

Opinnäytetyö (YAMK)

Kliininen asiantuntija, omahoito ja kansansairaudet

2024

Laura Knaapi

Uransa aloittavien ammattiin opiskelevien käsityksiä työhyvinvoinnista

– ammattiin valmistuvan työhyvinvoinnin portaat



Opinnäytetyö (YAMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Kliininen asiantuntija, omahoito ja kansansairaudet

2024 | 50 sivua, 1 liitesivu

Laura Knaapi

Uransa aloittavien ammattiin opiskelevien käsityksiä työhyvinvoinnista

- ammattiin valmistuvan työhyvinvoinnin portaat

Tämä opinnäytetyö tehtiin osana hyvinvointijohtamista kehittävää Luotsi-hanketta ja se toteutettiin oppilaitosympäristössä Turun ammatti-instituutin koulutaloilla. Hankkeeseen osallistuivat Turun ammattikorkeakoulu, Turun ammatti-instituutti ja Lounais-Suomen Syöpäyhdistys. Yksi Luotsi-hankkeen lähtökohdista oli huoli ammattiin opiskelevien nuorten opintojen keskeytymisestä ja osallisuuden kokemuksen vähenemisestä. Opiskelijoiden hyvinvointi on yhteydessä opintojen etenemiseen ja työelämään sitoutumiseen.

Opinnäytetyössä käytettiin osallistavia menetelmiä selvittämään uransa aloittavien ammattiin opiskelevien nuorten käsityksiä työhyvinvoinnista. Opiskelijoiden näkemyksiä kerättiin niin Luotsi-hankkeen nuortenraadeissa kuin terveystieteiden tutkimuskeskuksen yhteydessä koulutaloilla. Tulokset analysoitiin teoriaohjaavasti ja opinnäytetyön tuotoksena laadittiin mallinnus ammattiin valmistuvien työhyvinvoinnin portaista.

Tulokset tukivat tietoperustaa terveiden elintapojen, sosiaalisten kontaktien ja kannustavan ilmapiirin merkityksestä opiskelu- ja työhyvinvoinnille.

Opiskelumotivaatiota lisäsivät saavutettava tutkinto ja ammatillinen osaaminen, jotka vahvistivat kyvykkyyden merkitystä opiskeluhyvinvoinnissa. Opinnäytetyön tuotosta voidaan käyttää ja osallistavien toimintatavoin kehittää edelleen ammatti-instituutin oppilaitosarjessa tukemaan ammattiin opiskelevien työhyvinvointia jo opiskeluaikana.

Asiasanat:

amatilliset oppilaitokset, ammattikoululaiset, hyvinvointi, terveyden edistäminen, työhyvinvointi

Master's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Master of Advanced clinical practice, Supporting Self-Care and Care of Non-communicable Disease

2024 | 50 pages, 1 appendix

Laura Knaapi

Vocational school students' views on well-being at work

- The steps for well-being at work

This study was carried out as part of the Luotsi project which aimed to develop well-being management, and it was carried out at the training facilities of Turku Vocational Institute. The project involved Turku University of Applied Sciences, Turku Vocational Institute, and Cancer Association of Southwest Finland. One of the background factors of the Luotsi project was the concern about dropout rates and the decreasing sense of involvement among vocational students. Students' well-being is connected to academic progress and commitment to working life.

Students' perspectives were studied in school buildings using participatory methods. The results were analyzed using theory-based methods, and as a product, a model of steps for well-being at work for graduating vocational students was created.

The results supported the existing knowledge of the importance of healthy lifestyles, social contacts, and an encouraging atmosphere for both academic and occupational well-being. Academic motivation was enhanced by an attainable degree and professional competence, which reinforced the role of competence in students' well-being. The produced model can be used and further co-developed through participatory methods in the everyday school environment of the vocational institute to support the occupational well-being of vocational students already during their studies.

Keywords:

health promotion, vocational institutions, vocational school students, welfare, well-being at work

Sisältö

Käytetyt lyhenteet tai sanasto	6
1 Johdanto	7
2 Opinnäytetyön lähtökohdat	8
2.1 Toimintaympäristön kuvaus	8
2.2 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus	9
3 Tietoperusta	10
3.1 Toisen asteen opiskelu ammattikoulussa	10
3.2 Ammattiin opiskelevien nuorten hyvinvointi	10
3.3 Ammattiin opiskelevien nuorten terveyden edistäminen	12
3.4 Nuorten aikuisten työhyvinvointi	14
3.5 Työhyvinvoinnin portaat	15
4 Opinnäytetyössä käytetyt menetelmät ja toteutuksen eteneminen	17
4.1 Opinnäytetyön eteneminen osana Luotsi-hanketta	17
4.2 Tiedonhaku	19
4.3 Nuortenraatien aineisto	19
4.4 Terveyskioskilla toteutettu haastattelu	21
4.5 Nuortenraatien ja terveyskioskihaastatteluiden aineistojen teoriaohjaava sisällönanalyysi ja työhyvinvoinnin portaiden rakentuminen	23
4.6 Opiskelijoiden arvio alustavasta tuotoksesta	25
5 Tulokset	26
5.1 Nuortenraatien vastaukset	26
5.2 Terveyskioskitoiminnassa saadut vastaukset nuortenraatikysymyksiin	28
5.3 Työhyvinvoinnin portaat	29
5.4 Tuotoksen arviointi ja viimeistely	31
6 Arviointi ja pohdinta	35
7 Eettisyys ja luotettavuus	39

7.1 Opinnäytetyön eettisyys	39
7.2 Opinnäytetyön luotettavuus	40
Lähteet	44

Liitteet

Liite 1. Luotsi-hankkeen nuortenraatikysymykset liittyen työhyvinvointiin

Kuviot

Kuvio 1. Opinnäytetyön menetelmien ja tuotoksen valmistumisen eteneminen ja aikataulu	18
Kuvio 2. Ammattiin valmistuvan työhyvinvoinnin portaiden mallinnus	34
Kuvio 3. Ammattiin valmistuvan työhyvinvoinnin portaiden mallinnus, käytännön toimet	34

Taulukot

Taulukko 1. Esimerkki teoriaohjaavan sisällönanalyysin käytöstä opinnäytetyössä	24
---	----

Käytetyt lyhenteet tai sanasto

AMK	Ammattikorkeakoulu
LLSY	Lounais-Suomen Syöpäyhdistys
TAI	Turun ammatti-instituutti
TENK	Tutkimuseettinen neuvottelukunta
THL	Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
VRN	Valtion ravitsemusneuvottelukunta
WHO	World Health Organization, Maailman terveysjärjestö
YAMK	Ylempi ammattikorkeakoulu

1 Johdanto

Tämä opinnäytetyö tehtiin osana yksivuotista Luotsi-hanketta. Hankkeessa kehitettiin oppilaitosympäristössä hyvinvointijohtamisen ja alueellisen toimijayhteistyön mallia ja se toteutettiin Turun Ammattikorkeakoulun (AMK), Turun ammatti-instituutin (TAI) ja Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen (LSSY) välisessä yhteistyössä. Rahoittajana hankkeessa toimi Työsuojelurahasto.

Luotsi-hankkeen yhtenä lähtökohtana oli huoli ammattiin opiskelevien nuorten opintojen keskeytymisestä ja osallisuuden kokemuksen vähenemisestä (TURKU AMK 2023). Ammattiin opiskelevista pojista 20 prosenttia ja tytöistä 40 prosenttia kokee terveydentilansa huonoksi, millä on todettu olevan yhteys heikompaan opiskeluhyvinvointiin (Suvanto 2020, 48; Helenius & Kivimäki 2023a). Ammattiin valmistuvien nuorten työhyvinvoinnin ylläpitämistä ja kohentamista jo ennen työelämään siirtymistä voidaan tukea lisäämällä oppilaitos- ja opiskeluarkeen hyvinvointia tukevia elementtejä (Salakari & Vaihekoski 2022).

Opiskelijoiden hyvinvointi vaikuttaa niin heidän ammattiopintojensa etenemiseen kuin työelämään kiinnittymiseen opintojen jälkeen (Salakari & Vaihekoski 2022). Nuorten hyvinvointia tukee muun muassa oman elämän hallinnan tunne, kokemukset kuulluksi tulemisesta ja osallisuudesta sekä vertaisryhmiltä saatu tuki (THL 2023b). Opintoihin sitoutumiseen on yhdistettävissä kokemuksen tunne oikeasta opiskelukohteesta ja opintojen hallinta, sekä fyysinen aktiivisuus ja yleinen terveydentunne (Daniels ym. 2020, 744–749).

Tässä opinnäytetyössä selvitettiin osallistavin menetelmin uransa aloittavien ammattiin opiskelevien nuorten käsityksiä työhyvinvoinnista, siihen liittyvistä, ja sitä tukevista tekijöistä, sekä laadittiin tuotoksena mallinnus ammattiin valmistuvien työhyvinvoinnin portaista Rauramo 2012 mallia teoriaohjaavasti hyödyntäen.

2 Opinnäytetyön lähtökohdat

2.1 Toimintaympäristön kuvaus

Luotsi-hankkeella oli oma projektiorganisaationsa. Turun AMK vastasi projektipäällikkydestä, tutkimuksesta, ammattilaisten koulutustuotannosta sekä -toteutuksesta. TAI oli tutkimuksen pääkohderyhmä ja toteuttamisympäristö osallistavalle tutkimus- ja kehittämistoiminnalle. TAI myös koordinoi hanketta koulujensa opiskelijoiden ja ammattilaisten osalta ja suunnitteli ja toteutti toimintaa niissä. LSSY vastasi osallistavasta hyvinvointitoiminnasta, koordinoi opiskelijoita ja ammattilaisia ja suunnitteli ja toteutti terveystieteiden toimintaa hankkeessa.

Opinnäytetyön tekijä johti omaa opinnäytetyötään eli kehittämisprojektiin hankkeen sisällä ja toimi siinä projektipäällikkönä. Luotsi-hanke oli vuoden kestoinen ja kertaluontoinen ja opinnäytetyön hankkeeseen toteutettava tuotos tehtiin valmiiksi hankkeen aikana. (Hautala ym. 2012, 12–13.)

Opinnäytetyön toteuttamisympäristönä ja pääkohderyhmänä oli Turun ammatti-instituutti ja sen koulutalot ammattiopiskelijoineen. TAI:ssa voidaan opiskella monin tavoin. Tarjolla on ammatillisia perustutkintoon johtavia opintoja, sekä ammatti- ja erikoisammattitutkintoja. Lisäksi tarjolla on esimerkiksi tutkintokoulutukseen valmentavaa koulutusta (TUVA), lyhyt- ja täydennyskoulutusta, oppisopimuskoulutusta ja työvoimakoulutusta. Erillisiä koulutaloja TAI:lla on kuusi. (TAI 2023.)

Opinnäytetyössä selvitettiin kohderyhmän eli TAI:ssa ammattiin opiskelevien nuorten tai nuorten aikuisten hyvinvointi- ja terveystieteiden opiskelevilla ja työelämään valmistuvilla nuorilla tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä noin 15–26-vuotiaita nuoria ja nuoria aikuisia. Tämä opinnäytetyö kohdistui toiminnallisesti kolmelle TAI:n kuudesta koulutalosta, joihin kaikkiin Luotsi-hanke kohdistui.

Opinnäytetyön tekijää tukivat kolmikantamallin mukaisesti opinnäytetyön ohjaajana Turun AMK:n lehtori ja työelämämentorina LLSY:n hankkeessa mukana ollut asiantuntija. Lisäksi hankkeessa mukana olevat Turun AMK-opettajat lupautuivat olemaan käytettävissä opinnäytetyöhön ja hankkeeseen liittyvissä kysymyksissä rinnakkaisohjauksellisena tukena. (Ahonen 2015, 14–16.) Hankkeeseen teki opinnäytetyötään useampi Turun AMK:n Master School -opiskelija. Opiskelijoiden kesken tehtiin yhteistyötä ja annettiin vertaistukea, vaikka opinnäytetyöaiheet olivat hankkeen eri näkökantoihin ja eri vaiheisiin suunnattuja.

Opinnäytetyön projektiryhmänä toimivat hankkeeseen sitoutuneet eri hankeorganisaatioiden edustajat, jotka olivat toteuttamassa joko nuortenraati- tai terveystieteistoimintoja, sekä hankkeessa mukana olevat Turun AMK:n Master School-opiskelijat. Sidosryhmään kuuluivat esimerkiksi koulutalojen yhteyshenkilöt, jotka koordinoivat hankkeeseen liittyviä tapahtumia kouluilla.

2.2 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää ammattiin valmistuvien nuorten käsityksiä työhyvinvoinnista, siihen liittyvistä tekijöistä ja sitä tukevista tekijöistä. Opinnäytetyön tavoitteena oli ammattiin valmistuvien nuorten työhyvinvoinnin ylläpitäminen ja kohentaminen, sekä hyvinvointia tukevien elementtien lisääminen oppilaitos- ja opiskeluarkeen. Opinnäytetyön tuotoksena laadittiin mallinnus ammattiin valmistuvien työhyvinvoinnin portaista.

Tutkimuskysymykset:

Minkälaisia käsityksiä ammattiin opiskelevilla nuorilla on työhyvinvoinnista, siihen liittyvistä ja sitä tukevista tekijöistä?

Miten voidaan ylläpitää ja kohentaa ammattiin valmistuvien nuorten työhyvinvointia oppilaitos- ja opiskeluarjessa?

3 Tietoperusta

3.1 Toisen asteen opiskelu ammattikoulussa

Suomessa annetun oppivelvollisuuslain mukaan oppivelvollisuus perusopetuksessa alkaa sinä vuonna, kun lapsi täyttää seitsemän vuotta ja päättyy oppivelvollisen täyttäessä 18 vuotta tai jos hän tätä edeltävästi on suorittanut hyväksytysti tutkinnon ylioppilastutkinnosta tai ammatillisesta koulutuksesta annetussa laissa, tai niitä vastaavan ulkomaisen koulutuksen (Oppivelvollisuuslaki 1214/2020). Peruskoulun jälkeen Suomessa hakeudutaan opiskelemaan toisen asteen oppilaitokseen, useimmiten ammattikouluun tai lukioon. Ammatillista perustutkintoa Turun ammatti-instituutissa (TAI) vuonna 2023 opiskelevia, 15–29-vuotiaita opiskelijoita, oli tilastotietojen mukaan 5451, joista uusia opiskelijoita 1551 (Opetushallinnon tilastopalvelu n.d.).

Opetushallituksen mukaan ammatillisella koulutuksella kehitetään opiskelijan ammatillista osaamista ja toisen asteen ammatillinen tutkinto on myös väylä jatkaa opintopolkua korkeakoulussa. Ammatillinen koulutus kehittää lisäksi työelämää työelämätarpeisiin vastaamalla ja yrittäjyyttä edistämällä. (Opetushallitus n.d.) Organisaation ja työyhteisön, kuten oppilaitoksen, olemassaolo perustuu sen kykyyn palvella asiakkaitaan, ja asiakaslähtöistä toimintaa kehitetäänkin valtaosassa organisaatioita (Salonen ym. 2017, 17).

3.2 Ammattiin opiskelevien nuorten hyvinvointi

Suurin osa ammatillisten oppilaitosten opiskelijoista on elämäänsä tyytyväisiä ja kokevat osallisuutta luokkayhteisöissään ja vapaa-ajan harrastuksissaan (THL 2023a), sekä pitävät koulunkäynnistä (Helenius & Kivimäki 2023a).

Osallisuuden kokemus, vertaisryhmien tuki, kuulluksi tuleminen ja oman elämän hallinta ovat merkittäviä tekijöitä nuorten hyvinvoinnissa (THL 2023b).

Opiskelijoiden sitoutumista opintoihin ennustavat opiskelijan kokema tunne oikeasta opiskelukohteesta, opiskeluihin liittyen kykyisyyden tunteet, fyysinen

aktiivisuus ja yleinen terveyden kokeminen (Daniels ym. 2020, 744–749). Heikompaan opiskeluhuvinvointiin yhdistettäviä tekijöitä ovat nuorten nykyisissä opinnoissa kokema kiusaaminen tai läheisten ystävien puute, huono itsearvioitu terveydentila ja alkoholin käyttö vähintään kerran viikossa (Suvanto ym. 2020, 48).

Terveyden lukutaito kuvastaa yksilön kykyä ymmärtää ja käyttää tietoa oman ja ympäristönsä terveyden ylläpitämiseen ja parantamiseen (WHO 2024). Paremmalla terveyden lukutaidolla on yhteys suotuisampaan terveyskäyttäytymiseen (Demant Klinker ym. 2020) ja työkykyyn (Stassen ym. 2021). Ammattiin opiskelevien nuorten terveyden lukutaidossa korostuu vahvasti sosiaalinen näkökanta somaattisen terveyden tai terveellisyyden sijaan (Maunu & Katainen 2021).

Ammattioppilaitosten opiskelijoiden elintavoissa haasteita on aterioiden väliin jättämisessä; päivittäisen aamiaisen jättää väliin noin puolet kaikista ammattiin opiskelijoista ja päivittäisen koululounaan jättää väliin pojista noin 34 prosenttia ja tytöistä 46 prosenttia. Tämän lisäksi noin puolet ammattioppilaitosten opiskelijoista kertoo nukkuvansa suositusta vähemmän ja suurin osa liikkuu arkena selvästi suosituksia vähäisemmin (Helenius & Kivimäki 2023b, 1, 3–5). Elintavat ovat merkityksellisiä hyvinvoinnin ja työkyvyn kannalta, koska esimerkiksi nuorten ylipainolla on todettu olevan yhteys nuorten keskinkertaiseen tai huonoksi koettuun terveyteen, aamupalan syömättä jättämiseen ja vähäiseen hengästyttävään liikkumiseen (Mäki ym. 2021). Suomalaisen aikuisväestötutkimuksen mukaan ylipaino ja lihavuus taas heikentävät elämänlaatua ja työkyvyn kokemusta sekä lisäävät itseraportoituja työstä poissaoloja (Vesikansa ym. 2020).

Kouluterveyskyselyyn 2023 vastanneiden ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien nuorten mukaan viidesosa pojista ja kaksi viidesosaa tytöistä kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi (Helenius & Kivimäki 2023a). Tupakoinnilla ja keskinkertaiseksi tai huonoksi koetulla terveydellä on yhteys opiskeluhuollon palveluiden käyttöön niin tytöillä kuin pojilla (Isosomppi ym. 2017, 129–135). Vaikka tupakointi ja alkoholin käyttö on vähentynyt

aiemmasta, käyttävät ammattiin opiskelevat tupakkaa ja nuuskaa sekä juovat alkoholia humalahakuisesti useammin kuin lukiolaiset ikätoverinsa, ja myös kannabiskokeiluja on raportoitu ammattiin opiskelevilla lukiolaisia enemmän (Helenius & Kivimäki 2023a; THL 2023a).

Perheen hyvinvointi vaikuttaa nuoren hyvinvointiin ja esimerkiksi hyvinvointihaasteiden kasaantuminen perheessä tai nuoren kohdalla uhkaa nuoren hyvinvointia. Keskusteluhaasteet vanhempien kanssa ja kotoa saatavan avun puute opiskeluvaikeuksissa ovat yhteydessä ammattiin opiskelevien nuorien itsearvioituun ahdistukseen (Karjalainen ym. 2017, 113–123).

Nuorten syrjäytymisen riskitekijöitä esiintyy globaalisti ja niitä ovat muun muassa oppimisen vaikeudet, matala koulutus, pitkäaikainen työttömyys, toimeentulovaikeudet ja päihde-, mielenterveys- ja sosiaalisen kanssakäymisen ongelmat (Sveinsdottir ym. 2018; THL 2023b). Nuorten aikuisten syrjäytyminen juontuu usein lapsuuden ja nuoruuden ongelmista, ja koulutus sekä työelämään kiinnittyminen suojaavat riskiltä syrjäytyä (Paananen ym. 2019, 119, 123).

3.3 Ammattiin opiskelevien nuorten terveyden edistäminen

Suomessa on kattava terveydenseurantajärjestelmä ja koululaisten terveyttä seurataan läpi opiskeluvuosien. Tutkimusten ja tilastojen mukaan turkulaiset ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevat nuoret voivat pääasiassa hyvin ja ovat elämäänsä tyytyväisiä. Vaikutusmahdollisuutta koulussaan hyväksi kokee noin viidesosa ammatillisista opiskelijoista. Turun kaupungissa lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelmassa on useita voimassa olevia ohjelmia ja laajoja kehittämishankkeita. Keskeinen toimenpideohjelma on syrjäytymisen ja alueellisen eriytymisen ehkäisyn toimenpideohjelma parantamaan eri asuinalueiden välistä tasa-arvoa. Yhtenä painopisteenä ohjelmassa on 15–29-vuotiaiden syrjäytymisen ehkäisy. Näiden nuorten aikuisten osalta kouluttautumista ja työllistymistä tuetaan myös nuorisotakuu -visiolla ja työllisyyden kuntakokeilulla. Oppilaitoksissa opiskelijahuollon tavoitteena on seurata ja edistää oppilaiden terveyttä, hyvinvointia, kehitystä ja oppimista

kokonaisvaltaisesti. (Lapsiystävällistä kaupunkia rakentamassa 2020, 3, 4, 5, 11–12.)

Laki terveydenhuollosta ohjaa muun muassa edistämään väestön terveyttä, hyvinvointia, toimintakykyä ja sosiaalista turvallisuutta, sekä kaventamaan terveyseroja ja vahvistamaan palvelujen asiakaskeskeisyyttä.

Opiskeluhoiltopalvelujen tulee olla opiskelijoiden helposti saavutettavissa, kuten ensisijaisesti koulussa tai oppilaitoksessa järjestettävänä palveluina (Terveydenhuoltolaki 1326/2010). Ammatillisissa peruskoulutuksissa opiskeluhoiltoyryhmissä ovat vakituisina jäseninä tavallisimmin kuraattorit, terveydenhoitajat, opinto-ohjaajat ja erityisopettajat, näitä harvemmin lääkärit ja psykologit. Opiskelijoiden edustus oppilashuoltoyryhmissä on alle puolessa ja huoltajien edustaja seitsemässä prosentissa ryhmissä. (Wiss ym. 2023.)

Laki oppilas- ja opiskelijahuollosta edellyttää yhteisöllistä toimintaa oppilaitoksissa sisältäen osallisuuden ja nuoret tulisikin ottaa monipuolisesti mukaan kehittämään toimintoja ammatillisissa oppilaitoksissa (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013; Jauhola & Kortelainen 2018).

Opiskeluhoiltopalveluiden saatavuudessa ammatillisissa peruskoulutuksissa on toimipisteiden välillä suurta vaihtelua (Wiss ym. 2023). Kouluterveyskyselyssä suurin osa toisen asteen opiskelijoista kokee saaneensa hyvinvointiinsa tukea ja apua sitä tarvitessaan. Nuorten kokemuksissa psykologipalveluiden ulkopuolelle jääminen on yleisin hyvinvointia tukevan palvelun vaje. (Janhukainen ym. 2021.)

Ammatillisessa perustutkintokoulutuksessa on kehitettävää opiskelupäiviin liikuntaa lisäävissä toimenpiteissä (Wiss ym. 2023) ja toisella asteella opiskelevat lisääisivät liikettä koulupäivien aikana mieluiten parantamalla liikkumista lisääviä olosuhteita ja välineistöä koulussa ja sen pihalla, mahdollistaisivat koulun liikuntatilojen käyttöä koulupäivän aikana ja käyttäisivät vaihtoehtoja istumiselle (Siekinen ym. 2021, 86–93). Myös ruokailu kuuluu oppilaitosten opetussuunnitelmaan, se on osallistavaa toimintaa ja tukee myös työhyvinvointia. Säännöllisestä ja täysipainoisesta syömisestä huolehtiminen on osa ammattitaitoa. (VRN 2019, 14-15.)

Erilaiset kouluympäristöissä toteutetut interventiot nuorten opiskelijoiden liikunnan (Marenius ym. 2021) ja tietoisuuden (Ko ym. 2018; Dowling ym. 2019; Marenius ym. 2021, 5–9) lisäämiseksi parantavat nuorten koettua hyvinvointia. Mielekäs tekeminen, fyysinen aktiivisuus ja sosiaalinen verkostoituminen liittyvät myönteisesti terveyteen (Hult ym. 2019, 521).

Vapaa-ajalla ammattiin opiskelevista nuorista pojista kolmannes ja tytöistä neljännes kokee asuinalueellaan järjestettävän kiinnostavaa toimintaa nuorille (Helenius & Kivimäki 2023b, 6). Combo -hankkeessa 2015–2018 kehitettiin käytäntöjä lisäämään nuorten osallisuutta, työelämävalmiuksia ja hyvinvointia. Tästä esimerkkinä työkykypassisovellus vahvistamaan opiskelijoiden työkykyosaamista laaja-alaisesti, Get Started -liikuntatapahtumat tutustuttamaan opiskelijoita uusiin harrastusmahdollisuuksiin tai ”ihmisammattikirjat” kertomaan eri aloista esimerkiksi nuorille työpajatoiminnassa. (Airila ym. 2018, 3, 7–8, 11, 18–21.)

3.4 Nuorten aikuisten työhyvinvointi

Työ kuuluu ihmisen perusoikeuksiin (YK 1948). Nuorille työntekijöille on tavallista kokemattomuus työelämästä ja työstä, mikä korostaa ensimmäisten työelämäkokemusten merkitystä. Hyvä perehdytys, tuki työyhteisöstä ja esimieheltä, vaikutus- ja kehittymismahdollisuudet ja kannustava palaute tukevat nuoren kiinnittymistä niin työhön kuin työuralle. (Työsuojelu n.d.; Työterveyslaitos n.d.a.) Työpaikan turvallisuuskäytänteillä, kuten huolellisella perehdyttämisellä työhön, sekä työterveyshuollon ja työpaikan hyvällä yhteistyöllä voidaan ehkäistä työtapaturmia (Mattila & Ruotsala 2018, 2776–2779).

Terveydellä ja työllisyydellä on yhteys. Hyvä terveys ennustaa hyvää työkykyä ja vaikuttaa työllisyyteen (Hult ym. 2020, 524–524) ja toisaalta huono työkyky on yhteydessä lisääntyneisiin työterveyshuollon kustannuksiin ja sairauspoissaoloihin (Hynninen ym. 2020). Terveyden edistämiseksi jo ammatinvalintavaiheessa huomioidaan ennalta työterveyttä, kuten tiettyjen

ammattien riskiä pahentaa astmaa, ihottumia tai allergioita (Työterveyslaitos n.d.b; Lindström ym. 2023, 362–365).

Nuoret suhtautuvat positiivisesti tulevaisuuden työelämään ja luottavat mieleisen työn löytymiseen. Merkityksellisimpiä asioita ovat hyvä palkka, työpaikan vakaus ja turvallisuus sekä oman työn tulosten näkyvyys. (Nuoret ja johtajuus 2022.)

Työelämän tulee pystyä vastaamaan erilaisiin haasteisiin nuorten työntekijöiden kohdalla tukeakseen heidän hyvinvointiaan. Verrattuna vanhempaan väestöön nuoret tylsistyvät enemmän työssään ja kokevat työn kokonaisvaltaisen merkityksen vähäisemmäksi itselleen ja omalle arvomaailmalleen (Li ym. 2023). Opinnoista työelämään siirryttäessä fyysinen aktiivisuus saattaa vähentyä (Winpenny ym. 2020). Osalla työelämään siirtävistä nuorista on psyykkisiä ja fyysisiä ongelmia sekä vaikeuksia sopeutua työelämään (Työelämä 2025 - katsaus 2015; 30, 35). Erityisesti nuoret naiset kokevat muita työntekijöitä enemmän ahdistusoireilua ja sosiaalista vertailua, ja nuorten naisten työuupumus onkin yleisempää kuin nuorten miesten (Li ym. 2023). Esimerkiksi hoitoalalla nuorten sairaanhoitajien näkemyksissä ammatista lähtemisen syistä korostuvat tyytymättömyys palkkaan ja kohtuuttomat työn vaatimukset (Helander ym. 2019).

3.5 Työhyvinvoinnin portaat

Työhyvinvointi muodostuu työstä ja työn mielekkyydestä, terveydestä, hyvinvoinnista ja turvallisuudesta. Työhyvinvointia kohentavat esimerkiksi hyvä johtaminen ja työilmapiiritekijät sekä ammattitaitoinen henkilöstö (Sosiaali- ja terveysministeriö n.d.).

Päivi Rauramon mallissa työhyvinvointi rakentuu Maslow:n tarvehierarkiaa soveltaen viisiaskelmaiselle portaikolle, sisältäen terveyden, turvallisuuden, yhteisöllisyyden, arvostuksen ja osaamisen askelmat. Kullakin askelmalla on työntekijän/ yksilön, työnantajan/ organisaation ja arvioinnin osuus. Mallia

voidaan hyödyntää viitekehyksenä yksilöiden, työyhteisöjen ja organisaatioiden työhyvinvointia kehitettäessä. (Rauramo 2012, 8–9, 15, 172–173.)

Rauramon mallissa terveyden porras sisältää fysiologiaan painottuvat perustarpeet. Turvallisuuden porras kuvastaa tasapainon ja pysyvyyden säilyttämisen tarvetta ja sisältää tarpeen taloudellisesta, poliittisesta ja orientaatioon tai henkilökohtaiseen turvallisuuteen liittyvästä tarpeesta. Yhteisöllisyyden porras liittyy sosiaalisuuteen ja tunnepohjaisiin läheissuhteisiin, ja nämä tarpeet aktivoituvat tarvehierarkiaan pohjaten, kun fysiologiset perustarpeet ja turvallisuuden tarve ovat melko hyvin tyydytettyinä. Arvostuksen portaaseen liittyy toisilta saatu arvostus ja itsearvostus. Osaamisen porras kuvastaa tarvehierarkiaan liittyvää itsensä toteuttamista ja oman älykkyyden monipuolista käyttöä. (Rauramo 2012.)

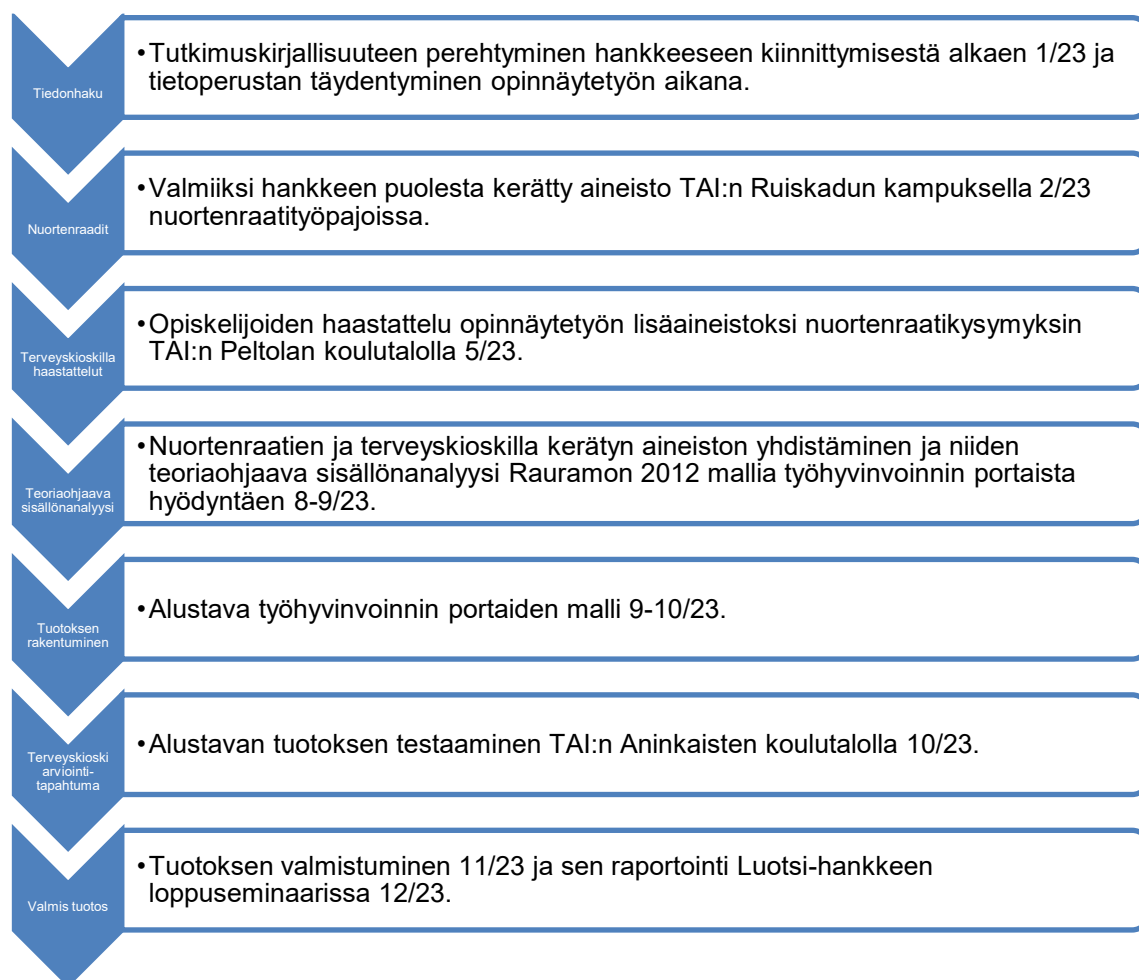
4 Opinnäytetyössä käytetyt menetelmät ja toteutuksen eteneminen

4.1 Opinnäytetyön eteneminen osana Luotsi-hanketta

Opinnäytetyö toteutettiin osana yksivuotista Luotsi-hanketta, jossa hyödynnettiin Bikva-mallia. Malli perustuu asiakkaiden, tässä opinnäytetyössä TAI:n opiskelijoiden, osallisuuteen toiminnan kehittämisessä ja se eteni organisaatiossa alhaalta ylöspäin (Krogstrup 2004). Opinnäytetyön tekijä kiinnittyi hankkeeseen tammikuussa 2023. Hankkeelta saatu opinnäytetyön aihe helpotti sen rajaamista (Hirsjärvi ym. 2009, 81–85). Työ eteni vaiheittain ja hankeaikataulusta sekä Bikva-mallin käytöstä johtuen nuortenraadit toteutettiin hankkeen puolesta jo alkuvuodesta 2023 TAI:n Ruiskadun kampuksella, minkä jälkeen hankkeessa siirryttiin organisaatiossa ylöspäin opettajiin. Opinnäytetyön tekijä toteutti oman haastattelukäyntinsä TAI:n Peltolan koulutalolla toukokuussa 2023.

Hankeaikataulusta johtuen opinnäytetyön tekijä aloitti nuortenraatiaineiston työstämisen opinnäytetyön suunnitelman ollessa vielä keskeneräinen. Aineiston analysointiin käytettävä menetelmä valikoitui teoriaohjaavaksi tukemaan tuotoksen rakentumista soveltaen valmista teoriaa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 127). Teoriatiedon ja nuorilta saadun tiedon pohjalta laadittiin opinnäytetyön tuotoksena mallinnus ammattiin valmistuvien työhyvinvoinnin portaista, joihin sisältyvät myös ne toimet, joilla oppilaitoksessa voidaan tukea nuorten työhyvinvointia.

Opinnäytetyössä käytettyjen aineistojen teoriaohjaava sisällönanalyysi toteutettiin alkusyksyllä 2023. Alustava tuotos käytiin esittelemässä lokakuussa 2023 TAI:n Aninkaisten koulutalolla, jolloin kerättiin satunnaisotannalla ammattiin opiskelevien arvioita työhyvinvoinnin portaista. Tämän perusteella tehtiin pieniä täydennyksiä tuotokseen. Opinnäytetyön menetelmien käyttöä ja sen tuotoksen valmistumista aikajanalla on kuvattu oheisessa kuviossa (Kuvio 1).



Kuvio 1. Opinnäytetyön menetelmien ja tuotoksen valmistumisen eteneminen ja aikataulu

Opinnäytetyön tuotos valmistui marraskuussa 2023 ja se esiteltiin hankkeen päätösseminaarissa joulukuussa 2023. Tuotos oli valmistuttuaan hankkeen suunnitelman mukaisesti TAI:n käytettävissä tukemaan ammattiin valmistuvien opiskelijoiden työhyvinvointia jo opiskeluaikana ja oppilaitosarjessa. Opinnäytetyö raportoitii kirjallisesti keväällä 2024.

4.2 Tiedonhaku

Tutkimuskirjallisuuteen perehdyttiin opinnäytetyön alusta alkaen ja tietoperusta täydentyi opinnäytetyön aikana. Hankkeelta saatu valmis opinnäytetyön aihe tuki tiedonhaun rajaamista ja kirjaston informaattikko auttoi tiedonhakujen suunnittelussa. Kirjallisuuden hakuprosessi alkoi alustavilla tiedonhauilla eri tietokannoista ja hakusanoja tarkennettiin hyödyntämällä suomalaista asiasanasto- ja ontologiapalvelu Fintoa. Sosiaali- ja terveysalan tietokannoista, kuten Cinahl Complete, JBI, Julkari, Medic ja PubMed haettiin aiheeseen liittyviä kotimaisia ja kansainvälisiä tutkimuksia ja niitä arvioitiin ja tulkittiin rehellisesti ja huolellisesti. (Hirsjärvi ym. 2009, 81, 110-112, 260.) Hakusanoina käytettiin muun muassa seuraavia englanninkielisiä sanoja: well-being, well-being at work, graduating students, young adults, college students, vocational student, vocational education, graduating student ja newly graduated. Suomenkielisiä hakusanoja olivat esimerkiksi nuor*, ammat*, ammattikoulu*, työterv*, opiskel*, tervey*, hyvinvoin* ja työhyvinvoin*.

Tiedonhaun rajausta tehtiin sen sisältämän tiedon ja tiedonlaadun perusteella sisältämään ainakin vertaisarvioituja artikkeleita ja satunnaistettuja kontrolloituja tutkimuksia, jotka vastasivat tutkimuksen kysymyksiin. Poissulkukriteereinä olivat tutkimuksen maksullisuus ja muu kieli kuin suomi tai englanti. Lisäksi tutkimukset rajattiin kymmenen vuoden sisään, ajanjaksolle 2013–2023 ja myöhemmät jatkohaut viimeisen viiden vuoden sisään. Teoriatiedon perusteella määriteltiin opinnäytetyön keskeiset käsitteet (Tuomi & Sarajärvi 2018).

4.3 Nuortenraatien aineisto

Nuortenraatitoiminnassa, joka on asiakasraatitoimintaa, kuullaan nuorten mielipiteet käsiteltävästä aiheesta ja saadaan heidät osaltaan vaikuttamaan päätöksiin mielipiteidensä avulla (Osallisuuden edistäjän opas 2023, 15). Tässä opinnäytetyössä käytettiin hankkeessa mukana olleiden kahden Turun AMK:n opettajan keräämää kirjallista materiaalia nuortenraadeista. Nuortenraadit

toteutettiin poikittaisena otantatutkimuksena satunnaisotannalla yhdellä TAI:n koulutaloista. Satunnaisotannassa kaikilla perusrhyhmään kuuluvilla on yhtäläinen mahdollisuus tulla valituksi tutkimuksen otokseen (Lähdesmäki ym. 2015). Nuortenraadit toteutettiin työpajatoimintana neljänä erillisenä otantakertana helmikuun aikana; 6.2, 13.2, 15.2. ja 28.2.2023.

Työpajatoiminnassa pyritään valmennusyhteisössä tunnistamaan osaamista, tukemaan hyvinvointia ja valmentamaan koulutusta ja työtä kohti (Riipinen ym. 2023, 9). Työpajoissa TAI:n lähihoitajaopiskelijoita tavoitettiin nuortenraateihin yhteensä 60.

Nuortenraadeista saatu materiaali alkoi toistaa itseään eli saturoitua, minkä perusteella nuortenraatien toteuttajien arvion mukaan aineisto oli riittävä lähihoitajaopiskelijoiden kantojen selvittämiseksi (Lähdesmäki ym. 2014). Hankkeessa koulutalon yhteyshenkilöt auttoivat etsimään soveltuvia opettajia, joiden oppitunneille toiminta nuortenraatien osalta integroitui. Eettisten periaatteiden mukaisesti kaikkia tuntien oppilaita informoitiin ensin hankkeesta, tutkimuksesta ja kehittämistoiminnasta ja heillä oli mahdollisuus päättää osallistumisestaan (TENK 2019, 7–10).

Hankkeen nuortenraadeista haettiin vastauksia niin nuorten työhyvinvointi- kuin urapolkuajatuksista, mutta tässä opinnäytetyössä rajattiin pois selkeästi urapolkuun kohdistuvat kysymykset, jotka liittyivät toisen Master School -opiskelijan opinnäytetyön kokonaisuuteen.

Tässä opinnäytetyössä käytetyt nuortenraatikysymykset (Liite 1) olivat: Mikä motivoi minua opiskelemaan? Mikä lisää hyvinvointiani? Mitä teen hyvinvointini eteen? Mitkä tekijät vaikuttavat työhyvinvointiini? Mitä toivon tulevaisuuden työltäni? Ja Mitä tekijöitä arvostan työelämässä?

Opinnäytetyön tekijän käytettävissä olivat nuortenraatityöpajoissa valmiiksi kerätyt aineistot. Ensimmäinen osa tästä materiaalista oli nuorten itse kirjallisesti tuottamia vastauksia nuortenraatikysymyksiin työpajojen aluksi. Siinä opiskelijat kirjasivat käsin ajatuksiaan postereihin nuortenraatikysymyksiä vastauksiksi. Nämä posterit opinnäytetyön tekijä sai käyttöönsä niin skannattuina versioina kuin fyysisinä postereina, koska osan vastauksista

luettavuus skannattuna oli heikko. Työpajojen toinen osa oli postereiden täytön jälkeen käyty yhteinen keskustelu aiheista. Keskusteluista oli erilliset koosteet Turun AMK:n nuortenraatien vetämien opettajien kirjaamina. Jälkimmäistä aineistoa hyödynnettiin opiskelijoiden vastauksia käsiteltäessä, niin että se tuki ymmärrystä siitä mitä on haluttu ilmaista, muutoin koosteiden sisältöä ei viety analyysirunkoon.

Aluksi opiskelijoiden tuottamat kirjalliset aineistot litteroitiin puhtaaksikirjoittamalla sähköiseen muotoon (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Sen jälkeen vastaukset jaettiin ensin kunkin nuortenraatikysymyksen alle, minkä jälkeen ne yhdistettiin terveystietokioskihaastattelun vastauksien kanssa varsinaista teoriaohjaavaa analyysiä varten.

4.4 Terveystietokioskillä toteutettu haastattelu

Valmiiksi kerättyjen nuortenraatiaineistojen lisäksi opinnäytetyön tekijä kävi toteuttamassa nuortenraatikysymysten (Liite 1) pohjalta haastattelun toisella koulutalolla, jotta vastaajien otos vastaisi mahdollisimman heterogeenisesti ammattiin opiskelevien perusjoukkoa TAI:ssa (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 110).

Terveystietokioskitöiminnan tarkoitus on löytää asiakkaat heidän luonnollisesta ympäristöstään (Kivimäki ym. 2010, 4). Opiskelijoiden luo menttiin koulutalolle tarjoten heille hyvinvointipäivän yhteydessä matalan kynnyksen palveluita, kuten häkämittausta, puristusvoimamittausta sekä terveystietoneuvontaa.

Terveystietokioskitöimintää järjestävä LSSY:n ammattilainen oli ennalta yhteydessä TAI:n henkilökuntaan ja tiedotti terveystietokioskitöiminnan yhteydessä järjestettävästä Luotsi-hankkeeseen liittyvästä haastattelusta. TAI:n henkilökunta koordinoi opiskelijaryhmien liikkumista hyvinvointipäivän toimipisteillä. Osallistuminen oli opiskelijoille täysin anonyymiä ja vapaaehtoista. Osallistavaa tapahtumaa varten ei tarvittu erillistä lupaa vaan hankkeen tutkimuslupa kattoi sen.

Opinnäytetyön kohteena olivat ammattiin opiskelevat nuoret ja nuoret aikuiset, mutta vastaajien ikää ei koulutalolla tiedusteltu haastatteluun pääsyn kriteerinä. Kaikki opiskelijat ovat kuitenkin peruskoulun päättäneitä ja vähintään 15-vuotiaita. Ainoa kriteeri vastata oli olla opiskelijana TAI:ssa. On siis mahdollista, että vastaajien joukossa oli mukana vanhempia kuin 15–26-vuotiaita opiskelijoita. Opinnäytetyössä tarkoituksena oli ymmärtää nuorten ammattiin opiskelevien ja valmistuvien näkökantoja, ei yleistää perusjoukkoon.

Opiskelijat kiersivät omaan tahtiinsa hyvinvointipäivässä TAI:n koulutalon alueella olevilla toimintapisteillä, joista yksi oli terveystioski.

Terveystioskitoiminnan yhteydessä paikalla olleita opiskelijoita tavoiteltiin osallistumaan haastatteluun. Heille kerrottiin mahdollisuudesta vastata nuortenraatikysymyksiin osana opinnäytetyötä ja Luotsi-hanketta. Samalla korostettiin, että heidän vastauksensa on arvokas tapa saada tietoa kyseisen koulutalon näkemyksistä opinnäytetyön aiheeseen liittyen. Vastaajien kanssa terveystioskilla keskusteltaessa he kertoivat esimerkiksi mitä alaa opiskelivat, mutta näitä tietoja ei kerätty tai liitetty vastauksiin. Opiskelijat edustivat kuitenkin kertomansa perusteella toisen koulutalon opintolinjoja monipuolisesti ja kattavasti.

Varmistaakseen puolistrukturoitujen kysymysten ymmärtämisen, opinnäytetyön tekijä luki terveystioskilla oleville opiskelijoille kysymykset yksi kerrallaan, minkä jälkeen opiskelijat saivat kirjata vastauksia 50 x 65 cm kokoisille pohjille aina kunkin kysymyksen alle. Kullekin kysymykselle oli varattu oma pohja. Kyniä oli varattu useampia yhtäaikaisen kirjaamisen mahdollistamiseksi.

Opiskelijat saapuivat terveystioskille yksittäin tai pienissä tai suuremmissa ryhmissä. Kävijöitä ei laskettu, koska tarkoituksena ei ollut saada tiettyä vastausprosenttia. Nuoria kannustettiin kirjaamaan ajatuksiaan. Osa ryhmistä keskusteli yleisesti aiheesta, osa vastasi vain kirjaamalla. Mitään ei kirjattu keskustelun pohjalta nuorten puolesta vaan nuoria pyydettiin ja kannustettiin itse kirjaamaan ajatukset ja he tuottivatkin puhumansa pohjalta kirjallisen vastauksen. Opiskelijat, jotka osallistuivat kirjaten vastauksiaan, vastasivat

yleensä useimpiin jollei kaikkiin kysymyksistä. Haastattelijan roolina oli kannustaa myös passiivisempia opiskelijoita osallistumaan ja vastaamaan.

Opinnäytetyön tekijä keskusteli terveystietokioskitapahtuman jälkeen työelämämentorinsa kanssa, kirjasi terveystietokioskilla kerätyt aineistot tapahtuman jälkeen viiveettä sähköiseen muotoon sekä kirjasi päivän kulusta itselleen lyhyen raportin myöhempää arviota varten.

4.5 Nuortenraatien ja terveystietokioskihaastatteluiden aineistojen teoriaohjaava sisällönanalyysi ja työhyvinvoinnin portaiden rakentuminen

Nuortenraatien ja terveystietokioskihaastattelun avulla kerätty aineisto analysoitiin teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä hyödyntäen (Taulukko 1). Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä analyysin luokittelu perustuu aiempaan viitekehykseen kuten teoriaan tai malliin ja sen pohjalta luodaan analyysirunko. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 127, 133.) Tässä opinnäytetyössä yhdistettiin ensin nuortenraatien ja terveystietokioskihaastatteluiden nuorten kirjaamat vastaukset kunkin esitetyn kysymyksen alle, minkä jälkeen vastaukset pelkistettiin eli tiivistettiin ilmaus. Pelkistetyt vastaukset luokiteltiin teoreettisen viitekehyksen mukaisesti yläluokkiin terveys, turvallisuus, yhteisöllisyys, arvostus ja osaaminen. Kussakin yläluokassa olevat ilmaukset luokitettiin vielä alaluokkiin eli opiskelijoiden omaan toimintaan ja organisaation toimintaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 127–133). Alkuperäisessä mallissa tämä toiminta on jaettuna yksilön ja organisaation tehtäviin (Rauramo 2012, 15). Lopuksi alaluokkakohtaisista vastauksista muodostettiin kaksi tai kolme lausetta sisältävä kooste kullekin tuotoksen työhyvinvoinnin portaiden askelmalle. Näiden ja aiemman tutkimuskirjallisuuden pohjalta rakennettiin lisäksi pohdintana portaat mahdollisista toimista, joilla parantaa ammatillista tutkintoa opiskelevien työhyvinvointia jo oppilaitosarjessa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 127–133.)

Taulukko 1. Esimerkki teoriaohjaavan sisällönanalyysin käytöstä opinnäytetyössä

Minkä kysymyksen alta poimittu alkuperäisilmaus	Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Yläluokka Mikä porras	Alaluokka Oma toiminta/ organisaation toiminta
Mikä lisää hyvinvointiani? Mitä teen hyvinvointini eteen?	"Vapaat"	Vapaa-aika, työaika, työn tauotus, työn ja vapaa-ajan rajaaminen toisistaan	Terveys	Oma: Riittävästä levosta ja palautumisesta huolehtiminen
Mikä motivoi minua opiskelemaan?	"Sopivan mittaiset tauot"			Organisaatio: Tasapaino työ- ja vapaa-ajan välillä, hyvinvointia tukeva työaika ja työn tauotus
Mitkä tekijät vaikuttavat työhyvinvointiini?	"Taukojen pitäminen", "Tauot", "Työajat", "Säännölliset tauot", "Omat rajat, pitää työn ja vapaa-ajan erillään", "Oma/ vapaa-aika"			
Mitä tekijöitä arvostan työelämässä?	"Työajat"			

Nuortenraatikysymyksiä ei ollut suunniteltu valittuun teoriapohjaan, ja luokittelu tapahtui opinnäytetyön tekijän arvion perusteella. Hän sai tukea päätöksiinsä hankkeessa mukana olevilta opettajilta, työelämämentorilta ja opinnäytetyön ohjaajalta. Nämä tukivat ja haastoivat kysymyksiin ja keskusteluihin perustelemaan valittuja ratkaisuja. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 128, 165–166.)

4.6 Opiskelijoiden arvio alustavasta tuotoksesta

Nuortenraatien ja terveystioskihaastattelun aineistojen pohjalta rakennettua alustavaa tuotosta käytiin esittelemässä 11.10.2023 Aninkaisten koulutalolla hyvinvointipäivän yhteydessä terveystioskilla sen validiuden eli pätevyyden arvioimiseksi (Hirsjärvi ym. 2009; 231–233). Tapahtumassa kerättiin opiskelijoiden ajatuksia tuotoksesta, kuten onko tuotos ymmärrettävä tai herättääkö se kysymyksiä, onko heillä siihen jotain lisättävää tai onko jotain mikä ei heidän mielestään kuulu siihen.

Koulutaloa oli informoitu ennalta hankkeeseen liittyvästä opinnäytetyöstä, jota toteutettiin osana terveystioskitoimintaa. Erillistä lupaa ei tarvittu vaan hankkeen organisaatiolupa kattoi myös tämän tapahtuman. Opiskelijoiden osallistuminen oli täysin vapaaehtoista. Opiskelijoille esiteltiin työhyvinvoinnin portaat, kerrottiin hankkeesta ja opinnäytetyöstä sen osana sekä pyydettiin arviota työhyvinvoinnin portaiden sisällöstä.

Tilaisuuden kesto oli noin kolme tuntia. Työhyvinvoinnin portaiden visuaalinen ilme ei ollut valmis ja käyntiä varten tehtiin 50 x 65 cm kokoiselle julisteelle malli portaista, johon viisi askelmaa asetettiin järjestykseen päällekkäin tikapuumaisesti alimmaisena terveyden porras ja ylimpänä osaamisen porras. Tässä vaiheessa opiskelijoille esiteltiin työhyvinvoinnin portaiden mallia, mikä sisälsi opiskelijoiden oman toiminnan ja organisaation roolin sekä portaiden viereen kirjattuna lyhyesti kunkin askelman peruserkityksen Rauramon 2012 mallin pohjalta.

5 Tulokset

5.1 Nuortenraatien vastaukset

Nuortenraatien vastaukset saatiin opinnäytetyössä käyttöön valmiina kerättyinä kirjallisina vastauksina neljästä erillisestä otokerrasta. Yhteensä 60 lähihoitajaksi opiskelevaa osallistui näihin työpajatoimintana toteutettuihin nuortenraateihin helmikuun 2023 aikana. Tästä aineistosta tehtiin aluksi kooste hankkeen tarpeisiin ennen sen yhdistämistä opinnäytetyössä käytettyyn muuhun aineistoon.

Mikä motivoi minua opiskelemaan?

Vastauksissa opiskelumotivaatiota lisäävistä tekijöistä nousi esiin sosiaalinen ympäristö, kuten ystävät, kaverit ja perhe, joiden lisäksi hyvät, kivat ja kannustavat luokkakaverit ja opettajat sekä hyvä yhteishenki mainittiin usein. Motivaatiota lisäsivät myös mielenkiintoiset aineet, kiinnostavat ja monipuoliset opiskelutavat ja -ympäristöt, halu oppia uutta ja kehittyä ammattilaiseksi, alan tutkinnon suorittaminen, valmistuminen, sekä hyvät työllisyysmahdollisuudet ja halu päästä töihin. Työ itsessään, kuten halu tehdä merkittävää työtä, auttamishalu, kutsumus ja rakkaus työhön motivoivat nuoria opiskelemaan ammattiin. Motivaatiotekijöinä mainittiin myös työn tai opiskelun ja vapaa-ajan sopiva suhde ja riittävät tauot.

Mikä lisää hyvinvointiani? Mitä teen hyvinvointini eteen?

Hyvinvointia lisäsivät useimpien opiskelijoiden vastausten perusteella terveelliset elintavat, kuten hyvä ja riittävä uni ja lepo, säännöllinen ja rutiiniksi muodostunut liikunta ja säännöllinen ja terveellinen ruokavalio. Lisäksi hyvinvointia lisäsivät hyvät ihmissuhteet ja läheisten, kuten perheen tai kavereiden, kanssa ajan viettäminen. Myös harrastukset, kuten musiikki, ja yleensä mieluisien ja mielekkäiden asioiden tekeminen lisäsivät opiskelijoiden hyvinvointia. Asioiden hoitaminen ajoissa ja rutiinit koettiin hyvinvointia lisäävinä tekijöinä, samoin riittävä vapaa-aika ja lomailu.

Hyvinvoinnin eteen huolehdittiin riittävästä unesta ja levosta, liikuttiin säännöllisesti ja monipuolisesti, sekä syötiin terveellisesti. Vastausten perusteella puhelin lisää hyvinvointia, mutta niin tekee myös sometauko. Läheisten kanssa ajan viettäminen oli hyvinvointiteko, kuten myös pahoinvointia aiheuttavien tekijöiden välttäminen.

Mitkä tekijät vaikuttavat työhyvinvointiini?

Työhyvinvointiin vaikuttivat nuorten mukaan omat elämäntavat, kuten miten on nukkunut ja levännyt, liikkuminen ja ruokailu. Niin fyysinen kuin psyykinen hyvinvoinnin tila vaikuttaa työhyvinvointiin sisältäen oman asenteen ja sosiaalisuuden. Kyky rajata työtä ja vapaa-aikaa esiintyi vastauksissa. Työmatka ja työpaikan sijainti, sekä sopivat työmäärät ja työajat mainittiin myös työhyvinvointiin vaikuttavina tekijöinä. Nuorten näkemyksissä työn mielekkyys itselle ja työn sisältö sekä työpaikan ominaisuudet, kuten työympäristö, työpaikan nykyaikaisuus ja sen materiaalit vaikuttivat osaltaan työhyvinvointiin. Hyvä työilmapiiri nousi esiin usean vastauksen kohdalla sisältäen työilmapiirin, yhteishengen ja työyhteisön tuen sekä hyvät työkaverit. Vastuullinen johto ja esihenkilön merkitys, sekä työstä saatava palkka koettiin myös useissa vastauksissa työhyvinvointia lisäävinä tekijöinä.

Mitä toivon tulevaisuuden työltäni?

Opiskelijat toivoivat, että työtä on tarjolla ja että se on itselle mieluisaa, mukavaa ja monipuolisia työtehtäviä sisältävää, ja että se tuntuu omalta. Lukuisissa vastauksissa tuli esille työilmapiirin, työyhteisön ja sen tuen merkitys sille, että työpaikalla on hyvä olla. Toiveena oli hyvä esihenkilö ja taitava johtajuus työpaikalla. Työaikojen suhteen toivottiin vaikuttamismahdollisuutta ja toisaalta riittävää resursointia tehdä työnsä hyvin. Palkkiona työstä toivottiin ensisijaisesti hyvää palkkaa, mutta myös työpaikkaruokailumahdollisuutta ja lisäkoulutusmahdollisuuksia. Työntekijän hyvinvoinnista huolehtiminen oli myös opiskelijoiden toiveena.

Mitä tekijöitä arvostan työelämässä?

Tämä kysymys oli yhdistettynä edelliseen nuortenraatien lomakkeissa, joten näiden kahden erottelu ei ole yksiselitteistä. Opiskelijoiden vastauksissa näyttäytyivät arvostus uuden oppimista kohtaan, itsearvostus osajana, työn arvostus sekä arvostus toisia ihmisiä kohtaan tasapuolisesti. Työn laatu, kuten hyvä asiakaspalvelu ja asiakaskokemukset mainittiin myös.

5.2 Terveyskioskitoiminnassa saadut vastaukset nuortenraatikysymyksiin

Toukokuussa hyvinvointipäivän yhteydessä toisella koulutalolla esitettiin samat nuortenraatikysymykset terveyskioskitoiminnan yhteydessä. Ohessa on kirjattuna nuortenraatikysymysten alle Peltolan koulutalolla TAI:n opiskelijoilta saadut vastaukset.

Mikä motivoi minua opiskelemaan?

Tähän kysymykseen saatiin terveyskioskillä yhteensä 55 vastausta, joista lähes puolet koski rahaa tai palkkaa. Myös valmistuminen, työpaikka, oma ala, tulevaisuus ja kaverit esiintyivät toistuvasti vastauksissa. Lisäksi motivaatiota saatiin menestyksestä opinnoissa, ympäristön kannustavasta suhtautumisesta, opettajasta, ammattitaidosta, työn kautta mahdollistuvista tulevaisuuden haaveista ja unelmista.

Mikä lisää hyvinvointiani?

Hyvinvointia lisäsi 33 vastauksen joukossa lähes puolella liikunta, minkä lisäksi uni, ruoka ja kaverit mainittiin usein. Lisäksi mainittiin mieluisa tekeminen.

Mitä teen hyvinvointini eteen?

Liikkuminen eri muodoissa oli yleisin vastaus kaikkiaan 50 vastauksen joukossa. Sen lisäksi opiskelijat mainitsivat useissa vastauksissa riittävän levon ja unen sekä säännöllisen rytmän. Monipuolisen ruoan hyvä syöminen toistui vastauksissa, kuten toistui kavereiden kanssa oleminen ja kivojen asioiden tekeminen. Myös "rööki" ja "viina" mainittiin vastausten joukossa.

Mitkä tekijät vaikuttavat työhyvinvointiini?

Vastauksia kysymykseen työhyvinvoinnista kertyi 54 kappaletta.

Työhyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä olivat useilla opiskelijoista työympäristö, kaverit ja työkaverit, riittävä uni ja lepo, työajat, tauot ja työergonomia. Lisäksi työhyvinvointiin vaikuttivat ruokavalio, ilmapiiri, kuten ei kiusata eikä syrjitä, oma asenne sekä päihteiden käyttö, kuten tupakointi tai alkoholin käyttö.

Mitä toivon tulevaisuuden työltäni?

Vastauksia kysymykseen oli kaikkiaan 37. Vastauksissa korostuivat raha ja hyvä palkka, myös lisät. Näiden lisäksi toivottiin hyvää työpaikkaa, hyviä työkavereita ja työyhteisöä, uusia haasteita, monipuolisuutta, ulkoilua työssä ja mahdollisuutta tehdä työtä, josta pitää.

Mitä tekijöitä arvostan työelämässä?

Vastaajista kaksi kolmasosaa, kaikkiaan 32 vastauksen joukossa, arvosti rahaa ja palkkaa. Sen lisäksi vastaajat arvostivat työkavereita, tiimihenkeä, työrauhaa ja hyvää työympäristöä. Myös hyvät työajat olivat työelämässä arvossa. Arvostusta saivat myös ammattitaito, pitkäaikainen ammatti ja huumori. Myös itsearvostus kuului työelämäarvoihin.

5.3 Työhyvinvoinnin portaat

Rauramon työhyvinvoinnin portaita teoriaohjaavana mallina hyödyntäen toteutettiin opiskelijoiden nuortenraatikysymysten vastausten sisällönanalyysi. Tässä pyrittiin kuitenkin tulkitsemaan nuorten ilmaisua ja sen perusteella osin poikettiin alkuperäisen teorian mukaisesta porrasmallin aiheisisällöstä.

Työhyvinvoinnin portaiden sisälle eriteltiin opiskelijan oma toiminta ja opiskelijan näkemys organisaation eli koulun tai työpaikan roolista. Taulukko 1 kuvaa tässä opinnäytetyössä teoriaohjaavan sisällönanalyysin etenemistä yhden aiheen osalta. Lopulta eri aiheet portaiden sisällä yhdistettiin muutamaksi lauseeksi kuvaamaan niiden kunkin sisältöä.

Terveyden porras

Opiskelijan oma toiminta:

Opiskelijat tunnistavat fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin merkityksen osana terveyttä. Terveelliset elintavat, kuten riittävä lepo ja uni, liikunta ja monipuolinen ravitsemus, sekä mieluisien harrastusten ja asioiden tekeminen lisäävät hyvinvointia.

Opiskelijan näkemys organisaation roolista (koulu tai tuleva työpaikka):

Opiskelijan hyvinvoinnista huolehtiminen sisältäen tasapainon työ-/ opiskeluajan ja vapaa-ajan välillä. Työaika ja työ-/ koulumatka on sopiva, vapaapäiviä on riittävästi. Kouluruokailu, työpaikkaruokailu.

Turvallisuuden porras

Opiskelijan oma toiminta:

Opiskelijoiden turvallisuutta lisäävät tulevaisuuden haaveiden mahdollistuminen opiskelun myötä saavutettavan työpaikan ja säännöllisen palkan avulla. Hyvä työergonomia tunnustetaan osaksi turvallisuutta omassa työssä.

Opiskelijan näkemys organisaation roolista (koulu tai tuleva työpaikka):

Turvallisuutta lisäävät vakaus työpaikasta ja työstä saatava palkka. Koulu- ja/tai työympäristöltä toivotaan viihtyvyyttä, toiminnallisuutta, nykyaikaisuutta, työrauhaa ja mahdollisuutta hoitaa työ kunnolla.

Yhteisöllisyyden porras

Opiskelijan oma toiminta:

Sosiaalisuus ja sosiaalinen kanssakäyminen koetaan tärkeiksi sekä perhe- ja läheissuhteissa että kaverisuhteissa opinnoissa/työssä tai niiden ulkopuolella. Sosiaalinen media on osa sosiaalista elämää.

Opiskelijan näkemys organisaation roolista (koulu tai tuleva työpaikka):

Koulussa opettajat (kannustavat, mukavat, hyvät) ja hyvä luokkahenki ja ilmapiiri, joka on kannustava, tasavertainen ja ystävällinen, tukevat

yhteisöllisyyttä. Työpaikalla yhteisöllisyyttä tukevat työilmapiiri, työkaverit, tiimityöskentely ja esihenkilön osaaminen.

Arvostuksen porras

Opiskelijan oma toiminta:

Opiskelijat arvostavat positiivista energiaa ja asennetta, huumoria ja kiinnostusta. Opiskelijat arvostavat omaa työtään, toisten työtä sekä tiimityöskentelyä.

Opiskelijan näkemys organisaation roolista (koulu tai tuleva työpaikka):

Opinnoista palaute, tulokset ja kannustus tukevat ja motivoivat opiskelemaan. Työstä toivotaan hyvää palkkaa ja etuja kuten työpaikkaruokailu. Kiitos työkavereilta ja asiakkailta on opiskelijoille tärkeä palaute työstä.

Osaamisen porras

Opiskelijan oma toiminta:

Opiskelijoiden tavoitteena on suorittaa alan tutkinto ja kehittyä ammattilaiseksi omalla, mielekkääksi kokemallaan alalla sekä tehdä merkityksellistä työtä. Uuden oppiminen ja opiskelu sekä lisäopiskelu ovat osana omaa opintopolkua ja työuraa.

Opiskelijan näkemys organisaation roolista (koulu tai tuleva työpaikka):

Työltä toivotaan monipuolisia työtehtäviä ja uusia haasteita. Työ itsessään ja työnkuva ovat tärkeitä.

5.4 Tuotoksen arviointi ja viimeistely

Opiskelijoilta saatiin 29 erillistä vastausta Aninkaisten koulutalolla, missä tarkoituksena oli kerätä nuorilta kirjallisesti kommentteja ja ajatuksia valmisteilla olevista työhyvinvoinnin portaista. Nuoret asettivat tarralapuille kirjaamansa vastaukset haluamaansa kohtaan tuotoksen askelmia. Yleisiä kommentteja työhyvinvoinnin portaista tuli muutamia, minkä lisäksi opiskelijat halusivat vielä

ilmaista omia kokemuksiaan työhyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä ja miten jo opiskeluaikana voidaan saada lisättyä työhyvinvointia.

Yleisiä kommentteja tuotoksesta olivat ”Kaikki nämä asiat ovat tosi tärkeitä”, ”Ihan selkeät ja realistiset asiat!”, ”Selkeät ja paikkansapitävät tekstit, tosi kiva idea!”, ”Löytyy täydellisesti tietoa ja mielipiteitä, täydelliset portaat!”, ”Tärkeitä asioita ja selkeä teksti. Tosi hyvä” ja ”Terveys on etusijalla ja kaikki nämä sanotut asiat muodostavat hyvän elämän.” Yleiset kommentit tukivat tuotoksen sisällön kuvastavan nuorten näkemyksiä.

Tuotosta tukevia opiskelijoiden muita kommentteja työterveyteen liittyvistä asioista saatiin lisäksi useampia. Terveiden portaan sisältöä tukivat kommentteissa terveydestä huolehtiminen, kuten riittävä uni, sekä rajojen vetäminen koulun, työn ja vapaa-ajan välillä oman jaksamisen hyväksi. Yhteisöllisyyden porrasta tukivat kommentit luokan yhteisöllisyyden tärkeydestä, ja se, että koulu koetaan kivana ja opettajat ja kanssaopiskelijat tukevat opiskelussa. Arvostuksen porrasta tuki kommentti, että hyvä opetus auttaa kouluttautumaan ammattilaiseksi.

Lisäksi saatiin tuotosta täydentäviä ja tietoperustaa tukevia kommentteja. Terveiden portaalla opiskelijat kokivat tärkeänä hyvien ja luotettavien ystävien terveyttä tukevan merkityksen. Opiskelupaikan roolia työhyvinvoinnin edistäjänä opiskeluaikana täydensi oppilashuoltoryhmän esiin nostaminen: kuraattoripalveluiden hyvä ja psykologipalveluiden huono saatavuus. Myös opiskelijan kyky hakea apua ja mahdollisuus saada sitä, tuki näkemystä oppilashuoltoryhmän ja opiskelijan yhteistyöstä opiskeluhuvinvointia tukemassa.

Kouluaikoihin toivottiin joustavuutta, kuten että kouluamatut alkaisivat hieman nykyistä myöhemmin, mikä helpottaisi pitkänmatkalaisten kulkemista kouluun. Vastaavasti nuoret olivat valmiita olemaan koululla pidempään, jotta koulutunnit tulevat kaikki käydyksi. Tämä tuki työ- ja vapaa-aikaan liittyviä hyvinvointitarpeita.

Työhanskojen käyttö tuli tällä koulutalolla esiin osana työturvallisuutta ja turvallisuuden porrasta sopien koulutalolla opiskeltaviin aloihin. Arvostuksen

portaan tietoperustaa taas tuki näkemys koulutuksesta saatavan työelämäosaamisen työhyvinvointia lisäävästä vaikutuksesta.

Aninkaisten koulutalolla on lisäksi tutkintoon valmistavaa koulutusta, mikä oli nuorten mukaan hyvä mahdollisuus tutustua eri aloihin, jotta löytää itseä kiinnostavan alan. Tutkintoon valmistavassa koulutuksessa on mahdollisuus saada tukea kielitaidon kehittämiseen tukemaan myöhempiä opintoja.

Näiden nuorten arvioiden perusteella työhyvinvoinnin portaita täydennettiin vielä lisäämällä terveyden portaalle ”Oppilashuoltoryhmän tuen, kuten opettajien, kuraattorin ja psykologin palvelut”; turvallisuuden portaalle täydennettiin ”Tarvittavien suojaimien käyttö työssä lisää turvallisuutta”, ja osaamisen portaalle ”Koulu mahdollistaa ammattilaiseksi opiskelemisen”.

Työhyvinvoinnin portaita täydennettiin ja ne saatettiin valmiiksi tuotokseksi (Kuvio 2) Aninkaisten koulutalon arviointitapahtuman jälkeen. Käytännön toimet lisättiin tässä vaiheessa kullekin askelmalle. Käytännön toimet rakennettiin nuorten ilmaisemien tarpeiden ja tietoperustan perusteella (Kuvio 3). Niitä ei enää testattu opiskelijoilla ja niitä voidaankin jatkossa kehittää TAI:n tarpeiden mukaan.

Ammattiin valmistuvan työhyvinvoinnin portaiden mallinnus

V OSAAMISEN PORRAS

Opiskelijan oma toiminta:

- Tavoitteena on suorittaa alan tutkinto ja kehittyä ammattilaiseksi omalla, mielekkääksi koetulla alalla sekä tehdä merkityksellistä työtä.
- Uuden oppiminen ja opiskelu sekä lisaopiskelu ovat osana omaa opintopolkua ja työtä.

Opiskelijan näkemys koulun tai tulevan työpaikan roolista:

- Koulu mahdollistaa ammattilaiseksi opiskelun.
- Työtä toivotaan monipuolista työtä ja uusia haasteita.
- Työ itsessään ja työkuva ovat tärkeitä.

IV ARVOSTUKSEN PORRAS

Opiskelijan oma toiminta:

- Opiskelijat arvostavat positiivista energiaa ja asennetta, huumoria, kiinnostusta.
- Opiskelijat arvostavat omaa työtään, toisten työtä sekä tiimityöskentelyä.

Opiskelijan näkemys koulun tai tulevan työpaikan roolista:

- Opinnoista palautte, tulokset ja kannustus tulevat ja motivoivat opiskelemaan.
- Työstä toivotaan hyvää palkkaa ja etuja kuten työpaikkaruokailu.
- Kittas työkaverilta ja asiakailta on opiskelijalle tärkeä palaute työstä.

III YHTEISÖLLISYYDEN PORRAS

Opiskelijan oma toiminta:

- Sosiaalisuus ja sosiaalinen kanssakäyminen koetaan tärkeiksi sekä perhe- ja läheisyydessä että kavereissa opintoissa työssä tai niiden ulkopuolella.
- Sosiaalinen media on osa sosiaalista elämää.

Opiskelijan näkemys koulun tai tulevan työpaikan roolista:

- Kouluissa opettajat (kannustavat, mukavat, hyvät) ja hyvä luokkahenki ja ilmapiiri, joka on kannustava ja ystävällinen, tukevat yhteisöllisyyttä.
- Työpaikalla yhteisöllisyyttä tukevat työilmapiiri, työkaverit, tiimityöskentely ja esihenkilön osaaminen.

II TURVALLISUUDEN PORRAS

Opiskelijan oma toiminta:

- Opiskelijoiden turvallisuutta lisää tulevaisuuden haaveiden mahdollistuminen opiskelun myötä saavutettavan työpaikan ja säännöllisen palkan avulla.
- Tarvittavien sijaisten käyttö ja hyvä työturvallisuus tunnistetaan osaksi turvallisuutta omassa työssä.

Opiskelijan näkemys koulun tai tulevan työpaikan roolista:

- Turvallisuutta lisäävät valaus työpaikasta ja työstä saatava palkka.
- Koulu- ja/tai työympäristöstä toivotaan viihtyvyyttä, toiminnallisuutta, nykyaikaisuutta, työrauhaa ja mahdollisuutta hoitaa työ kunnolla.

I TERVEYDEN PORRAS

Opiskelijan oma toiminta:

- Opiskelijat tunnistavat fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin merkityksen osana terveyttä.
- Terveiset elintavat, kuten riittävä lepo ja uni, liikunta ja monipuolinen ravitsemus, sekä mieluisien harrastusten ja asioiden tekeminen lisäävät hyvinvointia.

Opiskelijan näkemys koulun tai tulevan työpaikan roolista:

- Opiskelijan hyvinvoinnista huolehtiminen sisältäen tasapainon työ-/opiskelijan ja vapaa-ajan välillä, sekä oppilashuoltoryhmän tuen, kuten opettajan, kurattorin ja psykologin palvelut.
- Työ / koulumatka on sopiva, vapaapäiviä on riittävästi.
- Koulu- ja työpaikkaruokailu.

Ammattiin valmistuvan työhyvinvoinnin portaiden mallinnus Rauma 2012 mallia soveltaen

Kuvio 2. Ammattiin valmistuvan työhyvinvoinnin portaiden mallinnus

Ammattiin valmistuvan työhyvinvoinnin portaiden mallinnus, käytännön toimet

V OSAAMISEN PORRAS

Käytännön toimet opiskelijoiden näkemysten ja teoreettisen viitekehysten pohjalta:

- Erialaisten opintopolkujen mahdollisuus, jatkuvan oppimisen tukeminen.
- Koulu mahdollistaa osaltaan opiskelijoiden ammattilaiseksi opiskelemisen ja työtälämään pääsyn.
- Opiskelijat mukaan toimintojen kehittämiseen.

IV ARVOSTUKSEN PORRAS

Käytännön toimet opiskelijoiden näkemysten ja teoreettisen viitekehysten pohjalta:

- Huomiot tiedostavat
- Opiskelijat mukaan toimintojen kehittämiseen.
- Opiskeluidentiteettiä ja -kykyjen vahvistaminen esimerkiksi palauttejärjestelmiä hyödyntäen.

III YHTEISÖLLISYYDEN PORRAS

Käytännön toimet opiskelijoiden näkemysten ja teoreettisen viitekehysten pohjalta:

- Sosiaaliseen verkottutumiseen kannustaminen (myös työskentelyvaihtoissa).
- Yhteishenkeä tukevia toimintoja, kannustava ja suvaitseva ilmapiiri.
- Opiskelijat mukaan toimintojen kehittämiseen.

II TURVALLISUUDEN PORRAS

Käytännön toimet opiskelijoiden näkemysten ja teoreettisen viitekehysten pohjalta:

- Ergonomian ja turvallisten työtapojen oppiminen, voidaan hyödyntää ammattiosaajan työkykyä.
- Opiskelijat mukaan toimintojen kehittämiseen.
- Työrauha koulussa.

I TERVEYDEN PORRAS

Käytännön toimet opiskelijoiden näkemysten ja teoreettisen viitekehysten pohjalta:

- Lukunnan lisääminen koulupäivien aikana kuten istumisen vaihtoehdot, liikuntapaikkojen käyttö mahdollisuus koulupäivien aikana.
- Koulu- ja työpaikkaruokailun kannustaminen.
- Keskeistä koulupäivästä, onko joustamismahdollisuutta.
- Opiskelijat mukaan toimintojen kehittämiseen.
- Oppilashuoltoryhmän toiminta ja opiskeluhuoltopalveluiden saatavuuden turvaaminen.
- Sivijäryhmissä olevien tunnistaminen ja varhaisen tukemisen.

Ammattiin valmistuvan työhyvinvoinnin portaiden mallinnus Rauma 2012 mallia soveltaen

Kuvio 3. Ammattiin valmistuvan työhyvinvoinnin portaiden mallinnus, käytännön toimet

6 Arviointi ja pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää ammattiin valmistuvien nuorten käsityksiä työhyvinvoinnista, siihen liittyvistä ja sitä tukevista tekijöistä. Tavoitteena oli selvittää miten ylläpitää ja kohentaa ammattiin valmistuvien opiskelijoiden työhyvinvointia ja tuotoksen avulla lisätä hyvinvointia tukevia elementtejä oppilaitosarkeen. Opinnäytetyön suunnitelman mukaisesti sen tuotos valmistui vuoden kestävän hankkeen aikana ja loppuraportti kirjoitettiin valmiiksi keväällä 2024.

Arvioinnin päämäärä on kehittää toimintaa vertaamalla saatuja tuloksia tavoitteisiin, ja tätä arviointia tapahtuu koko opinnäytetyön ajan, alkaen opinnäytetyön ideasta ja päättyen työn eri vaiheiden kautta loppuarvioon (Saarinen & Putkonen 2012, 32, 42). Opinnäytetyön tekijällä on ensisijainen rooli vastata tekemistään ratkaisusta koko prosessin ajan (Vilka 2021, 188–189), mikä edellyttää jatkuvaa itsearviointia.

Opinnäytetyön tekijän kokemuksen mukaan merkittävimmät päätökset liittyivät menetelmien valintaan. Päätyminen teoriaohjaavaan sisällönanalyysiin auttoi suunnittelemaan tuotosta visuaalisesti ja rajaamaan aineistoa kullekin askelmalle. Nuortenraatien kysymykset tuntuivat vastaavan opinnäytetyön kysymyksiin, mutta niiden sopivuutta valittuun ohjaavaan teoriaan ei ollut testattu. Opinnäytetyötä kirjoittaessaan ja tuotosta laatiessaan opinnäytetyön tekijä pyrki keskittymään nuorten ilmaisuun ja siltä pohjalta saamaan työssä nuorten äänen kuuluviin, kuten hankkeen tavoitteena oli. Valittu teoria toimi ohjaavana ja sitä sovellettiin tarvittavin osin rakennettaessa nuorten käsityksiin pohjaavia työhyvinvoinnin portaita.

Opinnäytetyön tulosten perusteella nuorten ammattiin opiskelevien hyvinvointia ja työhyvinvointia tukevat terveelliset elintavat ja sosiaaliset kontaktit niin koulussa, työssä kuin vapaa-ajalla. Terveiden portaaseen kuuluu Rauramon 2012 mallissa fysiologinen terveys ja siihen liittyvät tarpeet, mutta nuorten ilmaisussa terveyteen liittyy vahvasti sosiaalinen puoli, joten se nostettiin osaksi myös terveyden porrasta. Tätä ratkaisua tukee yhtäältä nuorten kokema

yhteisöllisyyden ja vertaistuen merkitys (Maunu & Katainen 2021; THL 2023b) sekä toisaalta WHO:n terveyden määritelmä fyysisenä, henkisenä ja sosiaalisena hyvinvoinnin tilana (WHO 1948). Jälkimmäiseen määritelmään liittyvä täydellinen terveys ja sairauden poissaolo ei tosin vastaa nykykäsitystä ihmisen kokemasta terveydestä (Huttunen 2020).

Tietoperustasta ilmenee, että ammattiin opiskelevien liikuntaa on tarvetta lisätä niin koulupäivissä kuin vapaa-ajalla. Tämän opinnäytetyön vastausten perusteella nuoret tunnistavat liikunnan merkityksen osana hyvinvointia, mutta vastauksista ei selvinnyt miten hyvin liikkuminen arjessa toteutuu. Ammattiin opiskelevien nuorten fyysisen terveyden tukeminen sisältää heidän fyysisestä kunnostaan ja työasunnoistaan huolehtimisen. Arjen muuttuessa opinnoista työelämään siirryttäessä, saattaa nuorten fyysinen aktiivisuus vähentyä (Winpenny ym. 2020). Voisiko opiskeluaikana liikunnan säännöllisyys osana arkea tukea sen säilymistä elämäntapana työelämään siirryttäessäkin?

Nuoret tunnistavat vastausten perusteella myös ruokailun merkityksen osana terveyttä, vaikka kouluterveyskyselyn perusteella aamiaisen ja koululounaan syömisessä onkin parantamisen varaa. Nuorten kouluruokailun tukeminen on tärkeää, koska joukkoruokailussa huolehditaan niin lautasmallin mukaisen ruokavalion toteutumisen kuin riittävien ravintoaineiden saamisen mahdollisuudesta ja samalla opitaan säännöllistä ja työhyvinvointia tukevaa ravitsemuksesta huolehtimista yhteisöllisin menetelmin (VRN 2019).

Nuoret pitävät vastausten perusteella tärkeänä, että työtä on tarjolla, työaikaan voi vaikuttaa ja työstä saa riittävän palkan toimeentuloon. Koulun työ- ja lepoaika on osalle opiskelijoista aikataulullisesti haasteellista toteuttaa esimerkiksi pitkän koulumatkan tai harrastusajankohtien takia. TAI:n koulutalon opettajan mukaan koululla on kiinnitetty tähän huomiota, mutta koulutuntien alkamisajankohtiin vaikuttaminen on monen tekijän summa. Aihe kuitenkin nostettiin osaksi portaiden käytännön toimia, joihin TAI:ssa voisi yhdessä opiskelijoiden ja opettajien kesken etsiä ratkaisuja tukemaan opiskelijoiden jaksamista ja heidän opintojensa jouhevaa etenemistä.

Päihteiden käyttö on yleisempää ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevilla lukiolaisiin verrattuna. Päihteiden käyttö liittyy heikompaan opiskeluhyvinvointiin (Isosomppi ym. 2017; Suvanto ym. 2020, 48). Joku nuorista kirjoittikin kuinka edellispäivänä nautittu alkoholi vaikuttaa seuraavan päivän hyvinvointiin. Myös tupakoinnin yhteys hyvinvointiin tunnistettiin. Yksi opiskelijoista liitti toisaalta tupakoinnin taukojen pitämiseen ja rentoutumiseen. Jatkossa voisi pohtia lisää, minkälaisia taukoaktiviteetteja nuorille voidaan opiskellessa ja työssä tarjota. Työhyvinvoinnin portaita nuorten näkökulmasta rakennettaessa päihteitä ei työhyvinvoinnin portaisiin viety, vaikka niistä oli pari mainintaa vastauksissa, koska niiden yhteys tutkitusti liittyy heikompaan terveyteen ja hyvinvointiin.

Vastausten perusteella nuoria motivoi opiskelemaan opiskeltava ala, kannustava ympäristö, halu kehittyä ammattilaiseksi ja halu valmistua ja saada toimeentulo työstä. Nuoret toivovat työltä sen olevan mielekästä ja omannäköistä ja sellaista että siinä voi toteuttaa itseään ja oppia uutta. Työltä odotetaan myös hyvää työyhteisöä ja että työntekijästä huolehditaan.

Työhön kiinnittymiseen liittyy vahvasti hyvä perehdyttäminen työhön. Työssä viihtymistä lisäävät arvostus ja tuki työpaikalla, riittävä osaaminen tehtävään työhön ja työssä kehittymismahdollisuudet (Työterveyslaitos n.d.a).

Työterveyslaitos on tehnyt nuorten työhön kiinnittymisen parantamiseksi erilaisia työkaluja, kuten Onnistuneesti työuralle -oppaan (Nykänen ym. 2023). Lisäksi jo opiskeluaikana voidaan työkykypassin avulla varmistaa tarvittavaa osaamista monipuolisesti (Ammattiosajaan työkykypassi). Opiskeluaikana kerätään tietoa ja taitoja työelämää varten. Koulu tukee opiskelijoita saavuttamaan työssä tarvittavan osaamisen. Vahva yhteistyö koulujen ja työelämän välillä tukee siirtymää työelämään.

Opinnäytetyön tekijä laati ammattiin valmistuvien työhyvinvoinnin portaiden lisäksi opiskelijoiden kommenttien ja tutkimustiedon pohjalta portaattia niistä käytännön toimista, joilla koulu voisi tukea opiskelijoiden työhyvinvointia jo opiskeluaikana. Tätä osiota ei testattu opiskelijoilla ja se jääkin koulutalojen käytettäväksi joko sellaisenaan tai vapaasti muokattavana heidän tarpeidensa ja näkemyksiensä mukaan. Koulutaloilla voidaan hyödyntää opinnäytetyön

tuotoksena tehtyjä postereita ja edelleen rakentaa niistä heidän opiskelijoitaan parhaiten palvelevat työhyvinvoinnin portaat. Jatkoehdotuksena onkin opiskelijoiden työhyvinvoinnin yhteisöllinen kehittäminen koulussa, esimerkiksi ammattiin valmistuvien työhyvinvoinnin portaiden mallinnusta tukena käyttäen, mikä parantaa työhyvinvoinnin ohessa oppilaiden vaikuttamismahdollisuutta omaan arkeensa ja tulevaisuuteensa sekä lisää osallisuuden kokemuksia. Nuorten terveydenluketaitoa parantamalla voidaan lisätä heidän suotuisaa terveystyöskäytymistään ja työkykyään.

Opinnäytetyön tuotoksen merkitys osana hanketta oli tuoda oppilaitosarkeen työkaluja opiskelijoiden työhyvinvointia lisäämään. Opiskelijat osallistuivat tuotoksen tekemiseen niin vastaamalla nuortenraatikysymyksiin kuin kommentoimalla valmistuvaa mallinnusta. Opiskelijoiden innostunut osallistuminen vakuutti opinnäytetyön tekijää osallisuuden ja oman äänen kuulumisen merkityksestä nuorille. Hankkeen kohderyhmän ääni saatiinkin tässä opinnäytetyössä esille opinnäytetyön tekijän arvion mukaan. Myös koulutalojen henkilökunnan kiinnostus ja sitoutuminen ilmenivät opinnäytetyön tekijälle niin heidän hankkeeseen aktiivisesti kiinnittymisellään kuin hyvinvointipäivien aikana terveystioskilla käytyjen keskusteluiden perusteella. Koulutalojen ilmapiiri oli opinnäytetyötä tekeväälle helposti lähestyttävä, positiivinen ja yhteisöllinen.

Tuotosta voidaan hyödyntää osana hanketta jatkossa laajemminkin hankkeen osapuolten arvion perusteella, esimerkiksi tuotosta muihin kouluihin esittelemällä ja jakamalla. Jokainen oppilaitos on omanlaisensa ja voi kehittää itselleen parhaiten toimivaa ammattiin valmistuvan työhyvinvoinnin portaiden mallinnusta omassa kohderyhmässään yhteisöllisesti tämän opinnäytetyön tuotosta hyödyntäen.

7 Eettisyys ja luotettavuus

7.1 Opinnäytetyön eettisyys

Tutkimuseettinen neuvottelukunta määrittelee hyvän tieteellisen käytännön, minkä mukaisesti tämä opinnäytetyö toteutettiin, osana laajempaa hanketta, noudattamalla sen kaikissa vaiheissa rehellisyyttä, huolellisuutta, tarkkuutta ja suunnitelmallisuutta. Opinnäytetyössä käytettävät menetelmät ja tulosten arviointi raportoitiin tarkasti ja avoimesti ja tiedon kulusta muiden hankkeessa mukana olevien kesken huolehdittiin sovittuja aikatauluja noudattaen. (TENK 2012, 6; Arene 2019.) Opinnäytetyön raportointi ilman toisten töiden luvatonta lainaamista, on osa työn eettisyyttä ja työ käytetään plagioinnin tarkastusohjelman kautta ennen sen julkaisemista (Arene 2019, 7).

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää hyödyllisiä uusia toimintamalleja osana laajempaa hanketta. Hankkeessa luodut mallinnukset tuovat uutuusarvoa suomalaiselle työelämälle kokonaisvaltaisella ja osallistavalla lähestymistavalla. (TURKU AMK 2023.) Luotsi-tutkimushankkeen organisaatiolupa oli haettu hankkeen puolesta Turun kaupungilta ja Turun ammatti-instituutilta ennen tutkimusosuuden käynnistymistä. Tämän opinnäytetyön lupa sisältyi hankelupaan, eikä opinnäytetyön menetelmällisyyden takia tarvittu muita lupia.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaan 15-vuotta täyttäneet voivat itse päättää osallistumisestaan tutkimukseen (TENK 2019, 9–10). Hankkeen puolesta arvioitiin, ettei eettistä ennakoarviointia tarvita, koska tutkimuksen aihe ei ollut sensitiivinen eikä tutkimus ole kliininen, kajoava tai lääketieteellinen. Nuortenraati- ja terveystietokioskiaineiston keruu perustui osallistujien vapaaehtoisuuteen ja toisaalta oikeuteen osallistua tutkimukseen; hankkeesta ja opinnäytetyöstä sen osana tiedotettiin kohdeorganisaatiossa niin etukäteen kuin itse haastattelutilanteessa. (Arene 2019, 7–9.)

Opinnäytetyössä käytettiin niin hankkeessa valmiiksi kerättyä kuin opinnäytetyön tekijän itse keräämää aineistoa ja niitä käsiteltiin huolellisesti ja rehellisesti. Tutkimuksessa ei käsitelty salassa pidettäviä tai henkilötietoja,

eivätkä tutkimukseen osallistuneet yksilöidy opinnäytetyössä (TENK 2019, 11–12). Kaikki kerätty aineisto hävitetään opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

Luotsi-hanketta rahoitti työsuojelurahasto. Opinnäytetyön tekijä hankki omaan opinnäytetyöhön tarvitsemansa materiaalit itse, mutta opinnäytetyön tuotoksesta julkaistavat posterit tuotetaan hankerahoituksen avulla.

Opinnäytetyön tekijällä oli sidonnaisuus hankkeeseen osa-aikaisen opiskelija-assistenttitehtävän kautta. Tämä tehtävä tarjoutui hankeorganisaation kautta, eikä sen arvioitu heikentävän tai vaarantavan opinnäytetyön tuotoksen luotettavuutta tai eettisyyttä, tai opinnäytetyön tekijän objektiivisuutta.

7.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Opinnäytetyön luotettavuutta arvioitaessa keskitytään työn koko prosessiin ja kiinnitetään huomiota huolelliseen ja tarkkaan raportointiin tutkimuksen kaikista vaiheista (Hirsjärvi ym. 2009, 231–232). Opinnäytetyön prosessin aikana tavattiin säännöllisesti niin ohjausryhmän kuin hankeorganisaation kokouksissa, jolloin voitiin arvioida kokonaisuudessaan opinnäytetyön etenemistä luotettavasti.

Opinnäytetyön tekijän kiinnittyessä hankkeeseen oli opinnäytetyön aihe ja haluttu tuotos tiedossa ja opinnäytteen tekijän tuli suunnitella minkälaisen menetelmän valitsee toteuttaakseen hankkeessa tehtävänsä. Analyysitavan valinta tehtiin tietoperustan täydennyttä, jolloin nuorten vastauksia oli jo saatuna nuortenraadeista ja opinnäytetyön tekijällä oli käsitys saatavista tuloksista. Teoriaohjaava malli valikoitui sisällönanalyysitavaksi, koska se tuki opinnäytetyötä monipuolisesti antamalla valmiin pohjan tuotokselle ja siten auttoi myös opinnäytetyön tekijää saamaan tuotoksen valmistumaan sovitussa aikataulussa. Hanke prosessina vaatii aikatauluissa pysymistä ja ketterää mukautumista hankeorganisaation tarpeisiin. Samalla tulee säilyttää huolellinen ote omaan opinnäytetyöhön.

Laadullinen tutkimus on ainutkertainen tilanne. Tutkimustulosten tulkinnan luotettavuuteen liittyy niin haastateltava, haastattelija kuin työn tulosten lukija, jotka kukin näkevät ja kokevat asiat omalla tavallaan. Työn luotettavuutta voidaan arvioida erilaisin keinoin. Tässä opinnäytetyössä sen luotettavuutta voi lisätä muun muassa useampi aineiston kerääjä, moniammatillinen keskustelu tuloksista, työn tulosten arviointi kohderyhmällä ja työn etenemisen tarkka kuvaus. (Hirsjärvi ym. 2009, 229–232.)

Validius kertoo siitä, onko onnistuttu mittaamaan mitä on ollut tarkoituksena mitata. Tutkimuksen nuortenraadeissa ja terveystioskeilla voidaan pohtia, onko vastaus rehellinen ja toisaalta onko kysymys muotoiltu niin, että vastaus vastaa nimenomaan siihen (Hirsjärvi ym. 2009, 206, 231–232). Huomioitavaa opinnäytetyön osalta on, että nuortenraatien kysymykset olivat valmiiksi hankkeen alussa suunnitellut eikä opinnäytetyön tekijä ollut siinä työssä osallisena. Luotettavuuden kannalta merkittävää on, että aineiston analyysiin valitut kysymykset vastasivat kuitenkin opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin.

Tässä opinnäytetyössä käytettiin osana tuotosta valmiiksi kerättyä aineistoa, jota keräsi kaksi hankkeen AMK-opettajista, mikä toimintatapana voi vahvistaa tulosten validiutta (Hirsjärvi & Hurme 2000, 188–189). Oli tärkeää saada nuortenraatiaineisto kokonaisuudessaan arvioitavaksi, jotta mitään ei jää tuloksista pois. Tämän takia aineisto otettiin tarkasteluun myös postereina, koska skannatuissa versioissa vastausten luettavuus ei ollut laadullisesti riittävän luotettavaa.

Vahvistamaan aineiston riittävyttä ja vastaavuutta kerättiin valmiin aineiston oheen ensin toisella koulutalolla oppilaiden näkemyksiä nuortenraatikysymyksiin. Kolmannella koulutalolla kerättiin arvio työhyvinvoinnin portaiden alustavasta mallista opiskelijoilta, jotka eivät olleet osallistuneet aiempiin haastatteluihin. Tällä pyrittiin varmistamaan, että kerätty materiaali on riittävän kattava kuvaamaan ja vastaamaan opiskelijoiden kokemuksia ja ajatuksia tutkittavasta aihepiiristä. (Hirsjärvi ym. 2009, 216–217.)

Nuortenraatimateriaalin sisällönanalyysin aikana ja sen jälkeen arvioitiin käsiteltävien aineistojen riittävyttä kuvaamaan nuorten ajatuksia. Yksi keino

arvioida aineiston riittävyyttä on arvioida siinä esiintyvää toistuvuutta verrattuna uusien asioiden esille tulemiseen (Hirsjärvi ym. 2009, 182). Tässä opinnäytetyössä nuortenraatien aineistoissa ilmeni toistuvuutta keräyskertojen välillä, joskin myös jokaisella keräyskerralla tuli esille uusia näkökulmia täydentämään aineistoa. Kolmelta koulutalolta kerätyt aineistot antoivat monipuolisesti näkökantoja TAI:n koulutalojen eri aloilla opiskelevien käsityksistä ja niissä esiintyvä toistuvuus ja niiden tulokset kuvannevat riittävän kattavasti TAI:n opiskelijoiden näkökantoja. Tulosten laajempi yleistettävyys ei ollut tavoitteena.

Opiskelijoiden vastausten yhdistäminen teoriaohjaavaan sisällönanalyysiin oli pitkälle opinnäytetyön tekijän oman pohdinnan tulosta. Tukea ja ohjausta opinnäytetyön tekijän kokemissa haastavammissa ratkaisuissa sai ohjausryhmältä. Oppilaiden näkökannat tuotoksen arviotilanteessa pitkälti tukivat tehtyjä ratkaisuja, mikä lisää työn tuotoksen luotettavuutta nuorten näkökantojen kuvaajana.

Tulosten toistettavuus kertoo niiden kyvystä antaa ei sattumanvaraisia tuloksia, mitä voidaan arvioida esimerkiksi kahden tutkijan päätyessä samoihin tuloksiin. Nuortenraadit toteutettiin kahden eri AMK-opettajan tekeminä.

Terveyskioskihaastatteluissa, jotka opinnäytetyön tekijä teki, oli myös työelämämentori läsnä. Työelämämentorin kanssa keskusteleminen haastatteluiden jälkeen tuki päätöksissä opinnäytetyön ratkaisuissa, koska haastattelutilanteet koettiin hyvin samansuuntaisesti. Päätöksiä opinnäytetyössä tuki myös moniammatillinen työskentely hankkeessa. Aineiston analysoinnissa opinnäytetyön tekijän, työelämämentorin, AMK-opettajien ja ohjaavan tutoropettajan näkemykset aiheesta rikastivat näkökulmia.

Opinnäytetyöhön liittyvissä seminaareissa, ohjausryhmän palaverissa ja hankeorganisaation yhteydenpidossa arvioitiin opinnäytetyötä sen etenemisen aikana säännöllisesti monista näkökulmista. Niissä oli mahdollista pyytää, saada ja antaa palautetta, mikä auttoi opinnäytetyön tekijää näkemään työtään ulkopuolisen silmin etäämmältä (Hirsjärvi ym. 2009, 49–80).

Lopuksi haastatteluissa tulee aina huomioida, onko vastaus rehellinen vai esimerkiksi sosiaalisesti suotava (Hirsjärvi ym. 2009, 206–207). Sosiaalinen näkökanta on tunnetusti merkittävä ammattiin opiskeleville ja tässä opinnäytetyössä onkin hyvä pohtia ovatko nuorten ryhmätilanteissa antamat vastaukset rehellisiä. Vastauksia olisi voitu kerätä myös sähköisesti, jolloin nuoret olisivat voineet vastata yksityisesti, mutta osallistavampi ja yhteisöllisempi keräystapa valittiin osaksi terveystieteiden tutkimusta, missä muutoinkin matalalla kynnyksellä on tarkoitus puhua terveyteen liittyvistä aiheista. Lisäksi osallistavat menetelmät olivat myös hankkeen tavoitteena.

Lähteet

- Ahola, K.; Joensuu, M.; Mattila-Holappa, P.; Tuisku, K.; Vahtera, J. & Virtanen, M. 2014. Mielenterveysyistä työkyvyttömiä nuorten aikuisten tausta. Suomen Lääkärilehti. Vol. 69, No 50-52, 3441-3448. Viitattu 9.3.2023. <https://www-laakarilehti-fi.ezproxy.turkuamk.fi/pdf/2014/SLL502014-3441.pdf>
- Ahonen, P. 2015. Ylemmän ammattikorkeakoulutuksen opettajuus tutkimuksen, kehittämisen ja uudistamisen sillanrakentajana. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 222. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.
- Airila, A.; Aho, O.; Nykänen, M.; Toivanen, M.; Väänänen, A.; Ägren, S. & Mantila-Savolainen, S. 2018. Nuorten osallisuus, työelämävalmiudet ja hyvinvointi. Hyviä käytäntöjä, tietoa ja vaikutuksia. Työterveyslaitos. Viitattu 16.11.2023. ISBN 978-952-261-816-0 (pdf)
- Ammattiosaajan työkykypassi. Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto, SAKU ry. Viitattu 1.5.2024. tyokykypassi.fi
- Arene 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 27.3.2023. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>
- Daniels, N.; Sheahan, J & MacNeela, P. 2020. Variables affecting first-year student commitment during the transition to college in Ireland. Health Promotion International. Vol. 35, No 4, 741-751. Viitattu 28.3.2023. DOI:10.1093/heapro/daz069
- Demant Klinker, C.; Aaby, A.; Winther Ringgaard, L.; Vang Hjort, A.; Hawkins, M. & Terkildsen Maindal, H. 2020. Health Literacy is Associated with Health Behaviors in Students from Vocational Education and Training Schools: A Danish Population-Based Survey. International Journal of Environmental Research and Public Health. Vol. 17, No 2, 671. Viitattu 14.3.2024. doi: 10.3390/ijerph17020671.
- Dowling, K.; Simpkin, A. & Barry, M. 2019. A Cluster Randomized-Controlled Trial of the MindOut Social and Emotional Learning Program for Disadvantaged Post-Primary School Students. Journal of Youth and Adolescence. Vol. 48, 1245–1263. Viitattu 28.3.2023. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-00987-3>
- Hautala, T.; Ojalehto, M. & Saarinen, J. 2012. Työelämää kehittämässä: ammattikorkeakoulu projektimaisen kehittämisen kumppanina. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 67. Tampere: Tampereen yliopistopaino. Viitattu 30.3.2023. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522162625.pdf>

Helander, M.; Roos, M. & Suominen, T. 2019. Nuorten sairaanhoitajien näkemyksiä ammatista lähtemisestä. *Hoitotiede*. Vol. 31, No 3, 180–190. Viitattu 9.3.2023.

[https://web-p-ebscohost-](https://web-p-ebscohost-com.ezproxy.turkuamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=c42c2ec7-6df7-459e-bd33-cd94512befce%40redis)

[com.ezproxy.turkuamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=c42c2ec7-6df7-459e-bd33-cd94512befce%40redis](https://web-p-ebscohost-com.ezproxy.turkuamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=c42c2ec7-6df7-459e-bd33-cd94512befce%40redis)

Helenius, J. & Kivimäki H. 2023a. Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2023: Tytöistä yli kolmannes ja pojista joka viides kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi. *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tilastoraportti 48/2023*. Viitattu 6.10.2023. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe20230913124224>

Helenius, J. & Kivimäki, H. 2023b. Nuorten arki – Kouluterveyskysely 2023: Moni nuori ei syö aamupalaa tai koululounasta. *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tilastoraportti 51/2023*. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe20230913124238>

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita*. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi

Hult, M.; Pietila, A-M. & Terhi Saaranen, T. 2020. Improving employment opportunities of the unemployed by health and work ability promotion in Finland. *Health Promotion International*. Vol. 35, 518–526. Viitattu 27.3.2023 doi:10.1093/heapro/daz048

Huttunen, J. 2020. *Mitä terveys on*. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 5.11.2020. Viitattu 25.4.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903>

Hynninen, Y.; Voltti, S.; Pohjonen, T.; Tuovinen, E. & Leskelä, R-L. 2020. Suomen lääkärilehti - Finlands läkartidning. Vol. 75, No 41, 2138-2143. Viitattu 13.11.2023. <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperäistutkimukset/työntekijän-koettu-työkyky-ennustaa-sairauspoissaoloja-ja-työterveyshuollon-kustannuksia/>

Isosomppi, M.; Rantanen, A.; Kivimäki, H.; Koivisto, A-M. & Joronen, K. 2017. Ammattiin opiskelevien nuorten opiskeluhoillon palvelujen käyttö ja tupakointikäyttäytyminen. *Hoitotiede*. Vol. 29, No 2, 125-138.

Jauhola, L. & Kortelainen, J. 2018. Osallisena opinnoissa. Tutkimus oppijoiden osallisuuden vahvistamisesta ammatillisessa koulutuksessa. Opetushallitus, raportit ja selvitykset 2018:7. Grano Oy. ISBN 978-952-13-6485-3 (pdf)

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. *Tutkimus hoitotieteessä*. 3. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Karjalainen, V.; Rantanen, A.; Matikka, A.; Koivisto, A-M. & Joronen, K. 2017. *Hoitotiede*. Vol. 29, No 2, 113-124. Viitattu 5.11.2023.

Kivimäki, R.; Kork, A-A.; Rimpelä, A. & Vakkuri, J. 2010. Terveyskioski palveluinnovaationa. Lahden terveystieteiden tutkimuskeskus -hankkeen peruskartoitus. Sitran selvityksiä 35. Helsinki. Viitattu 16.11.2023. ISBN 978-951-563-734-5

Ko, C.; Grace, F.; Chavez, G.; Grimley, S.; Dalrymple, E. & Olson, L. 2018. Effect of Seminar on Compassion on student self-compassion, mindfulness and well-being: A randomized controlled trial. *Journal of American College Health*. Vol. 66, No 7, 537–545. Viitattu 28.3.2023 <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1431913>

Krogstrup, H. 2004. Asiakaslähtöinen arviointi: Bikva-malli. Viitattu 25.3.2023. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201204193603>

Lapsiystävällistä kaupunkia rakentamassa, 2020. Turun kaupungin lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2020-2023. Turun kaupungin julkaisu. Viitattu 30.3.2023. https://www.turku.fi/sites/default/files/atoms/files/lasten_ja_nuorten_hyvinvointisuunnitelma_turku.pdf

Li, J.; Kaltiainen, J. & Hakanen, J. 2023. Nuorten aikuisten työhyvinvoinnin ja mielenterveyden kehitys 2021-2022. Nuoret hankkeen kooste 2021-2022. Työterveyslaitos. Viitattu 30.3.2023. [file:///C:/Users/35850/Downloads/Tutkimuskooste-Nuorten-aikuisten-tyohyvinvoinnin-ja-mielenterveyden-kehitys-2021%E2%80%932022-1%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/35850/Downloads/Tutkimuskooste-Nuorten-aikuisten-tyohyvinvoinnin-ja-mielenterveyden-kehitys-2021%E2%80%932022-1%20(1).pdf)

Lindström, I.; Mäkelä, M.; Pelkonen, A.; Häkkänen, P.; Suojalehto, H. & Pesonen, M. 2023. Astma, atooppinen ihottuma ja allergiat on huomioitava ammatinvalinnassa ja varusmiespalveluksessa. *Suomen lääkärilehti*. Vol. 78, No 9-10, 362-365. Viitattu 2.11.2023.

Lähdesmäki, T.; Hurme, P.; Koskimaa, R.; Mikkola, L. & Himberg, T. 2014. Menetelmäpolkuja humanisteille. Aineistonhankintamenetelmät. Jyväskylän yliopisto, humanistinen tiedekunta. Viitattu 27.3.2023 <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineistonhankinta/menetelmat>

Lähdesmäki, T.; Hurme, P.; Koskimaa, R.; Mikkola, L. & Himberg, T. 2015. Menetelmäpolkuja humanisteille. Kokonaistutkimus, otanta ja harkinnanvarainen näyte. Jyväskylän yliopisto, humanistinen tiedekunta. Viitattu 27.3.2023. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineistonhankinta/menetelmat/kokonaistutkimus-otanta-ja-harkinnanvarainen-naeyte>

Marens, M. W.; Murray, A.; Friedman, K.; Sanowski, J.; Ottensoser, H.; Cahuas, A.; Kumaravel, V. & Chen, W. 2021. Feasibility and Effectiveness of the Web-Based WeActive and WeMindful Interventions on Physical Activity and Psychological Well-Being. *BioMed Research International*. Vol. 2021, Artikkelin ID 8400241, 1-11. Viitattu 28.3.2023. doi.org/10.1155/2021/8400241

Mattila, P. & Ruotsala R. 2018. Työturvallisuus paranee oppimalla ja ennakoimalla. Lääkärilehti. Vol. 73, No 47, 2776-2779. Viitattu 25.3.2023.

Maunu, A. & Katainen, A. 2021. Sosiaalisia suhteita ja konkreettisia käytäntöjä: kuinka ammattiin opiskelevat merkityksellistävät terveyteen vaikuttavaa käyttäytymistä? Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti. Vol. 58, No 2, 114-127. Viitattu 8.3.2023.

Mäki, P.; Ikonen, R.; Hedman, L.; Raulio, S. & Laatikainen, T. 2021. Ylipainon ja elintapojen yhteys selittyy osittain nuoren sosioekonomisilla tekijöillä. Suomen lääkäri - Finlands läkartidning. Vol. 76, No 16, 1008-1011.

Nuoret ja johtajuus 2022. Kyselytutkimus. TYÖ2030-ohjelma & Frankly Partners. Viitattu 7.10.2023.

https://hyvatyo.ttl.fi/hubfs/Nuoret%20ja%20johtajuus_tutkimusraportti_15.3.2022.pdf

Nykänen, M.; Rivinoja, T.; Pöyry, M.; Laine, P.; Toppinen-Tanner, S. & Vuori, J. 2023. Onnistuneesti työuralle -valmennus. Työterveyslaitos. ISBN 978-952-261-970-9 (pdf)

Opetushallinnon tilastopalvelu. Viitattu 26.4.2024. https://vipunen.fi/fi-fi/_layouts/15/xlviewer.aspx?id=/fi-fi/Raportit/Ammatillinen%20koulutus%20-%20opiskelijat%20ja%20tutkinnot%20-%20live%20-%20opiskelijat%20ja%20tutkinnot.xlsb

Opetushallitus n.d. Ammatillinen koulutus. Viitattu 22.4.2023.

<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ammattillinen-koulutus>

Opiskeluterveydenhuoltolaki 378/2022. Annettu Helsingissä 30.12.2010. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326#L2P17>

Oppilas- ja opiskeluhuoltolaki 1287/2013. Annettu Helsingissä 30.12.2013. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2013/20131287#a1287-2013>

Oppivelvollisuuslaki 1214/2020. Annettu Helsingissä 30.12.2020. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2020/20201214>

Osallisuuden edistäjän opas 2023. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Viitattu 16.11.2023. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-088-0>

Paananen, R.; Surakka, A.; Kainulainen, S.; Ristikari, T. & Gissler, M. 2019. Nuorten aikuisten syrjäytymiseen liittyvät tekijät ja sosiaali- ja terveystalveluiden ajoittuminen. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti. Vol. 56, No 2, 114-128.

Rauramo, P. 2012. Työhyvinvoinnin portaat- viisi vaikuttavaa askelta. 2., uudistettu painos. Porvoo: Bookwell Oy.

Riipinen, T.-L.; Palo, S.; Kinnunen, R.; Pietikäinen, R.; Piironen, M.; Kivivuori, A. & Pahlman, P. 2023. Työpajatoiminnan käsikirja. Helsinki: Grano. ISBN 978-952-65009-2-8

Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 27.3.2023. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_2_1.html

Saarinen, J. & Putkonen, A. 2012. Jatkuva arviointi projektitoiminnan kehittäjänä. Teoksessa T. Hautala; M. Ojalehto & J. Saarinen (toim.) Työelämää kehittämässä. Ammattikorkeakoulu projektimaisen kehittämisen kumppanina. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 67. Tampere: Tampereen yliopistopaino. Viitattu 30.3.2023. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522162625.pdf>

Salakari, M. & Vaihekoski, A. 2022. Luotsi tähtää oppilaitoshyvinvoinnin lisäämiseen. Viitattu 25.3.2023. <https://sunopix.turkuamk.fi/yleinen/luotsi-tahtaa-oppilaitoshyvinvoinnin-lisaamiseen/>

Salonen, K.; Eloranta, S.; Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulukoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Tampere: Juvenes Print. Viitattu 30.3.2023. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>

Siekinen, K.; Kujala, J.; Kallio, J.; Hakonen, H. & Tammelin, T. 2021. Toisen asteen opiskelijoiden mielipiteet liikunnasta ja sen lisäämisestä opiskelupäivään. Liikunta & Tiede Vol. 58, No 1, 86–94.

Sosiaali- ja terveysministeriö n.d. Työhyvinvointi. Viitattu 13.11.2023. <https://stm.fi/tyohyvinvointi>

Stassen, G.; Grieben, C.; Hottenrott, N.; Rudolf, K.; Froböse, I. & Schaller, A. 2021. Associations between health-related skills and young adults' work ability within a structural health literacy model. Health Promotion International Vol. 36, No 4, 1072–1083. Viitattu 14.3.2024. doi: 10.1093/heapro/daaa099

Suvanto, A.; Siira, H.; Kaakinen, P.; Männikkö, N. & Ruotsalainen, H. 2020. Ammattiin opiskelevien nuorten opiskeluhyvinvointi. Hoitotiede. Vol. 32, No 1, 41-51.

Sveinsdottir, V.; Eriksen, H.; Baste, V.; Hetland, J. & Endresen Reme, S. 2018. Young adults at risk of early work disability: who are they? BMC Public Health. Vol. 18, No 1176, 1-12. Viitattu 28.3.2023. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-6095-0>

TAI 2023. Koulutukset. Viitattu 17.3.2023. <https://www.turkuai.fi/turun-ammatti-instituutti/koulutukset>

- TENK 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyn käsitteleminen Suomessa. Viitattu 27.3.2023. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- TENK 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarvointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. Toinen, uudistettu painos. Viitattu 27.3.2023. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf
- Terveystieteiden lae 1326/2010. Annettu Helsingissä 30.12.2010. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326#L2P15a>
- THL 2023a. Nuorten hyvinvointi. Viitattu 30.3.2023. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/nuorten-hyvinvointi>
- THL 2023b. Nuorten syrjäytymisen ehkäisy. Viitattu 30.3.2023. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/nuorten-syrjaytymisen-ehkaisy>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- TURKU AMK 2023. Luotsi lisää ammattiin opiskelevien nuorten hyvinvointia – taustalla huoli opintojen keskeyttämisestä. Viitattu 25.3.2023. <https://www.turkuamk.fi/fi/ajankohtaista/3234/luotsi-lisaa-ammattiin-opiskelevien-nuorten-hyvinvointia/>
- Työsuojelu n.d. Perehdyttäminen. Työsuojeluhallinnon verkkopalvelu. <https://tyosuojelu.fi/tyosuhde/nuori-tyontekija/perehdyttaminen>
- Työterveyslaitos n.d.a Työuralle kiinnittyminen. Viitattu 9.3.2023. <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/tyoura/tyouralle-kiinnittyminen>
- Työterveyslaitos n.d.b Töissä terveenä – ammatinvalinta, allergia, ihottuma ja astma. Viitattu 9.3.2023. <https://www.ttl.fi/teemat/tyoterveys/toissa-terveena-ammatinvalinta-allergia-ihottuma-ja-astma>
- Vesikansa, A.; Jokelainen, J.; Mehtälä, J.; Mutanen, K.; Lunqvist, A.; Laatikainen, T.; Ylisaukko-Oja, T.; Saukkonen, T. & Pietiläinen, K. 2020. Lihavuuden yhteys elämänlaatuun ja työkykyyn suomalaisessa aikuisväestössä. Suomen lääkärilehti. Vol. 75, No 45, 2377–2382.
- Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. 5., päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- VRN 2019. Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta – Ruokailusuositus ammatillisiin oppilaitoksiin ja lukioihin. Oppaat ja käsikirjat 2019:5a. Helsinki: PunaMusta Oy. ISBN 978-952-13-6627-7

WHO 1948. Constitution of the World Health Organization. Viitattu 3.12.2023.
<https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf?ua=1>

WHO 2024. Health Topics, Health literacy. Viitattu 1.5.2024.
<https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/ninth-global-conference/health-literacy>

Winpenny, E.M.; Smith, M.; Penney, T.; Foubister, C.; Guagliano, J.M.; Love, R.; Clifford Astbury, C.; van Sluijs, E.M.F. & Corder, K. 2020. Changes in physical activity, diet, and body weight across the education and employment transitions of early adulthood: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews* Vol. 21, No 4. Viitattu 1.12.2023. doi: 10.1111/obr.12962

Wiss, K.; Jahnukainen, J.; Saaristo, V. & Vartiainen, M. 2023. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ammatillisessa perustutkintokoulutuksessa. Tutkimuksesta tiiviisti 24/2023. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Viitattu 7.10.2023.
<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-089-7>

YK 1948. Ihmisoikeuksien yleismaailmallinen julistus. Viitattu 15.5.2023.
<https://unric.org/fi/ihmisoikeuksien-yleismaailmallinen-julistus/>

Luotsi-hankkeen kysymykset liittyen työhyvinvointiin

Hiio hei, katse eteenpäin!



Mikä motivoi minua opiskelemaan?

Mikä lisää hyvinvointiani? Mitä teen hyvinvointini eteen?

Mitkä tekijät vaikuttavat työhyvinvointiini?

Mitä toivon tulevaisuuden työltäni? Mitä tekijöitä arvostan työelämässä?