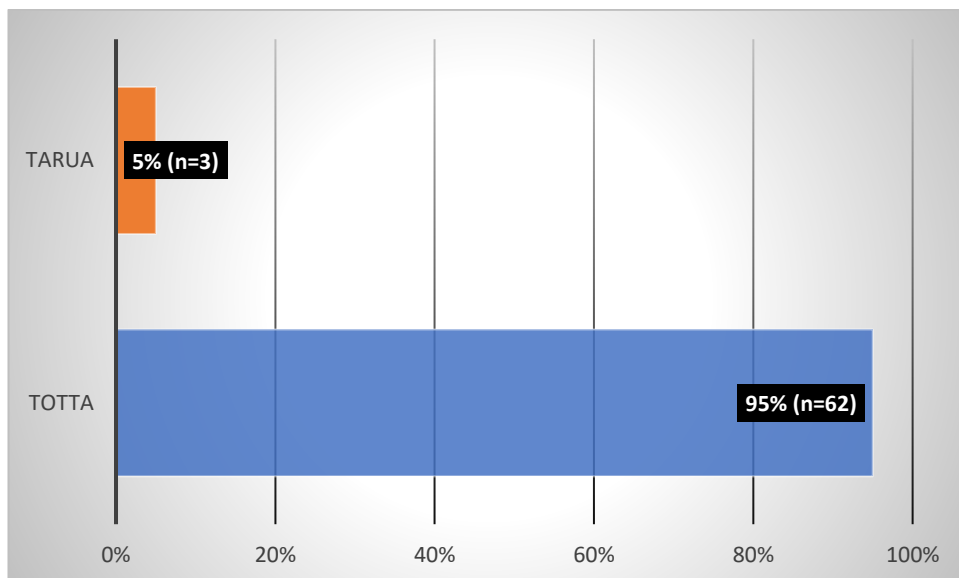
Kysyttäessä päihteistä, vastaajista 94 % (n=61) oli sitä mieltä, että jos otat ystäväsi tarjoamia päihteitä ja joudut mopo onnettomuuteen, ystäväsi ei ole vastuussa mopon korjauksesta. Vastaajista 6 % (n=4) oli sitä mieltä, että jos otat ystävän tarjoamia päihteitä ja joudut mopo onnettomuuteen, näin ollen ystävä on vastuussa mopon korjauksesta (kuvio 10).



Kuvio 10. Nikotiinituotteet ja päihteet.

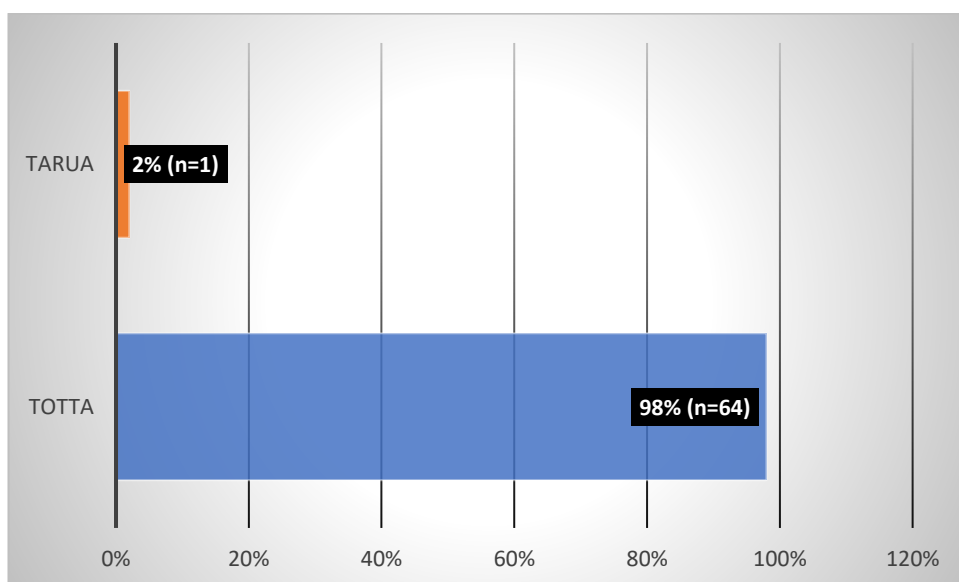
Alkoholi

Alkoholiin liittyviä väittämiä kysyttiin neljän kysymyksen verran, näillä haluttiin kartoitettua vastaajien asenteita ja tietoisuutta päihteiden käytöstä. Vastaajista 95 % (n=62) oli sitä mieltä, että humaltuminen on merkki siitä, että alkoholi lamaannuttaa aivojen toimintaa. Vastaajista 5 % (n=3) oli sitä mieltä, että humaltuminen ei ole merkki siitä, että alkoholi lamaannuttaisi aivojen toimintaa (kuvio 11).



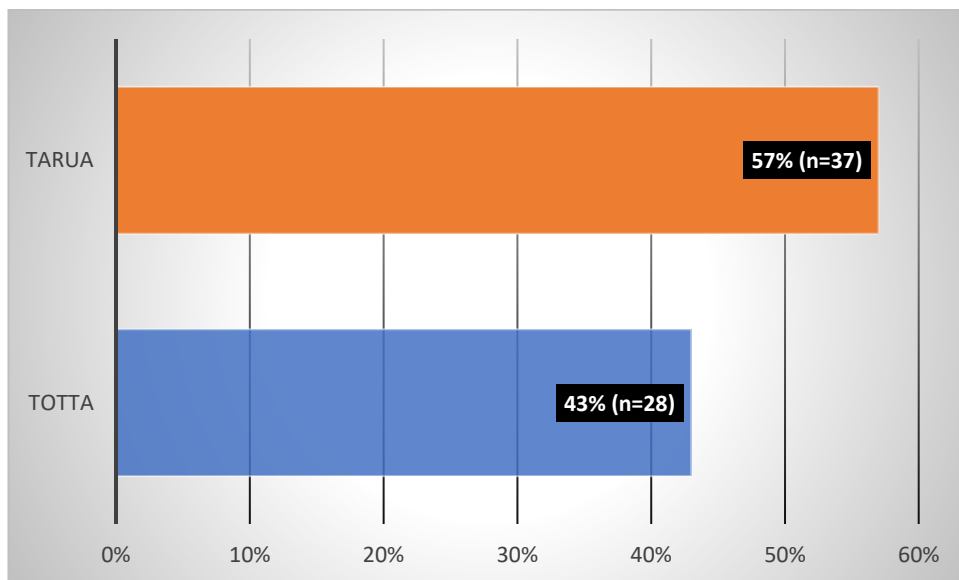
Kuvio 11. Alkoholi.

Kysyttäessä alkoholin haitoista, vastaajista 98 % (n= 64) oli sitä mieltä, että alkoholin käyttö on haitallista etenkin nuoruudessa, koska se häiritsee aivojen kehitystä. Vastaajista 2 % (n=1) oli sitä mieltä, että alkoholi ei ole haitallista nuoruudessa ja se ei häiritse aivojen kehitystä (kuvio 12).



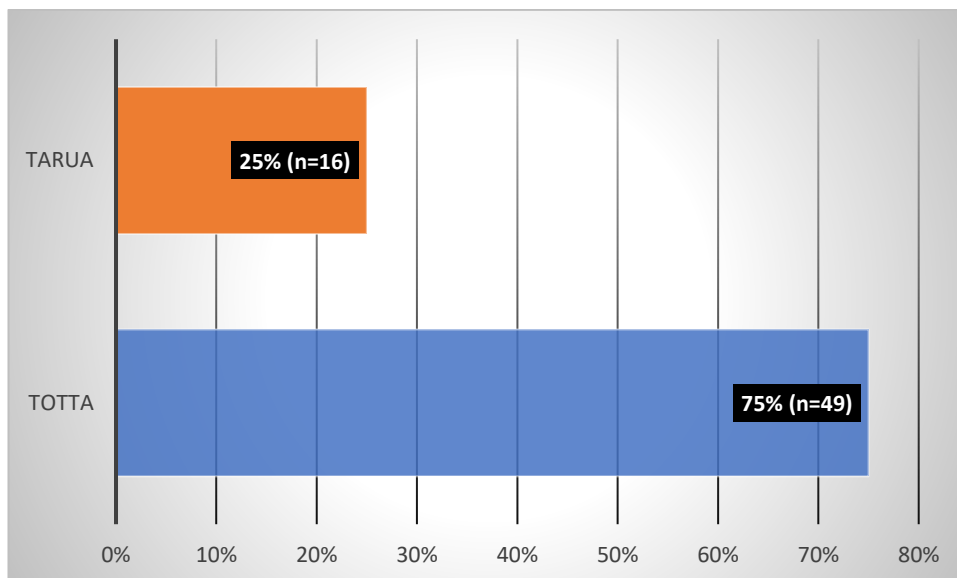
Kuvio 12. Alkoholin haitat.

Kysyttäessä alkoholin käytöstä, vastaajista 57 % (n=37) oli sitä mieltä, että kohtuus, monipuolisuus ja säännöllisyys eivät ole terveellisen alkoholinkäytön peruseriaatteita. Vastaajista 43 % (n=28) oli sitä mieltä, että kohtuus, monipuolisuus ja säännöllisyys ovat terveellisen alkoholin käytön peruseriaatteet (kuvio 13).



Kuvio 13. Alkoholin käytön peruseriaatteet.

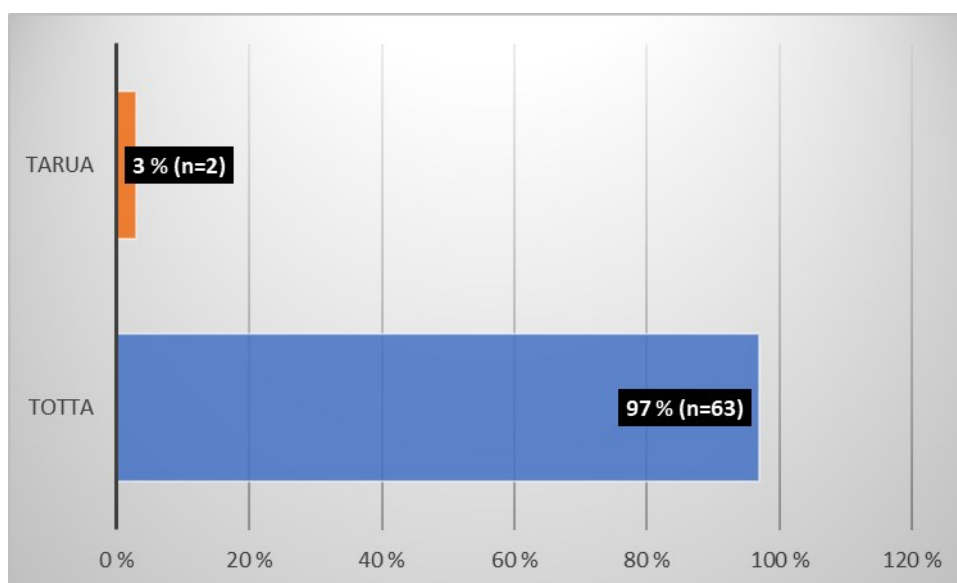
Kysyttäessä elvytyksestä, vastaajista 75 % (n=49) oli sitä mieltä, että elvytyksen tarkoitus on varmistaa kudosten etenkin aivojen hapensaanti. Vastaajista 25 % (n=16) oli sitä mieltä, että elvytyksen tarkoitus ei ole varmistaa kudosten etenkin aivojen hapensaanti (kuvio 14).



Kuvio 14. Elvytys.

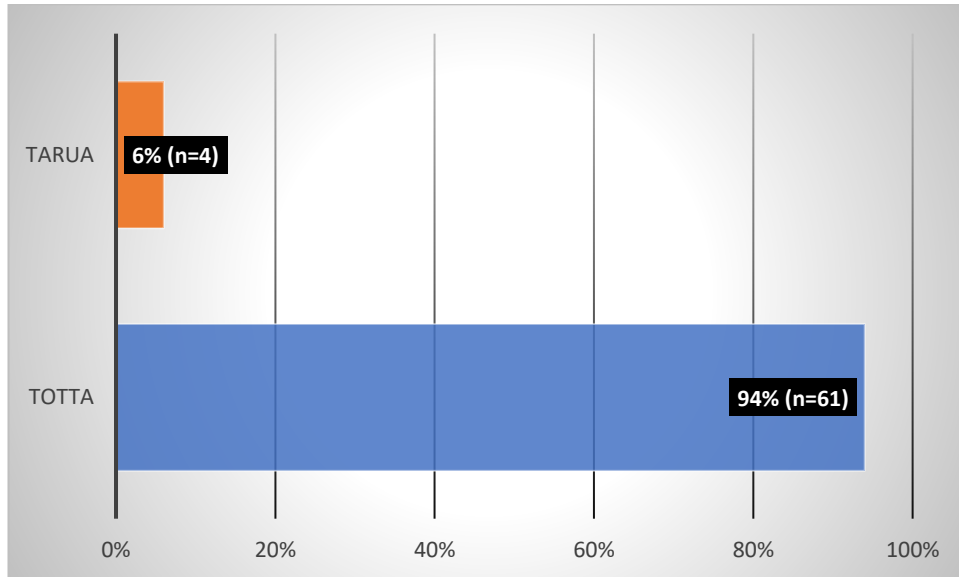
Mielenterveys

Mielenterveyteen liittyviä väittämiä kysyttiin neljän eri kysymyksen avulla, joilla haluttiin kartoittaa vastaajien tietoisuutta stressistä, itseluottamuksesta ja mielenterveyshäiriöistä. Vastaajista 97 % (n=63) oli sitä mieltä, että pitkittynyt stressi kuormittaa kehoa ja mieltä ja vastaajista 3 % (n=2) oli sitä mieltä, että pitkittynyt stressi ei kuormita kehoa ja mieltä (kuvio 15).



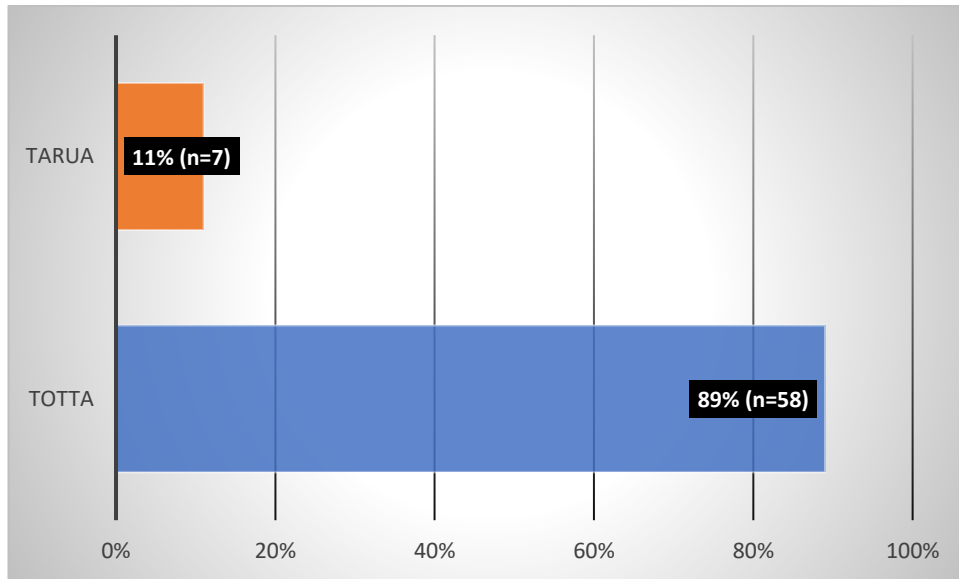
Kuvio 15. Mielenterveys.

Kysyttäessä itsetuntemuksesta ja itseluottamuksesta, vastaajista 94 % (n=61) oli sitä mieltä, että itsetuntemus ja itseluottamus parantavat opiskelukykyä. Vastaajista 6 % (n=4) oli sitä mieltä, että itsetuntemus ja itseluottamus eivät paranna opiskelukykyä (kuvio 16).



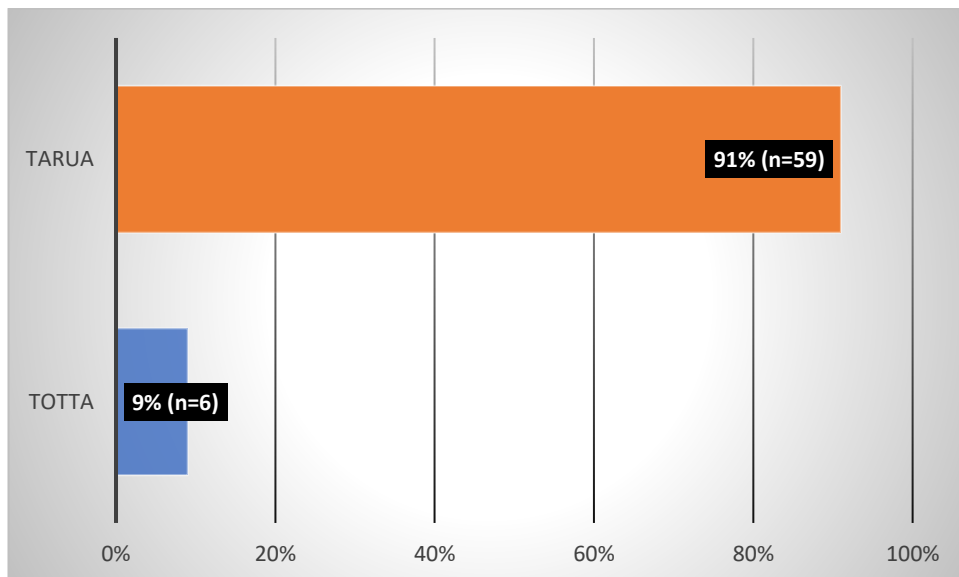
Kuvio 16. Itsetuntemus ja itseluottamus.

Kysyttäessä pärjäävyydestä, vastaajista 89 % (n=58) oli sitä mieltä, että pärjäävyys (taito selviytyä stressistä ja vastoinkäymisistä) kehittyy yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksessa. Vastaajista 11 % (n=7) oli sitä mieltä, että pärjäävyys ei kehity yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksessa (kuvio 17).



Kuvio 17. Pärjäävyys.

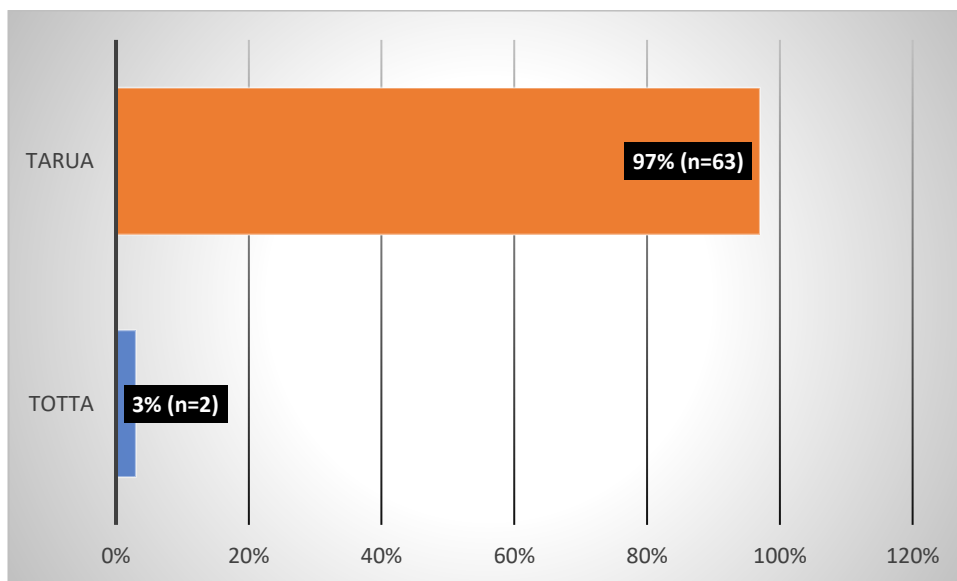
Kysyttäessä mielenterveyden häiriöistä, vastaajista 91 % (n=59) oli sitä mieltä, että mielenterveyden häiriö ei vaadi aina laukaisevaa kriisiä. Vastaajista 9 % (n=6) oli sitä mieltä, että mielenterveyden häiriö vaatii aina laukaisevan kriisin (kuvio 18).



Kuvio 18. Mielenterveyden häiriöt.

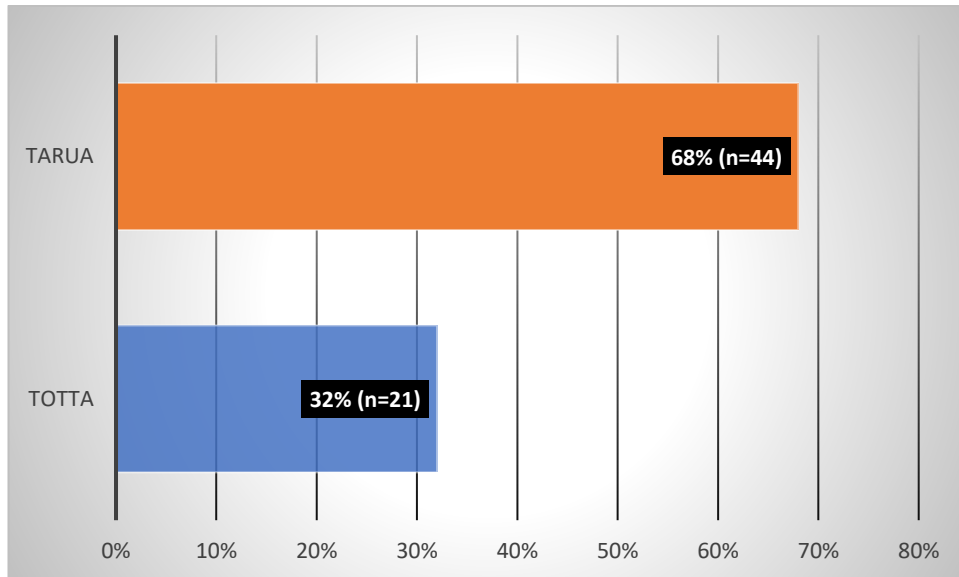
Seksuaaliterveys

Seksuaaliterveyttä koskevia väittämiä kysyttiin neljän kysymyksen avulla, jolla kartoitettiin vastaajien tietämystä seksuaaliterveydestä ja seksitautien riskeistä. Vastaajista 97 % (n=63) oli sitä mieltä, että raiskaus on rangaistava teko, vaikka se tapahtuisi parisuhteessa. Vastaajista 3 % (n=2) oli sitä mieltä, että raiskaus ei ole rangaistava teko, vaikka se tapahtuisi parisuhteessa (kuvio 19).



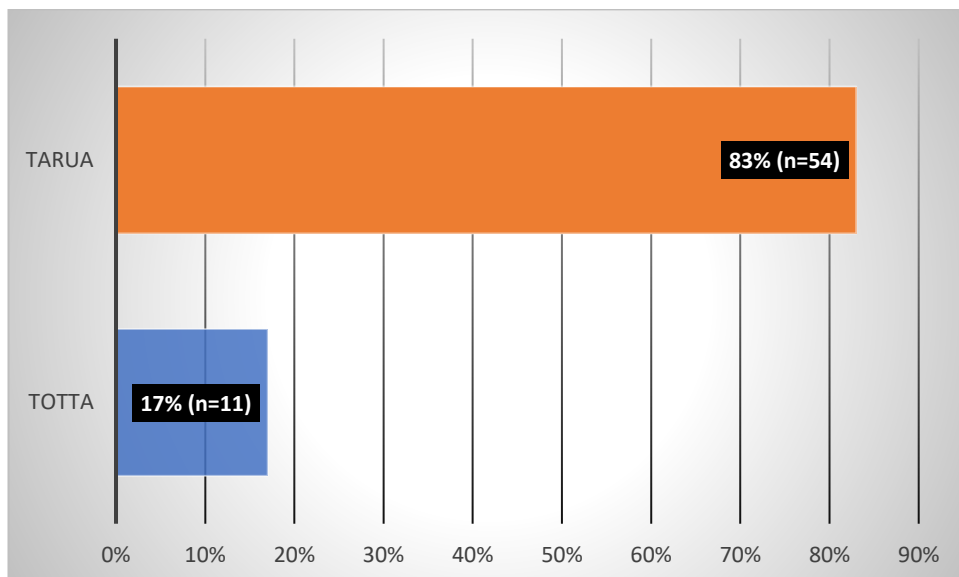
Kuvio 19. Seksuaaliterveys.

Kysyttäessä sukukypsyydestä, vastaajista 68 % (n=44) oli sitä mieltä, että kun on sukukypsä (murrosiässä saavutettu lisääntymiskyky) ei ole aina valmis seksiin. Vastaajista 32 % (n=21) oli sitä mieltä, että kun on sukukypsä (murrosiässä saavutettu lisääntymiskyky) on aina valmis seksiin (kuvio 20).



Kuvio 20. Sukukypsä.

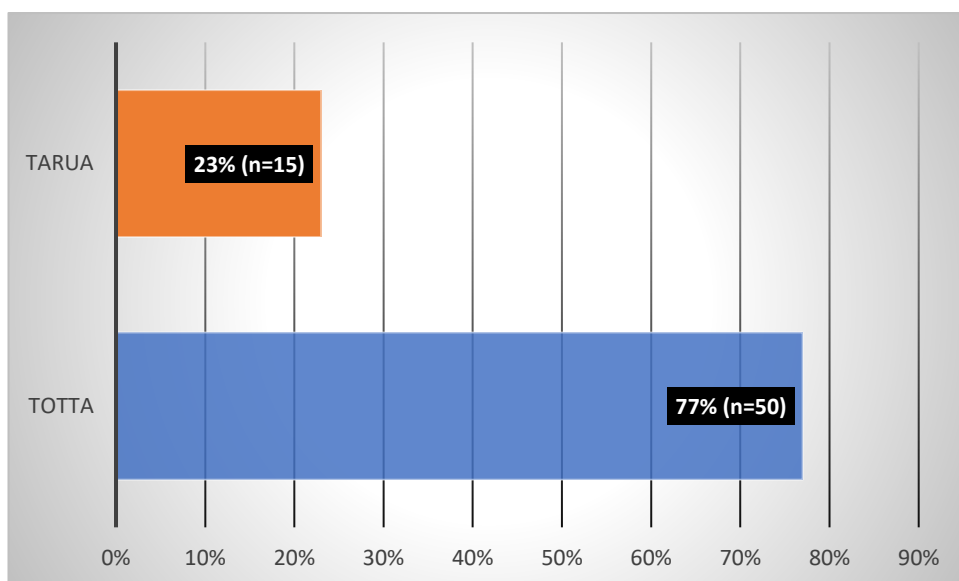
Kysyttäessä seksitaudeista, vastaajista 83 % (n=54) oli sitä mieltä, että oireeton seksitauti on aina terveydelle haitallinen. Vastaajista 17 % (n=11) oli sitä mieltä, että oireeton seksitauti ei ole aina terveydelle haitallinen (kuvio 21).



Kuvio 21. Seksitaudit.

Kysyttäessä rokotteista, vastaajista 77 % (n=50) oli sitä mieltä, että rokotteessa elimistöön voidaan laittaa heikennettyä tai kuollutta bakteeria tai virusta.

Vastaajista 23 % (n=15) oli sitä mieltä, että rokotteessa elimistöön ei voida laittaa heikennettyä tai kuollutta bakteeria tai virusta (kuvio 22).



Kuvio 22. Rokotteet.

6 KEHITTÄMISPROJEKTIN TUOTOS

Kehittämiprojektin tuotoksena laadittiin Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen NIKO-toiminnan sosiaalisen median palveluun nuorten terveyttä ja hyvinvointia tukevaa materiaalia (LIITE 6). Kehittämiprojektin tutkimuksellisessa osuudessa laaditun terveystietotestin pohjaa käyttäen laadittiin NIKO-toiminnan Instagram sovelluksen tarinat osuuteen terveystietotesti. Sosiaaliseen mediaan laaditulla tuotoksella oli tavoitteena vahvistaa, kohentaa ja lisätä nuorten tietoisuutta terveysasioista.

Tuotoksen laatiminen

Kehittämiprojektin tuotoksen laatimisen ensimmäisessä vaiheessa keskusteltiin NIKO-toiminnan terveydenedistämisen asiantuntijan kanssa, mitä toiveita ja ajatuksia heillä oli sosiaalisen mediaan tuotettavan tuotoksen suhteen. Keskustelujen pohjalta päätettiin, että kehittämiprojektin projektipäällikkö sai vapaat kädet koota tuotoksen. NIKO-toiminnan terveydenedistämisen asiantuntijan kanssa lisäksi keskusteltiin, että vaikka NIKO-toiminnan tarkoituksena on nuorten nikotiinituotteiden ennaltaehkäisy, niin tämän kehittämiprojektin tuotos koski laajemmin terveyden eri osa-alueita. Kehittämiprojektin projektipäällikkö sai lisäksi ”vapaat kädet” päättää missä sosiaalisen median palvelussa tuotos esitettiin. Kehittämiprojektin projektipäällikkö päätti, että sosiaalisen mediaan tuotettava tuotos laadittiin ensisijaisesti Instagram palveluun soveltuvaksi.

Tuotoksen laadinta aloitettiin laatimalla Canva graafiseen suunnittelun verkkosivustolla Instagram palveluun tarinat osuuteen kuvasarja. Kehittämiprojektin tutkimuksessa käytettyä kahtakymmentä totta vai tarua -väittämää sisältävä terveystietotesti luotiin kuvasarjaksi NIKO-toiminnan Instagram tarinat osuuteen. Kuvasarjan aihealueet olivat yleisterveys ja elintavat, nikotiinituotteet ja päihteet, alkoholi, mielenterveys ja seksuaaliterveys. Kuvasarja sisälsi materiaalia kahdellekymmenelle päivälle, jokaiselle päivälle suunniteltiin seitsemän kuvasarjan kokonaisuus. Kuvasarjasta muodostettiin NIKO-toiminnalle virtuaalijoulukalenteri. Kuvasarja kokonaisuus sisälsi jokaiselle

kahdellekymmenelle päivälle oman terveystieto kysymyksen. Päivän ensimmäinen julkaisu sisälsi joulukalenteri tyypisesti numeroluukun. Toinen kuvajulkaisu sisälsi terveystietokysymyksen ja vastausvaihtoehdon totta vai tarua. Päivän kolmas julkaisu sisälsi päivän kysymyksen oikean vaihtoehdon totta tai tarua. Neljäs julkaisu sisälsi päivän kysymykseen vastanneiden vastaajien totta ja tarua vastausten prosenttimäärät. Viides julkaisu sisälsi tämän kehittämisprojektin tutkimuksellisen osuuden tulokset eli miten Varsinais-Suomen koulun yhdeksänluokkalaiset oppilaat olivat vastanneet kyseiseen kysymykseen. Kuudes julkaisu sisälsi päivän kysymyksen oikean vastauksen. Seitsemäs julkaisu sisälsi verkkolinkin mistä sai lisätietoa päivän kysymyksen aihealueesta. Kehittämisprojektin teoreettinen viitekehys, peruskoulun terveystiedon oppimateriaali ja terveystietotesti verkkosivu toimivat kuvasarjojen oikeiden vastausten teorian lähteenä.

Viimeisessä vaiheessa tuotos esiteltiin toimeksiantajalle ja heidän toiveidensa mukaisesti tehtiin tarvittavat muutokset tuotokseen. Lopuksi vielä tarkistettiin visuaalinen ilme, oikeinkirjoitus ja verkkolinkkien toimivuus. Tuotos jäi NIKO-toiminnan käyttöön ja heillä on oikeudet muokata ja jatko käyttää tuotosta omien tarpeidensa mukaisesti.

7 KEHITTÄMISPROJEKTIN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

7.1 Eettisyys

Kehittämiprojektissa noudatettiin kaikissa vaiheissa hyvän tieteellisen käytännön eettisiä ohjeita. Kehittämiprojekti suunniteltiin, toteutettiin ja raportoitiin tieteellisiä käytäntöjä noudattaen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 11.) Tutkimuslupa haettiin tutkimussuunnitelman mukaisesti. Tutkimusluvan myönsi Varsinais-Suomen koulun rehtori. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista ja tutkimuksesta tiedotettiin saatekirjeellä etukäteen tutkimukseen osallistuvia oppilaita sekä heidän vanhempiansa. Tutkimuksen saatekirje hyväksytettiin Varsinais-Suomen koulun rehtorilla sekä terveystiedon opettajalla. Kehittämiprojektissa tutkittavien anonymiteetti oli tarkoin suojattu. Kysely toteutettiin sähköisenä. Sähköiseen kyselyyn kirjauduttiin verkkolinkin tai QR-koodin avulla. Henkilötietoja ei tässä tutkimuksessa kerätty ja näin ollen henkilöitä ei voi tunnistaa vastausten perusteella. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 11-13.)

Eettisyys tarkoittaa sitä, että tutkijan pitää noudattaa eettisiä periaatteita tutkimusta tehdessä (Puusa & Juuti 2020). Tutkijalla on vastuu hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta, tutkimuksen rehellisyydestä ja vilpittömyydestä (Tuomi & Sarajärvi 2018). Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) laatimia ohjeita hyvästä tieteellisestä käytännöstä on noudatettava kaikessa Suomessa tapahtuvassa tieteellisessä tutkimuksessa. Tutkijaa ohjaa yleiset eettiset periaatteet, huolimatta siitä minkä ikäinen tutkittava on. Alaikäisen on saatava vaikuttaa itseään koskeviin asioihin. Tieto tutkimuksesta on annettava tavalla, jonka alaikäinen ymmärtää. Tutkijan pitää kunnioittaa tutkittavien ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7-13.) Hyvä eettisesti luotettava tutkimus sisältää tieteellistä tietoa, taitoa ja hyviä toimintatapoja koko tutkimuksen teon aikana. Eettiset periaatteet koskevat ja kattavat kaikkia tutkimuksen osa-alueita. (Kuula 2011.)

Kerätty materiaali säilytettiin asianmukaisesti ja salasananalla vahvistetussa tiedostossa. Kehittämiprojektin päätyttyä saatu materiaali hävitettiin asianmukaisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7-13.) Tutkimusaineistoon oli pääsy vain tutkimuksen tekijällä. Tutkimuksen tulokset sijaitsivat salasanan takana Webropol ohjelmassa sekä tutkimuksen tekijän henkilökohtaisella tietokoneella salasananalla turvattuna.

7.2 Luotettavuus

Määrällisen tutkimuksen arviointia ja luotettavuutta mitataan pätevyyden (validiteetti) ja luotettavuuden (reliabiliteetti) arvioinnilla. Tutkimuksen pätevyys ja luotettavuus varmistetaan sillä, että tutkittava otos on tarpeeksi suuri, otos on edustava, tiedonkeruu, tulosten syöttö ja käsittely tehdään huolellisesti ja virheettömästi. Tutkimuksen validius varmistetaan huolellisella suunnittelulla ja tiedonkeruulla. (Heikkilä 2014, 27-28.) Tutkimuksen pätevyys ja luotettavuus muodostavat yhdessä kokonaisluotettavuuden mittarin. Tutkimuksen kokonaisluotettavuus on silloin hyvä, kun tutkimuksen tutkittu otos edustaa perusjoukkoa ja mittaamisessa on mahdollisimman vähän satunnaisuutta. (Vilka 2021.) Tutkimuksen luotettavuutta mittaavana tekijänä voidaan pitää kohtalaisen hyvää vastausprosenttia. 81 oppilaasta 65 vastasi kyselyyn. Tutkimusta suunnitellessa toivottiin yli 70 % vastausprosenttia, joka tutkimuksessa ylittyi. Tutkimuksen luotettavuutta lisää, että otos on tarpeeksi suuri ja edustava ja vastausprosentti on korkea. (Heikkilä 2014, 27-28).

Kehittämiprojektin tutkimuksellisen osuuden luotettavuutta edesautettiin sillä, että tutkimusongelmat rajattiin tarkasti ja selkeästi, laadittiin perusteellinen tutkimussuunnitelma, kyselylomake oli laadukas ja monipuolinen ja lisäksi se oli esitestattu, saatiin tutkimukseen korkea vastausprosentti ja tehtiin selkeä ja objektiivinen loppuraportti. Kehittämistoiminnassa luotettavuus mitataan uuden tiedon käyttökelpoisuudella, luotettavuudella ja hyödyllisyydellä. Kehittämiprojektin luotettavuus kohdistuu tutkimusmenetelmiin, tutkimusprosessiin ja tutkimustuloksiin. Tutkijan velvollisuus on pyrkiä luotettaviin tuloksiin ja pyrittävä välttämään virheellisiä tulkintoja. (Toikko & Rantanen 2009,

121-122.) Kehittämiprojektin luotettavuutta lisättiin sillä, että tutkimusprosessi kuvattiin ja raportoitii mahdollisimman tarkasti. Loppuraportissa pyrittiin mahdollisimman selkeään ja ymmärrettävään tulosten esittämiseen.

8 KEHITTÄMISPROJEKTIN ARVIOINTI

Kehittämiprojektin kehittämissuunnitelma laadittiin perusteellisesti ja kehittämisprojekti eteni tehdyn kehittämissuunnitelman mukaisesti. Kehittämisprojektille luodut tavoitteet täyttyivät ja sen avulla saatiin vastaukset tutkimuskysymyksiin. Kehittämisprojektissa käytetty määrällinen tutkimus toimi hyvin ja sen avulla saatiin tehtyä pieni kartoitus yhdeksänluokkalaisten oppilaiden terveystiedon osaamisesta. Kehittämistoiminnassa arviointia tehdään ennen toiminnan alkamista, toiminnan aikana ja kehittämisprojektin päättyessä. Arvioinnin tulee sisältää itsearviointi, ulkoinen arviointi ja vertaisarviointi. Arvioinnissa kehittämis toimintaa pohditaan kriittisesti ja verrataan asetettuihin tavoitteisiin. (Salonen ym. 2017, 64.)

Kehittämisprojektin aikana ja sen eri välivaiheissa tehtiin ulkoista arviointia sekä projektipäällikkö teki itsearviointia. Toimeksiantajalta ja Turun amk ohjaavalta opettaja tuutorilta pyydettiin säännöllisin väliajoin palautetta ja arviointia kehittämisprojektin etenemisestä ja sisällöstä. Ensimmäisen kerran arviointia pyydettiin suunnitteluvaiheessa, sen jälkeen väliarviointivaiheessa ja vielä kerran ennen lopullisen työn julkaisua. Kehittämisprojekti esiteltiin, pyydettiin palautetta ja kehittämisideoita NIKO-toiminnan opiskelijaohjausryhmässä väliarviointivaiheessa. NIKO-toiminnan opiskelijaohjausryhmä koostui NIKO-toiminnan vastuu henkilöistä, Turun amk opiskelijoista ja ohjaavista opettajista.

Kehittämisprojektin projektipäällikkö teki itsearviointia SWOT-analyysin avulla koko kehittämisprojektin aikana (kuvio 23). Projektipäällikkö itse arvioi omaa kehittymistä projektipäällikkönä ja projektin etenemistä. SWOT-analyysissä asioita pohdittiin käytännönläheisesti. Projektipäällikön vahvuuksiksi voidaan lukea hänen kiinnostuksensa aiheeseen ja kohderyhmään. Lisäksi projektipäällikön vahvuuksiin voi lukea hänen vahvan halunsa ja motivaation kehittää itseään projektityöskentelyssä. Projektipäällikkö ei ollut aikaisemmin toiminut projektipäällikkönä, joka heijastui pieninä epävarmuuden hetkinä, mutta näihin hän sai tukea kehittämisprojektin NIKO-toiminnan opiskelijaohjausryhmältä. Kaiken kaikkiaan projektipäällikkö suoriutui

tehtävästään ongelmitta ja toi hänelle ammatillista kasvua ja antoi valmiuksia tulevaisuudessa toimia projektipäällikkönä. Huolella laadittu kehittämis- ja tutkimussuunnitelma toimivat edesauttavana tekijänä kehittämisprojektin sujuvalle etenemiselle. Kehittämisprojekti valmistui aikataulun mukaisesti.



Kuvio 23. SWOT-analyysi.

SWOT-analyysi

SWOT-analyysi on arvioinnin työväline. SWOT-analyysia voidaan tehdä koko kehittämisprosessista tai jostain osa-alueesta. Analyysissa tarkastellaan toimintaa nelikenttä analyysin osa-alueiden avulla. Nelikentän avulla analysoidaan vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet sekä uhat osuuksia.

SWOT-analyysin avulla voidaan tehdä päätelmiä ja tulkintoja, miten vahvuuksia voidaan hyödyntää ja miten heikkouksiin voidaan puuttua ja muuttaa näitä sekä miten mahdollisuuksia hyödynnetään ja miten uhat voidaan välttää. (Salonen ym. 2017, 90; Lindroos & Lohivesi 2010, 219-220.) SWOT-analyysi (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats) on nelikenttämenetelmä jota käytetään esimerkiksi kehittämisprosessia arvioitaessa. SWOT-analyysin avulla määritellään arvioinnin kohteen vahvuudet, heikkoudet, uhat ja mahdollisuudet. (Innoduel 2021.)

9 POHDINTA

Kehittämiprojektin tarkoituksena oli selvittää, minkälaista on yhdeksänluokkalaisten nuorten terveystiedon osaaminen, ja mitkä ovat heidän terveystietonsä uhkaavat tekijät. Kehittämiprojektin tavoitteena oli yhdeksänluokkalaisten nuorten terveystiedon kohentaminen ja ylläpitäminen sekä terveellisissä elintapavalinnoissa ohjaaminen. Kehittämiprojekti oli aiheeltaan tärkeä ja ajankohtainen. Aiheen valinta oli hyvin perusteltu. Kehittämiprojekti laadittiin suunnitelmallisesti ja se eteni laaditun suunnitelman mukaisesti. Kehittämiprojektille laadittiin selkeä tarkoitus ja tavoite ja nämä saavutettiin. Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen NIKO-toiminta ja Turun ammattikorkeakoulun ANKKURI-hanke toimivat yhteistyössä kehittämistyön toimeksiantajina. ANKKURI-hankkeen päätyttyä, se jäi kehittämistyön tausta tukijaksi. Kehittämiprojektin projektiorganisaation työskentely ja toiminta oli ongelmatonta ja sujuvaa, ohjausryhmän rakentavalla palautteella kehittämiprojekti eteni suunnitelman mukaisesti.

Kehittämiprojektin aihe oli noussut aikaisempien kehittämistöiden jatkopohdintojen tuloksena, tämä tukee ajatusta, että aihe oli tärkeä ja ajankohtainen. Kehittämiprojektin projektipäälliköllä oli halu tutkia ja kehittää nuorten terveystiedon osaamista, mikä edes auttoi asiaan paneutumista. Yhteistyö toimeksiantajan kanssa sujui ongelmitta ja heistä oli suuri apu kehittämiprojektin etenemisen suhteen. Teoria tietoa aiheesta oli paljon saatavilla sekä kansainvälisiä että kotimaisia tutkimuksia.

Kehittämiprojektin tuotoksena laadittiin NIKO-toiminnan sosiaalisen median palveluun nuorten terveyttä ja hyvinvointia tukevaa materiaalia. Tuotoksen laatiminen sujui ongelmitta yhdessä NIKO-toiminnan terveydenedistämisen asiantuntijan kanssa. Tuotokseen valikoitui sama terveystietotesti, kuin kehittämiprojektin tutkimuksellisessa osuudessa teetetty. Tuotoksen julkistaminen tapahtui vasta kehittämiprojektin valmistuttua ja jäi epäselväksi, miten tuotos tavoitti kohderyhmänä olevat nuoret. Seuraaviin kysymyksiin olisi kiva ollut saada vastaus. Miten luoda sosiaaliseen mediaan kampanja, joka

puhuttelee nuoria? Miten vaikutetaan ja tuetaan nuoria tekemään parempia terveysvalintoja. Pohdittavaksi jää myös oppivatko tutkimukseen vastanneet oppilaat terveystiedon aiheista lisää tai heräsikö heillä halu ottaa asioista selvää. Epäselväksi jäi myös, käsiteltiinkö koulussa oppilaiden kanssa terveystietotestin kysymyksiä ja mahdollisesti nousseita ajatuksia ja kysymyksiä.

Sosiaalisen median palveluun suunnatun materiaalin laadinta koettiin mielenkiintoiseksi, mutta osittain haastavaksi. NIKO-toiminnan lähtökohtana on nikotiinituotteiden käytön vähentäminen ja tässä kehittämisprojektin tuotoksessa haluttiin tehdä nuorten terveyttä tukevan materiaalia. Miten yhdistää teoriatieto ja tutkimuksen vastaukset, niin että nuoret innostuvat ja kiinnostuvat terveystiedon aiheista. Myös se koettiin haastavaksi, että mikä on sellainen sosiaalisen median palvelu minkä kautta nuoret parhaiten tavoittaa. Minkä sosiaalisen median palvelua nuoret pitävät luotettavimpana tiedon lähteenä.

9.1 Tulosten pohdinta

Tutkimuksellinen osuus sujui ongelmitta ja suunnitellun aikataulun mukaisesti. Kehittämisprojektissa projektipäällikkö toimi myös tutkijana. Varsinais-Suomen koulun rehtorin ja terveystiedon opettajan kanssa yhteistyö oli sujuvaa ja ongelmattonta. Tutkimuslupa myönnettiin nopeasti. Kehittämisprojektin tutkimusosuudessa toteutetulla terveystietotestillä kartoitettiin yhdeksänluokkalaisten nuorten terveystiedon osaamista. Osaamisalueet olivat yleisterveys ja elintavat, nikotiinituotteet ja päihteet, alkoholi, mielenterveys ja seksuaaliterveys. Terveystietotestiin vastasi 81 oppilaasta 65 oppilasta. Vastaajista suurempi osa oli tyttöjä, mutta eroavaisuus poikiin oli vain 10 vastaajaa. Otos oli kaiken kaikkiaan pieni, mutta vastausprosentti oli hyvä. Kyselyn tulokset antoivat hyvää kuvaa yhdeksänluokkalaisten nuorten terveystiedon osaamisesta. Suuria eroavaisuuksia ei havaittu.

Tutkimustulosten vastausten perusteella nuoret ovat tietoisia yleisesti terveydestä ja elintavoista. Vastaajista yli 80 prosenttia olivat tietoisia, että kansansairauksiin voi vaikuttaa omilla valinnoilla. Kysyttäessä unen REM-

vaiheesta yli 90 prosenttia vastaajista oli sitä mieltä, että unen REM-vaihe on tärkeää, koska sen aikana aivot lepäävät ja täydentävät energiavarastojaan. Oikea vastaus olisi tähän ollut, että syvän unen vaiheessa aivot lepäävät ja täydentävät energiavarastojaan ei REM-vaiheessa (Suomen Mielenterveys ry. 2023). Tämä kohta jäi tutkijaa mietityttämään, olivatko vastaajat ymmärtäneet kysymyksen oikein.

Kysyttäessä nikotiinituotteista ja päihteistä olivat vastaajat hyvin tietoisia ja päihdekasvatus mennyt hyvin perille. Kaikista vastauksista tutkija oli tyytyväisin kohtaan, jossa vastaajista kaikki (100 %, n=65) olivat sitä mieltä, että riippuvuus tarkoittaa pakonomaista tai hallitsematonta halua johonkin aineeseen tai asiaan. Yli 90 prosenttia vastaajista olivat sitä mieltä, että jos ottaa ystävän tarjoamia päihteitä ja joutuu mopo onnettomuuteen, niin silloin ystävä ei ole vastuussa mopon korjauksesta. Mikä myös antaa hyvän kuvan nuorten päihdetietoisuudesta ja vastuullisuudesta.

Alkoholiin liittyviä väittämiä kysyttäessä nousi vastaajien vastauksista, että 98 prosenttia olivat sitä mieltä, että alkoholin käyttö on haitallista etenkin nuoruudessa, koska se häiritsee aivojen kehitystä. Pientä huolestuneisuutta esiintyi kohdassa, että 43 prosenttia olivat sitä mieltä, että kohtuus, monipuolisuus ja säännöllisyys ovat terveen alkoholin käytön peruseriaatteet.

Mielenterveyteen liittyvissä kysymyksissä vastaajat olivat hyvin paljon samaa mieltä kaikissa neljässä eri kysymys väittämissä. Suurin osa eli 97 prosenttia vastaajista olivat tietoisia, että pitkittynyt stressi kuormittaa kehoa ja mieltä ja vastaajista 91 prosenttia olivat sitä mieltä, että mielenterveyden häiriö ei vaadi aina laukaisevaa kriisiä. Vastaajat olivat tietoisia mikä aiheuttaa mielenterveyden horjumista mikä on hyvä asia, koska kouluterveyskyselyn 2023 vastausten perusteella 8. ja 9. luokkaa käyvillä oppilailta oli kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023).

Seksuaaliterveyttä kysyttäessä oli vastaus prosentit hiukan hajanaisempia, kuin muissa kategorioissa. Reilu puolet eli 68 prosenttia oli sitä mieltä, että kun on sukukypsä (murrosiässä saavutettu lisääntymiskyky) ei silti ole vielä valmis

seksiin. Vastaajista 97 prosenttia oli sitä mieltä, että raiskaus on rangaistava teko, vaikka se tapahtuisi parisuhteessa. Tämä osoittaa, että seksuaalikasvatus on ollut tarpeellista, hyvin kohdennettua ja sitä kannattaa edelleen jatkaa esimerkiksi kouluissa.

9.2 Johtopäätökset ja jatkokehittämisehdotukset

Kehittämisprojekti antoi pienen vastauksen nuorten terveystiedon osaamisesta ja nuorten terveyttä uhkaavista tekijöistä. Terveystietotestiin vastasi yhden koulun yhdeksättä luokkaa käyvät, olisiko vastaukset olleet erilaisia, jos kyselyyn olisi vastannut useamman koulun oppilaat. Tutkimustulokset antoivat vastauksia siihen, miten nuoret ovat perillä asioista mutta se ei antanut vastauksia siihen, miten nuoret kokevat oman terveytensä. Tänä vuonna on julkistettu vuoden 2023 kouluterveyskyselyn tulokset, joissa on kattavasti ja laajasti tutkittu juuri yhdeksänluokkalaisten omia näkemyksiä omasta terveydentilastaan. On tärkeää, että ollaan tietoisia, miten paljon nuoret ovat tietoisia omista mahdollisuuksista vaikuttaa omaan terveyteensä. On tärkeää, että nuorilla on kattavat tiedot terveystiedon eri osa-alueista ja ovat tietoisia mitkä asiat voivat heikentää heidän terveyttään.

Teoreettisen viitekehyksen kautta selvisi, että nuorten terveyttä uhkaavia tekijöitä ovat mielenterveyden häiriöt, seksuaaliterveys ja erilaiset päihteet. Mielenkiintoisena jatkotutkimus- ja kehittämisehdotuksena olisi tutkia niitä tekijöitä, joilla nuorten terveyttä ja hyvinvointia voitaisiin tukea. Esimerkiksi millä tavalla ja tavoilla nuoret kohdataan ja miten heidän terveyttensä ja hyvinvointiansa voitaisiin parhaalla mahdollisella tavalla tukea. Miten sosiaalisen median eri palveluita voisi hyödyntää nuorille suunnatussa terveyden edistämistyössä. Kehittämisprojektin jatkokehittämisehdotuksena olisi myös mielenkiintoista tutkia millaista on maahanmuuttajataustaisen nuorten terveystiedon osaaminen. Varmasti suurin osa nuorten saamasta terveystiedon osaamisesta tulee peruskoulun laadukkaan opetuksen ansiosta. Tämän lisäksi jatkokehittämisideana nousi ajatus, että miten nuoret saataisiin enemmän ottamaan vastuuta omasta terveydestään ja miten nuorten oma ääni ja

vaikuttamismahdollisuudet saadaan enemmän ääneen. Olisi myös mielenkiintoista tutkia miten tämän kehittämisprojektin tuotos tuki nuorten terveyden edistämistä ja kokivatko nuoret tuotoksen tarpeelliseksi ja hyödylliseksi.

LÄHTEET

Aaltonen, S.; Hytti, U.; Lepistö, T. & Mäkitalo-Keinonen, T. 2016. Yhteiskehittäminen: kaikki siitä puhuu, mutta mitä se on ja miten siinä onnistua? Turun yliopiston uutinen. Johtamisen ja yrittäjyyden laitos. Turku: Turun kauppakorkeakoulu. Viitattu 9.11.2023. <https://www.utu.fi/fi/ajankohtaista/uutinen/yhteiskehittaminen-kaikki-siita-puhuu-mutta-mita-se-on-ja-miten-siina>.

Aalto-Setälä, T.; Huikko, E.: Appelqvist-Schmidlechner, K.; Haravuori, H. & Marttunen, M. 2020. Kouluikäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa. Opas tutkimiseen, hoitoon ja vaikuttavien menetelmien käyttöön. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 29.11.2023. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-547-6>.

Ahonen, P. 2015. Tutkimus- kehitys- ja innovaatiotoiminnan vaikuttavuus. Teoksessa Ahonen, P. (toim.) Ylemmän ammattikorkeakoulutuksen opettajuus tutkimuksen, kehittämisen ja uudistamisen sillanrakentajana. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 222. Viitattu 7.11.2023. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522165978.pdf>.

Alanen, E. & Parkkinen, A. 2020. Yhdeksänluokkalaisten näkemyksiä mielenterveyspalveluiden käytettävyydestä ja hyödyllisyydestä yläkoulussa. Pro gradu -tutkielma. Kasvatustieteiden tiedekunta. Opettajankoulutuslaitos. Turku: Turun yliopisto. Viitattu 29.11.2023. https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/149285/Alanen_Eveliina_Parkkinen_Anni_opinnaytetyo.pdf?sequence=1.

Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet. 2020. Terveiden- ja hyvinvoinnin laitos. Ehkäisevä päihdetyö. Keskeiset käsitteet. Viitattu 10.10.2023.

ANKKURI. n.d. Tietoa hankkeesta. Viitattu 7.11.2023. <https://ankkuri.turkuamk.fi/tietoa-hankkeesta/>.

Fleary, S. A.; Joseph, P. & Pappagianopoulos, J. E. 2018. Adolescent health literacy and health behaviors: A systematic review. *Journal of Adolescence*. Vol. 62, No, 1, 116–127. Vaatii kirjautumisen palveluun. Viitattu 7.11.2023. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.11.010>.

Goodyear, V. A.; Armour, K. M.; & Wood, H. 2018. Young people and their engagement with health-related social media: new perspectives. *Sport, education and society*. Vol. 24, No 7, 673–688. Viitattu 29.11.2023. <https://doi.org/10.1080/13573322.2017.1423464>.

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. E-kirja Ellibs-kirjapalvelussa. Helsinki: Edita Publishing Oy. Vaatii kirjautumisen palveluun. Viitattu 4.10.2023. <https://www.ellibslibrary.com/book/978-951-37-6495-1>.

Huurre, T.; Lintonen, T.; Kiviruusu, O.; Aro, H. & Marttunen, M. 2011. Nuoruusiän runsaan alkoholin käytön pitkäaikaisvaikutukset aikuisiän psykososiaaliseen hyvinvointiin. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Yhteiskuntapolitiikka-YP (2011): 3, s.278-288. Viitattu 29.11.2023. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201209117835>.

Häkkinen, M.; Niemelä, E. & Väänänen, P. 2022. Päihteitä käyttävä nuori. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Vaatii kirjautumisen palveluun. Viitattu 29.11.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo16657>.

Innoduel. 2021. Digitaalinen SWOT-analyysi: tehokas ja toimiva. Viitattu 13.10.2023. <https://www.innoduel.com/fi/digitaalinen-swot-analyysi>.

Jouhki, M-R.; Oksanen, J. & Sinisaari-Eskelinen, M. 2020. Niko -97-hanke pyrkii vähentämään terveyseroja - Nuorten miesten seksuaaliterveys kuntoon! Kättilölehti, 6, s. 24–26. Viitattu 29.11.2023. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/348965/Niko_-97-hanke.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Kananen, J. 2019. Opinnäytetyön ja Pro gradun pikaopas. Booky-kirjapalvelussa. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisu- sarja. Vaatii kirjautumisen palveluun. Viitattu 4.10.2023. <https://www-booky-fi.ezproxy.turkuamk.fi/lainaa/1221>.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2017. Tutkimus hoitotieteessä. E-kirja Ellibs-kirjapalvelussa. 5., painos. Helsinki: WSOYpro Oy. Vaatii kirjautumisen palveluun. Viitattu 7.11.2022. <https://turkuamk.finna.fi/Record/aura.216220>.

Kinnunen, P. 2011. Nuoruudesta kohti aikuisuutta. Varhaisaikuisen mielenterveys ja siihen yhteydessä olevat ennakoivat tekijät. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto, terveystieteiden yksikkö. Viitattu 29.11.2023. <https://urn.fi/urn:isbn:978-951-44-8624-1>.

Kosola, S.; Niemelä, E. & Niemelä, S. 2018. Päihdekokeilut-normaalia nuoruutta vai alkava häiriö? Lääketieteellinen aikakauslehti Duodecim. 2018;134(8):865-72. Viitattu 10.10.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14288>.

Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. E-kirja Ellibs-kirjapalvelussa. Tampere: Vastapaino. Vaatii kirjautumisen palveluun. Viitattu 5.10.2023. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789517685139>.

Kähkönen, S. & Villa, J. 2023. Yhteiskehittämisen opas 2021. Puheet blogi. Viitattu 8.11.2023. <https://www.puheet.com/blogi/yhteiskehittamisen-opas>.

Lampinen, K. 2016. Peruskoulun 9-luokkalaisten arjen voimavarat. Pro gradu-tutkielma. Terveystieteiden laitos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 29.11.2023. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/49839/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201605192611.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Leikko, R.; Suominen, T.; Rantanen, A.; Eriksson, T.; Apter, D. & Lehtinen, M. 2015. Nuorten naisten seksuaalikäyttäytymiseen liittyviä riskitekijöitä.

Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti, 52 (4). Viitattu 29.11.2023. <https://journal.fi/sla/article/view/53592>.

Lindegren, J. 2021. Terveystietotesti. Totta/tarua. Toisen asteen ammatillisen koulutuksen opiskelijoille suunnatun terveystietotestin laatiminen opettajien työvälineeksi. Opinnäytetyö (YAMK). Sosiaali- ja terveysala. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 13.11.2023. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202104205186>.

Lindroos, J. & Lohivesi, K. 2010. Onnistu strategiassa. E-kirja Alma Talent-kirjapalvelussa. 3.uudistettu painos. Helsinki: WSOY pro. Vaatii kirjautumisen palveluun. Viitattu 13.10.2023. <https://verkkokirjahylly-almatalent-fi.ezproxy.turkuamk.fi/teos/IAJBHXCTDG#/kohta:1/piste:b2201>.

Lähdemäki-Pekkinen, J.; Rekola, S.; Solovjew-Wartiovaara, A. & Thompson Coon, R. 2023. Tulevaisuusbarometri 2023. Suomalaisten tulevaisuusko yllätysten ajassa. Sitran selvityksiä 231. Viitattu 7.11.2023 <https://media.sitra.fi/app/uploads/2023/02/sitra-tulevaisuusbarometri-2023.pdf>.

Marttila-Tornio, K.; Männikkö, N.; Ruotsalainen, H.; Miettunen, J. & Kääriäinen, M. 2021. Lower parental socioeconomic status in childhood and adolescence predicts unhealthy health behaviour patterns in adolescence in Northern Finland. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 35 (3), 742–752. Vaatii kirjautumisen palveluun. Viitattu 29.11.2023. <https://doi.org/10.1111/SCS.12888>.

Moilanen, T. 2018. Ethical basis of adolescents' health choices: focus on rights, duties and responsibilities. *Terveystieteiden tiedekunta*. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 7.11.2023. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/19911/urn_isbn_978-952-61-2934-1.pdf?sequence=1.

Moilanen, T. 2019. Nuorten terveysvalintoihin liittyvät oikeudet, velvollisuudet ja vastuu. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, Vol. 56, Nro 2, 157–160. Viitattu 7.11.2023. <https://doi.org/10.23990/sa.79501>.

Nuortennetti. 2022. Päihteet. Viitattu 10.10.2023. <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/paihteet/>.

Nygård, N. 2021. Nuorten tiedot, taidot ja asenteet seksuaaliterveydestä ja päihteistä. Erot Sepäse-päivään osallistuneilla ja osallistumattomilla sekä sukupuolten välillä. Pro gradu -tutkielma. *Yhteiskuntatieteiden tiedekunta*. Tampere: Tampereen yliopisto. Viitattu 29.11.2023. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/130771/Nyg%c3%a5rdNelli.pdf?sequence=2&isAllowed=y>.

Ollila, H. & Ruokolainen, O. 2023. Tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttö ja hankintatavat nuorille oppilaitostyypeittäin 2017 – 2023. *Tutkimuksesta tiiviisti* 49/2023. Viitattu 29.11.2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147301/URN_ISBN_978-952-408-159-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Paakkari, L.; Torppa, M.; Välimaa, R.; Villberg, J.; Ojala, K. & Tynjälä, J. 2019. Health asset profiles and health indicators among 13- and 15-year-old adolescents. *International Journal of Public Health* vol 64, 1301–1311. Viitattu 7.11.2023. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00038-019-01280-7>.

Paakkari, O. 2020. Developing an Instrument for Measuring Health Literacy among School-aged Children. University of Jyväskylä. Faculty of Sport and Health Sciences. Viitattu 7.11.2023. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/69003/978-951-39-8171-6_vaitos_2020_05_27_jyx.pdf?sequence=1.

Patja, K. 2022. Terveyden edistämisen määritelmä. Teoksessa Patja, K., Absetz, P. & Rautava, P. Terveyden edistäminen. E-kirja Duodecim oppiportissa. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Vaatii kirjautumisen palveluun. Viitattu 7.11.2023. <https://www.oppiportti.fi/op/opk04647>.

Prisma Transparent Reporting of Systematic Reviews and Meta-analyses. 2020. Prisma Flow Diagram. Viitattu 8.11.2023. <http://prisma-statement.org/prismastatement/flowdiagram.aspx>.

Puusa, A. & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. E-kirja Ellibs-kirjapalvelussa. Helsinki: Gaudeamus Oy. Vaatii kirjautumisen palveluun. Viitattu 4.10.2023. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789523456167>.

Rahkonen, N. 2019. Nuorten käsityksiä terveysvalinnoistaan. Haastattelututkimus yhdeksänluokkalaisille. Pro-gradu -tutkielma. Terveystieteiden tiedekunta. Terveystieteiden opettajakoulu. Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 29.11.2023. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/22158/urn_nbn_fi_uef-20191215.pdf.

Raitasalo, K. & Härkönen, J. 2019. Nuorten päihteiden käyttö ja rahapelaaminen – ESPAD-tutkimus 2019. Tilastoraportti 40/2019. Viitattu 29.11.2023. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019110737026>.

Raitasalo, K. 2022. Nuorten päihteidenkäytön yleiskuva. Viitattu 29.11.2023. https://innokyla.fi/sites/default/files/2022-05/Nuorten%20p%C3%A4ihdepalvelut-verkostotilaisuus_16052022_kmr.pdf.

Salakari, M. & Nurminen, R. 2019. NIKO – terveyden edistäminen nuorten arjessa –projekti tähtää nuorten nikotiinittomuuteen. Teoksessa Salakari, M.; Nurminen, R. & Rajamäki, A. (toim.) Verkostoitumisesta seitittymiseen – kohtaamisia nuorten arjessa. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 252. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 8–17. Viitattu 7.11.2023. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522167064.pdf>.

Salakari, M. 2021. Huoli heikoimmista – terveyden edistäminen on yhteinen asia. Turun Sanomat, Aliot 3.7.2021. Viitattu 7.11.2023. <https://www.ts.fi/puheenvuorot/5357820>.

Salakari, M.; Lindegren, J. & Vaihekoski, A. 2023. Toisen asteen ammatillisessa koulutuksessa opiskelevien nuorten terveys ja terveyttä uhkaavat tekijät: systemaattinen kirjallisuuskatsaus. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 60(1). Viitattu 7.11.2023. <https://doi.org/10.23990/sa.98601>.

Salminen, A. 2023. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja joihinkin hallintotieteellisiin sovelluksiin. E-kirja kirjapalvelussa. *Vaasan yliopiston raportteja 40*. Vaasa: Vaasan yliopisto. Vaatii kirjautumisen palveluun. Viitattu 10.11.2023. <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/15470/978-952-395-081-8%20%28PDF%29.pdf?sequence=2&isAllowed=y>.

Salonen, K.; Eloranta, S.; Hautala, T. & Kinon, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. *Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108*. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 7.11.2023. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>.

Summanen, A-M. 2014. Terveystiedon oppimistulokset perusopetuksen päättövaiheessa 2013. *Koulutuksen seurantaraportti 2014:1*. Opetushallitus. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy. Viitattu 7.11.2023. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/155889_terveystiedon_oppimistulokset_perusopetuksen_paattovaiheessa_2013.pdf.

Suomen Mielenterveys ry. 2023. Unen vaiheet. Viitattu 29.11.2023. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-aidot/palauttava-uni/unen-vaiheet/>.

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2023. Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2023: Tytöistä yli kolmannes ja pojista joka viides kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi. *Tilastoraportti 48/2023*. Viitattu 10.11.2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147270/Lasten%20ja%20nuorten%20hyvinvointi%20Kouluterveyskysely%202023%20Tilastoraportti%2048_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Terveysten ja hyvinvoinninlaitos. 2021. Lasten ja nuorten hyvinvointi - Kouluterveyskysely 2021. Iso osa lapsista ja nuorista on tyytyväisiä elämäänsä – yksinäisyyden tunne on yleistynyt. *Tilastoraportti 30/2021*. Viitattu 29.11.2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143063/ktk_tilastoraportti2021_2021-09-09_kuviot_kuvana.pdf.

Terveystietotesti. 2021. Viitattu 13.11.2023. <https://www.terveystietotesti.fi/>.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. 3. korjattu painos. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy. Viitattu 7.11.2023. https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. E-kirja Ellibs-kirjapalvelussa. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Vaatii

kirjautumisen palveluun. Viitattu 5.10.2023.
<https://www.ellibslibrary.com/reader/9789520400118>.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Viitattu 29.11.2023. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Julkaisuja 2/2023. Viitattu 29.11.2023. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf.

UNICEF. 2023. Lapsen oikeuksien sopimus: tiivistelmä. Viitattu 7.11.2023. <https://www.unicef.fi/tyomme/lapsen-oikeudet/lapsen-oikeuksien-sopimus/lapsen-oikeuksien-sopimus-tiivistettyna/>.

Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. E-kirja Ellibs-kirjapalvelussa. 5., päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus. Vaatii kirjautumisen palveluun. Viitattu 4.10.2023. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789523701731>.

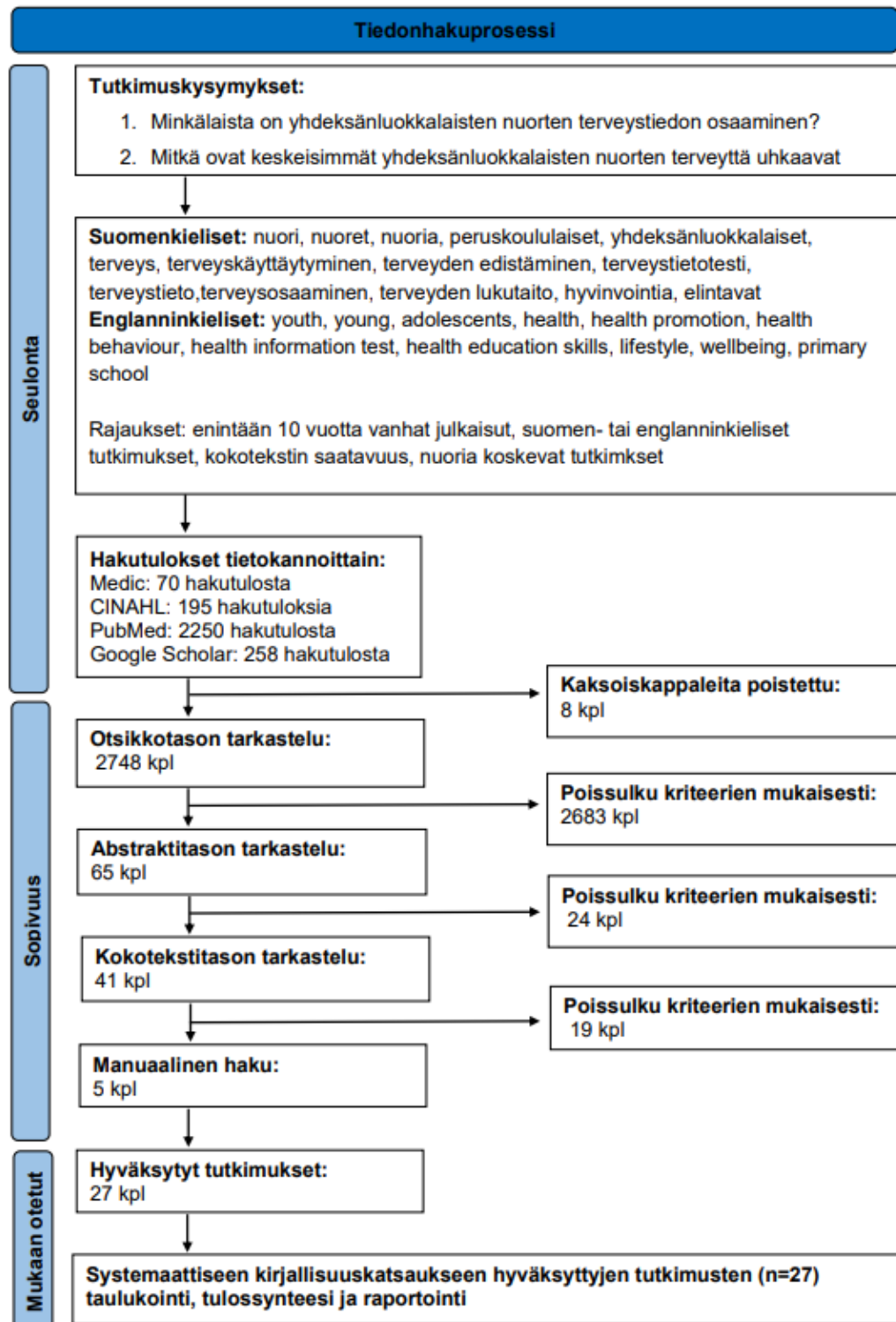
Vorma, H.; Rotko, T.; Larivaara, M. & Kosloff, A. 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2023. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:6. Viitattu 29.11.2023. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM_2020_6.pdf.

Väänänen, K. 2017. Nuorten näkemyksiä terveydestä. Terveys elämänhallinnan osa-alueena. Pro gradu -tutkielma. Terveystieteiden tiedekunta. Preventiivinen hoitotiede. Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 7.11.2023. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/18345/urn_nbn_fi_uef-20170821.pdf?sequence=1.

WHO. 2023a. Health Topics. Adolescent health. Viitattu 11.10.2023. <https://www.who.int/health-topics/#A>.

WHO. 2023b. The 1st International Conference on Health Promotion, Ottawa, 1986. Viitattu 30.10.2023. <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference>.

Kirjallisuushakuprosessi



Kirjallisuushakukoonti

Tietokanta/tietolähde	Hakusanat	Rajaukset	”Osumien” määrä / hyödynnetty
Cinahl Complete	<p>young people and lifestyle</p> <p>middle school students OR adolescents AND health information AND health literacy or health knowledge</p> <p>middle school students or adolescents or age 14–15 AND health AND lifestyle AND health behavior</p>	<p>koko teksti</p> <p>2012–2022</p> <p>Englanninkieliset</p>	195/7
Medic	<p>nuorten käsityksiä terveysvalinnoistaan</p>	<p>koko teksti</p> <p>2012–2022</p>	70/1
PubMed	<p>young people and health and health knowledge</p> <p>young people and health literacy</p>	<p>koko teksti</p> <p>2012–2022</p> <p>Englanninkieliset</p>	2250/4

	adolescents or young or youth and health and health information test		
Google Scholar	yhdeksänluokkalaist en nuorten terveystiedon osaaminen Nuoret ja käsityksiä terveysvalinnoista	2012–2022 Englanninkielis et	258/10
Manuaalihaku			5

Terveystietotesti



TERVEYSTIETOTESTI

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Tämä testi mittaa terveyteen liittyvää tietämystä. Se sisältää 20 totta vai tarua -väittämää. Testin kysymykset perustuvat peruskoulun terveystiedon oppimäärään sekä kirjallisuuskatsaukseen terveydestä sekä sitä uhkaavista tekijöistä.

Oletko *

- tyttö
 poika
 en halua vastata

YLEISTERVEYS JA ELINTAVAT

Kun hoitaa terveyttä hyvin, saa todennäköisemmin elää pitkään terveenä. Elintavoilla eli terveystietämällä tarkoitetaan yleensä ruokatottumuksia ja liikkumista sekä päihteiden käyttöä. Terveyteen liittyviä taitoja ja tapoja voi opetella ja parantaa.

Kansansairaudet ovat koko kansan sairauksia, niiden puhkeamiseen ei voi vaikuttaa omilla terveystietämällä. *

- totta
 tarua

Ihminen laihtuu, kun energiaa kuluu enemmän kuin sitä saadaan ruoasta. *

- totta
 tarua
-

Ruutuaika (television ja kännykän ym. edessä vietetty liikkumaton aika) on tarpeellista, koska se varmistaa, että lihakset saavat lepoa. *

- totta
 tarua

Unen REM-vaihe (Rapid Eye Movement, eli vilkeuni) on tärkeää, koska sen aikana aivot lepäävät ja täydentävät energiavarastojaan. *

- totta
 tarua

NIKOTIINITUOTTEET JA PÄIHTEET

Nikotiini on piristävä, mutta myrkyllinen aine, johonka kehittyy vahva riippuvuus. Päihteet ovat keskushermostoon vaikuttavia aineita, joita käytetään ilman sairauksiin liittyvää hoidon tarvetta. Yleensä mielihyvän kokemiseksi tai pahan olon lievittämiseksi. Nikotiinituotteiden ja päihteiden käyttö on selkeistä haitoista huolimatta edelleen yleistä.

Nuuskassa on yleensä enemmän nikotiinia, kuin tupakassa. *

- totta
 tarua

Nikotiini nostaa sydämen sykettä, joten tupakoivan lihakset saavat enemmän happea ja suorituskyky paranee. *

- totta
 tarua

Riippuvuus tarkoittaa pakonomaista tai hallitsematonta halua johonkin aineeseen tai asiaan. *

- totta
 tarua

Jos otat ystäväsi tarjoamia päihteitä ja joudut mopo-onnettomuuteen, ystäväsi on vastuussa mopon korjauksesta. *

totta

tarua

ALKOHOLI

Alkoholi on keskushermoston toimintaan halvaannuttavasti vaikuttava päihde. Alkoholilla on useita haitallisia vaikutuksia elimistöön.

Humaltuminen on merkki siitä, että alkoholi lamaannuttaa aivojen toimintaa. *

totta

tarua

Alkoholin käyttö on haitallista etenkin nuoruudessa, koska se häiritsee aivojen kehitystä. *

totta

tarua

Kohtuus, monipuolisuus ja säännöllisyys ovat terveellisen alkoholinkäytön peruseriaatteita. *

totta

tarua

Elvytyksen tarkoitus on varmistaa kudosten etenkin aivojen hapensaanti. *

totta

tarua

MIELENTERVEYS

Mielenterveydellä tarkoitetaan mielen hyvinvointia. Hyvä mielenterveys on voimavara, joka ilmenee esimerkiksi itseluottamuksena ja tyytyväisyytenä elämään. Mielenterveys voi kuormittua, mutta se myös uusiutuu ja vahvistuu.

Pitkittynyt stressi kuormittaa kehoa ja mieltä. *

totta

tarua

Itsetuntemus ja itseluottamus parantavat opiskelukykyä. *

totta

tarua

Pärjäävyys (taito selviytyä stressistä ja vastoinkäymisistä) kehittyy yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksessa. *

totta

tarua

Mielenterveyden häiriö vaatii aina laukaisevan kriisin. *

totta

tarua

SEKSUAALITERVEYS

Seksuaalisuus on olennainen osa ihmistä läpi elämän. Se kehittyy portaittain. Aikuisen seksuaalisuuteen liittyy pyrkimys jatkaa sukua ja halu kokea nautintoa. Parhaimmillaan seksuaalisuus on voimavara, joka tuo elämään energiaa, nautintoa ja riemua.

Raiskaus on rangaistava teko, paitsi silloin, kun se tapahtuu parisuhteessa. *

totta

tarua

Kun on sukukypsä (murrosiässä saavutettu lisääntymiskyky), on valmis seksiin. *

totta

tarua

Oireeton seksitauti ei ole terveydelle haitallista. *

totta

tarua

Rokotteessa elimistöön voidaan laittaa heikennettyä tai kuollutta bakteeria tai virusta. *

- totta
- tarua

Tiedoksianto tutkimuksesta, nuoret

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
MASTER-tutkinnot /Terhy



SAATEKIRJE SÄHKÖISEEN KYSELYYN

Yhdeksänluokkalaisten nuorten terveystiedon osaaminen

13.2.2023

Yhdeksättä luokkaa käyvä nuori

Kohteliaimmin pyydän sinua vastaamaan terveystietotestiin, jonka tavoitteena on yhdeksänluokkalaisten nuorten terveystiedon kohentaminen ja ylläpitäminen sekä terveellisissä elintapavalinnoissa ohjaaminen. Tarkoituksena on toteuttaa terveystietotesti yhdeksänluokkalaisille nuorille. Terveystietotestin tuloksista tuotetaan materiaalia Lounais-Suomen NIKO-projektin sosiaalisen median alustalle.

Tämä aineiston keruu liittyy itsenäisenä osana Lounais-Suomen NIKO-projektin ja Turun ammattikorkeakoulun ANKKURI-hankkeeseen. Lupa aineiston keruuseen on saatu koulun rehtorilta 2.2.2023.

Pyydän sinua vastaamaan alla olevan linkin tai QR-koodin avulla terveystietotestiin. Vastaamalla testiin tarjoat arvokasta tietoa, miten ikäluokkasi nuoret ovat perillä terveystietotestistä. Testissä on 20 totta vai tarua väittämää. Vastaaminen on luonnollisesti vapaaehtoista, ja Sinulla on täysi oikeus keskeyttää osallistuminen tutkimukseen milloin tahansa seuraamuksitta ja syytä ilmoittamatta. Tutkimuksen tekijä huolehtii aineiston tietoturvallisuudesta säilyttämisestä, ja pääsy aineistoon on ainoastaan hänellä. Tutkimuksen valmistuttua aineisto hävitetään. Testin tulokset tullaan raportoimaan niin, ettei yksittäinen vastaaja ole tunnistettavissa tuloksista. Vastaaminen tapahtuu anonyymisti.

Tämä terveystietotesti liittyy osana Turun ammattikorkeakoulussa suorittamaa ylempään ammattikorkeakoulututkintoon kuuluvaan opinnäytteeseen. Opinnäytetyön ohjaaja on Turun amk/Terveys ja hyvinvoinnin opettaja.

Vastaa mielelläni mahdollisiin lisäkysymyksiin.

Kiitos vastauksistasi!

Tiedoksianto tutkimuksesta, vanhemmat

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
MASTER-tutkinnot /Terhy

TURKU AMK 

Yhdeksänluokkalaisten nuorten terveystiedon osaaminen

9.2.2023

Hyvä huoltaja/nuoren vanhempi

Kohteliaimmin ilmoitan, että pyydän Teidän huollettavanne täyttämään terveystietotestin, jonka tavoitteena on yhdeksänluokkalaisten nuorten terveystiedon kohentaminen ja ylläpitäminen ja terveellisissä elintapavalinnoissa ohjaaminen. Tarkoituksena on toteuttaa terveystietotesti yhdeksänluokkalaistille nuorille. Terveystietotestin tuloksista tuotetaan materiaalia Lounais-Suomen NIKO-projektin sosiaalisen median alustalle. Tämä aineiston keruu liittyy itsenäisenä osana Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen NIKO-projektiin ja Turun ammattikorkeakoulun ANKKURI-hankkeeseen. Lupa aineiston keruuseen on saatu koulun rehtorilta 2.2.2023.

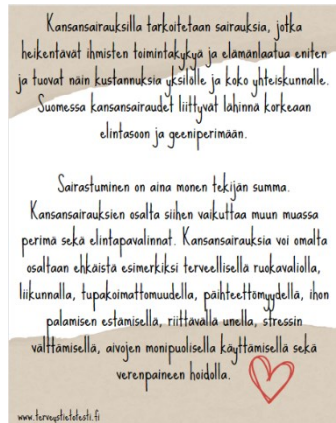
Teidän huollettavanne vastaukset ovat arvokkaita ja antaa tutkijalle tietoa millaista yhdeksänluokkalaisten terveystiedon osaaminen on. Terveystietotestissä on 20 totta vai tarua väittämää. Vastaaminen on luonnollisesti vapaaehtoista, ja nuorella on täysi oikeus keskeyttää terveystietotestin täyttäminen milloin tahansa seuraamuksitta ja syytä ilmoittamatta. Terveystietotestiin vastaaminen tapahtuu koulussa liikuntatunnin aikana. Tutkimuksen tekijä huolehtii aineiston tietoturvalisesta säilyttämisestä, ja pääsy aineistoon on ainoastaan hänellä. Tutkimuksen valmistuttua aineisto hävitetään. Testin tulokset tullaan raportoimaan niin, ettei yksittäinen vastaaja ole tunnistettavissa tuloksista. Testiin vastataan anonyymisti.

Tämä terveystietotestin toteutus liittyy osana Turun ammattikorkeakoulussa suorittamaani ylempään ammattikorkeakoulututkintoon kuuluvaan opinnäytteeseen. Opinnäytetyöni ohjaaja on opettaja, Turun amk/Terveys ja hyvinvointi.

Vastaa mielelläni mahdollisiin lisäkysymyksiin.

Huollettavanne vastauksista kiittäen!

NIKO-toiminnan joulukalenteri





Ruutuakosuituksen tarkoitus on vähentää istumista ja lohailua, joka jo pieninä määrinä vaikuttaa elimistöön epäedullisesti. Istuminen vaikuttaa lihasten aktiivisuuteen, verenkiertoon, energiankulutukseen ja aineenvaihduntaan, se aiheuttaa selkä- ja niskahartiaseudun ongelmia ja kasvattaa sydän ja verisuonitautien sekä tyypin 2 diabeteksen riskiä.

Yli 8 h päivässä istuminen on terveydelle haitallista.

www.terveysliiketestit.fi

Paivän kysymykseen vastattiin näin:

Yhden Varsinais-Suomen koulun yhdeksäsluokkalaisten oppilaat vastasivat päivän kysymykseen näin

TOTTA 23 %
TARUA 77 %

UKK-instituutti on terveys- ja liikunta-alalla toimiva yksityinen tutkimus- ja asiantuntijakeskus. UKK-instituutin tehtävänä on edistää väestön terveyttä ja toimintakykyä vähentämällä liikkumattomuutta, liikuntavammoja ja vapaa-ajan tapaturmia sekä lisäämällä terveysliikuntaa.

Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen.

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/>

Paivän kysymys:
Unen REM-vaihe (Rapid Eye Movement, eli vilkeeni) on tärkeää, koska sen aikana aivot lepäävät ja täydentävät energivarastojaan?

LUUKKU
4

Paivän kysymyksen oikea vastaus

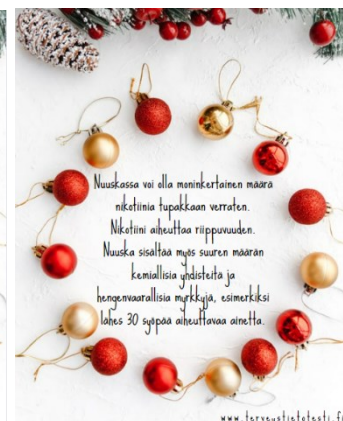
TARUA

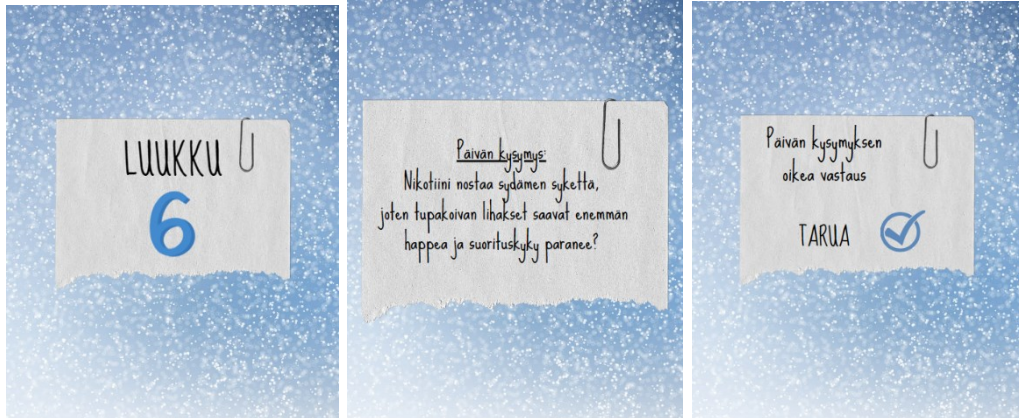
REM-uni tulee sanoista Rapid Eye Movement (nopea silmän liike) ja sillä tarkoitetaan unen vaihetta, jossa lihakset ovat rentona, mutta silmät liikkuvat luomien alla. REM-unen aikana aivot työskentelevät aktiivisesti uusien taitojen ja tunteisiin liittyvien muistikuvien vahvistamisen parissa.

Univaihetta, jossa aivot lepäävät ja täydentävät energivarastoja, kutsutaan syväksi uneksi.

Paivän kysymykseen vastattiin näin

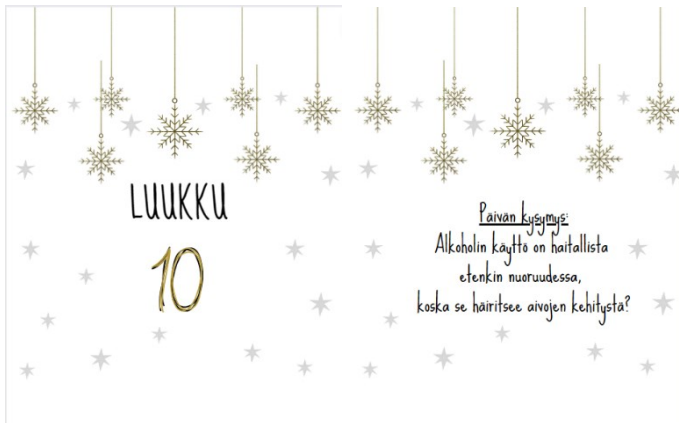
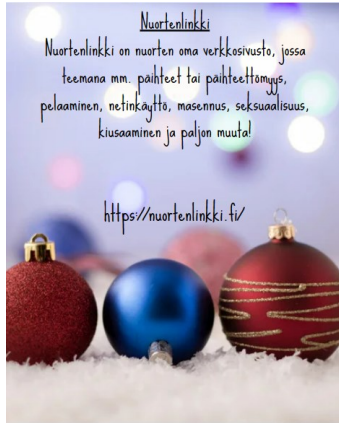
www.terveysliiketestit.fi













Paivan kysymys:
Kohtuus, monipuolisuus ja saannellisuus ovat terveellisen alkoholinkayton perusperiaatteita?

Paivan kysymyksen oikea vastaus
TARUA

Terveellista alkoholinkayttotaa ei ole.
Nuoren keho reagoi alkoholiin aikuisen kehoa arvaamattomammin. Myos sammuminen ja alkoholimyrkytyksen vaara on nuorilla korkeampi. Alkoholimyrkytyks saattaa johtaa hengityksen lamautumiseen ja lopulta sydamen pysahytymiseen. Myos tukehtuminen sammumisen seurauksena on suora alkoholinkaytosta aiheutuva vaara.

www.terveystietofestti.fi



Paivan kysymykseen vastattiin nain

Yhden Varsinais-Suomen koulun yhdeksaluokkalaiset oppilaat vastasivat paivan kysymykseen

TOTTA 43 %
TARUA 57 %

Aivoterveystta arkeesi.
Alkoholin vaikutukset eri ikakausina.

<https://www.aivolitto.fi/aivoterveys/artikkelit/alkoholin-vaikutukset-eri-ikakausina/#e728ecl4>



LUUKKU
12

Paivan kysymys:
Elvytyksen tarkoitus on varmistaa kudosten etenkin aivojen hapensaanti?

Paivan kysymyksen oikea vastaus
TOTTA

Kudokset tarvitsevat happea jatkuvasti. Hapensaanti lakkaa, kun verenkierto lakkaa (sydän pysähtyy) tai kun hengityksen kautta ei saada happea verenkiertoon (tukos, haka, hukkuminen, haukkova hengitys, alkoholimyrkytys). Elvytys kuuluu ensiaputarpeisiin. Ensiapu on kaikkien velvollisuus silloin, kun toinen ihminen on välittömässä vaarassa kuolla.

www.terveystietotesti.fi



Paivan kysymykseen vastattiin näin:




Yhden Varsinais-Suomen koulun yhdeksäsluokkalaisten oppilaat vastasivat päivän kysymykseen

TOTTA 75 %
TARUA 25 %



Ensiapu on kansalaistaito, jonka jokainen voi oppia. Tutustu Punaisen Ristin ensiapuohjeisiin ja vahvista osaamistasi ensiapukurssilla.


<https://www.punainenristi.fi/ensiapu/ensiapuohjeet/>
gclid=Cj0KQjAwwKpBDwARLwAFZELwKXlG4YDz6aJ
DnTLNfYmZzEjTKR6LLw38EHUwJfENWzJCR00wApDAEALw_wB



LUUKKU
13



Paivan kysymys:
Pitkittynyt stressi kuormittaa kehoa ja mieltä?



Paivan kysymyksen oikea vastaus

TOTTA 



Lyhykestainen stressi voi toimia voimavarana. Pitkittynyt, haitallinen stressi sen sijaan aiheuttaa usein psykisiä oireita (ahdistuneisuus, ärtyneisyys, jännittyneisyys, vaikeus paastaa uneen tai heräily kesken unia, vakavana kaulu-uupumus) ja fyysisiä oireita (vatsavaiva, päänsärky, niskahartiaseudun särky, sydämentykytys, hikoilu). Kokemus stressistä ja siihen reagoiminen ovat yksilöllisiä.

Stressin hallintaa voi harjoitella. Tarkeaa on löytää itselleen sopivat keinot stressin purkuun (harrastukset, luonto, musiikki, keskustelu) sekä selviytymistaitojen harjoittelu (omien vahvuksien ja heikkouksien tunnistaminen, reagointitapojen ymmärtäminen).

www.terveystietotesti.fi

Paivan kysymykseen vastattiin näin:



Yhden Varsinais-Suomen koulun yhdeksäsluokkalaisten oppilaat vastasivat päivän kysymykseen

TOTTA 97 %
TARUA 3 %

Nuortennetti
stressi ja rentoutuminen

<https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/hyvinynti/stressi-ja-rentoutuminen/>

LUUKKU
14

Päivän kysymys:
Itsetuntemus ja itseluottamus parantavat opiskelukykyä?

Päivän kysymyksen oikea vastaus

TOTTA

Oppiminen on taito, jota jokainen voi kehittää. Opiskelukykyyn vaikuttavat omat voimavarat, opiskelutaidot sekä opetusympäristö. Itsetuntemus ja itseluottamus edistävät identiteetin rakentumista, joka on tärkeä osa opiskelukykyihin liittyviä omia voimavaroja. Realistinen käsitys itsestä ja tavastaan oppia auttaa opiskeluun orientautumisessa.

www.terveystietokoulu.fi

Päivän kysymykseen vastattiin näin:

Yhden Varsinais-Suomen koulun yhdeksäsluokkalaisten oppilaat vastasivat päivän kysymykseen

TOTTA 99 %
TARUA 6 %

MIELI ry
MIELI Suomen Mielenterveys ry:n perustajajäsen on mielen terveyden edistäminen ja ongelmien ehkäisy.

Tutustu itseesi.

<https://mieli.fi/vahvista-mielen-terveyttasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/tutustu-itseesi/>



LUUKKU
15



Paivan kysymys:
Parjaavuus
(taito selviytya stressista ja
vastoinkaemisista)
kehittyy yksilon ja ympariston
vuorovaikutuksessa?

Paivan kysymyksen oikea vastaus
TOTTA ✓





Parjaavuuden tunnetta ja parjaamistaitoja
voi harjoitella.
Ymparistolta saatu tuki auttaa lisaamaan
optimistista ajattelua ja motivaatiota.

Hyva palaute ja siita saadut onnistumisen
kokemukset vahvistavat positiivista
minakasitusta ja tukevat parjaamista
haastavissa tilanteissa.

www.terveystietotesti.fi



Paivan kysymykseen vastattiin nain:




Yhden Varsinais-Suomen koulun
yhdeksaslukkalaiset oppilaat vastasivat
paivan kysymykseen

TOTTA 89 %
TARUA 11 %

Sekasin-chat
valtakunnallinen keskustelupalsta 12-29-
vuotiaalle. Sekasin-chatissa voit keskustella
mieltasi askarruttavasta kysymyksista tai
aiheista nimettomana ja luottamuksellisesti.
Chatissa paivystavat jarjestojen
ammattilaiset seka koulutetut vapaachtoiset.

<https://sekasin.fi/>

LUUKKU
16



Paivan kysymys:
Mielenterveyden hairio vaatii aina
laukaisevan kriisin?



<p>Paivan kysymyksen oikea vastaus</p> <p>TARUA </p> 	<p>Mielenterveys vaihtelee eri ihmisillä ja samalla ihmisellä eri hetkinä - se kuluu ja vahvistuu. Kriisit ja elinolosuhteet saattavat laukaista mielen sairauksia, mutta ne voivat myös laeeta ilman ulkoista tekijää aivojen aineenvaihdunnan mennessä sekaisin.</p> <p>Yleisimpia nuorilla esiintyviä mielen sairauksia ovat esimerkiksi masennus (pitkäaikainen, vahva alakulo) sekä paniikki (kohtauksellinen ahdistuneisuus, johon liittyy usein fyysisiä oireita).</p> <p>www.terveystietotesti.fi</p>	<p>Paivan kysymykseen vastattiin näin:</p> 
<p>Yhden Varsinais-Suomen koulun yhdeksäsluokkalaist oppilaat vastasivat päivän kysymykseen</p> <p>TOTTA 9 % TARUA 91 %</p> 	<p><u>Mielenterveystalo.fi</u> Verkkopalvelu, joka tarjoaa mielenterveyteen liittyvää tietoa sekä kansalaisille, että sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille.</p> <p>Nuoret osuudesta löytää tietoa ja omahoito-ohjelmia, jotka on suunnattu erityisesti nuorille ja heidän vanhemmilleen.</p> <p>https://www.mielenterveystalo.fi/4/nuoret</p>	<p>LUUKKU</p> <p>17</p>
<p>Paivan kysymys: Raiskaus on rangaistava teko, paitsi silloin, kun se tapahtuu parisuhteessa?</p>	<p>Paivan kysymyksen oikea vastaus</p> <p>TARUA </p>	<p>Jokaisella on oikeus päättää omasta kehostaan, on parisuhteessa tai ei. Läheisyys, koskettelu ja seksi on aina lupa keskeyttää, jos se tuntuu epämiellyttävältä, hämmentävältä tai pakotetulta.</p> <p>www.terveystietotesti.fi</p>

Paivän kysymykseen vastattiin näin:

Yhden Varsinais-Suomen koulun yhdeksäsluokkalaisten oppilaat vastasivat päivän kysymykseen

TOTTA 3 %
TARUA 97 %

Nuorten Exit tarjoaa 13-29-vuotiaille tietoa omista rajoista ja seksuaalisesta itseensäraamisoikeudesta sekä tukea seksuaaliväkivallan ja häirinnän tilanteissa.

<https://nuortenexit.fi/>

LUUKKU

18

Paivän kysymys:
Kun on sukukypsiä (murrosiässä saavutettu lisääntymiskyky), on valmis seksiin?

Paivän kysymyksen oikea vastaus
TARUA ✓

Seksiin liittyy kolme tasoa

1. biologia (hormonitoiminnan ja sukupuolielinten kypsyminen = sukukypsyys),
2. tunteet (seksi herättää vahvoja tunteita, turvataidot) ja
3. järki (keskustelu, oppiminen).

Seksiin on valmis silloin, kun kaikki nämä kolme tasoa toteutuvat.

Sukukypsyys on vain fyysinen edellytys seksiin, muiden tasojen kautta tulevat seksielämään tiivistä liittyvät luottamus, intiimisyys ja nautinto.

www.taruaetietotesti.fi

Paivän kysymykseen vastattiin näin:

Yhden Varsinais-Suomen koulun yhdeksäsluokkalaisten oppilaat vastasivat päivän kysymykseen

TOTTA 32 %
TARUA 68 %

Seksuaalivointitiedot on tarkoitettu 13-19-vuotiaille nuorille. Chatissa voit keskustella seksuaalisuuteen liittyvistä kysymyksistä yhdessä Väestöliiton asiantuntijan kanssa.

<https://www.hyvakysymys.fi/palvelukortti/seksuaalivointitiedot-nuorille/>

LUUKKU
19

Paivän kysymys:
Oireeton seksitauti ei ole terveydelle haitallista?

Seksitaudit voivat olla oireettomia ja tarttua eteenpäin limakalvokontaktissa myös oireettomalta. Niiden seurauksena voi aiheutua esimerkiksi lapsettomuutta. Yleisimpiä seksitautia ovat klamydia, herpes, kondylooma, tippuri, kuppa, hiv, hepatiitti b ja c. Seksitautitesteissä on hyvä käydä aina kun harkitsee seksin aloittamista uudessa suhteessa, on ollut suojaamattomassa yhdynnässä tai ehkäisy on pettänyt.

www.terveysneuvosto.fi

Paivän kysymyksen oikea vastaus
TARUA

Paivän kysymyksen vastattiin näin:

Yhden Varsinais-Suomen koulun yhdeksäsluokkalaisten oppilaat vastasivat päivän kysymykseen

TOTTA 17 %
TARUA 83 %

Nuortenetti:
Tietoa seksuaalisuudesta ja seksistä.
Mita tiedat seksitaukeista?

<https://www.nuortenetti.fi/seksuaalisuus/ehkaisy/mita-tiedat-seksitaukeista/>

LUUKKU
20

<p style="text-align: center;">✦ ✦ ✦ ✦</p> <p style="text-align: center;"><u>Paivan kysymys</u> Rokotteessa elimistöön voidaan laittaa heikennettyä tai kuollutta bakteeria tai virusta?</p>	<p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">Paivan kysymyksen oikea vastaus</p> <p style="text-align: center;">TOTTA </p>	<p>Rokotteessa on usein ripaus taudinaiheuttajaa, jolle elimistö kehittää vastustuskyvyn. Rokotusten turvallisuutta seurataan tarkkaan. Kansallisen rokotushjelman tarkoitus on vähentää inhimillistä kärsimystä ja vähentää terveydenhuollon kuormitusta ja kustannuksia.</p> <p>Nuoria koskettava HPV- eli papilloomavirusrokote kuuluu nykyään kansalliseen rokotushjelmaan. Sillä voidaan suojata papilloomaviruksen aiheuttamilta syövilta ja vakavilta haitoilta, niin naisia kuin miehiä.</p> <p style="text-align: right;"><small>www.terveystietesti.fi</small></p>
<p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">Paivan kysymykseen vastattiin näin:</p>	<p style="text-align: center;">Yhden Varsinais-Suomen koulun yhdeksäsluokkalaisten oppilaat vastasivat paivan kysymykseen</p> <div style="text-align: center;">  <p>TOTTA 77 % TARUA 23 %</p> </div>	<p>Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) on itsenäinen valtion asiantuntija- ja tutkimuslaitos, joka edistää ihmisten hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta.</p> <p>Tietoa papilloomaviruksesta ja HPV-rokotteesta.</p> <p style="text-align: right;">https://thl.fi/web/infektioaudit-ja-rokotukset/rokotteet-a-ohpv-eli-papilloomavirusrokote</p>