

# NUORTEN HYVINVOINNIN JA VAPAA- AJAN KARTOITUS JA VERTAILU JYVÄSKYLÄSSÄ JA SAARIJÄRVELLÄ

Opinnäytetyö

Lasse Huttunen  
Anssi Korkiakoski

Opinnäytetyö  
Joulukuu 2010

Sosiaaliala  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala





Tekijä(t) HUTTUNEN, Lasse Johannes KORKIAKOSKI, Anssi Olavi	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 10.12.2010
	Sivumäärä 48 + 8	Julkaisun kieli Suomi
	Luottamuksellisuus ( ) saakka	Verkojulkaisulupa myönnetty ( X )
Työn nimi NUORTEN HYVINVOINNIN JA VAPAA-AJAN KÄYTÖN KARTOITUS JA VERTAILU JYVÄSKYLÄSSÄ JA SAARIJÄRVELLÄ		
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) RÖNKÄ, Anna HINTIKKA, Timo		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa ja vertailla nuorten hyvinvointia ja vapaa-ajan käyttöä Jyväskylässä ja Saarijärvellä. Selvitimme myös millaisina nuoret kokevat kotipaikkakuntansa palvelut ja vaikuttamismahdollisuudet.</p> <p>Opinnäytetyömme on määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus. Teimme opinnäytetyötä varten strukturoidun kyselylomakkeen, joka sisälsi pääosin monivalintakysymyksiä, sekä muutaman avoimen kysymyksen. Kysely suoritettiin kolmella eri nuorisotalolla Jyväskylässä sekä liikuntakerhossa Saarijärvellä. Kyselyyn osallistui 29 nuorta Jyväskylästä ja 29 nuorta Saarijärveltä, eli yhteensä 58 nuorta. Vastaajat olivat iältään 12-19 -vuotiaita.</p> <p>Kyselystä saatujen tulosten perusteella selkeästi myönteisin viesti on, että nuoret molemmissa kaupungeissa ilmoittivat olevansa melko tyytyväisiä elämäänsä. Huolen aiheista yksi selkeimmistä on varsinkin Jyväskylässä pidemmälle edennyt nuorten päihteenkäyttö. Kyselyn mukaan selkeimmät erot kaupunkien välillä ovat perherakenteissa, jotka ovat Saarijärvellä hieman tiiviimmät kuin Jyväskylässä. Jyväskylässä nuoret osallistuvat myös vähemmän järjestettyyn urheilutoimintaan kuin Saarijärvellä. Molemmissa kaupungeissa nuorten mielestä heille suunnatuissa palveluissa ja heidän vaikutusmahdollisuuksissaan kotikaupunkinsa asioihin on vielä parantamisen varaa. Omaan asuinpaikkakuntaansa Jyväskylässä oltiin hieman tyytyväisempiä, tosin suurta eroa tässä ei ollut.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Nuoret, hyvinvointi, palvelut, Jyväskylä, Saarijärvi		
Muut tiedot		



Author(s) HUTTUNEN, Lasse Johannes KORKIAKOSKI, Anssi Olavi	Type of publication Bachelor's / Master's Thesis	Date 10.12.2010
	Pages 48 + 8	Language Finnish
	Confidential ( ) Until	Permission for web publication ( X )
Title YOUTH WELLBEING AND LEISURE ACTIVITIES IN JYVÄSKYLÄ AND SAARIJÄRVI		
Degree Programme Degree Programme in Social Services		
Tutor(s) RÖNKÄ, Anna HINTIKKA, Timo		
Assigned by		
Abstract <p>The aim of the thesis was to survey and compare the welfare and leisure time use of youngsters in Jyväskylä and Saarijärvi. The study examined the youngsters' views on the services of their hometowns and their opportunities to influence.</p> <p>This thesis had a quantitative research approach. A structured questionnaire was constructed for the thesis and it contained mostly multiple-choice questions, as well as a few open questions. The survey was done in a three different youth centers in Jyväskylä and in an exercise club in Saarijärvi. This survey involved 29 people from Jyväskylä and 29 young people from Saarijärvi, a total of 58 young people. The respondents were aged between 12-19 years of age.</p> <p>The most positive result from the query was that the young people in both cities expressed that they were relatively satisfied with their lives. One of the biggest concerns was the substance abuse of youngsters especially in Jyväskylä. One big difference between the two cities was in family structures, which were slightly more compact in Saarijärvi. Another a big difference was that in Jyväskylä fewer young people were involved in organized sports activities. In the both cities, the young people experienced that with regard to the services directed to them and to their opportunities to influence in their home town affairs there was still room for improvement. The people from Jyväskylä were slightly happier with their domicile, but the difference was not big.</p>		
Keywords Youth, wellbeing, services, Jyväskylä, Saarijärvi		
Miscellaneous		

# SISÄLTÖ

1 JOHDANTO .....	3
2 HYVINVOINTI.....	4
2.1 Fyysinen hyvinvointi .....	6
2.2 Psyykkinen hyvinvointi .....	9
2.3 Sosiaalinen hyvinvointi .....	11
3 NUORUUS .....	12
3.1 Nuoruus nyky-yhteiskunnassa .....	13
3.2 Nuorisotyö .....	15
3.3 Vapaa-ajan merkitys .....	16
3.4 Nuorten mielenterveys.....	18
3.5 Nuoret ja päihteet.....	20
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	22
4.1 Tavoitteet ja tutkimuskysymykset .....	22
4.2 Tutkimusmenetelmä ja aineiston analysointi.....	23
5 TUTKIMUKSEN TULOKSET .....	25
5.1 Terveystottumukset.....	25
5.2 Vapaa-aika .....	27
5.3 Tyytyväisyys omaa paikkakuntaa kohtaan ja tulevaisuuden näkymät .....	32
6 POHDINTA .....	35
6.1 Tulosten tarkastelua .....	35

6.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	40
6.3 Johtopäätökset.....	43
LÄHTEET.....	45
LIITTEET .....	49
Liite 1. Kyselylomake.....	49
Liite 2. Saatekirje.....	56

## **KUVIOT**

KUVIO 1. Kuinka usein nuori juo alkoholia.....	27
KUVIO 2. Kuinka paljon nuori pelaa päivässä (tietokoneella tai pelikonsolilla) .....	28
KUVIO 3. Internetissä surffailuun käytetty aika päivässä .....	29
KUVIO 4. Nuoren chattaily yms. internetin välityksellä päivän aikana .....	30
KUVIO 5. Vastaajien liikuntakertojen määrä viikossa .....	32
KUVIO 6. Vastaajien opiskelutavoitteet.....	33
KUVIO 7. Nuorille suunnattujen palveluiden määrä omalla paikkakunnalla .....	35

## **TAULUKOT**

TAULUKKO 1. Jyväskyläläisten ja Saarijärveläisten nuorten kiinnostuksenkohteet	31
--	----

# 1 JOHDANTO

Opinnäytetyössämme käsittelemme nuorten hyvinvointia ja vapaa-ajan käyttöä Jyväskylässä ja Saarijärvellä. Työssämme keskitymme erityisesti nuorten fyysiseen hyvinvointiin, sekä tarkastelemme elinympäristön ja vapaa-ajan merkitystä nuorten elämään. Tutkimuksen avulla voidaan hahmottaa ja kehittää nuorten palveluita ja tarpeita. Nuorten hyvinvointiin liittyviä tutkimuksia tehdään Suomessa säännöllisesti, esimerkkinä tällaisesta nuoriasiain neuvottelukunnan vuodesta 1984 tekemä nuorisobarometri, joissa kartoitetaan nuorten asenteita ja odotusten kehittymistä. (Myllyniemi, Sahi & Suurpää 2010, 6.) Halusimme kuitenkin tuoda uutta näkökulmaa vertailemalla maalaiskaupungin ja ison kasvukeskuksen eroavaisuuksia nuorten hyvinvoinnin ja vapaa-ajanviettomahdollisuuksien kannalta. Kartoittamalla nuorten hyvinvointiin liittyviä seikkoja, toivomme saavamme paremman käsityksen nuorten ajatusmaailmasta ja elämänarvoista 2010-luvulla.

Aiheesta kiinnostuimme nuorten parissa suoritettujen työ- ja harjoittelujakson innoittamina. Huomasimme kuinka tärkeää on ymmärtää nuoria, jotta voimme tulevaisuudessa auttaa heitä aikaisempaa monipuolisemmin. Nykyaikana nuoret kohtaavat paljon erilaisia haasteita ja paineita, mikä osaltaan lisää pahaa oloa ja tuo uusia haasteita elämään.

Opinnäytetyötämme varten keräsimme aineistoa kolmen eri nuorisotalojen nuorilta Jyväskylässä, sekä nuorten liikuntakerhosta Saarijärveltä. Näiden kyselyiden pohjalta nostamme työssämme esiin joitakin nuorten hyvinvointiin ja vapaa-aikaan liittyviä eroavaisuuksia. Opinnäytetyömme keskeisimpiä käsitteitä ovat hyvinvointi, nuoruus ja vapaa-aika. Työmme teoriaosuuden aluksi käsittelemme hyvinvointia kokonaisvaltaisesti, josta etenemme nuoruuteen ja siihen tiiviisti liittyviin osa-alueisiin.

## 2 HYVINVOINTI

Hyvinvoinnille ei ole olemassa ainoastaan yhtä määritelmää tai mittaria, vaan se syntyy objektiivisistä ja subjektiivisista tekijöistä. Yleisesti objektiivisiksi hyvinvoinnin osatekijöiksi mielletään ihmisten elinolot, terveys sekä toimeentulo. Subjektiivisiksi osatekijöiksi voidaan katsoa kuuluvan sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen ja onnellisuus. On huomioitavaa, että hyvinvoinnin objektiiviset ja subjektiiviset osatekijät ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa ja ne tukevat toisiaan. Tulee kuitenkin muistaa, ettei hyvä terveys, toimeentulo ja korkea elintaso turvaa kuitenkaan automaattisesti subjektiivista hyvinvointia. (Heikkilä, Karvonen, Moisio & Simpura 2008, 14.)

Erik Allardin määritelmän (1975) mukaan hyvinvointi on yhtä kuin ihmisen itsensä määrittelemä perustarpeiden tyydyttäminen. Allard jakoi tarpeentyydytyksen luonteet kolmeen eri perusluokkaan, jotka olivat elintaso (having), yhteisyyssuhteet (loving) ja itsensä toteuttamisen muodot (being). Allardin mukaan sekä subjektiivisia, että objektiivisia osatekijöitä tulee tarkastella rinnakkain. (Allard 1975, 38.)

Yleisesti elinolot ja hyvinvointi käsitetään samana asiana, mutta hyvinvointi on elinoloja suurempi kokonaisuus. Elinolojen keskeiset asiat ovat työ, toimeentulo ja asuinolot. Hyvinvoinnin käsite pitää sisällään lisäksi sosiaaliset suhteet, terveyden sekä sen, kuinka ihminen kokee oman hyvinvointinsa. Hyvinvointi rakentuu elinoloista, sekä yksilön kyvystä ja kiintymyksestä. Näiden tekijöiden pohjalta ihminen rakentaa hyvinvointiaan. On kuitenkin muistettava, etteivät hyvätkään elinolot välttämättä takaa hyvinvointia, sillä myös yksilön terveydentilan ja ihmissuhteiden tulee olla kunnossa. Ihmisellä on mahdollisuus olla onnellinen vaatimattomissakin olosuhteissa terveydentilan ollessa hyvä, sekä läheisten ihmisten ympäröidessä. (Heikkilä ym. 2008, 28.)

Voimavarat ja yksilön oma kokemus ovat nykyisin yhä selkeämpi osa hyvinvoinnin käsitettä. Kun tutkitaan lasten ja nuorten terveystä, yksilön omat kokemukset ja kokonaisvaltainen elämäntilanne ovat fyysisen terveyden lisäksi yhä tärkeämmässä asemassa. Lasten fyysisen terveyden parantuessa ja perinteisten sairauksien osuuden

pienentyessä on nykyajan nuoruuteen noussut kuitenkin uusia ongelmia, jotka liittyvät esimerkiksi ulkonäköön ja käyttäytymiseen liittyviin paineisiin ja odotuksiin. Nämä ongelmat osaltaan tuovat mukanaan niin psyykkisiä, fyysisiä kuin sosiaalisiakin ongelmia. (Vornanen 2001, 23.)

Terveyden ja hyvinvointilaitoksen tekemän kouluterveyskyselyn tutkimuksen mukaan nuorten hyvinvointi on vuosien 2000–2009 aikana selvästi kehittynyt myönteisempään suuntaan. Tutkimukseen osallistuivat peruskoulun 8.-9.-luokkalaiset, lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat, sekä lisäksi selvitettiin ammatillisen koulutuksen opiskelijoiden hyvinvoinnin tila vuosilta 2008–2009. Kouluterveyskyselyn tarkoituksena oli selvittää nuorten hyvinvoinnissa tapahtuvaa kehitystä 2000-luvulla. Tutkimuksen avulla voidaan todeta etenkin koulujen fyysisten työolojen menneen eteenpäin selvästi, mikä on osaltaan vähentänyt opiskelun tuomaa kuormitusta. Myös nuorten päihde- ja huumekekeilut ovat olleet laskussa läpi vuosikymmenen. Huolestuttavaa kuitenkin on, että vaikka nuorten terveydentilan kehitys on mennyt myönteisempään suuntaan, ei liikunnan harrastaminen vapaa-ajalla ole saanut yhtä suurta jalansijaa nuorten keskuudessa. (Jokela, Lommi, Luopa & Kinnunen 2010, 3)

Myönteisten asioiden lisäksi myös kielteistä kehitystä on tapahtunut, mistä kertovat esimerkiksi liikalihavuuden yleistymisen ainoastaan vuosien 2006–2007 saakka. Samoin unen määrä oli vähentynyt ja valvominen yöaikaan lisääntynyt. Huolimatta siitä, ettei ammatillisen koulutuksen opiskelijoiden ja lukiolaisten tuloksia voida suoraan verrata keskenään, olivat ammattikoululaisten terveystottumukset selvästi epäterveellisempiä. Eroavaisuuksia ilmeni etenkin päihteiden käytössä ja liikunnan harrastamisessa. (Jokela ym. 2010, 3.)

Kouluterveyskyselyn 2000–2009 perusteella nuorten hyvinvointi vaihteli lääneittäin ja maakunnittain. Länsi ja Itä-Suomen läänissä hyvinvointi oli keskimääräistä parempaa ja eniten ongelmia oli Etelä-Suomen ja Lapin lääneissä. Pääkaupunkiseutu erottui negatiivisesti niin peruskoulun, lukion kuin ammatillisen koulutuksen opiskelijoiden hyvinvoinnin osalta. (Jokela ym. 2010, 3.)



## 2.1 Fyysinen hyvinvointi

Fyysisellä hyvinvoinnilla on merkittävä rooli ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäjänä. Leskinen ja Hult (2010) toteavat fyysisen hyvinvoinnin olevan osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Fyysinen hyvinvointi käsittää fyysisen kunnan ja terveyden. Ihminen kokee terveytensä yksilöllisesti. Yksilön hyvinvoinnin kannalta on erityisen tärkeää se, millaiseksi hän kokee oman terveytensä ja miten oma terveydentila on yhteydessä hyvinvointiin. Terveysten vaikuttavia tekijöitä ovat elintavat, geenit ja tapaturmat. Geenit ja onnettomuudet ovat asioita, joihin yksilö ei aina voi vaikuttaa, jolloin jää kolme tapaa vaikuttaa omaan hyvinvointiin. Avainasemassa ovat terveyttä edistävä fyysinen työympäristö, terveyttä tukevat elintavat, sekä lisäksi on tärkeää uskaltaa ja osata hyödyntää ammattiapua tarpeen niin vaatiessa. (Leskinen & Hult 2010, 39.)

Hyvinvoinnin peruspilareita ovat terveellinen ja monipuolinen ravinto, säännöllinen liikunta, kohtuus alkoholinkäytössä, tupakoimattomuus sekä riittävä unen määrä ja laatu. Vaikka hyvän terveyden saavuttamisen keinot ovat varsin yksinkertaisia, on käytännön toteutus usein huomattavan vaikeaa. Fyysinen hyvinvointi näkyy monin eri tavoin. Fyysisesti hyväkuntoinen ihminen on aktiivinen ja aikaansaava ja hän palautuu nopeammin stressistä. Hyvän fyysisen kunnan myötä jaksaminen töissä ja opiskeluissa on helpompaa, sekä lisäksi erilaisten elämäntapasairauksien syntyminen on harvinaisempaa. (Leskinen & Hult 2010, 40.)

Fyysinen hyvinvointi edesauttaa normaalin arjen elämistä. Terve ihminen suoriutuu fyysisistä ponnisteluista vaivatta. Fyysisen terveyden ylläpitäminen ja kehittäminen tarjoaa myös mahdollisuuden sosiaalisen kanssakäymiseen tai vaihtoehtoisesti antaa aikaa olla yksin ja rauhoittua. On yksilöllistä tarjoaako joukkuelajien tuoma sosiaalinen kanssakäyminen ja yhteenkuuluvuuden tunne enemmän sisältöä elämään kuin yksinäinen harjoittelu. Kun ihmisen fyysinen hyvinvointi on kunnossa, on sillä merkitystä myös henkisen hyvinvoinnin kannalta. Säännöllisen liikunnan mukanaan tuomat vaikutukset näkyvät ulospäin ja vaikuttavat positiivisesti niin ulkoiseen olemukseen kuin itsetuntoonkin. Kun ihminen harrastaa liikuntaa, vapautuu samalla hormoneja jotka vaikuttavat myönteisesti hyvänolontunteeseen ja mielialaan. (Leskinen & Hult 2010, 42.)

Terveellisiä elintapoja noudattamalla ja aktiivisesti liikuntaa harrastamalla on mahdollista vaikuttaa omaan terveyteensä. Muun muassa yksilöllisestä geeniperimästä johtuen on mahdotonta välttää kaikki sairaudet, mutta terveellinen elämä paitsi säästää todennäköisemmin ihmisen vakavilta sairauksilta, auttaa se myös sairauksista toipumista huomattavasti. Ihmisen iällä on suuri merkitys liikunnan vaikutuksiin. Nuorena terveys pysyy helpommin kunnossa vähemmällä liikunnan harrastamisella, kun taas myöhemmällä aikuisiällä on kiinnitettävä enemmän huomioita sekä liikunnan määrään, että laatuun. Myös eri ikäkausille sopivat liikuntamuodot on syytä ottaa huomioon. Nuorena aloitettu säännöllinen liikunta vaikuttaa myönteisesti vielä aikuisiässäkin ja estää osaltaan kehon vanhentumista. (Leskinen & Hult 2010, 43.)

Suomessa on viime vuosien aikana selvitetty laajasti sekä määrällisesti, että laadullisesti oikeanlaisen liikunnan ja terveyden välisiä suhteita, mikä on myös tavoittanut ihmiset aiempaa paremmin. Tämä on kääntänyt liikunnan suosioon nousuun viimeisen kymmenen vuoden aikana. Liikkumiseen on helppo motivoida, sillä liikunnan positiiviset seuraukset näkyvät nopeasti. Erilaisia liikkumismuotoja on myös runsaasti, joten jokaiselle löytyy varmasti sopiva laji. (Huttunen 2000, 31 - 32.) Säännöllinen liikunta edesauttaa parantamaan, sekä pitämään yllä fyysisistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä. Lapsilla liikunta tukee kasvua ja kehitystä ja nuorille tarjoaa perustan harrastuksille. Aikuista liikunta auttaa ehkäisemällä sairauksia, vanhuksilla puolestaan liikunta turvaa toimintakyvyn säilymisen ja antaa mahdollisuuden itsenäiseen elämään. (Vuori 2000, 47.)

Oikeanlaisen ravinnon merkitys on suuri ihmisen terveyden edistäjänä ja ylläpitäjänä. Oikealla ravitsemuksella on merkitystä tämän hetkisessä olossamme, mutta myös pidemmällä tähtäimellä koko fyysisessä hyvinvoinnissa. Erilaisten pika- ja valmisruokien kulutus on kasvanut tasaisesti viime vuosien aikana ja samalla ne ovat vähentäneet niin sanotun terveellisen perusruoan osuutta ihmisten ruokailutottumuksissa. Tärkeimmät perussäännöt ruokailutottumuksiin liittyen on säilyttää tasapaino kulutuksen ja energiatarpeen välillä ja lisäksi täytyy ottaa huomioon se, mitä syömme ja kuinka usein. Hyvä ruokavalio muodostuu useista annoksista päivän aikana, jolloin varmistetaan verensokerin säilyminen tasaisena koko päivän. Hyviä energiaravintoaineita ovat proteiinit, hiilihydraatit ja rasvat. Oikeat

ravintoaineet mahdollistavat hitaamman ruuansulatuksen, mikä puolestaan pitää nälän loitolla pidempään ja verensokerin tason vakaana. (Leskinen & Hult 2010, 48–49.)

Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tärkeä peruspilari on riittävä lepo. Tarvittava lepo koostuu pääasiassa riittävästä unen määrästä ja laadusta. Unen tehtävänä on varmistaa fyysinen lepo ja voimien palautuminen. Samalla uni huolehtii myös muistitoimintojen säilymisestä, sekä varmistaa psyykkisen levon ja palautumisen. Säännöllinen ja riittävä uni auttaa pitämään yllä fyysistä vireystilaa. Uni vaikuttaa myös elimistön vastustuskykyyn ja painonhallintaan. Liian vähäinen unen määrä vaikuttaa negatiivisesti valppauteen, keskittymiskykyyn sekä voi aiheuttaa ärtymystä ja hermostuneisuutta. Aikuisen ihmisen riittävä unen määrä on 7–9 tuntia vuorokaudessa. Unen määrän lisäksi unen laatu on yhtäläillä merkittävä asia. Unen laatuun vaikuttaa useat eri tekijät, kuten esimerkiksi perintötekijät, elämäntilanne ja yksittäiset päivän tapahtumat. (Leskinen & Hult 2010, 58–61.)

Jokaisella on oma käsityksensä terveydestä ja tästä syystä voidaankin ajatella terveyttä olevan monenlaista. Hyvä terveys on kykyä tulla toimeen ilman muiden apua, sekä pystyä elämään itseä tyydyttävää elämää. Myös omat odotukset omasta terveydestään vaihtelevat iän mukaan. Nuorille terveydentilassa tapahtuvat pienetkin muutokset voivat tuntua isoilta asioilta, kun taas ikääntyneemmillä odotukset omasta terveydestään ovat maltillisempia, eikä vanhemmilta ihmisiltä odoteta vastaavia fyysisiä suorituksia. (Pelkonen 2000, 19–20.)

Suomessa terveysongelmien suurimmat aiheuttajat ovat tupakointi ja liiallinen alkoholin käyttö, mikä näyttää muuttuvan jatkuvasti huonompaan suuntaan nuorien omaksuessa vanhempiaan rajumman juomakulttuurin. Myös pitkäaikaistyöttömyydellä ja syrjäytymisongelmilla on vaikutusta alkoholin kulutukseen. Huumeiden yleistymisen on lisännyt terveysongelmia, mutta toistaiseksi alkoholista johtuvat ongelmat ovat huomattavasti huumeita suurempi terveysongelmien aiheuttaja. (Huttunen 2000, 31–32. )

Tuoreimman kouluterveyskyselyn (2010) perusteella nuorten terveystottumuksissa on paljon parantamisen varaa. Esimerkiksi aamupalan nuorista jättää väliin miltei puolet ja ammattiin opiskelevista nuorista kolmasosa käyttää aikaansa yli neljä tuntia tai

enemmän television, tietokoneen ja konsolipelien parissa, peruskoululaisten ja lukiolaisten osalta noin viidennes. Liiallisen ruutuajan suurimpina haittapuolina on yöunien vähentynyt määrä, liikunnallisiin harrastuksiin, sekä opiskeluun käytetyn ajan väheneminen. Liikuntaa korkeintaan yhden tunnin viikossa ammattikoululaisista harrastaa miltei puolet, peruskoululaisista ja lukiolaisista kolmannes. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010)

Peruskoululaisista nukkumaan klo 23.00 jälkeen menee noin kolmannes, lukiolaisista vajaa neljännes ja ammattikoululaisista neljäsosa. Sama trendi jatkuu myös tupakoinnin ja alkoholin suhteen, sillä ammattikoululaisista jopa neljännes tupakoi säännöllisesti tai on tosihumalassa vähintään kerran kuukaudessa. Peruskoululaisten ja lukiolaisten kohdalla näin tapahtuu miltei puolet vähemmän. Huumeita ammattiin opiskelevista on kokeillut 23 %, lukiolaisista 17 % ja peruskoululaisista 9 %. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010)

## **2.2 Psykkinen hyvinvointi**

Psykkinen hyvinvointi käsitetään keskeisenä osa-alueena ihmisen kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa. Ihminen luo itselleen elämäntavoitteen, joka käsittää ne asiat, jotka tekevät elämän mielekkääksi. Elämäntavoitteen luomiseen tarvitaan vahva itsetuntemus, johon olennaisena osana kuuluvat hyvät elämänarvot ja minäkuva. Kun ihmisen itsetuntemus on kunnossa, voi hän asettaa itselleen elämäntavoitteensa, jonka avulla voi ohjata omaa toimintaansa oikeaan suuntaan. (Leskinen & Hult 2010, 31.)

Yleensä ihmisillä on tapana kiinnittää huomiota omaan hyvinvointiinsa vasta sellaisissa elämäntilanteissa, joissa joutuu kohtaamaan ongelmia. Tämän kaltaisissa tilanteissa on hyödyksi jos itsetuntemus on kunnossa, sillä se auttaa huomaamaan nopeasti mitkä asiat elämässä oikeastaan muuttuivatkaan tilanteen myötä. Leskisen ja Hultin (2010) mukaan henkilökohtaiset arvot ovat tärkeässä osassa elämäntavoitteiden laadinnassa ohjaten toimintaamme ja olemistamme suhteessa muihin ihmisiin. Vaikeissa tilanteissa on helpompi seisoa tekojensa ja sanojensa takana, jos tiedostaa toimineensa oman arvomaailman mukaan. (Leskinen & Hult 2010, 32–34.)

Kaipiainen (2006) mukaan psyykkiseen hyvinvointiin liittyy vahvasti kyky sekä ilmaista, että ottaa vastaan tunteita. Lisäksi psyykkisesti hyvinvoivan ihmisen minäkuva on rehellinen ja hänellä on kyky toteuttaa itseään, hän kykenee ottamaan muut ihmiset huomioon sekä pystyy käsittelemään vaikeitakin asioita. Myös psyykkisesti hyvinvoivalla ihmisellä on elämässään vaikeita aikoja ja kehityskriisejä ja vaikka joskus kriisit voivat olla hyvinkin vaikeita, ne myös kasvattaa ihmistä todella paljon. Nuorten psyykkisen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että heillä kykyä ja halua oppia uusia asioita. Nuorilla täytyy olla mahdollisuus purkaa vaikeita asioita jollekin luotettavalle henkilölle. Yleensä tämä tarkoittaa tietysti omia vanhempia. Hyvä lapsi-vanhempi suhde luo turvaa joka kantaa pitkälle aikuisuuteen saakka. (Kaipiainen 2006, 13–15.)

Henkiseen hyvinvointiin liittyvät ongelmat ovat aiempaa suuremmissa osassa ihmisten kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa. Ojanen (2009) toteaa, että vaikka ihmisten elinikä on jatkuvasti kasvanut ja samalla fyysinen terveys parantunut, ovat psyykkiset häiriöt lisääntyneet merkittävästi sadan viimeisen vuoden aikana. On mahdollista, että jopa puolet ihmisistä kärsii psyykkisistä ongelmista jossain vaiheessa elämänsä, mitä voidaan pitää todella huolestuttavana asiana. Selityksenä Ojanen tarjoaa yhteisöllisyyden katoamista nyky-yhteiskunnasta. Yksilökeskeisessä maailmassa ihmiset tiedostavat minuutensa aiempaa paremmin, mikä tarkoittaa samalla sitä, että omaa minuutta täytyy puolustaa entistä voimakkaammin. Yksilökeskeisen maailman ongelmaksi muodostuu myös ihmisten keskinäinen vertailu, joka tekee yksilöstä aikaisempaa haavoittuvamman. Yhteisöjen puute pakottaa ihmisten selviytymään elämästään yksin tai korkeintaan muutaman lähimmäisen ihmisen avulla. Myös psykiatristen diagnoosien määrä on lisääntynyt selvästi viimeisten vuosikymmenien aikana. Nykyajalle tyypillistä on myös se, että aiempaa lievempää ja vähemmän aikaa kestänyttä alakuloisuutta pidetään helposti jonkinlaisena häiriönä tai psyykkisenä sairautena. Nykyaikana ihmisiltä vaaditaan paljon aikaisempaa enemmän, mikä osaltaan lisää pahoinvointia. (Ojanen 2009, 23–24.)

Myös Lahti (2003) nostaa esille kasvavat mielenterveysongelmat nykyajan Suomessa. Tilastojen mukaan Suomessa on jo yli 400 000 masentunutta ihmistä ja masennus on samalla suurin yksittäinen syy työkyvyttömyyteen. Jokaisella ihmisellä on oikeus

mielenterveyteen. Mielenterveys on mielen ja ruumiin hyvinvointia, johon vaikuttaa sosiaaliset rakenteet, kuten ympäristö ja kulttuuri. Jokainen ihminen on oikeutettu yksilöllisyyteen ja jokainen on itse vastuussa omasta mielenterveydestään. Myös valtion ja kuntien tulee taata riittävät mielenterveyspalvelut ja saatavuus kaikille apua tarvitseville. (Lahti 2003, 92–93.)

### **2.3 Sosiaalinen hyvinvointi**

Allard (1976) korostaa ihmisen luontaisen solidaarisuuden ja toveruuden tarvetta osana kokonaisvaltaista hyvinvointia. Ihminen haluaa olla osana sosiaalisia verkostoja, joissa kokee kuuluvansa joukkoon ja pystyy ilmaisemaan toisista ihmisistä välittämisen ja pitämisen tunteita. Allardin mukaan keskeinen asia on yksilön rakkauden tarve. Ihanteellinen sosiaalinen hyvinvointi koostuu sekä rakkauden saamisesta ja tunteesta olla pidetty, mutta myös rakkauden osoittamisesta muita kohtaan. (Allard 1976, 43.)

Ihmissuhteilla on merkittävä vaikutus mielenterveyteen ja hyvään mieleen. Vuorovaikutussuhteet ovat yksi tärkeimmistä ihmisen perustarpeista. Ihmisellä on luontainen tarve olla tekemisissä muiden ihmisten kanssa, mutta jokainen haluaa olla toisinaan omissa oloissaankin. Ihminen kaipaa hyväksytyksi tulemistä omana itsenään. Ihmisillä on myös taipumus suhtautua varauksellisesti muihin ihmisiin, mikäli itse on kokenut hyväksyntää varauksin. Tärkeintä ihmissuhteissa on molemminpuolisuus ja se, että aidosti kuunnellaan mitä toinen haluaa sanoa. (Lahti 2003, 87–88.)

Nyky-yhteiskunnan kiireinen elämäntapa saa aikaan sen, että hyvään elämään kuuluvat tärkeät perusarvot unohtuvat helposti. Tommy Hellsten (2008) tuo myös esille ihmisen rakkauden tarpeen ja yhteisöllisyyden katoamisen osana sosiaalisten ja psyykkisen ongelmien kasvussa. Nopea ja vahva kaupungistuminen johti kyläyhteisöjen häviämiseen ja samalla sukupolvien ja sukulaisten kanssakäyminen vähentyi merkittävästi. Myös perheet ovat pienentyneet ja kodissa vietetään yhä vähemmän perheen yhteistä aikaa. Vuorovaikutustilanteet ovat muuttuneet suorituskeskeisiksi, avioliitot menettävät merkitystään ja pitkät parisuhteet ovat yhä harvinaisempia. Seurauksena tästä kaikesta on se, että jäljelle on jäänyt yksilö, jonka

tulisi itse selviytyä kaikesta mahdollisimman pitkälle samalla, kun ympäröivä maailma muuttuu jatkuvasti yhä monimutkaisemmaksi ja vaativammaksi. (Hellsten 2008, 9–12.)

Ihmissuhteet ovat selvästi vaikein asia elämän eri osa-alueissa, sillä vaikka ihmissuhteet aiheuttavat paljon ongelmia ja huolia, on niiden merkitys meille jopa välttämätöntä. Jokaisella on ihmissuhteita ja kaikki ihmissuhteet ovat erilaisia. Ihmissuhteisiin tarvitaan aina vähintään kaksi osapuolta ja ihmissuhteet ovat herkkiä ja usein myös vaikeita. Usein vaikeat ihmissuhteet ovat kaikista tärkeimpiä. Vaikeudet vain kasvattavat ja tiivistävät suhdetta entisestään, mikäli asioita halutaan aidosti selvittää, eikä niitä paeta. Jotta ihmissuhteisiin ei väsyisi ja ne pysyisivät mielekkäänä, on välillä syytä ottaa etäisyyttä ja omaa aikaa. (Välimäki 2009, 39–41.)

Ojanen (2009) nostaa esille sosiaalisen pääoman merkityksen osana ihmisen sosiaalista hyvinvointia. Sosiaalisella pääomalla tarkoitetaan muun muassa luottamusta toisiin ihmisiin sekä osallistumista ryhmiin, yhdistyksiin ja yhteisöihin, joissa sosiaalista kanssakäymistä on runsaasti. Henkilön sosiaalinen asema, kuten esimerkiksi tulotaso ja koulutus ovat yhteydessä sosiaaliseen pääomaan. Sosiaalista pääomaa omaava ihminen on vahvasti kytköksissä kulttuuriinsa ja siten hänellä on mahdollista hyödyntää sen tarjoamia palveluita. On todettu, että alueilla joilla sosiaalista pääomaa on runsaasti, elämänlaatu on parempi, kuin alueilla joilla sitä on vähemmän. Viimeisten vuosikymmenien aikana sosiaalinen pääoma ihmisten keskuudessa on vähentynyt. (Ojanen 2009, 114.)

### **3 NUORUUS**

Holistisesta ihmiskäsityksestä puhuttaessa tarkoitetaan nuoren fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kokonaisuutta. Holistisen ihmiskäsitys ohjaa myös käsitystämme nuoresta sekä aikuisesta nuoren tukijana. Nuoruus on yksi elämänvaihe ja nuorisolla tarkoitetaan sukupolvea, joka elää tietyssä ajassa ja yhteiskunnassa kyseistä elämänvaihetta. Nuoren kehityksen taustalla ovat perimä, ympäristö sekä nuoren oma aktiivisuus eri elämän osa-alueilla. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilen 1999, 14.)

Nuoruuden ikämääritelmä on hyvin laaja ja vaikeasti määriteltävissä, sillä esimerkiksi vuonna 2006 julkaistun nuorisolain mukaan nuoriksi mielletään alle 29-vuotiaat.

Alaikäraja ei nuorisolaissa ole lainkaan määritelty, joten nuoruus alkaa jo syntymästä jatkuen seuraavat kolme vuosikymmentä. Kuitenkin nuoruus mielletään selvästi suppeammaksi ajanjaksoksi ja nuorista puhuttaessa tarkoitetaan yleisesti 13–19 -vuotiaita. (Nivala & Saastamoinen 2007, 12)

Nuoriso ei ole sekä sosiaalisesti, että kulttuurillisesti yhtenäinen ihmisryhmä, vaan nuoret ovat yksilöitä ja nuoruus on moniulotteinen jakso ihmisen elämässä.

Nuoruuteen liittyvät vahvasti ristiriitaiset mielikuvat ja odotukset. Nuoruuteen liittyy vahvasti tarve suunnitella ja unelmoida tulevaisuudesta, ilman suuria murheita ja velvollisuuksia, jotka kiinteästi elämään kuuluvat. Toisaalta taas nuoruus on vaikea ja haastava elämänvaihe, jolloin ihminen ei vielä ole valmis kohtaamaan elämän tuomia haasteita, muttei myöskään ole täysin vailla velvollisuuksia. Voidaankin ajatella, että nuori ei ole aikuinen eikä lapsi, vaan jotain siltä väliltä. (Nivala ym. 2007, 10)

Nuoren kasvua ja kehitystä ajatellen on tärkeää, että nuori saa osakseen rakkautta, ymmärtämystä, hellyyttä ja turvaa. Nuoren kehityksen kannalta on oleellista, että nuori itsenäistyy ja hiljalleen irrottautuu kasvuympäristöstään kohti itsenäistä elämää. Tämä kehitysprosessi on usein kivuliastakin tasapainoilua vapauden ja vastuun sekä turvallisten rajojen välillä. (Aaltonen ym. 1999, 15.) Nuoruuden loppuvaiheilla lähiympäristöltä ja ydinperheeltä tulevat mallit ja haasteet muokkaavat nuorta yhä enemmän ja hiljalleen nuoren oma maailmaa laajenee myös lähiympäristön ulkopuolelle. Vähitellen nuori sosiaalistuu yhteiskuntaan vapaana, itsenäisenä ja vastuuta ottavana yksilönä, jolla on tehtävä ja merkitys elämälleen. (Aaltonen ym. 1999, 16.)

### **3.1 Nuoruus nyky-yhteiskunnassa**

Modernin maailman aikakaudella nuoruuden keskeisimmäksi kehitystehtäväksi on nostettu ihmisen identiteetin, eli ihmistä itseään koskevan eheän käsityksen muodostuminen. Modernissa yhteiskunnassa työn kytkös nuoruuteen on katkenut,



eikä nuoruuden sisällöksi noussut kasvatus ole pystynyt tarjoamaan identiteetin rakentamisen kenttää. Nuorille on tyypillistä muokata minuuttaan myös aikuisten kulttuurista irtaantuneista alakulttuureissa, nuorisokulttuureissa sekä kuluttamalla, jolloin nuori tavallaan ”ostaa” identiteetin. (Nieminen 2007, 44.)

Yleisesti yhteiskuntaa kutsutaan sosiologien mukaan jälkimodernina tai myöhäismodernina yhteiskuntana. Nämä kuvaukset rajoittavat yhteiskuntaa, joka on täynnä muutoksia joihin nuortenkin tulee jatkuvasti sopeutua. Jälkimoderni yhteiskunta tarjoaa valtavasti erilaisia mahdollisuuksia, mutta samalla erilaiset uhkakuvat ja riskit lisääntyvät. Aikaisemmin erilaiset sosiaaliset riskit olivat melko hyvin ennustettavissa, mutta jälkimodernin yhteiskunnan aikana näin ei enää ole ja lisäksi riskit koskettavat laajempia ihmisryhmiä, eikä niitä aina edes pystytä havaitsemaan. Koska riskejä ei pystytä ennakoimaan kuten ennen, tekee se myös suojautumisesta vaikeaa. Nuorten kannalta suuria riskejä ovat esimerkiksi koulutuksen hankkiminen, sillä nykyään koulutus ei tarkoita enää automaattisesti työpaikkaa. Epävarmuus työmarkkinoilla tekeekin koulutuksen hankkimisesta tietynlaisen riski-investoinnin. (Aaltonen ym. 1999, 42.)

Nuorille myöhäismoderni yhteiskunta tuo uudenlaisia haasteita, sillä yhä useampi joutuu hankkimaan useampia koulutuksia ja työt koostuvat usein erilaisista pätkätöistä. Opiskelu kestää läpi elämän ja on oltava jatkuvasti valmiina kehittämään itseään. Myöskään pelkkä ammattiin valmistuminen ei enää riitä, vaan nuorten on myös osattava markkinoida itseään työnantajille. Myös tietotekniikan nopea kehitys on osaltaan vaikuttanut suuresti nuorten elämään, sillä he hyödyntävät tietoverkkoja niin opiskelussa, työnteossa kuin vapaa-ajan harrastuksissakin. Internetin välityksellä ollaan paljon yhteyksissä kavereiden kanssa, eikä enää ole väliä missä päin maapalloa asutaan, vaan voidaan puhua eräänlaisesta globaalista nuorisosta. Tietotekniikan kehityksen positiivisten puolien vastapainoksi on myös paljon haasteita ja ongelmia, sillä tietoverkkojen riittävä valvonta on mahdotonta. Nuorille haitalliset henkilöt voivat tutustua nuoriin internetin välityksellä esimerkiksi erilaisten keskustelupalstojen avulla, eikä lapsia ja nuoria suojeleva lainsäädäntö ole pysynyt tässä asiassa ajan tasalla. Internet voi aiheuttaa myös riippuvuutta nuorissa ja näin on mahdollista, että nuori vieraantuu kokonaan oikeasta elämästä. Tieto- ja

viestintäteknikka tarjoaa nuorille kokonaan uuden maailman, mutta samalla se tekee nuorten asemasta aikaisempaa haavoittuvamman. (Aaltonen ym. 1999, 43.)

Nyky-aikana nuoriin kohdistuu suuret odotukset ja paineet. Kuronen (2010) pohtii aiemman kirjallisuuden pohjalta sitä, miten nykyaikana nuorilta odotetaan kykyä yhdistää koulu, työ ja vapaa-aika osaksi elämää ja sitä, miten jokainen nuori vastaa itsenäisesti omasta tulevaisuudestaan ja elämästään. Kurosen mukaan Laine (2000) toteaa, että nuorten on pakko sopeutua yhteiskunnan ja elintapojen muutoksiin, kuten esimerkiksi kaupungistumiseen ja elintason nousun mukanaan tuomaan kuluttamiseen. Lisäksi nuorilta odotetaan vahvaa panosta yhä kansainvälistyvässä ja aiempaa monikulttuurisemmassa maailmassa. Nuorten sosiaalinen kanssakäyminen on siirtynyt yhä enemmän vapaa-ajalle oman perheen sijaan. Koulutuksen pidentyminen on osaltaan vaikuttanut siihen, että nuoret ovat yhä enemmän tekemisissä toistensa kanssa. (Kuronen 2010, 44.)

### **3.2 Nuorisotyö**

Nieminen (2007) toteaa nuorisotyön tarkoituksena olevan vaikuttaa nuorten ihmisten ymmärrykseen ja arvostukseen, tietoihin, taitoihin ja tulevaan toimintaan, eli nuorisotyön ydin on kasvatuksellinen. Nuorisotyö on nuorten tarpeisiin ja vapaaehtoiseen osallistumiseen perustuvaa ohjattua toimintaa, jonka tehtävänä on sekä auttaa nuoria liittymään yhteiskuntaan, että tarjota nuorille oppimismahdollisuuksia, persoonallisuuden, yhteiskunnan ja kulttuurin kehittämiseksi. Nuorisotyötä tekevät ja tukevat nuoriso ja kansalaisjärjestöt, kunnat, nuorisotyön valtionhallinto, kirkot, seurakunnat, urheiluseura erilaiset yhteisöt ja jotkin oppilaitokset. Nuorisotyön vallitsevan teoreettisen perusnäkemysten mukaan ihmisen inhimillisen kasvun olemus on elinikäinen ja koko elämänlaajuinen. Nuorisokasvatuksen käytännöt ja tutkimuskohteet kattavat koko kentän lapsuuden ja aikuisuuden välisestä elämänvaiheesta. Nuorisotyön kehys koostuu sekä kasvatustieteestä, että nuorisokasvatuksesta. Hahmoltaan nuorisotyön teoria on pitkälti kasvatuksen teorian kaltainen. Nuorisotyön teoreettisen perustan pitkäjänteisen pohdinnan ja kehittämisen puute on kuitenkin näkynyt selkeästi esimerkiksi nuorisotyön tehtävien määrittelyn vaikeuksissa ja nuorisotyöntekijöiden koulutuksien järjestämisessä. Osa nuorisotyön

teoriaa koskevista epäselvyyksistä ja ristiriidoista johtuu yksinkertaisesti siitä, että teorian tehtävää ja luonnetta ei ole pohdittu eikä ymmärretty riittävästi. Nuorisotyön teorian luonteen lisäksi toinen epäselvyyttä aiheuttanut kysymys on ollut se, mitä nuorisotyön teoria itse asiassa pitää sisällään. (Nieminen 2007, 51–54.)

Kasvatustieteessä nuorisokasvatus ja nuorisotyö eivät ole toistaiseksi saaneet tukevaa jalansijaa nuorison kasvatuksen tärkeästä tehtävästä ja nuorisotyön pitkistä perinteistä huolimatta. Varhaiskasvatuksen ja aikuiskasvatuksen tapaan, nuorisokasvatukselle ei ole löytynyt eri pedagogiikkoja ja käytäntöjä yhteen kokoavaa paikkaa, jossa nuorisokasvatuksesta olisi muodostunut oma kasvatustieteen osa-alue. Sen sijaan nuorisotyön rooli on ollut jo 1800-luvun lopulta saakka tarjota erilaisia oppimisympäristöjä, tiloja toimia ja mahdollistaa kasvun paikkoja. Huolimatta 1990-luvulla lanseeratusta elinikäisen kasvatuksen näkökulmasta nuorisokasvatus ja nuorisotyö eivät ole vielä kukaan kiinteä osa kasvatustiedettä. Samalla elinikäisen kasvatuksen idea menettää uskottavuutensa, kun siitä uupuu nuoruuden kattava aukko. (Nieminen 2007, 30.)

Nuorisolaki (2006) määrittelee nuoret alle 29-vuotiaiksi ja sen tarkoituksena on edistää nuorten kasvua, aktiivista kansalaisuutta ja ehkäistä syrjäytymistä vahvistamalla nuoren sosiaalisuutta. Nuorisotyötä järjestävät kunnat, erilaiset järjestöt, seurakunnat ja nuorisoyhdistykset. Nuorisolain keskeisenä tavoitteena on parantaa nuorten kasvu- ja elinoloja. (L2006/72)

### **3.3 Vapaa-ajan merkitys**

Nuorten vapaa-ajan tutkimus (2009) korostaa mielekkään vapaa-ajan merkitystä nuorten hyvinvoinnin kannalta. Nuorille vapaa-aika on erityisen tärkeää, johtuen nuoruusvuosien aiheuttamasta kiireestä ja paineesta, jossa työ, opiskelu, itsenäistyminen ja perheen perustaminen vievät paljon nuoren aikaa ja energiaa. Ikääntymisen myötä vapaa-ajan merkitys vähenee, johtuen siitä, että sitä on aiempaa enemmän. Mitä vähemmän vapaa-aikaa on, sitä tärkeämmäksi se koetaan. (Myllyniemi 2009, 3–8.)

Nuoret kokevat, että heillä on vapaa-aikaa pikemminkin liikaa, kuin liian vähän. Etenkin noin 9–10 -vuotiaat, ovat sitä mieltä, että heillä on vapaa-aikaa, niin paljon, etteivät tiedä mitä sillä tekisivät. Nuorten runsas vapaa-ajan määrä on haaste myös palveluntarjoajille ja tässä suhteessa erot suurten kaupunkien ja maaseudun välillä korostuu. Nuoret, jotka opiskelevat, käyvät töissä tai ovat aktiivisesti mukana järjestötoiminnassa kokevat vapaa-aikaa olevan liian vähän. Tyytyväisimpiä vapaa-aikaan ovat nuoret, joilla sitä on paljon. Vapaa-ajan laatu on kuitenkin määrää tärkeämpi. Myös se, kuinka vapaaehtoista runsas vapaa-aika on, vaikuttaa siihen, miten tyytyväisiä vapaa-aikaan ollaan. Esimerkiksi työttömät kokevat vapaa-aikansa usein tylsäksi. Nuoret kokevat ajan perheen ja ystävien kanssa erittäin tärkeäksi, kuten myös yksin vietetty aika saa arvostusta. Nuorista vähemmistö, eli noin 45 % on mukana seura- tai järjestötoiminnassa, mikä selittää sen, ettei niissä mukana olemista arvosteta kovin korkealle. (Myllyniemi 2009, 20–30.)

Edellä mainitun tutkimuksen (2009) mukaan Etelä-Suomessa asuvat nuoret pitävät oman kotipaikkakuntansa järjestämiä vapaa-ajan viettomahdollisuuksia kiinnostavimpana, kun taas Itä-Suomessa asuvat nuoret vähiten omia mahdollisuuksiaan kiinnostavimpana. Myös nuoret, jotka asuvat kaupunkimaisissa kunnissa, kokevat kuntansa toiminnan mielekkäämpänä, kuin maaseudulla asuvat. Tyytyväisimpiä nuorten toimintamahdollisuuksiin ovat isojen kaupunkien keskustassa asuvat nuoret maaseutumaisissa ympäristöissä asuvien nuorten ollessa lähes yhtä tyytyväisiä. Suurimpia ongelmia osallistumiseen aiheuttavat pitkät etäisyydet. Pahimmat ongelmat pitkistä välimatkoista aiheutuvat Itä-Suomessa ja etenkin Pohjois-Karjalassa. (Myllyniemi 2009, 55.)

Myllyniemen (2009) mukaan vain joka kymmenes nuori uskoo voivansa vaikuttaa siihen, mitä toimintaa nuorten vapaa-ajalle omalla kotikunnalla järjestetään. Etenkin alle 15-vuotiaat kokevat vaikutusmahdollisuutensa rajallisiksi. Asuinpaikkakunnalla tai asuinympäristöllä ei ole vaikutusta nuorten vaikuttamiskokemuksiin. Itä-Suomessa nuoret kokevat vaikuttamismahdollisuudet hieman muuta maata parempina, kun taas heikoin tilanne on Oulussa ja Lapissa. (Myllyniemi 2009, 57–58.) Tästä kertoo myös Nuorisobarometrin (2009) tulos, jossa selvitettiin nuorten kulttuuritoiminnan eroja eri puolilla Suomea. Sen mukaan joka kymmenelle nuorelle luovan harrastuksen puute

estää osallistumien, mutta Lapin läänin osuus on jopa kaksinkertainen.  
(Nuorisobarometri 2009, 8.)

On tärkeää, että nuorille annetaan mahdollisuuksia osallistua ja vaikuttaa heitä koskeviin asioihin, sillä nuorille on tärkeää tulla kuulluksi ja kokea, että heidän mielipiteillään on merkitystä. Tätä kautta nuori ymmärtää, että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa häntä koskeviin asioihin, mikä puolestaan parantaa elämänhallintaa ja ehkäisee syrjäytymistä. Nykyajan suomalaisnuorilla on halu vaikuttaa ja osallistua politiikkaan ja siksi onkin tärkeää miettiä uusia keinoja, joiden avulla nuorten kiinnostus konkretisoituisi myös toiminnaksi. (Dorff & Laine 2008, 125.)

### **3.4 Nuorten mielenterveys**

Utrian (2001) mukaan mielenterveyttä ei voida ajatella vain kykynä tehdä työtä ja rakastaa, sillä mielenterveys on myös kykyä kokea tyydytystä yksilön omia tavoitteita ja aktiviteetteja toteuttaessa sekä tärkeitä päämääriä kohti pyrkiessä. Hyvän mielenterveyden omaava ihminen tuntee iloa heti syntymästään lähtien olemassaolostaan ja pyrkimyksistään toteuttaa luovuuttaan. Ihminen on riippuvainen ympäristönsä tunneperäisestä suhtautumistavasta itseensä. Koska ihminen kokee tarvetta tulla hyväksytyksi ja saada arvostusta tärkeänä osana maailmaa, on ihminen samalla myös riippuvainen ja haavoittuva ympäröivästä maailmasta. Mielenterveys voidaan ajatella eheyttä ja parempaa elämänlaatua tavoittelevana henkisenä prosessina. Mielenterveys on taitoa elää omaa elämää siten, että yksilö kykenee itse johtamaan elämäänsä. (Utria 2001, 27.)

Utria (2001) pitää mielenterveyden tärkeimpänä peruspilarina hyvää itsetuntoa. Itsetunto koostuu luottamuksesta, uskosta itseensä, sekä itsensä arvostamisesta ja rakastamisesta. Hyvään itsetuntoon kuuluu myös nöyryys ja tietoisuus omasta rajallisuudestaan ja keskeneräisyydestään. (Utria 2001, 25.)

Lämsä (2009) nostaa esille suomalaisen yhteiskunnan ja perhe-elämän muutokset viime vuosikymmenillä osaselityksenä nuorten kasvaviin mielenterveysongelmiin.

Ydinperhe oli 1950 – 1960 - luvuilla tavallisin suomalainen perhetyyppi. Tuolloin perheisiin kuului isä, äiti, sisarukset sekä usein muitakin sukulaisia. Joissakin tapauksissa myös perheeseen kuului palkollisia, jotka olivat lähes kuin osa perhettä. Perheet olivat paljon keskenään tekemisissä ja nuorilla oli ympärillään laaja joukko välittäviä aikuisia joilta sai tarvittaessa tukea. Kontakti lähiyhteisöön oli luonnollista ja osa arkea. Perheen, sukulaisten ja lähiyhteisön tuen myötä yhteiskunnan tarve puuttua perhe-elämän ongelmiin jäi vähäiseksi. (Lämsä 2009, 21–22.)

Seuraavien vuosikymmenten aikana maaseudun lähiyhteisöt hävisivät agraariyhteiskunnan muuttuessa teollisuus- ja palveluyhteiskunnaksi. Perheet muuttivat maalta kaupunkeihin ja lastenhoito yms. vastaava työ, joka aikaisemmin hoidettiin perheen kesken, siirtyi yhä enemmän hoidettavaksi palkkatyönä. Suomalaisen yhteiskunnan rakennemuutos tapahtui todella nopeasti, mikä osaltaan lisäsi kasvavia sosiaalisia ongelmia. Rakennemuutoksen myötä uusi suomalainen perhetyyppi oli moderni pienperhe, joka käsitti äidin, isän ja lapset. Modernin perhetyypin aikakaudella perheenjäsenet käyttävät vapaa-aikaansa yhä enemmän perheen ulkopuolella ja perheen arki rakentuu jokaisen perheenjäsenen omista menoista ja ajankäytöstä. Vanhemmat käyvät töissä ja lapset ovat joko koulussa tai päiväkodissa. Perheen vapaa-aika kuluu eri harrastusten parissa ja kuten Lämsä (2009) toteaa; ”kärjistetyimmillään koti voi olla kuten huoltoasema, jossa perheenjäsenet käyvät vaihtamassa vaatteita ja tankkaamassa itsensä, ennen kuin he rientävät taas omiin menoihinsa.” (Lämsä 2009, 22.)

Yleisesti ajatellaan, että muuttoliike on nykyaikana yhä enemmän maalta kaupunkiin ja näin maaseudun palvelut heikkenevät entisestään, joten myös nuorille suunnatut palvelut kärsivät. Karvosen ja Rahkosen (2004) mukaan on viitteitä siitä, että suurten kaupunkien tuntumassa sijaitseva maaseutu on tulevaisuudessa aiempaa houkuttelevampi asuinalue, mikä tuo kaupungissa työssäkäyvien asukkaiden mukana erilaisia palveluita ja hyvinvointia. On huomioitava, mikäli asuinalueiden eriarvoistuminen, kuten koulutusmahdollisuuksien ja työpaikkojen siirtyminen kaupunkeihin kuitenkin jatkuu myös tulevaisuudessa, vaikuttaa se nuorten hyvinvointiin ja terveyteen viimeistään nuorten siirtyessä työelämään. (Karvonen & Rahkonen 2004, 82.)

Karvonen ja Rahkonen (2004) väittävät, ettei nuorilla esiinny samassa suhteessa eroja terveydessä ja hyvinvoinnissa, kuin aikuisilla vertailtaessa kaupungin ja maaseudun välisiä eroja. Nuorten terveydellisiin ongelmiin eivät vaikuta esimerkiksi asuinpaikkakunnan rakenne ja taloudellinen tilanne, vaan lähinnä nuorille tyypilliset aiheet, kuten kiusaaminen tai ulkonäköpaineet. Suomen yhtenäinen koulujärjestelmä on osaltaan ennaltaehkäissyt syrjäytymistä ja terveyteen liittyviä ongelmia. Nuorten hyvinvoinnin ja terveyden kannalta ei ole suurta merkitystä, minkä kokoinen asuinpaikkakunta on ja missä se sijaitsee. (Karvonen & Rahkonen 2004, 82.)

### **3.5 Nuoret ja päihteet**

Erilaiset huumausaineet ja päihteet ovat merkittävässä osassa nuorten pahoinvointia tarkasteltaessa. Pirskanen (2007) määrittelee päihdeaineiksi alkoholin, tupakan ja huumausaineet, sekä päihtymistarkoitukseen käytetyt lääkkeet ja liottimet. Päihteet vaikuttavat keskushermostoon, mikä saa aikaan päihtymiseksi kutsutun olotilan. Suomalaistennuorten yleisimmät päihdeaineet ovat alkoholi ja tupakka. Nuorilla päihteidenkäyttö vaikuttaa merkittävästi kasvuun ja kehitykseen. (Pirskanen 2007, 28.)

Huumeisiin koukkuun jäänyt ihminen, eli narkomaani joutuu säännöllisesti tekemisiin rikollisuuden ja virkavallan kanssa ja elämän ainoaksi sisällöksi ja tarkoitukseksi muodostuu nopeasti vain hankkia huumeita ja saada aikaan huumeiden tuoma mielentila. Pitkäaikainen huumeiden käyttö ajaa ihmisen todella vaikeaan tilanteeseen, josta on usein lähes mahdotonta nähdä ulospääsyä. Huumeidenkäyttö vie käyttäjän taloudellisen tilan rappiolle ja samalla ihmissuhteet menettävät merkitystään ja käyvät lopulta mahdottomiksi. (Välimäki 2009, 55.)

Yleisesti nuorten päihteidenkäyttöön liitetään vahvasti sosiaalinen paine ja kaveripiirin vaikutus. Nuorten päihteiden käytön syiksi voidaan laskea myös sen hetkelliset positiiviset vaikutukset, kuten esimerkiksi stressitason lasku, sekä masennuksen ja ahdistuksen lieventyminen. Lisäksi päihteet voivat saada nuoren tuntemaan itsensä rohkeammaksi ja virkeämmäksi. Päihteiden käytön jatkuessa pidempään, sen mukanaan tuomat positiiviset vaikutukset johtavat nopeasti

annosmäärien kasvuun, sillä saman olotilan saaminen edellyttää kasvavaa päihteiden määrää. (Fröjd, Kaltiala-Heino, Marttunen, von der Pahlen & Ranta 2009, 20)

Huumeet voivat olla myös keino paeta todellisuutta ja elämässä kohdattuja vaikeita asioita. Myös lapset ja nuoret, jotka ovat joutuneet katsomaan aikuisten villiä juhlintaa, voivat olla herkempiä kokeilemaan päihteitä, jotta voisivat tuntea samanlaista vallan tunnetta itsekin. On myös yleistä, että alkoholin käyttö käy nopeasti riittämättömäksi pakotieksi, joten on luontevaa siirtyä käyttämään erilaisten piristeiden kautta lopulta huumeita. Päihteiden käyttö voi olla nopea apu hetkittäiseen pahaan oloon ja vaikka käyttäjä haluaisikin pidättäytyä vain satunnaisessa käytössä, tulee päihderiippuvuus huomaamatta osaksi arkea. Huumeiden käytön syitä kokeilunhalun tai vaikeiden asioiden pakenemiseksi lisäksi voi myös olla käyttäjän osakseen saama huono kohtelu, jonka hän kostaa maailmalle käyttämällä huumeita. Näin hän voi osoittaa muille päättävänsä itse omasta elämästään, eikä ole riippuvainen kenestäkään muusta. (Välimäki 2009, 57–58.)

Nuorten päihteiden käyttöä seurataan Suomessa säännöllisesti kouluterveyskyselyn sekä nuorten terveystapatutkimuksen avulla. Tutkimusten kohteena ovat 12–18 -vuotiaat nuoret ja kyselyt toteutetaan aina parittomina vuosina. Kyselyiden tarkoituksena on selvittää nuorten alkoholin, tupakan sekä huumausaineiden käyttöä. (Erdogan 2010, 2.)

Ikola (2010) toteaa Pro gradu tutkielmassaan nuorten päihteidenkäytön vähentyneen 2000-luvulla, mutta vastaavasti humalahakuinen juominen on edelleenkin yleistä. Myös alueelliset erot nuorten päihteiden käytössä ovat tasoittuneet viime vuosien aikana ja eniten raitistumista on tapahtunut pääkaupunkiseudulla lapsista joiden vanhemmat ovat korkeasti koulutettuja. Nuorten päihteidenkäyttöä koskevien tutkimusten avulla voidaan ennakoida tulevia sosiaalisia ja terveydellisiä ongelmia ja näin pystytään myös ennakoimaan korjaavien toimenpiteiden tarve. (Ikola 2010, 13.)

Nuorten alkoholinkäyttö oli korkeimmillaan 1990-luvun lopulla, jolloin Suomessa korostettiin erityisesti yksilönvapautta ja lisäksi tuolloin elettiin nousukautta vaikean laman jälkeen, mikä samalla tarkoitti alkoholin kulutuksen huippuvuosia. Sittemmin alkoholiin liittyviä säädöksiä on uudelleen tiukennettu ja taloudellisen nousukauden



huuma on laantunut. Toinen teoria nuorten alkoholinkäytön vähenemiseen liittyy nuorten vapaa-ajan harrastusten lisääntymiseen, jolloin juomiselle on aiempaa enemmän vaihtoehtoja. Internet, televisio ja muu sosiaalinen media ainakin vie yhä enemmän nuorten vapaa-aikaa. Myös alkoholin muuttuminen vähemmän vetovoimaiseksi aiheeksi nuorten keskuudessa voi osaltaan selittää parantuneita alkoholitilastoja. Nuorten keskuudessa on myös hiljattain syntynyt erilaisia kielteisesti alkoholin käyttöön suhtautuneita ajattelutapoja, jotka saattavat aiheuttaa alkoholista pidättäytymistä. (Lähteenmaa 2007, 90–91.) Nuorten alkoholin käyttöä käsitellään tutkimuksissa ja mediassa usein lähinnä ongelmanäkökulmasta. Nuorten päihteily liitetään helposti humalahakuiseen juomiseen jota puolestaan pidetään häiriökäyttäytymisenä, kansankielellä örvellyksenä. (Simonen 2007, 33.)

## **4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN**

Aloimme pohtia opinnäytetyömme aihetta alkukeväästä vuonna 2009. Päädyimme aiheeseen nuorten syrjäytymisestä, joka muuttui syksyllä 2009 käsittelemään nuorten hyvinvointia ja terveystottumuksia. Lopulta aihe tarkentui käsittelemään nuorten hyvinvointia ja vapaa-ajan käyttöä Jyväskylässä ja Saarijärvellä. Jyväskylä on Keski-Suomen alueen keskuskaupunki, jonka asukasluku on noin 130 000 (Jyväskylän kaupunki 2010a). Jyväskylä tunnetaan kaupunkina, joka tarjoaa erinomaiset opiskelumahdollisuudet yliopiston ja ammattikorkeakoulun myötä ja siksi kaupungissa on verrattain paljon nuoria. Saarijärvi on noin 10 000 asukkaan kaupunki luoteisessa Keski-Suomessa noin 65 kilometriä Jyväskylästä. (Saarijärvi).

### **4.1 Tavoitteet ja tutkimuskysymykset**

Tarkoituksenamme oli tutkia nuorten vapaa-ajankäyttöä ja hyvinvointiin yhteydessä olevia tekijöitä, sekä vartaila tuloksia kahdella eri paikkakunnalla. Työmme painottuu fyysiseen hyvinvointiin, mutta tämän lisäksi tarkastelemme myös psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Hyvinvointi käsitteenä pitää sisällään asioita, jotka positiivisesti vaikuttavat nuorten elämänlaatuun ja luovat pohjan onnelliselle

lapsuudelle ja nuoruudelle. Näitä tavoitteita pyrimme avaamaan seuraavien eri osaluokkien avulla; harrastukset, ajanvietto, päihteidenkäyttö, terveystottumukset, tyytyväisyys omaa paikkakuntaa kohtaan sekä tulevaisuuden näkymät. Aineiston avulla pyrimme selvittämään, mitä harrastusmahdollisuuksia nuoret kotipaikkakunnaltaan toivovat. Mielenkiintoista on myös tutkia, onko nuorilla tarkoitus lähivuosina muuttaa pois kotipaikkakunniltaan ja eroaako maaseudulla asuvien nuorten näkemykset kaupunkilaisnuorista. Tavoitteena oli luoda aineistomme pohjalta mahdollisimman selkeä kuva nuorten elintavoista ja tehdä vertailua kuinka nuoret kokevat elämänsä pienen ja suuremman kaupungin näkökulmasta.

Tutkimuskysymykset ovat:

- Miten nuoret käyttävät vapaa-aikansa?
- Miten hyvinvointi näyttäytyy nuorissa?
- Millaisina nuoret kokevat kotipaikkakuntansa palvelut ja vaikuttamismahdollisuudet?
- Millaisia eroja vastauksissa ilmenee Jyväskylän ja Saarijärven välillä?

Tärkeimpinä tiedonlähteinä hyödynsimme aikaisempia tutkimuksia nuorten hyvinvointiin liittyen, Jyväskylän ja Saarijärven sosiaali- ja terveystieteilijöiden internet-sivuja, sekä muuta hyvinvointiin ja nuorisokulttuuriin liittyvää kirjallisuutta. Yleisesti hyvinvoinnista on kirjoitettu kattavasti eri aihealueisiin liittyen, mutta nuorten hyvinvoinnista selvästi vähemmän.

## **4.2 Tutkimusmenetelmä ja aineiston analysointi**

Opinnäytetyömme on määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus, jonka tarkoituksena on tilastollisia lukuja hyväksi käyttämällä tuoda vastaukset esille lukujen muodossa. Keskeisiä asioita kvantitatiivisessa tutkimuksessa ovat johtopäätökset aiemmista tutkimuksista, aiemmat teoriat, sekä tutkittavan aineiston tulee soveltua määrälliseen mittaamiseen. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa on tärkeää, että otantamäärät sekä tutkittavien henkilöiden valinnat ovat ennakkoon tarkasti suunniteltuja. Tutkimuksesta

saatu aineisto käsitellään muotoon, jossa siitä voidaan tehdä tilastoja, kuten esimerkiksi prosenttitaulukoita. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2003, 129.)

Aineiston keruumenetelmänä on käytetty strukturoitua kyselylomaketta (liite 1.), joka on toteutettu Jyväskylässä nuorisotaloilla ja Saarijärvellä liikuntakerhoissa. Strukturoidussa kyselylomakkeesta on valmiina sekä kysymykset, että vastausvaihtoehdot. Lomakkeessa on kysymyksille useita eri vastausvaihtoehtoja, joista vastaaja valitsee haluamansa. Kysymykset tulevat esille kyselylomakkeelta samassa järjestyksessä kaikille vastaajille. Lomakkeen kysymykset ovat pääasiassa monivalintakysymyksiä, mutta kysely sisältää myös avoimia kysymyksiä, jotka voidaan käsitellä laadullisesti tai määrällisesti luokittelemalla vastaukset jälkikäteen. (Puusniikka & Saaranen-Kauppinen 2006.)

Kysely toteutettiin kevään 2010 aikana. Tavoitteena oli saada 30 yläkoulu ikäistä nuorta vastaamaan kummaltakin paikkakunnalta. Kohderyhmäksi valittiin nuoria, jotka käyttävät paikkakuntiansa palveluita säännöllisesti. Nuoritalolla käyvät nuoret sopivat mielestämme hyvin tätä tarkoitusta varten.

Jyväskylästä valitsimme kolme eri nuorisotaloa, jotka sijaitsivat keskustassa sekä Kuokkalan ja Huhtasuon kaupunginosissa. Jyväskylässä sijaitsevat nuorisotilat ovat kaikille avoimia ja niiden tarkoituksena on tarjota nuorille mahdollisuus tavata kavereita, pelata ja olla yhdessä. Nuorisotiloissa on ammattitaitoiset työntekijät aina läsnä. Jyväskylässä on yhteensä seitsemän eri nuorisotaloa, jotka ovat avoimina useimpina päivinä viikossa. (Jyväskylän kaupunki 2010b) Saarijärvellä kyselyt toteutettiin monitoimitalolla. Liikuntakerhoja lapsille Saarijärvellä on melko laajasti, mutta nuorten kohdalla tilanne on selkeästi heikompi. Suurin osa nuorille suunnatuista liikuntaharrasteista on kilpailumuotoista. Kerhomuotoista liikuntatoimintaa on nuorille tarjolla lähinnä salibandyn, voimistelun ja tanssin saralla. Muuten liikuntamahdollisuuksia on nuorille Saarijärvellä hyvin. Esimerkiksi Saarijärven Pullistus järjestää yleisurheilu-, pesäpallo-, hiihto ja lentopallotoimintaa, FC Saarijärvi tarjoaa jalkapallon pelaamiseen mahdollisuuden ja SNMKY vetää jääkiekkotoimintaa. Saarijärvellä on vähän nuorille suunnattuja tiloja. Toiminta keskittyy lähinnä nuorisotalolle, joka myös järjestää erilaisia retkiä, leirejä ja tapahtumia nuorille.

Kyselyssä käytetyt kysymykset ovat teemoitettu eri osa-alueisiin. Kyselyn teemat käsittelivät taustatietoja, terveystottumuksia, vapaa-ajan käyttöä sekä tulevaisuutta ja tyytyväisyyttä omaa paikkakuntaa kohtaan. Kyselylomakkeen kysymykset valitsimme itse teemojen pohjalta, jotta tuloksissa kävisi ilmi juuri ne asiat, joita tutkimuksen avulla pyrimme selvittämään. Teemojen avulla pystyimme paremmin käsittelemään aineiston ja se helpotti tulosten esille tuomista. Aineistoa läpi käytäessä keräsimme tulokset teemojen alle yhteen, jonka jälkeen syötimme tulokset Excel-taulukkoon, mikä auttoi suuresti tulosten analysointia. Aineiston analysoinnissa laskimme prosentit ja jakaumat kaupungeittain, jotta saimme paremman kokonaiskuvan vertailtavien kaupunkien tilanteista. Analysoimme tulokset ensin paikkakunnittain, jonka jälkeen suoritimme vertailua Jyväskylän ja Saarijärven tulosten perusteella. Koska aineisto oli melko pieni, emme tarkastelleet erojen tilastollista merkitsevyyttä, vaan lähinnä kuvailimme suurimpia eroavaisuuksia. Aineiston pohjalta nousseiden tulosten jälkeen laajensimme teoriapohjaa ja etsimme vertailtavia tutkimuksia.

## **5 TUTKIMUKSEN TULOKSET**

Kyselyyn vastasi 29 nuorta Jyväskylästä ja 29 nuorta Saarijärveltä. Jyväskyläläisistä poikia oli 23 ja tyttöjä 6. Saarijärveläisistä poikia oli 6 ja tyttöjä 23. Kyselyyn vastanneet olivat iältään 12–19-vuotiaita.

Kyselyyn vastanneista saarijärveläisistä peruskoulua kävi 93 % ja jyvaskyläläistä 79 %. Muut vastanneet olivat joko ammattikoululaisia, lukiolaisia, työttömiä tai työssäkäyviä.

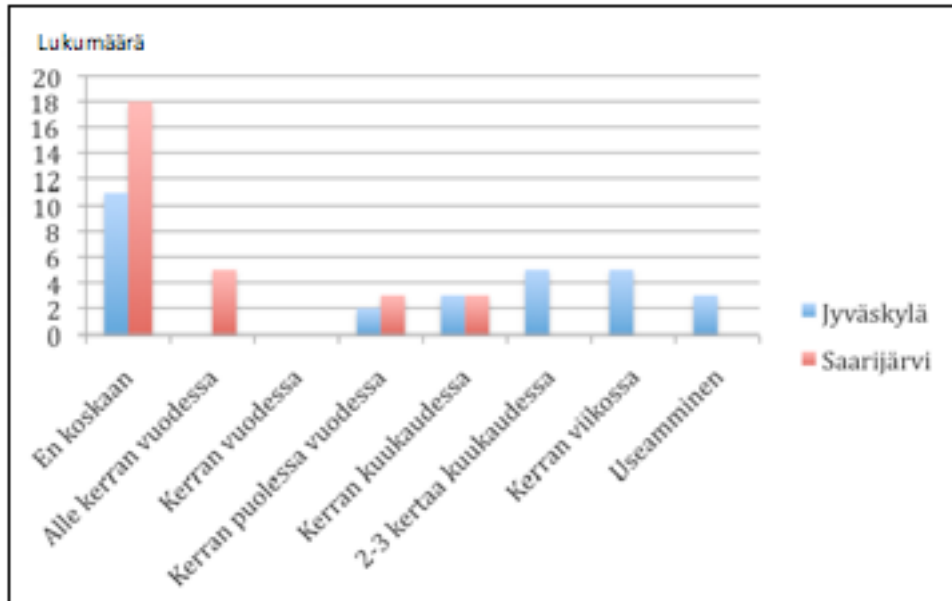
### **5.1 Terveystottumukset**

Selkeästi suurin osa (44 %) saarijärveläisistä käytti nukkumiseen keskimäärin kahdeksan tuntia. Jyväskylässä enemmistö nuorista (55 %) nukkui samoin keskimäärin kahdeksan tuntia vuorokaudessa. Kummassakin kaupungissa vain 3 % nuorista nukkui alle kuusi tuntia. Keskiarvoksi kummassakin kaupungissa muodostui

lähes sama unenmäärä, saarijärveläisillä noin 8h ja jyvaskyläläisillä noin 7,9h. Väestöliiton (2010) mukaan murrosiän kasvun ja muutosten ollessa kiivaimmillaan nuoren unentarve kasvaa. Nuoren tulisi nukkua noin yhdeksän tuntia yössä. Unta tarvitaan muun muassa kasvuun, mielenterveyden ylläpitämiseen sekä oppimiseen ja opitun mieleen painamiseen.

Kyselyn perusteella tupakointi nuorten keskuudessa oli selvästi yleisempää Jyväskylässä. Jyväskylässä tupakoimattomia nuoria vastaajista oli noin puolet, kun Saarijärvellä tupakoimattomia oli peräti yli 86 %. Myös tupakoinnin määrässä oli eroja, sillä jyvaskyläläisistä tupakoi päivittäin 12 %, kun vastaavasti saarijärvisistä yksikään ei polttanut päivittäin. Kuukausittaisessa tai viikoittaisessa tupakoinnissa ei mainittavia eroavaisuuksia löytynyt. Valtakunnallisesti vertailtaessa Saarijärvi on lähempänä koko maan keskiarvoa, jossa tuoreimman Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2010, 5) tekemän kouluterveyskyselyn mukaan säännöllisesti tupakoivien nuorten osuus on noin 15 %.

Nuoret kertovat juovansa humalahakuisesti vähemmän Saarijärvellä kuin Jyväskylässä. Jopa 62 % saarijärveläisistä ei harrastanut koskaan humalahakuista juomista kun taas Jyväskylässä vastaava luku oli 37 %. Jyvaskyläläisistä nuorista 27 % kertoivat juovansa itsensä humalaan kerran viikossa tai useammin, kun taas saarijärveläisistä ei kukaan ilmoittanut näin tekevänsä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2010, 5) tekemän kouluterveyskyselyn mukaan 16 % nuorista on humalassa vähintään kerran kuukaudessa.



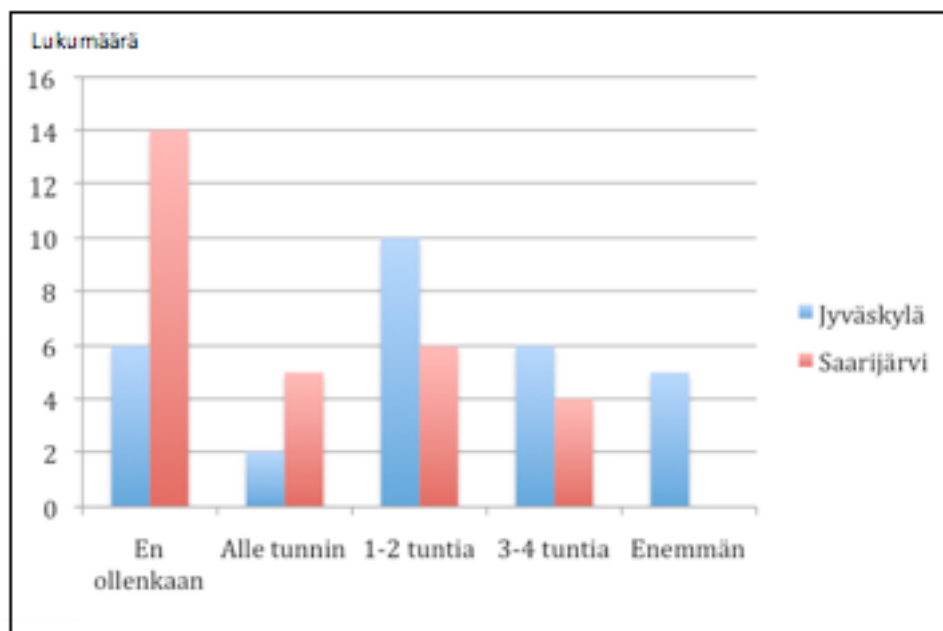
**KUVIO 1. Kuinka usein nuori juo alkoholia**

Huumeita oli kokeillut jyvaskyläläistä 10 % ja saarijärveläisistä 3 % nuorista. Hakkaraisen (2008) artikkelista ilmenee, että syksyllä 2006 tehdyn 15–69 -vuotiaalle suomalaisväestölle suunnatun kyselytutkimuksen mukaan 14 prosenttia vastaajista ilmoitti kokeilleensa jotain laitonta huumetta ainakin kerran elämässään, joten jyvaskyläläisten huumeita kokeilleiden määrää voidaan pitää melko korkeana kun huomioidaan kyselyyn osallistuneiden ikä.

## 5.2 Vapaa-aika

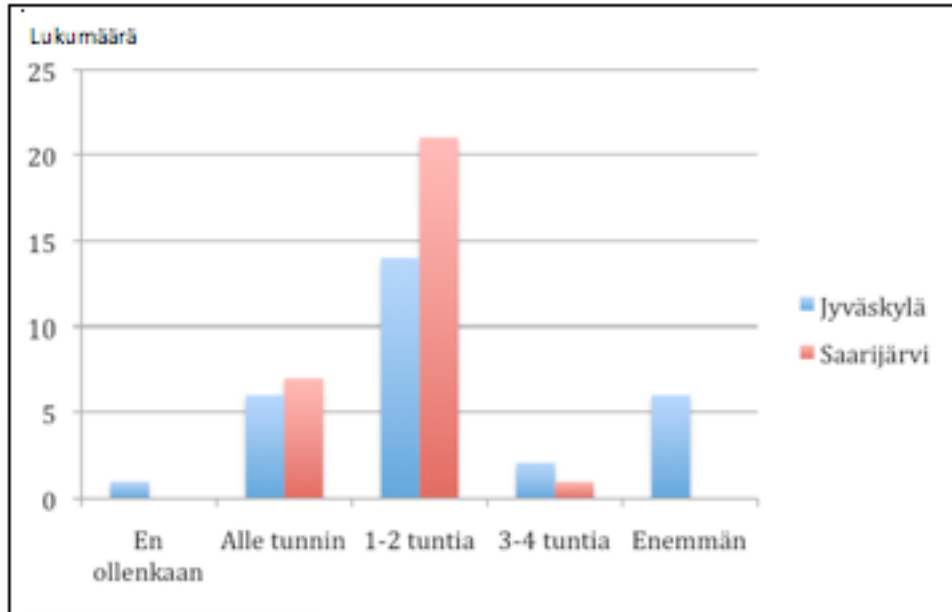
Jyvaskyläläisistä ja saarijärveläisistä nuorista enemmistö käytti television katsomiseen keskimäärin 1–2 tuntia päivässä (jyvaskyläläisistä 55 % ja saarijärveläisistä 51 %). Television katseluun käytetyssä ajassa ei muutenkaan ollut kaupunkien välillä kovin merkittäviä eroja. Kummastakin kaupungista löytyi nuoria jotka katsoivat hyvin paljon (yli kolme tuntia päivässä) televisiota, sekä nuoria jotka katsoivat melko vähän (alle tunnin päivässä) televisiota. Finnpanelin (2010) tekemän tutkimuksen mukaan Suomalaiset 10–24 -vuotiaat käyttivät keskimäärin aikaa television katseluun vuorokaudessa 1h 32min vuonna 2009, joten kyselyiden tulokset menevät melko lähelle valtakunnallista keskiarvoa.

Jyväskyläläiset käyttivät selkeästi enemmän aikaa tietokone- ja konsolipelaamiseen kuin saarijärveläiset. Jyväskyläläisten keskuudessa vastatuin vaihtoehto oli 1–2 tuntia päivässä kun taas Saarijärvellä lähes puolet ei pelannut lainkaan. Myös paljon pelaavia löytyi Jyväskylästä huomattavasti enemmän. Mannerheimin lastensuojeluliiton mukaan 12–19 -vuotiaat nuoret pelaavat keskimäärin noin tunnin päivässä Suomessa, joten keskiarvollisesti Saarijärvi on selkeästi lähempänä valtakunnallista keskiarvoa.



**KUVIO 2. Kuinka paljon nuori pelaa päivässä (tietokoneella tai pelikonsolilla)**

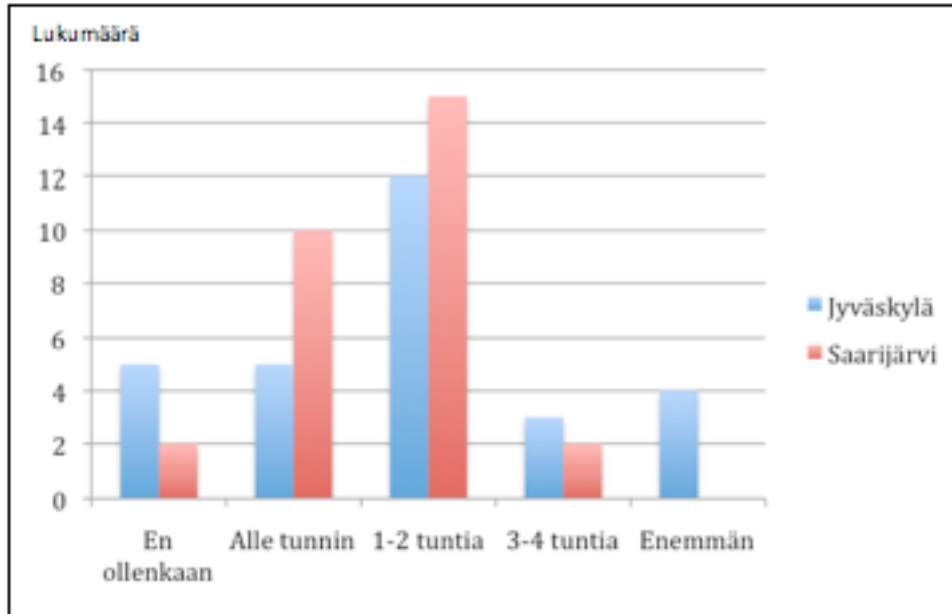
Internetiin käytetyssä ajassa ei tullut suuria paikkakuntaakohtaisia eroja, tosin jyväskyläläisten joukosta löytyi hieman enemmän niitä jotka käyttävät surffailuun päivän aikana hieman runsaammin aikaa päivässä. Kummassakin kaupungissa eniten vastauksia keräsi vaihtoehto 1–2 tuntia vuorokaudessa (Jyväskylässä 48 % ja Saarijärvellä 72 %). Alle tunnin päivässä surffaavia oli kummassakin kaupungissa lähes yhtä paljon, mutta 3 tuntia tai enemmän tähän aikaansa käyttäviä oli Jyväskylässä enemmän. Saarijärveläistä ei kukaan ilmoittanut käyttävänsä netin parissa aikaansa yli neljää tuntia päivässä. Myllyniemi (2008, 91) toteaa, että valtakunnallisesti 15–19 -vuotiaiden nuorten päivittäinen internetissä käytetty aika on noin 8,7 tuntia viikossa, eli 1,24 tuntia päivässä. Pojat käyttävät netin parissa aikaa selkeästi enemmän kuin tytöt. Meidänkin kyselymme antoi samansuuntaisia tuloksia.



**KUVIO 3. Internetissä surffailuun käytetty aika päivässä**

Jyväskyläläisissä nuorissa oli hieman enemmän niitä, jotka käyttivät paljon päivän aikana netin eri viestintohjelmia. Sekä Jyväskylässä, että Saarijärvellä suurin osa nuorista chattasi, irccasi, mesetti yms. 1–2 tuntia vuorokaudessa (jyväskyläläisistä 41 % ja saarijärveläisistä 52 %). Alle tunnin vuorokaudessa chattailevia oli Saarijärvellä hieman enemmän kuin Jyväskylässä, kun taas yli kolme tuntia päivässä chattailevia oli Jyväskylässä hieman enemmän kuin Saarijärvellä. Merkittävää oli myös se, että jyväskyläläisistä neljä nuorta ilmoitti käyttävänsä chattailemaan aikaa yli neljä tuntia päivässä, kun saarijärveläisistä näin ei taas vastannut kukaan. Vastanneista löytyi myös nuoria, jotka eivät käytä netin keskustelumahdollisuuksia ollenkaan.





**KUVIO 4. Nuoren chattaily yms. internetin välityksellä päivän aikana**

Saarijärveläiset lähettivät hieman enemmän tekstiviestejä kuin jyväskyläläiset. Jyväskyläläisistä 13 % ei lähettänyt lainkaan tekstiviestejä, kun taas Saarijärvellä kukaan ei vastannut näin. Suurin osa vastaajista lähetti 1–5 tekstiviestiä päivässä (jyväskyläläisistä 58 % ja saarijärveläisistä 37 %). Kuusi tekstiviestiä tai enemmän päivässä lähetti jyväskyläläisistä 27 % ja saarijärveläisistä 62 %.

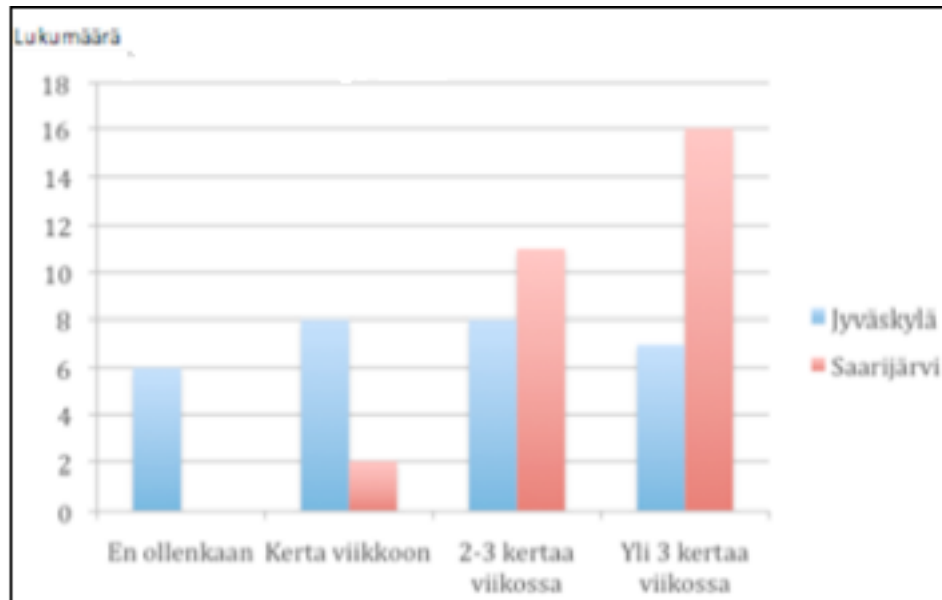
Saarijärveläisten kiinnostuksen kohteet olivat selkeästi liikunta, elokuva ja musiikkipainotteisia. Jyväskyläläiset olivat kiinnostuneita elokuvista, sekä tietokoneisiin, nettiin ja pelaamiseen liittyvistä asioista.

**TAULUKKO 1. Jyväskyläläisten ja Saarijärveläisten nuorten kiinnostuksenkohteet**

<b>Kiinnostuksenkohde</b>	<b>Prosenttia vastanneista Jyväskylässä</b>	<b>Prosenttia vastanneista Saarijärvellä</b>
Elokuvat	68 %	41 %
Musiikki	62 %	68 %
Tietokoneet	48 %	24 %
Internet	48 %	27 %
Konsolipelit	37 %	10 %
Moottoriurheilu	34 %	20 %
Televisio	31 %	31 %
Joukkueurheilu	27 %	96 %
Muoti	17 %	27 %
Lautapelit	17 %	3 %
Kilpaurheilu	13 %	31 %
Kuntoliikunta	10 %	41 %
Teatteri	10 %	0 %
Biljardi	6 %	0 %
Skeittaus	3 %	0 %

Koulun ulkopuolella tapahtuvat liikunnan määrissä oli suuria eroja kyselyssä mukana olleiden kaupunkien kesken. Saarijärvellä ei ollut yhtään nuorta, joka ei harrastaisi lainkaan koulun ulkopuolista liikuntaa, kun taas Jyväskylässä näitä nuoria oli 20 % vastanneista. Suurin osa jyväskyläläisistä harrasti liikuntaa keskimäärin 1–3 kertaa viikossa (55 % vastanneista). Saarijärveläisistä suurin osa taas harrasti liikuntaa yli kolme kertaa viikossa (55 % vastanneista). Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemän (2010, 5) kouluterveyskyselyn mukaan 34 % vastanneista harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan tunnin viikossa, joten Saarijärveläisten liikunnan määrät ovat selkeästi valtakunnallisia korkeammat (93 % harrastaa useammin kuin kerran viikossa liikuntaa). Huomioon tulee ottaa kuitenkin se seikka, että Saarijärvellä kysely on toteutettu liikuntakerhossa. Tämä lisää selkeästi

liikunnan määrä Saarijärveläisten vastauksissa. Jyväskylässä 48 % harrasti liikuntaa kerran viikossa tai harvemmin, joten jyväskyläläiset nuoret harrastavat liikuntaa hieman valtakunnallista keskiarvoa vähemmän.

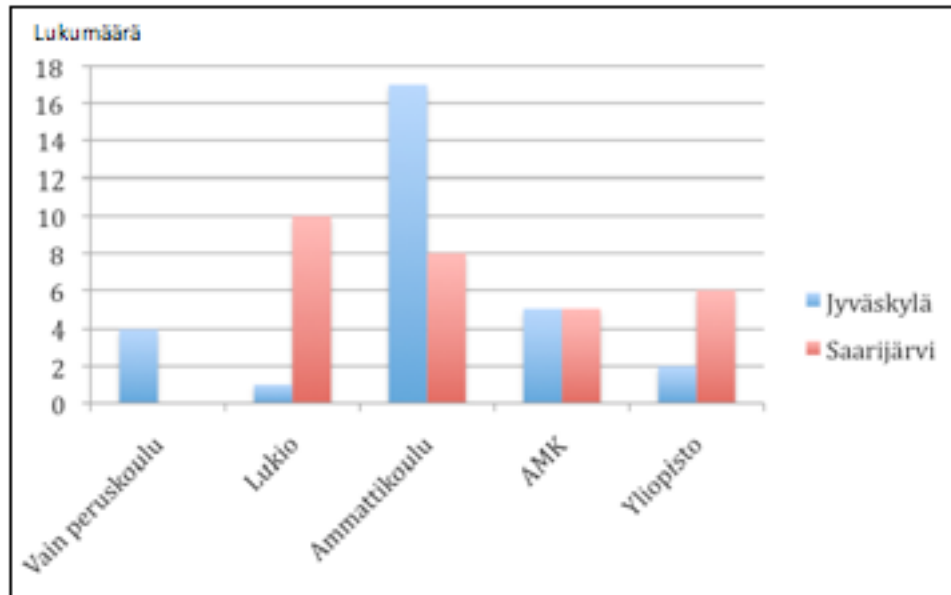


**KUVIO 5. Vastaajien liikuntakertojen määrä viikossa**

### 5.3 Tyytyväisyys omaa paikkakuntaa kohtaan ja tulevaisuuden näkymät

Opiskelutavoitteita kysyttäessä selvisi, että jyväskyläläisillä on enemmistöllä tavoitteena ammatillinen koulutus (jyväskyläläisistä 58 % ja saarijärveläisistä 27 %). Saarijärveläisistä taas iso osa pyrki lukioon (34 %). Pelkästään peruskoulun ajatteli käyvänsä jyväskyläläisistä 13 %, kun taas kaikilla saarijärveläisillä oli joitain muita jatkokoulutushaaveita. Saarijärveläiset tavoittelivat korkeampia koulutuksia kuin jyväskyläläiset. Saarijärveläisistä yliopistoon tai ammattikorkeakouluun ajatteli pyrkivänsä 37 %, jyväskyläläisillä vastaava luku oli 24 %. Peruskoulun jälkeen valtakunnallisesti lähes kaikki suomalaiset nuoret jatkavat toisen asteen opinnoissa joko lukiossa tai ammatillisessa koulutuksessa. Kaukosen (2009) mukaan peruskoulun päättäneistä 93–95 prosenttia jatkaa opiskelua heti peruskoulun päättämisen jälkeen, joten Jyväskylässä on kyselyyn osallistuneiden kesken huolestuttavan korkea prosentti (13 %). Noin 51 % peruskoulun päättäneistä suuntaa lukioon. Ammatillisissa opinnoissa noin 41 % nuorista. Lukiokoulutuksen aloittaneista koulutuksen suorittaa

loppuun noin 90 prosenttia ja ammatillisen koulutuksen aloittaneista noin 70 prosenttia.



**KUVIO 6. Vastaajien opiskelutavoitteet**

Kuuden (21 %) jyväskyläläisen sekä saarijärveläisen mielestä urheiluseuratoimintaa omalla paikkakunnalla ei ollut riittävästi ja 23 (79 %) nuoren mielestä oli riittävästi. Liikuntamahdollisuuksiin oltiin kummallakin paikkakunnalla melko tyytyväisiä. Asteikolla yhdestä viiteen (1=huono ja 5=erinomainen) jyväskyläläiset antoivat keskiarvoksi 3,52 ja saarijärveläiset hieman paremman 3,76. Jyväskyläläisistä huonoksi tai melko huonoksi liikuntamahdollisuudet ilmoitti neljä nuorta, kun taas Saarijärveltä ei kukaan vastannut näin.

Jyväskyläläiset kaipasivat seuraavia harrastusmahdollisuuksia lisää: salibandy, jääkiekko, tanssi, koripallokenttä, jalkapallo, skeittipuisto, trampoliini, urheilujoukkueita ja yleisesti liikuntapaikkoja. Saarijärveläiset toiveet olivat seuraavanlaisia: jäähalli, salibandy, koripallo, keilahalli, ulkosalibandykenttä, joukkuelajeja lisää, vaellusratsastusta, ilmaisia harrastusmahdollisuuksia ja parempi urheilukenttä. Kummallakaan paikkakunnalla ei mikään toive kerännyt kovin suuria vastausmääriä, mutta Saarijärvellä kolme toivetta nousi esiin tilastoista. 13 % nuorista kaipasi jäähallia, 10 % keilahallia ja 13 % joukkuelajeja.

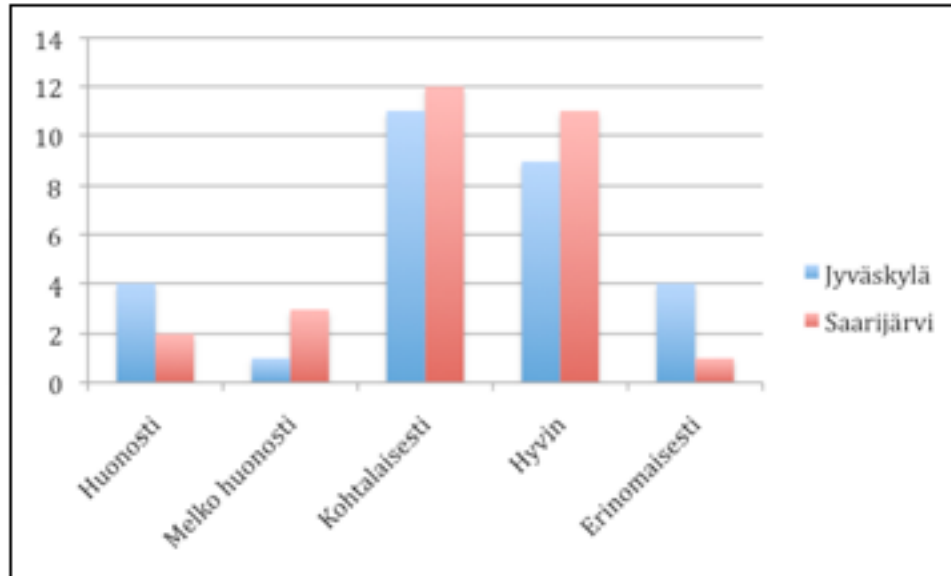
Tyytyväisyydessä tämänhetkiseen elämään ei ollut suuria eroja kaupunkien välillä, Saarijärveläiset antoivat kuitenkin hieman parempia arvosanoja. Jyväskyläläisten keskiarvoksi muodostui 3,66 (asteikolla yhdestä viiteen) ja saarijärveläisille 4,00. Kummallakin paikkakunnalla arvosana 4 oli selkeästi vastatuin.

Jyväskyläläiset viihtyivät hieman paremmin asuinpaikkakunnallansa kuin saarijärveläiset. Asteikoilla yhdestä viiteen (1=huono ja 5=erinomainen) jyväskyläläiset antoivat arvosanaksi 3,86 ja saarijärveläiset 3,62. Huomioitavaa on, että huonosti tai melko huonosti viihtyi vain yksi nuori kummallakin paikkakunnalla.

Kysyttäessä näkeekö nuori asuvansa paikkakunnallaan viiden vuoden kuluttua, paikkakuntakohtaiset erot olivat selkeät. Jyväskyläläisistä 31 % ei nähnyt asuvansa ja 69 % näki asuvansa, kun taas Saarijärveläisistä 65 % ei nähnyt asuvansa, 28 % näki asuvansa ja 7 % ei osannut sanoa.

Nuoret kokivat kummallakin paikkakunnalla, että he pystyvät vaikuttamaan nuorten asioihin melko huonosti. Paikkakuntakohtaisia eroja tässä ei kuitenkaan juurikaan ollut. Keskiarvoksi asteikolla yhdestä viiteen (1=huono, 5= erinomainen) jyväskyläläiset antoivat 2,69 ja saarijärveläiset 2,72. Kummallakin paikkakunnalla vastanneista 17 % koki, että he voivat vaikuttaa huonosti nuorten asioihin.

Nuorille suunnattuja palveluja omalla paikkakunnalla oli kyselyyn vastanneiden mielestä kohtalaisesti. Asteikolla yhdestä viiteen (1=huono, 5=erinomainen) nuoret antoivat Jyväskylässä keskiarvoksi 3,28 ja Saarijärvellä 3,21. Jyväskyläläisistä 13 % ja saarijärveläisistä vain 3 % antoi arvosanaksi erinomainen.



**KUVIO 7. Nuorille suunnattujen palveluiden määrä omalla paikkakunnalla**

## 6 POHDINTA

### 6.1 Tulosten tarkastelua

Kyselyn tuloksissa näkyy varmasti omalta osaltaan se, että Jyväskylässä vastanneista selkeästi enemmistö on poikia ja Saarijärvellä tyttöjä. Tämä luo jo tietynlaisen ennakoasetelman tuloksiin. On mahdollista, että eroavaisuudet paikkakuntien välillä johtuvatkin sukupuolen erilaisesta jakaumasta otoksessa.

Tulostemme perusteella saarijärveläisten nuorten perheet ovat paremmin pysyneet yhdessä. Suurin osa asuu äidin ja isän kanssa ns. ydinperheessä, kun taas

Jyväskyläläisistä enemmistö asuu uusperheessä tai pelkän isän/äidin kanssa.

Tilastokeskuksen (2002) mukaan keskimäärin noin puolet avioliitoista päättyy eroon ja tämäkin kysely antaa hieman samansuuntaista tulosta. Suomessa on lapsiperheitä noin 588 000. Yleisin perhemuoto lapsiperheissä on avioparin perhe. Avioparin lapsiperheitä on 62 % lapsiperheistä. Avoparin lapsiperheitä on 18 %, yksinhuoltajaäitien lapsiperheitä 17 % ja yksinhuoltajaisien perheitä alle kolme

prosenttia. Saman sukupuolen rekisteröity pari on vanhempina 146 lapsiperheessä. (Tilastokeskus, 2002.; Tilastokeskus, 2008.)

Koko Jyväskylässä avoparien ja avioparien prosentuaalinen osuus koko kaupungin väestöstä vuonna 2009 oli noin 24 %, kun se Saarijärvellä taas vastaavasti oli noin 27 %. On useita syitä sille, miksi isommassa kaupungissa on tulostemme perusteella enemmän nuoria, jotka eivät asu enää ydinperheessä. Myös tämä pariskuntien suurempi prosentuaalinen osuus Saarijärvellä puoltaa tätä kyselystä saamaamme tulosta. Kenties tietynlainen kiireettömyys ja pienempi suorittamisen paine ovat osaltaan pienemmässä kaupungissa edistämässä parisuhteen hyvinvointia, jolloin parisuhteelle jää enemmän aikaa. Vanhempien eron vaikutukset lapsen kasvuun ja kehitykseen varmasti vaihtelevat hyvinkin paljon tapauskohtaisesti. Voidaan pohtia sitä, onko vanhempien ero vai onnettomassa parisuhteessa eläminen lapsen kannalta parempi vaihtoehto. Perhetyypillä on varmasti oma vaikutuksensa lapsen kasvuun ja kehitykseen. Kuitenkaan ei voida ajatella niin, että yksinhuoltajavanhemman kasvattama tai ydinperheessä kasvaneesta lapsesta kasvaisi tietynlainen, vaan jokainen lapsi on erilainen. Varmasti jokaisen eri perhetyypin parissa kasvaneissa lapsissa on ns. ongelmatapauksia ja mallikansalaisia. (Tilastokeskus 2010.)

Nukkumistottumuksissa ei suuria paikkakuntaakohtaisia eroja ole. Kummallakin paikkakunnalla nuoret nukkuiivat keskimäärin noin kahdeksan tuntia, mikä jää jopa tunnilla suositusten alle. Murrosikäisen nuoren pitäisi nukkua noin yhdeksän tuntia yössä. (Väestöliitto 2010.)

Nykyaikana erityisesti internet, pelit ja televisio valvottavat nuoria, eivätkä he malta mennä nukkumaan ajoissa, jotta saisivat riittävästi unta. Mikäli esimerkiksi nuori menee kahdeksaksi kouluun ja herää tällöin seitsemän aikaan. Yhdeksän tunnin yöunet tarkoittaisivat sitä, että nukkumaan tulisi mennä kymmenen aikaan. Kuinka nuori maltaa mennä nukkumaan ajoissa, kun televisiosta tulee esimerkiksi Big Brother tai jokin muu vastaava nuoria yleisesti kiinnostava ohjelma? Kuitenkin nuori tietää, että huomenna näistä asioista puhutaan koulussa, eli hän jää tavallaan ulkopuolelle näistä keskusteluista jos menisi ajoissa nukkumaan. Jos vanhemmat haluavat päästä siihen tilanteeseen, että nuori nukkuu riittävästi, vaatii tämä laajempaa puuttumista vanhempien taholta. Vanhempien tulisi tehdä selkeäksi pelisäännöksi

kotona, että televisio, pelikone ja tietokone laitetaan kiinni hyvissä ajoin. Näin nuori voisi malttaa mennä nukkumaan riittävän ajoissa ja hyvät yöunet, sekä nuoren virkeys seuraavaan päivään olisi taattu. Myös vanhempien omat päivärytmit ovat venyneet, useat työpaikat ovat auki myöhään ja koti rauhoittuu illan viettoon vasta myöhään illalla.

Tulosten perusteella päihteidenkäytössä on huolestuttavan suuri ero Jyväskylän ja Saarijärven välillä. Tupakointi, alkoholinkäyttö ja huumekokeilut ovat kaikki kyselymme mukaan Jyväskylässä selkeästi yleisempiä kuin Saarijärvellä. Tähän varmasti vaikuttaa osaltaan se, että Jyväskylässä nuorille on selkeästi enemmän paikkoja joissa he voivat viettää aikaa keskenään. Jyväskylässä on esimerkiksi skeittiparkki, useita nuorisotiloja ja kaupungin keskusta, jossa iso joukko nuoria viettää aikaansa. Tämä tuo mukanaan lieveilmiöitä. Ei vaadita kuitenkaan kuin muutama vahva persoona ja he saavat helposti vedettyä heikommalla itsetunnolla varustetun nuoren mukaansa. Saarijärvi on selkeästi pienempi kaupunki kuin Jyväskylä. Ihmiset tuntevat siellä hyvin toisensa, joten kiinni jäämisen pelko on huomattavasti suurempi. Pienellä paikkakunnalla on nuorten myös vaikeampaa saada tupakkaa, varsinkin kun nuoria aikuisia, noin 18–25 -vuotiaita ”hakijoita” on suhteellisen vähän. Päihteidenkäyttömääriin tutkimuksemme perusteella vaikuttaa selkeästi Saarijärven osalta suuri kiinnostus/harrastaneisuus joukkueurheiluun. Kun nuori on mukana aktiivisesti joukkueurheilussa, hän on suuren osan vapaa-ajastaan valvotuissa olosuhteissa muiden nuorten kanssa. Tällöin tilaisuudet ja aika päihteidenkäyttöön vähenee. (Jyväskylän kaupunki 2010.)

Kyselymme mukaan suuri ero näiden kahden kaupungin nuorten ajankäytössä muodostuu television katselemisessa, pelikonsolilla pelaamisessa, netissä surffailussa ja chattaamisessa. Tähän vaikuttaa varmasti suuresti se tosiasia, että enemmistö Jyväskylässä kyselyyn vastanneista on poikia ja saarijärveläisistä tyttöjä. Näihin edellä mainittuihin asioihin jyväskyläläiset käyttävät yhteensä keskimäärin jopa lähes kahdeksan tuntia päivässä kun saarijärveläisillä aika jää noin viiteen tuntiin. Kummatkin määrät kuulostavat todella suurilta. Jos ajatellaan vaikka Jyväskylän tilannetta, niin nuori on keskimäärin matkoineen koulussa noin kahdeksan tuntia päivässä, nukkuu kahdeksan tuntia päivässä ja käyttää vielä yllä oleviin asioihin kahdeksan tuntia. Tästä muodostuu täysi vuorokausi, eli 24 tuntia. Missä vaiheessa



nuori sitten harrastaa, liikkuu, lukee ja viettää aikaa kavereiden kanssa? Suuntaus on todella huolestuttava. Nuoret pitäisi jotenkin saada liikkeelle ja pois näytön äärestä. Huomioon on tosin otettava, että moni todennäköisesti esimerkiksi chattailee ja katsoo televisiota yhtä aikaa. Nuorille palvelujen tarjoaminen vaihtoehtoisena ajan viettotapana on tärkeää, mutta elintärkeää on myös nuorten oman aktiivisuuden kasvattaminen; mitä he itse haluavat tehdä, ja miten se olisi heille mahdollista? Pelkkä käskeminen ei riitä, täytyy osata motivoida.

Sosiaalisissa tavoissa on kyselymme mukaan kaupunkien välillä eroja ja myös melko selkeitä syitä näihin. Jyväskylässä nuoret ovat yhdessä vapaa-ajallaan enemmän ja paikkoja yhteiseen ajanviettoon on enemmän. Saarijärvellä nuoret viettävät vapaa-aikaansa enemmän kotonaan, joten ystävin ollaan yhteydessä erilaisten viestimien kautta ja tekstiviestejä lähetään enemmän. Myös se, että Saarijärvellä kyselyyn vastanneista tyttöjä oli enemmän, vaikuttaa varmasti asiaan; tytöt ovat hanakampia pitämään tiivistä yhteyttä ystäviinsä. Internetistä saatujen ystävien määrään vaikuttavat melko samat asiat. Jyväskylässä nuoria on enemmän, paikkoja ajanviettoon on enemmän, ja esimerkiksi yläkouluja on useampia. Mahdollisuus uusiin tuttavuuksiin kotikaupungissa on siis parempi. Saarijärvellä on vain yksi koulu yläasteikäisille, ja nuoria melko vähän, joten uusiin tuttavuuksiin saadaan yhteys helposti internetin kautta. Myös tytöt - pojat -jako vaikuttaa tähän: tytöillä on tapana haalia enemmän ystäviä ja tuttavuuksia, pojat monesti tyytyvät siihen mitä on lähellä.

Kiinnostuksen kohteissa tulee esille tyttöjen ja poikien erilaiset kiinnostuksen kohteet. Tyttöjä kiinnostaa musiikki ja elokuvat kun taas pojilla kiinnostuksen kohteet liittyvät enemmänkin nettiin ja pelaamiseen. Saarijärvellä joukkueurheilu kiinnostaa huomattavaa osaa nuorista. Mielestämme osasyynä tälle on se, että Saarijärvellä on vähemmän tilaisuuksia muuten nuorten olla yhdessä, joten joukkueurheilu antaa tähän mahdollisuuden ja joukkueista tulee nuorille tärkeitä. Urheilu kiinnostaa nuoria muutenkin hieman enemmän Saarijärvellä. Jyväskylässä urheilutoiminta on yleensä hiukan kovatasoisempaa ja välttämättä tällaisia harrastelijaporukoita ei ihan niin paljoa ole väkimäärään nähden, joten varsinkin joukkueurheiluun nuoren on vaikeampaa päästä mukaan. Myös Jyväskylän korkeampi hintataso urheilun harrastamisen kohdalla vaikuttaa varmasti suurelta osin asiaan. Jokaisella nuorella ei ole varaa harrastaa sitä mitä haluaisi. Koulun ulkopuolella tapahtuvaan liikunnan

määrään lisäksi vaikuttaa myös se, että Jyväskylässä on enemmän muita virikkeitä nuorelle (esimerkiksi elokuvissa käynti, shoppailu ym.), kun taas Saarijärvellä nuorille ei juuri muuta toimintaa ole.

Aineistomme perustella näyttäisi siltä, että Jyväskyläläisistä selkeä enemmistö suuntaa peruskoulun jälkeen ammatilliseen koulutukseen. Ero lukion ja ammattikoulun välillä oli jopa hämmentävän suuri (17 ammattikouluun ja 1 lukioon). Saarijärvellä nuorten jatko-opiskelusuunnitelmat olivat jakautuneet paljon selkeämmin. Suurin osa Saarijärveläisistä oli suuntaamassa lukioon. Tämä johtuu varmastikin siitä, että jos Saarijärvellä aikoo opiskelua jatkaa, niin lukio on lähes ainoa vaihtoehto.

Positiivista oli, että kyselymme mukaan suurin osa nuorista koki urheiluseuratoimintaa olevan paikkakunnallaan riittävästi. Jyväskylässä eri harrastusvaihtoehtoja nuorille on paljon, mutta suurimmaksi ongelmaksi muodostuu se, että suuri osa harrastuksista maksaa erittäin paljon. Mikäli nuori haluaa aktiivisesti harrastaa, (etenkin joukkuelajeja) tulisi rahoitukseni olla kunnossa. Myös erilaiset salimaksut ovat Jyväskylässä selvästi korkeampia. Esimerkiksi Killerin liikuntakeskuksessa salibandykentän tuntimaksu on 40–85 euroa ja Palloilukeskus Hutungissa 40 euroa. Saarijärvellä monitoimihallin koko salin vuokra on 20 euroa. Hintaero on siis jopa nelinkertainen. Sulkapallovuoro vastaavasti maksaa Killerillä 10 - 14 euroa ja Hutungissa 12–14 euroa, Saarijärvellä vastaavasti monitoimihallista 1/3 salista saa varattua seitsemällä eurolla. Tässäkin hinta on kaksinkertainen Jyväskylässä. Saarijärvellä on tosin kokonaisuudessaan selkeästi vähemmän harrastusvaihtoehtoja kuin Jyväskylässä. (Killerin liikuntakeskus; Palloilukeskus Hutunki 2010; Saarijärvi 2010.)

Vaikka aineiston perusteella näyttää siltä, että harrastusmahdollisuuksissa on pieniä heikkouksia molemmilla paikkakunnilla, on silti ilahduttavaa, etteivät nuoret koe asiaa samalla tavalla. Ehkä kummallakin paikkakunnalla on kuitenkin pystytty järjestämään harrasteita siinä määrin, että jokaiselle löytyy mieleistä tekemistä. Kuitenkin esille tuli joitain harrastusmahdollisuuksia, joita nuoret halusivat lisää. Jyväskyläläisillä nämä olivat lähinnä yksittäisiä toiveita, jotka eivät laajemmin suurta suosiota herättäneet. Saarijärvellä puolestaan nousi esille selkeästi kolme eri toivetta harrastusmahdollisuuksien suhteen. Uusi jäähalli ja keilahalli, sekä joukkuelajit

keräsivät eniten kannatusta. Nämä toiveethan olisivat täytettävissä uudella jäähallilla, josta myös keilarata löytyisi. Vastaavia ratkaisuja on tehty Suomessa ennenkin. Tosin tämä taitaa olla kaukainen haave, sillä juuri äskettäin kaupunginhallitus hylkäsi jäähallihankkeen ja päätyi rakentamaan isolla rahalla uuden tekojäähallin, josta ei nykyisissä vallitsevissa sääolosuhteissa juurikaan iloa käyttäjille ole.

Oli ilahduttavaa huomata, että nuoret olivat melko tyytyväisiä tämänhetkiseen elämäänsä. Paljon puhutaan nykyaikana nuorten pahoinvoinnista, mutta kyselyyn osallistuneiden nuorten vastauksista tämän ei tullut ilmi. Arvosanan yksi tai kaksi antoi vain yhteensä viisi vastaajaa, jota voidaan pitää suhteellisen pienenä määränä vastaajien lukumäärän (58) huomioonottaen.

Nuoret viihtyivät mainiosti omalla paikkakunnallaan, mutta mikä ilahduttavinta, huonosti tai melko huonosti viihtyi ainoastaan yksi nuori kummallakin paikkakunnalla. Tämä viestii selkeästi siitä, että suuri osa nuorista on tyytyväisiä omalla paikkakunnallaan ja mitään suurempia epäkohtia ei ole. Tosin se kertoo hieman omaa kieltään siitä, että suurin osa saarijärveläisistä ei näe itseänsä asumassa paikkakunnallansa viiden vuoden kuluttua, kun taas Jyväskylässä tilanne on toisinpäin. Saarijärveläisten kohdalla varmasti paljon tähän vaikuttaa se tosiasia, että iso osa on lähdössä opiskelemaan jollekin toiselle paikkakunnalle.

## **6.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys**

Keskeinen osa tutkimusta on luotettavuuden arviointi. Tutkimukselle on asetettu tiettyjä normeja ja arvoja, joihin sen tulisi pyrkiä. Näitä ovat esimerkiksi, että tutkimuksen tekijöiden tulisi työskennellä tiedeyhteisön tunnustamien toimintatapojen mukaisesti (rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus), käyttää tieteellisen tutkimuksen vaatimusten mukaisia ja eettisiä menetelmiä tiedonhankinnassa ja arvioinnissa sekä huomioda asianmukaisesti toisten tutkijoiden tekemä työ. Reliabiliteetti ja validiteetti ovat olleet perinteisesti keskeisiä käsitteitä arvioitaessa kvantitatiivisen tutkimuksen mittauksen luotettavuutta. (Puusniekka & Saaranen-Kauppinen 2006.)

Tutkimuksen alkuperäisen suunnitelman mukaan ajatuksena oli saada tutkimusaineisto kerättyä nuorisotaloilta sekä Jyväskylässä, että Saarijärvellä.

Aikatauluongelmien vuoksi emme kuitenkaan pystyneet suorittamaan kyselyä Saarijärven nuorisotalolla. Tästä syystä jouduimme turvautumaan varasuunnitelmaan, joten Saarijärvellä kyselyt toteutettiin kahdessa eri nuorten liikuntakerhossa. Tämä osaltaan vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen, sillä liikuntakerhossa olevia nuoria ja nuorisotalolla käyviä nuoria on vaikea verratta luotettavasti keskenään. Jyväskylässä oli helppo tavoittaa riittävä määrä vastaajia, sillä nuorisoa, nuorisolle suunnattuja tiloja ja toimintoja on paljon. Saarijärvellä ongelmaksi muodostui nuorten tavoittaminen, sillä kaupungin nuorisotalo oli suljettu aikaisemmin keväällä kesän ajaksi. Tästä syystä suoritimme kyselyn kahdessa eri nuorisolle suunnatussa liikunnallisessa kerhossa.

Kyselyyn vastasi 29 nuorta, sekä Jyväskylästä että Saarijärveltä. Tavoitteena oli saada noin 30 vastausta, joten vastaajien määrää voidaan pitää hyvänä. Kyselyn suoritti 29 poikaa ja 29 tyttöä, joista Jyväskylän osuus oli 23 poikaa ja kuusi tyttöä ja Saarijärven kuusi poikaa ja 23 tyttöä. Kyselyiden tulokset vaihtelivat hyvin paljon vastaajien kesken. Kaupunkikohtainen ero tyttöjen ja poikien lukumäärässä vaikuttaa kyselyiden tuloksiin huomattavasti oikeastaan jokaisella osa-alueella, lukuun ottamatta mielipiteitä omasta paikkakunnasta. Tämäkin seikka vaikuttaa heikentävästi luotettavuuteen, sillä olisi paljon selkeämpää verrata kaupunkikohtaisia tuloksia keskenään jos kaupunkikohtainen sukupuolijakauma olisi tasaisempi.

Kyselyihin vastanneet nuoret omaksuivat kyselyn idean ja kysymysmuodot olivat helposti ymmärrettävissä, jolloin aihetta tarkentaviin kysymyksiin ei juuri ilmennyt. Kyselyn kieliasu oli tehty mahdollisimman yksinkertaiseksi ja selkeäksi, jotta väärinymmärryksiltä vältyttäisiin. Pyrimme välttämään vierasperäisten sanojen käyttöä ja pitämään kielen mahdollisimman kansanomaisena. Kysely vei nuorilta aikaa noin 10–15 minuuttia ja kaikki vastaajat jaksoivat keskittyä loppuun asti. Avoimiin kysymyksiin nuorten vastaukset jäivät melko lyhyiksi ja moni jätti niihin kokonaan vastaamatta, koska ne olivat sijoitettu kyselyn loppuosaan ja vastaajien kiinnostus kyselyä kohtaan alkoi hiipua.

Tutkimukseen osallistuneiden nuorten anonymiteetti säilyi erinomaisesti ja kenenkään yksittäisen nuoren vastauksia ei pysty jäljittämään. Kyselyyn vastanneet olivat meille entuudestaan tuntemattomia, joten tämä ei vaikuttanut tuloksiin. Tuloksiin ei päässyt

käsiksi kukaan muu tekijöiden lisäksi ja kyselyistä saatu aineisto pidettiin poissa ulkopuolisten käsistä. Mielestämme kyselyn tulokset ovat luotettavia, koska kysymykset olivat ymmärrettäviä monivalintakysymyksiä, jolloin voidaan olettaa nuorten vastanneen siihen mitä on kysytty. Koska kyselyyn vastanneiden kohderyhmä oli nuoret, voidaan olettaa joissakin tapauksissa nuorten kaunistelleen totuutta arkaluontoisissa kysymyksissä, kuten kysymyksistä päihteidenkäytöstä. Tämä ei kuitenkaan luotettavuuteen koko kyselyn osalta tuloksiin merkittävästi vaikuta, sillä kokonaisuudessaan aihealueet eivät antaneet syytä muuttaa totuutta.

Kysely suoritettiin paperikyselynä, yhdessä lomakkeessa oli 35 kysymystä. Kyselyn mukana oli saatekirje etusivulla ja lisäksi yhdelle nuorisotalolle teimme tarkemman selosteen opinnäytetyömme aiheesta ja tavoitteesta (liite 2.), koska kyseisen nuorisotilan työntekijät näkivät tämän tarpeellisenä. Kyselyn alussa tuli esille opinnäytetyön tekijät ja tarkoitus. Nuoret vastasivat kyselyyn rauhallisessa tilassa ja nuorille annettiin mahdollisuus vastata ajan kanssa.

Jyväskylässä toimitimme kyselyt nuorisotilojen työntekijöille, joille selostimme kyselyn tarkoituksen ja pyysimme toimittamaan kyselyitä nuorille. Yhdessä nuorisotalossa olimme itse suorittamassa kyselyä. Vaikka emme itse olleet joka tilanteessa paikalla, kyselyt onnistuivat hyvin ilman meidän läsnäoloa, sillä työntekijöitä oli ohjeistettu riittävästi. Saarijärvellä olimme itse mukana kyselyä tekemässä.

Koska opinnäytetyötä oli tekemässä kaksi tekijää, antoi se enemmän näkökulmia sekä itse kyselyihin, että saatujen vastausten analysoimiseen. Meidän molempien näkökulmat, kokemukset ja ajatukset vaikuttavat varmasti lopullisten tutkimustulosten laatuun ja monipuolisuuteen. Opinnäytetyötä teimme noin puolentoista vuoden ajan ja paikoitellen tutkimuksen tekemisessä oli pitkiä taukoja. Jälkikäteen ajateltuna olisi ollut järkevämpää työskennellä tiiviimmässä tahdissa, jotta työhön olisi pystynyt paneutumaan paremmin. Haasteena on ollut yhteisen ajan löytäminen, sillä asumme eri paikkakunnilla. Muuten yhteistyö on sujunut riittävän hyvin ja olemme hyvin pystyneet yhdessä sopimaan asioista. Teimme opinnäytetyötä muun opiskelun ja työn ohessa, mikä on pitkittänyt osaltaan prosessia. Tämä on aika-ajoin vaikuttanut

haittaavasti motivaatioon tehdä opinnäytetyötä ja tutkimuksen tekeminen on ollut väkinäistä ajoittain.

### 6.3 Johtopäätökset

Opinnäytetyössämme toteutetun kyselyn lähtökohdat vastaajien suhteen olivat hieman erilaiset Jyväskylän ja Saarijärven välillä ja tämä vaikeutti hieman vertailua. Suurin eroavaisuus kaupunkien vastaajissa on tyttöjen ja poikien välinen jakauma (Jyväskylässä vastaajista poikia oli 23, Saarijärvellä vastaava luku oli kuusi.) Selkeästi myönteisin viesti on, että nuoret molemmissa kaupungeissa ilmoittivat olevansa melko tyytyväisiä elämäänsä (asteikolla 1–5, Saarijärven keskiarvo oli 4,00 ja Jyväskylän 3,66). Huolenaiheista selkein oli kyselymme mukaan varsinkin Jyväskylässä pidemmälle edennyt nuorten päihteidenkäyttö.

Selkeimmät erot kaupunkien välillä ovat perherakenteissa, saarijärveläisistä nuorista useampi asui ydinperheessä (22 kpl), kun taas jyväskyläläisten perherakenteet olivat rikkonaisemmat (ydinperheessä asuvia 13 kpl). Jyväskylässä nuoret osallistuivat myös vähemmän järjestettyyn urheilutoimintaan kuin Saarijärvellä. Vaikka tarjonta on suurempi, isommassa kaupungissa nuorten tavoittaminen voi olla hankalampaa. Molemmissa kaupungeissa nuorten mielestä heille suunnatuissa palveluissa ja heidän vaikutusmahdollisuuksissaan kotikaupunkinsa asioihin on vielä parantamisen varaa. Omaan asuinpaikkakuntaansa Jyväskylässä oltiin hieman tyytyväisempiä, tosin suurta eroa tässä ei ollut.

Opinnäytetyömme avulla pyrimme avaamaan nykynuorten arvoja ja ihanteita, elintapoja ja tulevaisuuden suunnitelmia. Mielestämme on tärkeää päästä sisälle nykynuorten maailmaan, jolloin tutkimuksesta saatu tieto on ajan tasalla ja siten sekä luotettavasti, että nopeasti hyödynnettävissä käytäntöön. Opinnäytetyöstämme saaduista tiedoista on mielestämme hyötyä kaikille nuorten kanssa työskenteleville, sekä alaa opiskeleville tuleville ammattilaisille. Nuorten kanssa työskennellessä on tärkeää tiedostaa nuorten ajankäyttöön ja elämäntapoihin liittyviä seikkoja, joiden

avulla on helpompi ymmärtää nuoria ja siten on mahdollista vastata nuorten asettamiin haasteisiin paremmin.

Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä eri nuorisotalojen, sekä erilaisten nuorisotilojen ja –kerhojen kanssa. Toivomme, että opinnäytetyömme auttaa nykyisiä ja tulevaisuuden nuorisotyöntekijöitä saamaan käsityksen siitä, mitä nuoret elämästään ja ympäristöstään ajattelevat ja miten nuorten elämään pystyttäisiin jatkossa vaikuttamaan entistä kokonaisvaltaisemmin. Työmme pohjalta voivat esimerkiksi nuorisotilojen työntekijät, erilaiset kerhot ja yhdistykset sekä urheiluseurat ottaa vinkkejä suunnitellessaan ohjelmaa nuorille. Opinnäytetyömme voi olla myös apuna kaupungeille ja kunnille näiden suunnitellessa nuorille toimintaa ja tiloja. Eniten apua tästä on varmasti Saarijärvellä ja Jyväskylässä, mutta myös muut kunnat ja kaupungit voivat tutkimusta hyödyntää. Jatkotutkimuksena voisi esimerkiksi selvittää vielä tarkemmin kuinka kaupunkien erilainen hintataso vaikuttaa nuorten harrastamiseen ja kuinka nuoret haluaisivat kehittää nuorille suunnattuja palveluja ja tiloja. Myös nuorten mahdollisuutta osallistua tähän kehittämiseen eri kaupungeissa olisi erittäin mielenkiintoista selvittää.

Valitsimme opinnäytetyöksemme meitä kiinnostavan aiheen, jonka avulla voimme selvittää ja kartoittaa miten nuoret viettävät vapaa-aikansa ja mitkä tekijät ovat yhteydessä nuorten hyvinvointiin ja terveystottumuksiin. Opinnäytetyötä varten suoritimme kyselyn paperikyselynä samana ajankohtana Jyväskylässä ja Saarijärvellä. Jälkeenpäin ajateltuna olisimme voineet opinnäytetyötä varten kerätä hieman laajemman aineiston. Tämä olisi mahdollistanut paremmin tilastollisen vertailun. Olisi ollut myös hyvä jos tyttöjen ja poikien suhde olisi kummassakin kaupungissa ollut lähempänä toisiaan, näin kaupunkien välinen vertailu olisi ollut helpompaa ja todenmukaisempaa. Tulosta myös vääristää se, että kysely suoritettiin Jyväskylässä erilaisissa nuorisotiloissa ja Saarijärvellä kerhossa. Jälkeenpäin ajateltuna olisi kysely pitänyt suorittaa jo aikaisemmin keväällä, jolloin Saarijärvellä oli vielä nuorisotalo auki. Olemme kuitenkin tyytyväisiä siitä, että vaikka Saarijärvellä nuorisotalo oli kiinni, saimme silti kyselyyn lähes 30 vastaajaa. Myös kyselylomake oli opinnäytetyötämme varten melko hyvin rakennettu, sillä saimme haluamistamme asioista tietoa, eikä jälkeenpäin tullut mieleen suurempia puutteita kysymyksissä.

## LÄHTEET

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilen, M. 1999. Nuoren aika. Porvoo: WSOY.

Allard, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Helsinki: WSOY.

Dorff, J. & Laine, S. 2008. Nuorten käsityksiä poliittisesta vaikuttamisesta ja osallistumisesta – näkökulmina EU:n nuorisopolitiikka ja ydinaseiden vastainen toiminta. Teoksessa Polarisoituvuutta nuoruus? Toim. M. Autio, S. Myllyniemi ja K. Eräranta. Stakes: Hakapaino, 118–126.

Erdogan, M. 2010. Nuoret, päihteet ja koulu. Artikkelinä pähdepuuttumismallista Tampereen Rufolf Steiner- koulun tiedotuslehteen. Hämeen ammattikorkeakoulu. Artikkelinä. Viitattu 20.10.2010. <https://publications.theseus.fi/handle/10024/15026>

Finnpanel. 2010. Tuloksia: TV. Katseluun käytetty aika eri kuukausina. Viitattu 5.10.2010. <http://www.finnpanel.fi/tulokset/tv/kk/katsaika/2010/9/10-24.html>

Fröjd, S., Kaltiala-Heino, R., Marttunen, M., von der Pahlen, B. & Ranta, K. 2009. Nuorten ahdistuneisuus ja päihteiden käyttö. Tietoa vanhemmille ja nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino.

Hakkarainen, P. 2008. 112 Huumeiden käyttö Suomessa 1.4.2008. Viitattu 10.10.2010. <http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/112-huumeiden-kaytto-suomessa>

Heikkilä, M., Karvonen, S., Moisio, P. & Simpura, J. 2008. Johdanto. Teoksessa Suomalaisten hyvinvointi 2008. Toim. M. Heikkilä, S. Karvonen, P. Moisio ja J. Simpura. Helsinki: Stakes, 14–26.

Heikkilä, M., Karvonen, S., Moisio, P. & Simpura, J. 2008. Suomalaisten muuttuvat elinolot. Teoksessa Suomalaisten hyvinvointi 2008. Toim. M. Heikkilä, S. Karvonen, P. Moisio ja J. Simpura. Helsinki: Stakes, 28–37.

Hellsten, T. 2008. Uhanalainen ihminen. Helsinki: Kirjapaja.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2003. Tutki ja kirjoita. 6.-9. p. Helsinki: Tammi.

Huttunen, J. 2000. Terveiden avaimet tunnetaan. Teoksessa Suomen terveellisin kirja. Toim. U. Leino ja M. Huovinen. Porvoo: WSOY, 29–33.

Jokela, J., Kinnunen, T., Lommi, A. & Luopa, P. 2010. Nuorten hyvinvointi 2000-luvulla. Kouluterveyskysely 2000–2009. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Yliopistopaino.

Jyväskylän kaupunki. 2010a. Jyväskylä 2010. Viitattu 6.11.2010. [http://www.jyvaskyla.fi/info/tietoja\\_jyvaskylasta](http://www.jyvaskyla.fi/info/tietoja_jyvaskylasta)



Jyväskylän kaupunki. 2010b. Jyväskylän kaupunki. Nuorisopalvelut. Alue- ja nuorisotilatyö. <http://www.jyvaskyla.fi/nuoriso/alue>

Jyväskylän kaupunki. 2010. Liikunta, nuoriso, vapaa-aika. Viitattu 2.12.2010. <http://www.jyvaskyla.fi/palvelut/vapaa-aika>

Kaipiainen, A. 2006. Muuramen kunnan peruskoululaisten kuudesluokkalaisten psyykinen hyvinvointi heidän itsensä sekä ammattihenkilöiden arvioimana. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu. 29.7.2010. <http://www.doria.fi/handle/10024/6305>

Karvonen, S. & Rahkonen, O. 2004. Hyvinvointi eriytyy alueellisesti – kasvavatko nuorten terveyden erot? Teoksessa Samaan aikaan toisaalla... Nuoret, alueellisuus ja hyvinvointi. Toim. P. Paju. Stakes: Vammalan kirjapaino, 76–83.

Kaukonen, R. 2009. Tilastokeskuksen hyvinvointikatsaus 1/2009. Valtaosa uusista ylioppilaista viettää väli vuoden opinnoista. Viitattu. 18.10.2010. [http://tilastokeskus.fi/artikkelit/2009/art\\_2009-03-16\\_001.html](http://tilastokeskus.fi/artikkelit/2009/art_2009-03-16_001.html)

Killerin liikuntakeskus. 2010. Palloilu. Hinnasto. Viitattu 2.12.2010. <http://www.killerinliikunta.fi/palloilu/index.php>

Kuronen, I. 2010. Peruskoulusta elämäkouluun. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Koulutuksen tutkimuslaitos. Viitattu. 27.9.2010. <http://ktl.jyu.fi/ktl/julkaisut/luettelo/2010/t026>, julkaisun verkkoversio.

L2006/72. 2006. Nuorisolaki. Viitattu 4.11.2010. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2006/20060072>

Lahti, P. 2003. Hyvän mielen mahdollisuudet. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino.

Leskinen, T. & Hult, H-M. 2010. Kokonaisvaltainen hyvinvointi. Kristallisoitavoitteesi. Saavuta tavoitteesi. Helsinki: Tammi.

Lähteenmaa, J. 2007. Jos alkoholinkäyttö olisikin ”out”. Teoksessa nuoret ja alkoholi. Toim. C. Tigerstedt. Helsinki: Hakapaino, 89–99.

Lämsä, A-L. 2009. Yhteiskunnan muutos ja elämän riskit. Teoksessa Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Toim. A-L. Lämsä. Jyväskylä: PS-kustannus, 21–32.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Digitaaliset pelit. Viitattu 9.11.2010. [www.mll.fi/@Bin/11200988/digipelit\\_aikuisille.pdf](http://www.mll.fi/@Bin/11200988/digipelit_aikuisille.pdf)

Myllyniemi, S. 2008. Mitä kuuluu?. Nuorisobarometri 2008. Opetusministeriö. Helsinki: Yliopistopaino.

Myllyniemi, S. 2009. Aika vapaalla. Nuorten vapaa-aikatutkimus 2009. Opetusministeriö. Helsinki: Yliopistopaino.

- Myllyniemi, S. 2009. Taidekohtia. Nuorisobarometri 2009. Opetusministeriö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Myllyniemi, S., Sahi, L. & Suurpää, L. 2010. Puolustuskannalla. Nuorisobarometri 2010. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Nieminen, J. 2007. Puuttuva lenkki – Nuorisokasvatus tieteen kentässä, kasvatuksen teoriassa ja nuorisotyön kehyksenä. Teoksessa Nuorisokasvatuksen teoria – perusteita ja puheenvuoroja. Toim. E. Nivala ja M. Saastamoinen. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 30–63.
- Nivala, E. & Saastamoinen, M. 2007. Nuorisokasvatuksen teorian kohde ja konteksti. Teoksessa Nuorisokasvatuksen teoria – perusteita ja puheenvuoroja. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 8-28.
- Ojanen, M. 2009. Hyvinvoinnin käsikirja. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. n.d. Julkaisut. Nuorisobarometrit. Viitattu 4.11.2010. <http://www.minedu.fi/OPM/>, Nuoriso, Nuorisoasiain neuvottelukunta, Julkaisut.
- Palloilukeskus Hutunki. 2010. Hinnasto. Viitattu 2.12.2010. <http://www.hutunki.fi/index.php?page=etusivu>
- Pirskanen, M. 2007. Nuorten päihteettömyyden edistäminen. Varhaisen puuttumisen malli koulu- ja opiskeluterveydenhuoltoon. Väitöskirja. Kuopion yliopisto. Viitattu 29.11.2010. [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_isbn\\_978-951-27-0510-8/](http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-951-27-0510-8/)
- Puusniekka, A. & Saaranen-Kauppinen, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 17.5.2010 [http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6\\_3\\_2.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html)
- Puusniekka, A. & Saaranen-Kauppinen, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 2.12.2010 [http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3\\_3.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3.html)
- Saarijärvi. n.d. Tietoa Saarijärvestä. Viitattu 6.11.2010. <http://www.saarijarvi.fi/fi/info/?id=1202>
- Saarijärvi. 2010. Palvelut. Liikunta- ja nuorisopalvelut. Monitoimitalo. Viitattu 2.12.2010. [http://www.saarijarvi.fi/fi/palvelut/liikunta-ja\\_nuorisopalvelut/monitoimitalo/?id=1301](http://www.saarijarvi.fi/fi/palvelut/liikunta-ja_nuorisopalvelut/monitoimitalo/?id=1301)
- Salasuo, M. & Tigerstedt, C. 2007. Miten nuorten juomista on tutkittu 1950–2007? Teoksessa Nuoret ja alkoholi. Toim. C. Tigerstedt. Helsinki: Hakapaino, 9-32.
- Simonen, J. 2007. Nuorten juomisen sosiaalisuuden lajit. Teoksessa Nuoret ja alkoholi. Toim. C. Tigerstedt. Helsinki: Hakapaino, 33–58.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2010. Kouluterveyskyselyn valtakunnalliset tulokset. Indikaattorikuviot 2010. Viitattu 24.10.2010.

<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/valtak.htm>

Tilastokeskus. 2002. Tuotteet ja palvelut. Lehdet. Tietoaika. Viitattu 21.10.2010.

[http://www.stat.fi/tup/tietoaika/tilaajat/ta\\_09\\_02\\_nieminen.html](http://www.stat.fi/tup/tietoaika/tilaajat/ta_09_02_nieminen.html)

Tilastokeskus. 2008. Tilastot. Väestö. Perheet. Julkistukset. Perheitä 1,4 miljoonaa.

Viitattu 1.12.2010. [http://www.stat.fi/til/perh/2007/perh\\_2007\\_2008-05-30\\_tie\\_001.html](http://www.stat.fi/til/perh/2007/perh_2007_2008-05-30_tie_001.html)

Tilastokeskus. 2010. Tilastotietokannat. StatFin-tilastotietokanta. Väestö. Perheet.

Perheet perhetyypin ja lasten lukumäärän mukaan alueittain 2000 – 2009. Viitattu 2.12.2010. [http://pxweb2.stat.fi/database/StatFin/vrm/perh/perh\\_fi.asp](http://pxweb2.stat.fi/database/StatFin/vrm/perh/perh_fi.asp)

TNS Gallup. 2010. TNS Suomessa. Uutiset. Medioita seurataan 7,5 tuntia päivässä.

Viitattu 17.10.2010. <http://www.tns-gallup.fi/uutiset.php?aid=14558&k=14320>

Utria, S.K.J. 2001. Ihmismielen jäljillä. Erilaisen psykiatrin ajatuksia ihmismielestä, yhteiskunnasta ja maailmasta, jossa elämme. Jyväskylä: Gummerus.

Vornanen, R. 2001. Lasten hyvinvointi. Teoksessa Lapsuuden hyvinvointi.

Yhteiskuntapoliittinen puheenvuoro. Toim. M. Törrönen. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino, 20–39.

Väestöliitto. 2010. Murkun kanssa. Vanhemmuus ja koti. Vanhemmuus. Nuoren odotukset. Perusasiat kunniaan. Viitattu 21.10.2010

[http://www.vaestoliitto.fi/murkun\\_kanssa/tietoa/vanhemmuus\\_ ja\\_koti2/vanhemmuus/nuoren\\_odotukset/perusasiat\\_kunniaan/](http://www.vaestoliitto.fi/murkun_kanssa/tietoa/vanhemmuus_ ja_koti2/vanhemmuus/nuoren_odotukset/perusasiat_kunniaan/)

Välimäki, J. 2009. Ahistaa! Mistä apu nuoren ahdistukseen? Hämeenlinna: Kariston kirjapaino.

## **LIITTEET**

### **Liite 1. Kyselylomake**



# **VASTAA JA VAIKUTA!**

**TEEMME OPINNÄYTETYÖTÄ NUORTEN  
HYVINVOINTIIN JA PALVELUIHIN  
LIITTYEN. OSALLISTU KYSELYYN JA  
PÄÄSET VAIKUTTAMAAN NUORTEN  
ASIOIHIN. KYSELY ON ANONYYMI EIKÄ  
SINUA VOIDA TUNNISTAA  
VASTAUKSISTASI. KYSELY VIE AJASTASI  
VAATIMATTOMAT 5 MINUUTTIA.**

TULOKSET LÖYTYVÄT VALMIISTA  
OPINNÄYTETYÖSTÄMME ENSI SYKSYNÄ.

**KIITOS AVUSTA!**



**Kysely nuorten palveluista ja hyvinvoinnista**

**Jyväskylän Ammattikorkeakoulu**

**Sosiaalialan koulutusohjelma**

**Anssi Korkiakoski & Lasse Huttunen**

**Opinnäytetyö**

**Kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti, eikä niitä luovuteta eteenpäin.**

**Täyttöohjeet:** Vastaa rengastamalla tai rastittamalla se vaihtoehto, joka on mielestäsi sopivin. Jos kysymyksessä ei ole valmiita vastausvaihtoehtoja, kirjoita itse vastaus.

---

**Kuinka vanha olet?**

\_\_\_\_\_

---

Oletko

Tyttö

Poika

Asuinpaikkakuntasi

Saarijärvi

Jyväskylä

Oletko tällä hetkellä?

Peruskoulussa

Ammattikoulussa

Lukiossa

Työtön

Töissä

Joku Muu

Kuinka monta sisarusta sinulla on?

\_\_\_\_\_

Ketkä asuvat kanssasi sisarusten lisäksi?

Äiti ja isä

Äiti ja isäpuoli

Isä ja äitipuoli

Vain äiti

Vain isä

Muu (sijaishoti, perhekoti, isovanhemmat tms.)

Seurusteletko tällä hetkellä?

En

Kyllä

Kuinka paljon nuket vuorokaudessa?

Alle 6h

6h

7h

8h

9h

Yli 9h

Tupakoitko? Jos tupakoit niin kuinka usein?

En tupakoi

Kuukausittain

Viikottain

Päivittäin

Kuinka usein juot alkoholia niin, että tulet humalaan?

En koskaan

Alle kerran vuodessa

Kerran vuodessa

Kerran puolessa vuodessa

Kerran kuukaudessa

2-3 kertaa kuukaudessa

Kerran viikossa

Useammin

**Oletko kokeillut huumeita?**

En

Kyllä

**Kuinka paljon katsot televisiota päivässä?**

En ollenkaan

Alle tunnin

1-2 h

3-4 h

Enemmän

**Kuinka paljon pelaat päivässä (tietokoneella tai konsolilla)?**

En ollenkaan

Alle tunnin

1-2 h

3-4 h

Enemmän

**Kuinka paljon surffaat netissä päivässä?**

En ollenkaan

Alle tunnin

1-2 h

3-4 h

Enemmän

**Kuinka paljon chattaat, irccaat, mesetät yms. päivässä?**

En ollenkaan

Alle tunnin

1-2 h

3-4 h

Enemmän

**Kuinka monta tekstiviestiä lähetät keskimäärin päivässä?**

En ollenkaan

1-5

6-10

Enemmän

**Oletko löytänyt uusia ystäviä internetin kautta?**

En ollenkaan

Yhden/Muutaman

Useita

**Mitkä asiat kiinnostavat sinua? (ympyröi)**

Joukkueurheilu Kilpaurheilu Kuntoliikunta Elokuvat Teatteri

Muoti Moottoriurheilu Tietokoneet Internet Televisio Musiikki

Konsolipelit Lautapelit Jokin muu,  
mitkä? \_\_\_\_\_

**Kuinka tyytyväinen olet elämääsi tällä hetkellä asteikolla 1-5? (1 huonoin, 5 paras)**

1                      2                      3                      4                      5

---

**Millaiset opiskelutavoitteet sinulla on?**

Vain peruskoulu                      Lukio                      Ammattikoulu  
Ammattikorkeakoulu                      Yliopisto

---

**Onko sinulla ajatuksia tulevaisuuden ammatistasi**

Ei ollenkaan                      Joitain mietteitä                      Joitain kiinnostavia aloja  
Pari vaihtoehtoa                      Valinta on jo tehty

---

**Onko sinulla jokin säännöllinen ohjattu harrastus? Jos on niin mikä/mitkä? (Esim. urheiluharrastus, teatteri, soittotunti tms.?)**

---

---

**Kuinka usein harrastat koulun ulkopuolista liikuntaa (vähintään 30min kerrallaan kestävää?)**

En ollenkaan    Kerran viikossa                      2-3 kertaa viikossa                      Yli 3 kertaa viikossa

---

**Kuulutko johonkin urheiluseuraan?**

En                      Kyllä

---

**Onko asuinpaikkakunnallasi mielestäsi riittävästi urheiluseuratoimintaa?**

Ei                      Kyllä

---



**Millaiset liikuntamahdollisuudet asuinpaikkakunnallasi on**

Huonot

Melko huonot

Kohtalaiset

Hyvät

Erinomaiset

---

**Millaisia harrastusmahdollisuuksia kaipaavat paikkakunnallesi lisää?**

---

---

---

**Kuinka hyvin viihdyt tällä hetkellä asuinpaikkakunnassasi?**

Huonosti

Melko huonosti

Kohtalaisesti

Hyvin

Erinomaisesti

---

**Mikä on parasta asuinpaikkakunnallasi?**

---

---

---

**Näetkö asuvasi nykyisellä asuinpaikkakunnallasi 5 vuoden kuluttua?**

En

Kyllä

---

**Jos saisit tehdä yhden toivomuksen asuinpaikkakuntaasi koskien niin mikä se olisi?**

---

---

---

---

---

**Risuja ja ruusuja omasta paikkakunnastasi**

---

---

---

---

---

**Pystytkö mielestäsi vaikuttamaan tarpeeksi nuorten asioihin asuinpaikkakunnallasi?**

Huonosti      Melko huonosti      Kohtalaisesti      Hyvin      Erinomaisesti

**Onko asuinpaikkakunnallasi riittävästi nuorille suunnattuja palveluja?**

Huonosti      Melko huonosti      Kohtalaisesti      Hyvin      Erinomaisesti

**Mitä palveluja kaipaavat lisää asuinpaikkakunnallesi?**

---

---

---

---

---

## Liite 2. Saatekirje



### **Tervehdys!**

Olemme kolmannen vuosikurssin sosionomi-opiskelijoita Jyväskylän ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyötä aiheesta nuorten hyvinvointi ja palvelut Jyväskylässä ja Saarijärvellä. Opinnäytetyössämme pyrimme selvittämään nuorten hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ja sitä miten nuorille suunnattuja palveluita voitaisiin parantaa. Tutkimusta varten suoritamme kyselyn nuorille Jyväskylän ja Saarijärven nuorisotaloilla. Kysely sisältää kysymyksiä mm. päihteiden käytöstä, ajanvietosta, harrastuksista, opiskelusta ja kotipaikkakunnan nuorten palveluista. Kysely suoritetaan anonymisti ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Opinnäytetyömme on määrä valmistua syksyllä 2010.

Mikäli kysyttävää, meihin voi ottaa yhteyttä sähköpostitse tai puhelimitse.

Terveisin sosionomi-opiskelijat:

Anssi Korkiakoski  
 anssi.korkiakoski.sso@jamk.fi  
 puh. 040 5316186

Lasse Huttunen  
 lasse.huttunen.sso@jamk.fi  
 puh.040 8244875

### **Opinnäytetyömme ohjaajina Jyväskylän ammattikorkeakoulusta toimivat:**

Timo Hintikka  
 lehtori  
 varhaiskasvatus ja sosiaalipedagoginen työ

timo.hintikka@jamk.fi  
 GSM: 0400 340 370

Jyväskylän ammattikorkeakoulu  
 Sosiaali- ja terveysala  
 Sosiaalialan koulutusohjelma  
 Keskussairaalantie 21 E  
 PL 207, 40101 Jyväskylä

Anna Rönkä  
 PsT, dosentti, yliopettaja  
 Hyvinvointiyksikkö  
 Jyväskylän ammattikorkeakoulu  
 Piippukatu 3, K318  
 40620 Jyväskylä