

Anne Hailemariam

LASTEN, NUORTEN JA HUOLTAJIEN HYVINVOINTIKYSELY
EURAJOEN KUNNASSA

Hoitotyön koulutusohjelma
2015

LASTEN, NUORTEN JA HUOLTAJIEN HYVINVOINTIKYSELY EURAJOEN KUNNASSA

Hailemariam, Anne
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Joulukuu 2014
Ohjaaja: Mikkonen-Ojala, Tiina
Sivumäärä: 109
Liitteitä: 3

Asiasanat: kyselytutkimus, hyvinvointi, osallisuus, lapsuus, nuoruus, perheet

Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa lasten, nuorten ja huoltajien hyvinvointikysely Eurajoen kunnassa. Tarkoituksena oli myös verrata tuloksia vuonna 2009 toteutettuun kyselyyn, joka perustui Kuntaliiton Arki- ja kokemustiedon kyselylomakkeeseen. Kysely toteutettiin tammikuussa 2014, jonka jälkeen tulokset analysoitiin ja välitettiin Eurajoen kunnan hyvinvointityöryhmälle. Kyselyn tuloksilla pyrittiin saamaan tietoja lasten, nuorten ja huoltajien hyvinvoinnin tilasta ja hyvinvointiin positiivisesti ja negatiivisesti vaikuttavista asioista. Hyvinvointikyselyn avulla lasten, nuorten ja huoltajien hyvinvointia tarkasteltiin kuuden eri osa-alueen mukaan. Näihin kuuluivat ravintotottumukset, nukkumistottumukset, harrastukset ja vapaa-aika, sosiaaliset kontaktit, osallisuus ja turvallisuudentunne.

Ravintotottumukset olivat parantuneet sekä ala- että yläkoululaisilla verrattuna vuonna 2009 saatuihin tuloksiin. 20 % ala- ja yläkoululaisista kertoi, että heillä on vaikeuksia saada unta iltaisin. Suurimmalla osalla lapsista ja nuorista on tulosten mukaan riittävästi sosiaalisia kontakteja. Kuitenkin alakoululaisista 18 % ja yläkoululaisista 9 % sanoo, ettei heidän vanhemmillaan ole riittävästi aikaa. Eurajokelaisten lasten ja nuorten kokemukset omista vaikuttamismahdollisuuksistaan ovat hyviä. Yläkoululaisten turvallisuudentunne esimerkiksi koulussa ja muualla vapaa-aikana oli laskenut edelliseen kyselyyn verrattuna.

Huoltajista 21 % ilmoittaa, ettei ole tyytyväinen perheen tämän hetkiseen ajankäyttöön. Suurin osa huoltajista koki pärjäävänsä hyvin vanhempana. Huoltajista vain 27 % koki voivansa vaikuttaa laajemmin kunnassa perheitä koskeviin asioihin, vuonna 2009 vastaajista 81 % koki näin. Huoltajien päihteidenkäytössä oli pientä laskua. Osa huoltajista oli kuitenkin huolissaan nuorensa päihteidenkäytöstä.

Eurajoen kunnalle tulokset antoivat tärkeää tietoa hyvinvointisuunnitelman laadintaa ja palveluiden vaikuttavuuden tutkintaa varten. Hyvinvointikyselyn tuloksia voidaan tulevaisuudessa käyttää seuraavan kyselyn tulosten vertailuun. Vertailua voidaan tehdä myös maanlaajuisesti.

CHILDREN, ADOLESCENT AND CARE-TAKERS QUESTIONNAIRE ABOUT WELL-BEING IN MUNICIPALITY OF EURAJOKI

Hailemariam, Anne

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Science

Degree Programme in Nursing

January 2015

Supervisor: Mikkonen-Ojala, Tiina

Number of pages: 109

Appendices: 3

Key Words: questionnaire, well-being, participation, childhood, youth, families

The purpose of this thesis was to carry out questionnaire of childrens', adolescents' and caretakers' well-being in municipality of Eurajoki. The subject of the thesis was also to compare the results with previous questionnaire, which was made in 2009. The questionnaire was based on a survey made by association of Finnish local and regional Authorities. The questionnaire actualized in January 2014, the results were analyzed and forwarded to well-being working-committee of Eurajoki. The questionnaire was implemented to achieve information about the state of children, adolescent and care-takers well-being and facts which have a positive or negative influence on their well-being. Informations were collected in six different sectors, such as nutritional routine, sleeping routine, hobbies & spare time, social contacts and involvement & security.

The students from elementary school as well as upper comprehensive school got better results from the nutritional routines compared to the results from 2009. 20 % from elementary and upper comprehensive school students told that they have trouble to get sleep at nights. According to the results most of the children and adolescent have enough social contacts. However 18 % from elementary school and 9 % from comprehensive school students said that their care-takers don't have enough time for them. Childrens and adolescents in Eurajoki have good experience about participation in the municipality. Feeling secured among the students in comprehensive school has decreased after the last questionnaire.

21 % from the care-takers announced that they are not happy for the use of time in their family. Most of the care-takers feel fine in parenting. Only 27 % from the care-takers felt that they can have an influence widely on matters concerning family issues in the municipality. The use of intoxicants by the care-takers has decreased. Part of the care-takers was concerned about the use of alcohol among adolescent.

Results of the questionnaire gave important data for the municipality of Eurajoki to complete their well-being plan and to check the effectivity of the service.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	LAPSUUS, NUORUUS JA PERHEET	7
2.1	Lapsuus	7
2.2	Nuoruus.....	8
2.3	Perheet.....	10
3	HYVINVOINTI	12
3.1	Lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointi.....	14
3.2	Huoltajien hyvinvointi	17
3.3	Lasten ja nuorten osallisuus	19
3.3.1	Lasten ja nuorten osallisuutta vahvistavia käytäntöjä	22
3.4	Ravinto.....	24
3.5	Nukkumistottumukset	26
3.6	Harrastukset ja vapaa-aika	28
3.7	Sosiaaliset kontaktit	32
3.8	Turvallisuudentunne	34
4	HYVINVOINTISUUNNITELMA	36
5	EURAJOEN LASTEN JA NUORTEN HYVINVOINTISUUNNITELMA	38
6	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKITTAVAT KYSYMYKSET	39
7	AINEISTONKERUUMENETELMÄN VALINTA JA AINEISTONKERUU.....	39
7.1	Aineistonkeruu ja aineiston analysointi	41
7.2	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	42
8	EURAJOEN LASTEN JA NUORTEN HYVINVOINTIKYSELYN 2014 TULOKSET	45
8.1	Taustatiedot.....	46
8.2	Ravinto.....	47
8.3	Nukkumistottumukset.....	49
8.4	Harrastukset ja vapaa-aika	52
8.5	Sosiaaliset kontaktit	56
8.6	Osallisuus ja vaikuttaminen	60
8.7	Turvallisuudentunne	62
8.8	Palautetta kyselystä.....	62
9	EURAJOEN 3.-9.-LUOKKALAISTEN LASTEN JA NUORTEN HUOLTAJIEN HYVINVOINTIKYSELYN 2014 TULOKSET	63

9.1	Taustatiedot.....	63
9.2	Perheen toiminta	65
9.3	Huoltajien hyvinvointi	70
9.4	Vastaajien antamaa palautetta kyselystä.....	73
10	TUTKIMUSTULOSTEN TARKASTELUA.....	74
10.1	Lasten ja nuorten kyselyiden tulosten tarkastelua	74
10.1.1	Ravintottumukset.....	75
10.1.2	Nukkumistottumukset	78
10.1.3	Liikunta ja harrastukset	80
10.1.4	Sosiaaliset kontaktit.....	83
10.1.5	Osallisuus ja vaikuttaminen.....	86
10.1.6	Turvallisuudentunne	88
10.2	Huoltajien kyselyiden tulosten tarkastelua	90
10.2.1	Perheen toiminta.....	90
10.2.2	Huoltajien hyvinvointi.....	93
11	POHDINTA.....	96
	LÄHTEET.....	98
	LIITTEET	

Liite 1. Arki- ja kokemustiedon kyselylomake kouluikäisille lapsille ja nuorille.

Liite 2. Arki- ja kokemustiedon kyselylomake lasten ja nuorten huoltajille.

Liite 3. Saatekirje.

1 JOHDANTO

Viimeisen kymmenen vuoden aikana hyvinvointi ja toimeentulo ovat kohentuneet. Tuloerojen ja terveyserojen on kuitenkin havaittu kasvaneen eri sosiaaliryhmien välillä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, 11.) Hyvinvointia ei voi parantaa tietyllä yksittäisellä teolla, jonka vuoksi tutkimustiedon saaminen on välttämätöntä (Hämäläinen & Kangas 2010, 14). Kansalaisten perusoikeuksiin kuuluu osallisuus. Myös Lapsen oikeuksien sopimuksessa sanotaan, että jokaisella lapsella on oikeus ilmaista mielipiteensä itseään koskevissa asioissa. On siis ensiarvoisen tärkeää, että palvelujen käyttäjät tulevat kuulluksi. Jotta ammattilaiset eivät vain kuvittelisi tietävänsä, mitä lapset ja perheet tarvitsevat, on tapahduttava muutosta kohti dialogista suhdetta. (Oranen 2013, 123-124.)

Kunnat ovat velvoitettuja laatimaan lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi ja lastensuojelun järjestämiseksi hyvinvointisuunnitelman, joka on tarkistettava vähintään kerran neljässä vuodessa (L417/2007, 12§). Hyvinvointisuunnitelman tarkoitus on ohjata lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointi- ja lastensuojelupolitiikan toteutumista. Sisällöltään hyvinvointisuunnitelma on laaja-alainen, koskien lapsen ja nuoren kasvuoloja, niiden epäkohtien ehkäisemistä, vanhemmuuden tukea sekä lasten ja nuorten palveluja. (Rousu, LapsiARVI kehittämissyhmä 2009; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013.)

Tässä opinnäytetyössä toteutettiin Eurajoen kunnan 3.-9-luokkalaisille lapsille ja nuorille sekä heidän huoltajilleen hyvinvointikysely. Tulokset analysoitiin ja niitä vertailtiin vuonna 2009 tehdyn kyselyn kanssa. Hyvinvointikyselyn tavoitteena oli saada tietää, millaisena lapsi, nuori tai huoltaja kokee oman hyvinvointinsa tilan ja vaikuttamismahdollisuutensa Eurajoen kunnassa.

2 LAPSUUS, NUORUUS JA PERHEET

2.1 Lapsuus

Lapsuutta voidaan kuvailla aikana, jolloin yksilö on lapsi, vaiheena joka ymmärretään erillisenä jaksena tai valmistautumisena aikuisuuteen. Lapsi-sanalla viitataan taasen johonkin tiettyyn yksilöön tai ryhmään. (Ribbens-McCarthy & Edwards 2011, 26.) Lapsuus on elämänkaaren ensimmäinen ajanjakso, mutta vaikuttaa aikuismielenkin rakenteissa. Lapsi kehittyy tämän ajanjakson aikana biologisesti, psykologisesti ja sosiaalisesti ja kehitys on nopeaa ja perustavaa. Lapsuus on yksilöllinen ilmiö, joka ilmenee suhteiden ja tapahtumien mosaiikkina. Lapsi rakentaa suhdettaan itseen, muihin ja maailmaan ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. (Bardy 2013, 49-50.) Käsitteet lapsuudesta mukailevat sosiaalisia, poliittisia, historiallisia ja moraalisia käsityksiä ja katselukulmien vaihtuessa tuotetaan erilaista lapsuutta. Lapsuus on käsitteenä ongelmallinen ja monisyinen. (Kataja 2012, 20.)

Lapsuus nähdään olevan osa ”perheen” ja ”kodin” rakentumisessa. Tämä tarkoittaa, että ajatukset perheestä ja lapsuudesta ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa. Hallitsevassa tavassa määritellä lapsuus perheyksikkö nähdään paikkana, jossa lapsen sosiaalistumisen yhteiskunnan normeihin ja odotuksiin tulisi tapahtua. Kyseisen ajattelutavan mukaan vanhemmat ovat vastuussa lapsen kunnollisesta fyysisestä, sosiaalisesta ja kognitiivisesta kehityksestä ja sen hedelmistä. Näitä malleja on jo haastettu. (Ribbens-McCarthy & Edwards 2011, 26.)

Joidenkin teorioiden mukaan lapsuuden ja aikuisuuden rajojen erottelu on häviämässä. Lapset on nähty fyysisesti ja kognitiivisesti kykeneviksi ja heillä on ollut osansa ekonomiassa ja perheiden sosiaalisessa kanssakäymisessä sekä yhteisöissä. Tästä länsimaisesta käsityksestä on tullut maailmanlaajuisesti hallitseva Yhdistyneiden kansakuntien ja muiden avustusjärjestöjen kautta. Tämä määritelmä ei

ota huomioon kuitenkin erilaisia kulttuureja ja voi aiheuttaa ongelmia. Joissakin maissa esimerkiksi lapsityö on todennäköistä, vaikkei välttämättä haluttua, mikä aiheuttaa ristiriidan länsimaisen lapsuuden käsityksen kanssa. (Ribbens-McCarthy & Edwards 2011, 26.) Lapsuuden määritelmässä kritisoidaan myös aika ajoin sitä, että lasten lapsuus peittyi, kun sitä tarkastellaan usein aikuisperspektiivistä. (Bardy 2013, 50- 51).

Lapsuuden säteilyvaikutukset eivät heijastu ainoastaan yksilöllisesti vaan myös yhteiskunnallisesti ja lapsuus on myös yhteiskunnallinen ilmiö. Lapsuuden määritelmän rajat ja lapsuuden kesto voivat olla liukuvia tai jyrkkiä, riippuen ajasta ja paikasta. Yhteisöillä on määriteltyjä normeja esimerkiksi seksuaalisuuteen ja lapsen saantiin liittyen. Eri puolilla maailmaa lapsen sukupuoli ja sosiaalinen asema vaikuttavat eriasteisesti heidän vaikuttamismahdollisuuksiin. Kunkin yhteiskunnan sosiaalisessa järjestyksessä lapsuudella on pysyvä paikkansa. (Bardy 2013, 49- 50.)

Eri yhteiskunnissa lapsuus on erilainen ja samassakin yhteisössä se muuttuu historiallisesti. Suurin osa maailman lapsista asuu kaupungeissa ja se määrittää erityisesti pienten lasten arkea. Sisällä vietetty aikuisten valvoma ja ohjaama lapsuus on lisääntynyt. Tämä tarkoittaa sitä, että lapsuuden vapaa-aika on siirtynyt joko koteihin lasten omiin huoneisiin tai harrastusryhmiin ja lapsille tarjottuihin leikkimaailmoihin. Lapset voivat olla yksinäisiä viettäessään aikaa huoneissaan seuranaan tavaroita, viihde-elektroniikkaa ja nettimaailma. Harrastusryhmissä lapset toimivat ryhmässä, mutta toimintaa ohjaa usein aikuinen tai se on lyhytkestoisiin kohtaamisiin keskittyvää, ei lasten keskenään kehittelemää toimintaa. (Raittila 2011, 65.)

2.2 Nuoruus

Nuoruutta pidetään siirtymävaiheena lapsuuden ja aikuisuuden välillä. Tuona aikana henkilö kypsyy yhteiskunnan täysivaltaiseksi jäseneksi. Toisaalta hän ei ole enää lapsi, mutta aikuisten oikeuksien ja velvollisuuksien saavuttaminenkaan ei ole tapahtunut. (Kataja 2012, 21.) Nuoruutta lääketieteellisestä ja kehityspsykologisesta

näkökulmasta tarkastellen voidaan nähdä, että siihen kuuluu selkeitä ominaispiirteitä. Ensin lapsi kehittyy nuoreksi ja sitten nuoreksi aikuiseksi. Nuoruudessa tapahtuu voimakasta keskushermoston kehitystä, ruumiillista kasvua, hormonaalisia muutoksia ja muutoksia tunne-elämään, sosiaalisiin suhteisiin ja käyttäytymiseen liittyen. (Kuussaari, Pietikäinen & Puhakka, 2010, 16; Rimpelä 2010, 14; Aalto-Setälä 2010, 25.)

Nuoruuden kehitystehtävänä on autonomian saavuttaminen. Yksilön kehittymisen tulisi tapahtua fyysisesti, psyykkisesti ja seksuaalisesti. Nuoruudessa alkavat muodostumaan sekä hyvinvointia ja terveyttä edistävät että niille haitalliset elämäntavat. Esimerkiksi nuoren omaksuma elämäntapa ja koulutusuran valinta tai valikoituminen vaikuttavat myöhemmissäkin elämänvaiheissa. Nuoruus on tärkeässä asemassa luomalla perustaa myös aikuisiän terveydelle. (Kuussaari, Pietikäinen & Puhakka 2010, 16; Rimpelä 2010, 14; Aalto-Setälä 2010, 25.)

Nuoruusiän nopeaa kehitysvauhtia voi verrata ainoastaan varhaislapsuuteen. Nuoruuden aikana yksilön on vähittäin sopeuduttava psykologisesti sisäisiin ja ulkoisiin muutoksiin, mitä hänelle tapahtuu. Psyykkisessä kehityksessä voidaan ajoittain taantua ja muutenkin yksilölliset kehityserot ovat huomattavia. Nuoruusiästä käytetään karkeaa kolmijakoa; varhaisnuoruus, varsinainen nuoruus ja myöhäisnuoruus. Näinä ajanjaksoina nuoren on selvittävä kehitystehtävistä, jotta voisi saavuttaa itse hankitun autonomian. Näihin tehtäviin kuuluu vanhemmista irrottautuminen, ikätovereihin turvautuminen, fyysisiin muutoksiin sopeutuminen ja seksuaalisen identiteetin jäsentäminen. Nuoruudessa yksilön persoonallisuus kiteytyy. (Aalto-Setälä 2010, 25.)

On esitetty, että ”nuoruus on puhetapa”. Tämä tarkoittaa, ettei määrittelemisen ja rajaamisen pelkästään biologisella iällä ole ainoa vaihtoehto, vaan nuoruutta voi tarkastella myös kulttuurisen iän näkökulmasta. Nuoruus on siis kiinni myös siitä kulttuurisesta kontekstista, jossa käsitettä kulloinkin käytetään. Ikää ei pitäisi myöskään nähdä ainoastaan biologisena vaan se voidaan määritellä kronologisena sekä sosiaalisena että kulttuurisena ikänä. (Anttila 2010, 7; Kuussaari, Pietikäinen & Puhakka 2010, 16; Kataja 2012, 21.) Nuoruuden tiettyihin ikäkausiin on ollut tapana liittää normatiivisia tehtäviä, joita ovat muun muassa kouluttautuminen, ammattiin

valmistautuminen ja perheen perustaminen. Nykyään nämä tehtävät risteävät eri elämänvaiheiden välillä. (Kuussaari, Pietikäinen & Puhakka 2010, 16.) Suhtautuminen nuoruuteen on aina ollut kaksitahoista. Nuoriin kohdistetut odotukset ja nuorten omat traditiot ja kulttuuri voivat olla täysin erilaisia. (Kataja 2012, 21.)

2.3 Perheet

Yksi tärkeimmistä yhteiskunnallisista instituutioista eli laitoksista on perhe (Hämäläinen & Kangas 2010, 7). Perhe on myös kaikille tuttu ja tärkeä sosiaalinen ryhmä (Jokinen, Malinen, Pirskanen, Moilanen, Rautakorpi, Harju-Veijola, Notko & Kuronen 2013, 175). Perheen määrittelemineen on kuitenkin lopulta haastavaa. Eri ihmisille perhe voi merkitä eri asioita ja yhdenkin ihmisen kohdalla käsitys perheestä voi muuttua elämäntilanteiden muuttuessa. (Määttä & Rantala 2010, 67.) Erään määritelmän mukaan perhe voidaan käsittää ryhmittymäksi, jonka jäsenet määrittelevät itsensä perheeksi ja jotka tuntevat vastuuta sekä velvollisuuksia toisiaan kohtaan (Faurie & Kalliomaa-Puha 2010, 28). Ihmiset elävät hyvin erilaisissa sosiaalisissa ja kulttuurisissa maailmoissa. Perheet voivat hajota, uusia perheitä perustetaan, niistä voidaan irrota ja niihin voi liittyä uusia suhteita. Perheet siis muuttuvat. (Jokinen ym. 2013, 175.) Lasten ja nuorten kehitysyhteisöistä perhe on lähin (Kaarnaniemi & Kiilakoski 2012, 3).

Tilastokeskuksen mukaan vuoden 2013 lopussa Suomessa oli 576 000 lapsiperhettä. Lapsiperheisiin kuuluu näin ollen 40 prosenttia väestöstä. Yleisimpään eli avioparin perheeseen kuului 60 prosenttia lapsiperheistä. Avoparien muodostamia perheitä oli 19 prosenttia ja äiti ja lapsia – perheitä 18 prosenttia. Isä ja lapsia – perheitä oli alle kolme prosenttia ja saman sukupuolen rekisteröity pari vanhempina on hieman yli 400 lapsiperheessä. (Tilastokeskus 2013.) Suomessa on suhteellisen paljon yksinhuoltajaperheissä asuvia lapsia kansainvälisiä tilastoja vertaillen (Lapsiasiavaltuutetun vuosikirja 2014, 142). Länsimaissa perhe samastetaan useimmiten kotitalouteen, yhdessä asuvaan aviopariin ja heidän lapsiinsa. Perheen olemus rajautuu näin ollen kansallisvaltion rajojen sisään. Monikulttuurisissa perheissä perhe ei ole ainoastaan fyysinen koti, sillä perhesuhteet voivat levittäytyä

yli rajojen. Kuuluminen perheeseen ei välttämättä edellytä yhdessä asumista tai edes läheistä sijaintia. (Peltola & Honkasalo 2010, 120.)

Lainsäädännössä perhettä rajataan ja määritellään eri lakien kohdalla eri tavoin. Perheen määrittelytavalla on sekä taloudellisia että oikeudellisia vaikutuksia perheyksikköön ja sen yksittäisiin jäseniin. Ihmisellä pitäisi olla oikeus määritellä, ketä hänen perheeseensä kuuluu. Usein kuitenkin sosiaalilainsäädäntö tekee sen yksilön puolesta ja joskus myös vastoin hänen tahtoaan. (Hämäläinen & Kangas 2010, 17 -18.) Hedelmöityshoitojen sääntelystä keskusteltaessa vuonna 2006 mietittiin, voiko ja pitääkö lainsäädännön kertoa, mikä on hyväksyttävä perhemuoto. Vaikka oikeus määritteleekin suhteensa perheisiin neutraaliuden periaatteen pohjalta, se ei toimi tyhjiössä. Esimerkiksi erilaisille elämäntavoille ja läheissuhteille annetaan erilaisia oikeusvaikutuksia. (Pylkkänen 2008, 71.)

Perhetutkimuksissa on useimmiten keskitytty aikuisten näkemyksiin perheistä ja lasten kokemukset on jätetty taka-alalle. Ihanteelliseksi perhemuodoksi ongelmalähtöisessä tutkimustavassa on nähty ydinperhe ja muut perhemuodot on nähty uhkana lapsen niin sanotulle normaalille kehitykselle. Joka kymmenes lapsiperhe on uusperhe ja joka viides yhden vanhemman perhe. Voimavaralähtöisessä tutkimuksessa ollaan avoimia sille, milläläilla lapsi kokee perhemuodon ja arjen tuntemukset ja miten hän itse haluaa määritellä perheensä. (Reivinen & Vähäkylä 2013, 17 - 18.) Lasten kasvuympäristöistä perhe on tärkein (Jokinen ym. 2013, 175). Usein perheestä puhutaan myös olennaisena kehitysympäristönä. Kehitysympäristö käsittää vanhempien ja sisarusten hyvinvoinnin, parisuhteen ja vanhemmuuden laadun, perheen läheisten ihmisten tuen sekä perheen elinolot ja toimeentulon. Haasteellisuutta perheiden arkeen ovat lisänneet monet muutokset, esimerkiksi perherakenteiden monimutkaistuminen. Vanhempien erojen ja muuttuvien perherakenteiden vuoksi lapsella voi olla kaksi sellaista paikkaa, jotka hän mieltää kodeikseen. (Määttä & Rantala 2010, 66.)

Tutkimuksessa ”Lasten emotionaalinen turvallisuus moninaisissa perhesuhteissa” tutkittiin lasten omia käsityksiä ja kokemuksia perhesuhteistaan sekä näiden suhteiden yhteyksiä lasten turvallisuuden tunteeseen, luottamuksen kokemuksiin ja hyvinvointiin, toisin sanoen emotionaaliseen turvallisuuteen. Lapset saivat

mahdollisuuden määrittellä itse oman perheensä ja itselleen läheiset suhteet. Mahdollisimman monipuolisen kuvan saamiseksi tutkittavaksi etsittiin lapsia erilaisista perheistä, kuten ydinperheistä, yhden vanhemman perheistä ja uusperheistä (Jokinen ym. 2013, 176-177). Lapset kirjasivat sosiaaliseen verkostokarttaan itselleen tärkeät sosiaaliset suhteet. Verkostokartoissa lasten perheet rakentuivat sekä biologisista vanhemmista ja sisaruksista että vanhempien uusista puolisoista, sijaisvanhemmista sekä puoli- ja uussisaruksista. Osa lapsista oli mieltänyt perheenjäseniksi isovanhempia, tätejä ja lemmikkejä. Lapset, jotka kantoivat päävastuun perheen koiran hoidosta, olivat sijoittaneet koiran lähelle itseään, joskus lähemmäksi kuin muut perheenjäsenet. (Jokinen ym. 2013, 185.)

Perheet rakentuivat ja muotoutuivat hyvin yksilöllisistä rakennuspalasista varsinkin eron jälkeen. Eron kokeneiden lasten perheet eivät useinkaan koostuneet ainoastaan yhteen kotitalouteen kytkeytyvistä perhesuhteista, vaan ne näyttäytyivät laajoina ihmis- ja eläinsuhteiden kokonaisuuksina. Lapset neuvottelivat siitä, missä raja kulki. (Jokinen ym. 2013, 186-187.) Biologisten vanhempien paikka vaihteli sijoitettujen lasten verkostokartoissa. Tutkimukseen osallistuneet sijoitetut lapset olivat eläneet sijoitusperheessä pienestä pitäen. Osa lapsista merkitsi biologiset vanhemmat siitä huolimatta verkostokarttaan lähemmäksi itseään kuin sijaisvanhemmat. Biologisten vanhempien tapaamiskertojen määrillä ei näyttänyt olevan merkitystä sijoittamiseen, sillä vanhempiaan todella harvoin tapaavat lapset saattoivat sijoittaa heidät kaikkein sisimmälle kehälle. Aikuisia, jotka osallistuivat tutkimukseen, pyydettiin täyttämään verkostokartta myös, mutta ikään kuin lasten silmin. Aikuisten ja lasten käsitykset perheestä muistuttivat melko paljon toisiaan, mutta aikuiset sijoittivat isät yhtä poikkeusta lukuun ottamatta ensimmäiselle tasolle, eivätkä he koskaan katsoneet lemmikkien olevan lasten perheenjäseniä. (Jokinen ym. 2013, 186-187.)

3 HYVINVOINTI

Ihmisen kokemaa hyvinvointia ei voida tiivistää yhteen määritelmään tai indikaattoriin. Hyvinvoinnin katsotaan koostuvan mm. terveydestä, toimeentulosta,

asumisesta, puhtaasta ympäristöstä, turvallisuudesta, itsensä toteuttamisesta ja läheisistä ihmissuhteista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, 11.) Hyvinvointi on siis moniulotteinen käsite kattaen psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen ulottuvuuden. Hyvinvointiin vaikuttaa yksilölliset tekijät, sosiaaliset tekijät, yhteiskunnan rakenteelliset tekijät ja kulttuuriset arvot. (Ruohonen 2010, 100.)

Hyvinvointiin kuuluu sekä objektiivisesti mitattavia asioita että subjektiivisia arvostuksia ja tunteita. Voidaan ajatella, että hyvinvoivalla ihmisellä on tarpeiden tyydyttämisen jälkeen voimia ja mahdollisuuksia myös virkistäytymiseen, lepoon, läheisten kanssa olemiseen ja itsensä toteuttamiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, 11.) Hyvinvointitutkimus yrittää silti edelleen pohtia, mitä hyvinvointi on. Kansainvälisessä tutkimuksessa on todettu, että hyvinvointi on moniulotteista ja se kattaa inhimillisen elämän kaikki näkökulmat. Pohjoismaissa Erik Allardtin having – loving – being kolmijako on vaikuttanut pitkään hyvinvointitutkimuksessa. Jaottelun perustana on inhimilliset perustarpeet. Tänä päivänä pohjoismaista hyvinvointitutkimusta kohdistetaan hyvinvoinnin subjektiiviseen puoleen. On havaittu, että esimerkiksi samankaltaiset ulkoiset olosuhteet voidaan kokea eri tavalla tai niitä tulkitaan eri tavoin. (Bardy 2009, 228 - 230.)

Viimeksi kuluneiden kymmenen vuoden aikana suomalaisten hyvinvointi ja toimeentulo ovat kohentuneet. Useampi kotitalous ilmoittaa menojen kattamisen olevan helpompaa ja samalla kotitalouksien varallisuus on kasvanut. Asumisväljyys on kohentunut ja ympäristöterveyteen kiinnitetään enemmän huomiota. Elinajanodote kasvaa. Vaikka väestön hyvinvointi on parantunut, samalla hyvinvointierot, esimerkiksi tuloerot ja terveyserot ovat kasvaneet eri sosiaaliryhmien välillä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, 11.) Hyvinvointia ei voi parantaa tietyllä yksittäisellä teolla, jonka vuoksi tutkimustiedon saaminen on välttämätöntä (Hämäläinen & Kangas 2010, 14).

3.1 Lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointi

Ensijainen vastuu lasten ja nuorten hyvinvoinnista ja kehityksen tukemisesta on vanhemmilla. Lapset ja nuoret kuitenkin viettävät suuren osan ajastaan varhaiskasvatuksen, perusopetuksen ja toisen asteen opetuksen kehitysympäristöissä. Viranomaisten, jotka toimivat lasten, nuorten ja perheiden kanssa, on tarvittaessa tuettava ja autettava vanhempia kasvattajina. (Perälä, Halme & Kanste 2013, 121.) Lasten ja nuorten toiminnan areenoiksi ovat nousseet erilaiset virtuaaliset maailmat. Tämän vuoksi keskustelua käydään myös kulttuurista yhtenä lasten kasvattajana. (Bardy 2013, 57.)

Väestön hyvinvointi- ja terveyserot ovat kasvaneet, samoin eriarvoistuminen. Suomalaisen hyvinvointiyhteiskunnan peruseriaatteena on lasten ja nuorten mahdollisuuksien tasa-arvo, mutta sitä ei voida pitää enää itsestäänselvänä. (Ruohonen 2010, 100.) Kehityssuunnan on nähty kulkevan huonompaan suuntaan, vaikka lapsen asema onkin turvattu lainsäädännössä. (Kalland 2013, 1387.) Eriarvoisuuden kärjistymisen on tutkitusti osoitettu lisäävän väestön sosiaalisia ja terveydellisiä ongelmia ja vaikuttavan lasten hyvinvointiin. Lasten on havaittu voivan huonommin korkean taloudellisen ja aineellisen eriarvoisuuden maissa. (Hakovirta & Rantalaiho 2011, 68.) Suomessa lapset ovat keskiössä puheissa, mutta silti lapsia koskevat päätökset osoittavat, ettei lasten etua oteta huomioon päätöksenteossa tai arjessa. (Kalland 2013, 1387.)

Perustuslain (19. §:n 3. momentti) mukaan perheen mahdollisuuksia turvata lapsen hyvinvointi ja yksilöllinen kasvu on tuettava. Velvoitteeseen sisältyy myös lapsiperheiden taloudellinen tukeminen. Valtiota velvoittaa Suomessa myös lain tasoisesti voimassa oleva YK:n lapsen oikeuksien sopimus. Sen mukaan lapsen etu on laitettava etusijalle kaikissa päätöksissä ja toimissa. (Kalland 2013, 1387.) Lasten oikeuksien sopimuksen mukaan lapsen tulee saada nauttia erityistä suojelua ja hänellä tulee olla mahdollisuus terveeseen ja normaaliin kehitykseen. Koulutus ja sosiaalinen turva on taattava ja tarvittaessa myös suojelu. Ne, jotka vammaan tai muun syyn vuoksi ovat erityisen hoivan tarpeessa, ovat oikeutettuja saamaan erikoishoitoa. Lasten oikeuksien julistuksella pyritään luomaan mahdollisimman

hyvät kasvuedellytykset kaikille lapsille sosiaaliseen, rodulliseen tai muuhun taustaan katsomatta. (Hämäläinen & Kangas 2010, 14.)

Eri ihmisille ja erilaisissa elämänvaiheissa hyvinvointi voi merkitä eri asioita. Lapsille hyvinvointi on ensisijaisesti vanhempien tai huoltajien antamaa huolenpitoa ja turvallisuutta, leikkiä ja turvallisia ihmissuhteita. Nuorille itsensä toteuttaminen, uudet kokemukset ja kaverisuhteet nousevat usein tärkeämmiksi kuin turvallisuus ja huolenpito. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, 11.) Mutta esimerkiksi nuorten hyvinvoinnin tilaa on vaikea arvioida, sillä tutkimuksista ja tilastoista voi saada ristiriitaisen kuvan tilanteesta (Ryhänen 2010, 100). Tiedonhankintaa lasten ja nuorten hyvinvoinnista tulisi säännönmukaistaa. Tilastolliset seurantatiedot eivät riitä, vaan tarvitaan sekä laadullista että määrällistä tutkimusta. Tiedot vammaisten lasten hyvinvoinnista jäävät puutteellisiksi ja osittain puuttuvat kokonaan. Tilastollista seurantatietoa ei ole alakouluikäisiltä eikä alle kouluikäisten lasten hyvinvoinnista. Myöskään lastensuojelun asiakkaana olevien lasten hyvinvointia ei seurata kansallisesti. (Lapsiasiavaltuutetun vuosikirja 2014, 134 - 136.)

Lasten hyvinvoinnin tutkimustieto perustuu yleisesti perheiden tulojen tutkimiseen, mutta pelkkä tuloihin keskittynyt lähestymistapa on liian suppea (Hämäläinen & Kangas 2010, 14). Nyt on ymmärretty, etteivät elinolot takaa hyvinvointia (Myllyniemi 2012, 47). Perheitten hyvinvoinnin mittaamista on pyritty laajentamaan, jotta se sisältäisi myös muita ulottuvuuksia kuin tulot. UNICEF on kehittänyt lasten hyvinvoinnin analysoimiseksi indikaattorijärjestelmän, joka perustuu eri lähteistä tulevaan tietoon. Mittariston lähtökohtana on laaja hyvinvoinnin käsite, joka pohjautuu kuuteen eri käsitteeseen: materiaaliseen hyvinvointiin, terveyteen ja turvallisuuteen, koulutukseen, sosiaalisiin suhteisiin, riskikäyttäytymiseen ja subjektiiviseen eli koettuun hyvinvointiin. (Hämäläinen & Kangas 2010, 15.) Perhesuhteet ja niihin liittyvät tunteet, läheisyys, luottamus, osallisuus ja turvallisuudentunne ovat nousseet tärkeiksi hyvinvoinnin lähteiksi (Jokinen ym. 2013, 175).

Kallio (2011, 28) kommentoi puheenvuorossaan, että mitä korkeammalle elintaso nousee, sitä kapeammiksi käyvät normaalin marginaalit. Yhteiskunnassamme ollaan valmiita käyttämään huomattavia resursseja lasten turvallisuuden, hyvinvoinnin ja

terveyden varmistamiseksi. Kasvava turvallisuushakuisuus aiheuttaa myös pelkokierrettä, jonka katkaisemiseksi ehdotetaan toleranssin lisäämistä eli ikäviltä ja pelottavilta tuntuvien asioiden sietämistä. Psykkinen ja fyysinen hyvinvointi ja tarpeiden tyydytys lapsella riippuvat perheestä ja lähiympäristöstä. Lapsen psyykkistä hyvinvointia määrittävät hänen omat kehitykselliset tarpeet, mutta myös perheen kehitykselliset tarpeet ja tehtävät. (Väänänen 2013, 26.)

Stakes on kerännyt vuonna 2006 Hyvinvointi ja palvelut – hankkeen tiimoilta tietoa lapsiperheiden hyvinvoinnista. Vanhemmille suunnatussa kyselyssä selvitettiin esimerkiksi perheelle iloa tuottavia asioita ja niitä, jotka aiheuttivat erimielisyyksiä. Perheissä, joissa oli 13 - 17-vuotiaita lapsia iloa tuottivat etenkin yhteiset juttelu- ja ruokailuhetket. Perheet nauttivat myös television katselusta, saunomisesta, ostoksilla käynnistä ja yhteisistä harrastuksista. Nuorten perheissä kotityöt, ruutuajat ja pelaaminen aiheuttivat eniten erimielisyyksiä. Vanhempien ja nuorten keskinäinen riittely ei kuitenkaan näytä olevan niin yleistä kuin usein ajatellaan. (Kuussaari, Pietikäinen & Puhakka 2010, 27.)

Suomalaiset ovat pääsääntöisesti hyvin tyytyväisiä hyvinvointiinsa. Nuorten vapaa-aikatutkimuksessa tiedusteltiin heidän tyytyväisyyttä elämän eri osa-alueisiin, joihin kuului terveydentila, ihmissuhteet, vapaa-aika ja taloudellinen tilanne. Kouluarvosanojen kaikkien arvioiden keskiarvo oli 8,7. Pojat arvioivat olevansa tyytyväisempiä. Erityisen tyytyväisiä nuoret olivat terveydentilaansa ja sosiaalisiin suhteisiinsa. Tyytyväisyys sosiaalisiin suhteisiin vähenee vastaajien iän lisääntyessä. Vapaa-aikatutkimuksen mukaan joka kuudes vastaaja oli sitä mieltä, että elämä on täyden kymmen arvoista. Sukupuolella ei ollut merkitystä elämään tyytyväisyyteen, mutta ikä näyttäisi vaikuttavan. Alle 15-vuotiaat olivat tyytyväisempiä kuin muut. (Kuussaari ym. 2010, 45.)

Väänänen (2013, 91-99) tutki, mitä perheen rakenne, dynamiikka ja arvot merkitsivät lapsen psyykkiselle hyvinvoinnille. Tutkimuksesta kävi ilmi, että perheissä, joissa tuotiin esille enemmän positiivisen dynamiikan elementtejä, sitä useammin sekä perheet että opettajat toivat esille lapsen positiivisten taitojen piirteitä. Perheillä, joissa vanhemmilla ei ollut vakituista työtä, havaittiin dynamiikassa tekijöitä, joiden toimimattomuus oli yhteydessä lapsen psyykkisiin ongelmiin. Perhedynamiikan

toimivuudella havaittiin olevan lapsen psyykkistä hyvinvointia suojaava vaikutus. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että korkeammat sosiaaliset ja emotionaaliset arvot olivat yhteydessä lasten vähäisempään psyykkisten ongelmien esiintymiseen. Korkeampien sosiaalisten ja emotionaalisten arvojen oletettiin tukevan lapsen sosialisatioprosessia. Tutkimuksessa löydettiin myös yhteys perherakenteella ja lasten psyykkisellä hyvinvoinnilla. 31 %:lla uusperheiden lapsista, 21 %:lla yksinhuoltajaperheiden lapsista ja 13 %:lla biologisten kahden huoltajan perheiden lapsista oli psyykkisiä häiriöitä.

Myös vuonna 1987 syntyneiden pitkäaikaisseurannasta voidaan huomata samankaltaisia tutkimustuloksia Väänänen (2013) tulosten kanssa. Lasten ja nuorten hyvinvointiin vaikuttaa suuresti heidän vanhempiansa koulutus, sosioekonominen asema ja taloudellinen tilanne. Lasten hyvinvointiongelmien olivat yleisempiä niillä, joiden vanhemmilla oli heikko koulutus ja matala sosioekonominen asema. Vanhempien koulutuksella havaittiin olevan yhteys avun saantiin. Tutkimus osoittaa muun muassa koulutuksen, mielenterveyden ongelmien ja taloudellisten olojen vahvaa ylisukupolvisuutta. (Paananen, Ristikari & Gissler 2013, 19.)

3.2 Huoltajien hyvinvointi

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimusraportin ”Miten lasten ja perheiden palvelut vastaavat tarpeita? Vanhempien näkökulma” mukaan suurin osa vanhemmista koki oman terveytensä hyväksi tai melko hyväksi. Vanhemmat arvioivat myös, kuinka he pärjäävät vanhempina arjen velvollisuuksien keskellä ja vastaukset olivat myönteisiä. Vain neljä prosenttia vanhemmista koki pärjäävänsä erittäin huonosti tai melko huonosti. (Perälä, Salonen, Halme & Nykänen 2011, 31.) Toisaalta toisen tutkimuksen mukaan lähes puolet lapsiperheiden vanhemmista on huolissaan jaksamisestaan vanhempana. Vanhempaa voivat kuormittaa esimerkiksi työelämän vaatimukset ja omaan terveyteen liittyvät pulmat. Myös huoltajien keskinäinen riitely lisää huolta jaksamisesta. (Lammi-Taskula & Bardy 2009, 60.)

Päihteiden käyttö kaikissa väestöryhmissä on lisääntynyt. Perheessä, jossa yksi tai useampi aikuinen käyttää runsaasti alkoholia, on tärkeää varmistaa lasten turvallisuus. Lapsen kehitys voi olla uhattuna turvattomassa ja arvaamattomassa elinympäristössä. (Forss & Vatula-Pimiä 2010, 123.) Vanhemmilla on myös merkittävä vaikutus siihen, miten teini-ikäiset käyttävät päihteitä. Lasten ohjaus voi ontua perheissä, joissa vanhemmat itse käyttävät runsaasti alkoholia, vaikka näin voi olla muissakin perheissä. Viimeisimpien tietojen mukaan alaikäisten nuorten päihteiden käytössä niissä perheissä, joilla on eniten sosiaalista pääomaa, oli myös myönteisintä muutosta. (Lammi-Taskula ym. 2009, 107.) Alkoholinkäyttö aloitetaan usein nuorena. Alkoholi on häiritsevä tekijä keskushermoston kehitykselle ja voi johtaa aivojen rakenteellisiin sekä toiminnallisiin muutoksiin. Näillä muutoksilla on yhteys kognitiivisten taitojen ja tunne-elämän ongelmien kanssa. (Kekkonen, Kivimäki & Laukkanen 2014.)

Väestöliiton tutkimus pyrki saamaan vastauksia muun muassa siihen, miltä lapsiperheiden arki näyttää tänä päivänä ja minkälaisia eroja on yksinhuoltajan ja kahden vanhemman perheissä ajankäytössä. (Miettinen & Rotkirch 2012, 9.) Lapsiperheissä epätyypillinen työ ja vuorotyö ovat yleisiä. Pitkät työpäivät ovat hiukan lisääntyneet lamaa edeltäneestä ajasta. Myös lyhyt työaika on lisääntynyt, mutta osa-aikatyö on edelleen harvinaista suomalaisissa lapsiperheissä. Tutkimuksen mukaan ansiotyöstä kumpuava kiire oli vähentynyt, mutta aikapulan kokemukset lisääntyneet viimeksi kuluneiden kymmenen vuoden aikana. (Miettinen & Rotkirch 2012, 127 - 129.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaiseman tutkimusraportin ”Lapsiperheiden hyvinvointi 2009” mukaan lapsiperhekyselyyn vastanneet vanhemmat nostivat ilonaiheiksi yhteisen ajan lasten kanssa, juttelu- ja ruokailuhetket. Ne olivat noin puolella vanhemmista iloa tuottavien asioiden kärjessä. Isät iloitsivat kyselyn mukaan äitejä enemmän ulkoilusta ja saunomisesta sekä yhteisistä harrastuksista ja äitejä ilahdutti juttelutuokiot, lukeminen sekä ostoksilla käynti. Vaihtelua ilon aiheisiin toi lasten iät ja sukupuoli. (Lammi-Taskula, Karvonen & Ahlström 2009, 61.)

Arvotutkimuksissa perhe ja lapset nousevat arvostetuimpien elämänalueiden piiriin. Miettisen & Rotkirchin (2012, 113 - 114) tutkimuksessa syvähaastateltiin viittätoista eri perheistä tulevaa vanhempaa perheen yhteisestä ajasta. Keskeiseksi teemaksi nousi yhteisen ajan löytäminen koko perheelle. Lähes jokainen vastaaja mainitsi, että nykyisen elämänvaiheen parhaita hetkiä on ne, kun koko perhe on koossa. Perheaika oli useimmissa perheissä keskeinen tavoite ja arjen toimivuuden mittari. Perheet haluavat antaa lapsille mahdollisimman paljon vanhempien vapaa-ajasta.

3.3 Lasten ja nuorten osallisuus

Osallisuus on toisten kuulemista, vastuun kantamista oman ja yhteisön toiminnasta. Se on myös sitoutumista yhteisten asioiden hoitamiseen ja merkityksen antamista jokaisen mielipiteelle yhteisön toiminnasta päätettäessä. Osallisuus on yksilöllisen ja kollektiivisen toiminnan mahdollistamista ja oikeutta oman identiteetin ja arvokkuuden vaalimiseen niin yhteisössä kuin yhteiskunnassa. (Ollila & Kujala 2013, 329.) Jotta lapset voisivat olla osallisia ja aktiivisia toimijoita, on saatava tietoa lasten näkökulmista ja ajatuksista. Olisikin kiinnitettävä erityistä huomiota lasten tuottaman tiedon, kokemusten ja erilaisten toimintatapojen esille tuomiseen. (Karlsson 2008, 1-2.)

Keskustelua lapsen osallisuudesta ja lapsikeskeisyydestä on käyty kauan (Lintuaho 2011, 74). Aikuisten tuottaman tiedon lisäksi, myös lasten mielipiteet ja kokemukset ovat nousseet tärkeiksi osallisuutta vahvistavien toimintatapojen kehittämisessä. (Perälä, Salonen, Halme & Nykänen 2011, 19). Lapsilla ja nuorilla tulisikin olla mahdollisuus osallistua oman elinympäristönsä kehittämiseen aikuisten tuella (Kaarnaniemi & Kiilakoski 2012, 3). Lapsi tulisi nähdä aikuisiin verrattavissa olevana tasa-arvoisena toimijana arvioimaan ja tekemään päätöksiä, ikä ja kehitystaso huomioiden (Lintuaho 2011, 74). Jotta lapset, nuoret ja perheet tuntuivat olevansa arvostettuja yhteisön jäseniä, olisi kunnan kasvu- ja kehitysyhteisöjen annettava vastuuta heille (Kaarnaniemi & Kiilakoski 2012, 5).

Kuntien tulisi painottaa asiakkaiden osallistumisen vahvistamista palveluiden suunnittelussa. Silti kunnista alle 30 prosenttia on huomionnut lasten ja nuorten osallistumisen osana kuntastrategiaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014 c.) Osallistumisen vahvistamiseksi on ollut tave löytää erilaisia keinoja, joita esimerkiksi nuorten työelämästä ja yhteiskunnasta syrjäytymisen lisääntyminen on vahvistanut. (Ollila & Kujala 2013, 324.) Vuoden 2010 Kouluterveyskyselyn mukaan yläkoululaisista kolmannes kokee, ettei tule kuulluksi koulussa ja lähes puolet ilmoittaa, ettei tiedä kuinka voi vaikuttaa oman koulunsa asioihin. Vuoden 2013 Kouluterveyskyselyn mukaan niitä, jotka eivät tiedä, kuinka vaikuttaa koulunsa asioihin oli 43 %, eli muutosta positiivisempaan suuntaan oli havaittavissa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014 b.) Perälän, ym. (2011, 63) raportista käy ilmi, että vanhempien näkemykset osallisuudesta kunnassa olivat kriittisiä. Vanhemmista 72 % uskoi voivansa vaikuttaa lapsen palveluihin kunnassa tai yhteisössä ja vanhempien ja lasten oikeuksista oli tietoa 64 %:lla.

Nuorten kuulemiseen on lakisääteinen velvoite, sillä yleiset kansalaisten ja kuntalaisten osallistumisoikeudet ja Kuntalaki koskevat myös nuoria. Näiden yleisten velvoitteiden lisäksi nuorten osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuudet on kirjattu Nuorisolain 8 §:ään. (Similä & Tuomikorpi 2012, 2.) Suomen perustuslaissa (1999/731), laissa potilaan asemasta ja oikeuksista (1992/785) ja Yhdistyneiden Kansakuntien Lasten oikeuksien sopimuksessa (60/1991) painotetaan lapsen oikeutta saada vaikuttaa häntä koskeviin asioihin (Viikeri, Salanterä & Axelin 2011, 80).

Lasten oikeuksien sopimuksessa tavoitellaan tilannetta, jossa lasten osallistuminen on normaali osa yhteiskunnan rakenteita. Sellaiset tilanteet, joissa lasten näkemystä ei kuulla, on perusteltava lapsen edun näkökulmasta. Suomessa lasten osallisuus heitä itseään koskevissa asioissa on lainsäädännössä usein sidottu ehdottomiin ikärajoihin. Ikärajat ovat ristiriidassa lapsen oikeuksien sopimuksen 12 artiklan sekä perustuslain 6.3 §:n kanssa. (Hakalehto-Wainio & Nieminen 2013, 41.) Kasvatettaessa lapsen osallistumista vähennetään samalla aikuisten vaikutusvaltaa, mihin ei välttämättä olla kaikkialla valmiita. (Hakalehto-Wainio & Nieminen 2013, 42.) Osallisuuden tavoite on laajennettu koskemaan myös heidän vanhempien osallisuutta, koska perhe on useimmiten lasten ja nuorten lähin kehitysyhteisö. Lasten kasvatuksen päävastuu on vanhemmilla, joten on luonnollista, että he voivat

vaikuttaa lapsia ja nuoria koskeviin asioihin kunnassa. Lasten vanhemmat voivat myös itse olla nuorisopolitiikan kohderyhmää, sillä valtakunnallinen nuorisopolitiikka koskee nuoria 29-vuotiaaksi asti. (Kaarnaniemi & Kiilakoski 2012, 3.)

Tietopohja lasten osallisuudesta on vajanaista. Yhteiskunnallista osallistumista ja vaikuttamisen kokemuksia tulisi seurata säännönmukaisesti. Eniten tietoa osallisuudesta on kerätty yläkoulusta ja kodin piiristä. Yläkoululaisten kokemukset koulussa tapahtuvasta osallisuudesta ja vaikuttamisesta ovat kohentuneet, vaikka parannettavaa vielä löytyy. Alakoululaisilta seurantatietoa ei ole saatavilla. Myöskään lastensuojelun ja sijaishuollon piiriin kuuluvien lasten ja nuorten osallisuudesta ei ole tietoa. Koulussa erityistä tukea saavien lasten mielipiteiden selvittäminen tukipäätöksiä tehdessä toteutuu myös puutteellisesti. (Lapsiasiavaltuutetun vuosikirja 2014, 137, 146 - 147.)

Kahdeksaluokkalaiset nuoret kokevat voivansa vaikuttaa yhteiskunnallisten ongelmien ratkaisemiseen internet- ja ystäväverkostojen sekä koulun oppilaskunnan kautta. Vertailua kansainvälisesti nuorten osallistumisesta tehtiin viimeksi vuonna 2009 ICCS-tutkimuksessa. Suomalaisten nuorten tietämys yhteiskunnasta on eurooppalaisella huipputasolla, mutta kiinnostus yhteiskunnallisia asioita kohtaan oli vähäistä. Vuoden 2013 Nuorisobarometrin 15 - 19-vuotiaista vastaajista 22 % ilmoitti pyrkineensä vaikuttamaan itselleen tärkeisiin yhteiskunnallisiin asioihin. (Lapsiasiavaltuutetun vuosikirja 2014, 147.)

Tutkimusten mukaan suomalaiset nuoret tietävät yhteiskunnallisista asioista, mutta eivät ole aktiivisia vaikuttamaan. Huolta kannetaan nykyään siitä, kuinka käy edustuksellisen demokratian, mikäli sen tärkeimmät toimintatavat eli äänestäminen ja luottamus- ja puoluetehävät eivät kiinnosta nuoria. Vallanpitäjillä ja nuorilla voi olla toisistaan poikkevat poliittiset kielet, jolloin nuorten tilastollinen kiinnostumattomuus politiikkaa kohtaan ei ole todellista. Nuoret voivat suosia erilaisia vaikuttamisen muotoja, kuten vetoamuksia, mielenosoituksia, boikotteja ja talonvaltauksia. (Schoultz 2010, 93 - 94.)

3.3.1 Lasten ja nuorten osallisuutta vahvistavia käytäntöjä

Lasten Kaste – hankkeissa on pyritty kehittämään menetelmiä ja käytäntöjä, joiden avulla asiakkaat tulevat paremmin kuulluiksi. Joissakin hankkeissa, kuten JERI- ja OSMO, on työstetty tapoja, joilla asiakkaaksi tuleva nuori voi olla itse määrittämässä työskentelyprosessia, tavoitteita ja menetelmiä. Hankkeissa havaittiin, että mitä enemmän nuori voi määrittää prosessia, sitä enemmän se sitouttaa työskentelyyn. Kuitenkin kehittämistyöstä, jossa asiakkaat ovat mukana, on vain vähän kokemusta. (Oranen 2013, 126.)

KASTE-ohjelmaan kuului Oulun seudun kunnilla TUKEVA-hanke, jonka puitteissa laadittiin alueen kunnille lapsi- ja nuorisopoliittinen ohjelma vuoteen 2025. Seudullisen ohjelman tavoitteena on tukea lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointia tässä ja nyt ja toisaalta opettaa taitoja, joita tarvitaan aktiivisena ja yhteiskuntavastuuta kantavana kansalaisena läpi elämän. (Kaarnaniemi & Kiilakoski 2012, 3.) Oulun seudun lapsi- ja nuorisopoliittinen ohjelma sisältää vaatimuksen, jossa lasten kasvua osallistuvaan kansalaisuuteen tuetaan kaikissa kunnan järjestämissä toiminnoissa. Lasten, nuorten ja perheiden mielipiteet tulisi näkyä tiedonkeruussa ja laadunvalvonnassa. (Kaarnaniemi & Kiilakoski 2012, 5-7.)

Oulun seudun kuntien käyttämistä osallistavista menetelmistä on koottu reseptikirja, joka on osa TUKEVA3-hankkeen osallisuushanketta. Kunnat saivat kuvailla menetelmiä tai prosesseja, joissa lapset, nuoret tai heidän vanhempansa ovat voineet vaikuttaa. Menetelmien kuvauksia tuli muun muassa lapsien ja nuorien panostuksesta pihasuunnitelmien teossa tai nuorisotilojen kehittämisessä. Hankkeen tiimoilta on julkaistu vielä toinen osa osallisuuden reseptejä. Toisen osan erityisen huomion alla olivat alle kouluikäiset lapset ja heidän vanhempansa. (TUKEVA – lapsiperheiden hyvinvointihanke 2012, 4-5.)

Vaasassa aloitti toimintansa Suomen ensimmäinen nuorisoraati vuonna 2010. Nuorisoraati on 12 - 25- vuotiaille suunnattu erityinen kansalaisraati. Sen tarkoituksena on antaa ääni nuorille, oikeudenmukaisuutta ratkaisuja tehdessä ja monimuotoisemmat mahdollisuudet poliittisella areenalla. Nuortenraati muodostaa turvallisen julkisen ympäristön, jossa nuoret voivat avautua toisilleen ja kuunnella

omistaan eriäviä ajatuksia. Vaasan nuorisoraadin ensimmäisessä kokoontumisessa harkittiin, miten kouluyhteisöä voisi kehittää. Nuorisoraati laati kuusitoista ehdotusta toteutettavaksi. Ehdotuksilla havaittiin myöhemmin olleen todistetusti vaikutusta. Raati kokoontui toisen kerran vuonna 2012 pohtimaan Vaasan alueen tulevaisuutta. Nuoret antoivat tiedoksiannon paikallisille päättäjille ja esittivät sen myös lehdistötilaisuudessa. Molempien raatien jäsenet pitivät kokoontumisia ja osallistumistaan niihin erittäin positiivisina. (Raisio 2014, 33 - 34.)

Lapsiasiavaltuutetun työn tavoitteena on ollut lasten ja nuorten kokemustiedon hyödyntäminen palveluiden kehittämisessä. Ensimmäisen kerran laajemmin kokemustietoa on hyödynnetty lapsiin kohdistuvan kuritusväkivallan vastaisen toimintaohjelman valmistelussa vuonna 2009. Sen jälkeen on kartoitettu muun muassa yli sadan kodin ulkopuolelle sijoitetun nuoren näkemyksiä lastensuojelun ja sijaishuollon laadusta. Lapsiasiavaltuutettu saa tietoa nuorten tärkeistä asioista Nuorten neuvonantajien ryhmältä, joka on hakemusten perusteella valittu ryhmä 13 - 18-vuotiaita. Nuorten neuvonantajien ryhmä on ottanut kantaa lapsiasiavaltuutetun toimistossa valmisteltaviin aloitteisiin ja lausuntoihin. Hyödyllistä tietoa lapsiasiavaltuutettu keräsi myös Suomen Lasten Parlamentilta. Parlamentin toiminta kuitenkin lakkasi vuonna 2013 rahoituksen puutteen vuoksi. (Lapsiasiavaltuutetun vuosikirja 2014, 156 - 160.)

Kiili (2011, 177 - 186) pohtii tutkimuksessaan neljän kunnan alakouluikäisten lapsiparlamenttien toimintaa. Tutkimusaineisto kerättiin kuntien verkkosivuilta. Niistä saatujen tietojen perusteella, tutkija ei voinut varmasti sanoa, mikä on lapsiparlamenttien ensijainen tavoite. Argumenttien perusteella toimintaan osallistuneet aikuiset mieltävät parlamenttien toiminnan vahvasti kasvatuksellisena. On epävarmaa, miten paljon lapsiparlamenteissa on kyse siitä, mitä tavoitteita aikuiset ovat sille asettaneet. Britanniassa saatiin tutkimustulos, jonka mukaan lasten vaikuttamistoiminta on lisännyt lasten keskinäistä eriarvoisuutta. Lapsiparlamentti ja vastaavat toiminnat voivat muodostua riskienhallinnan politiikaksi. Edustuksellisten ja muodollisten valintatapojen vuoksi on myös todennäköisempää, ettei heikommassa sosiaalisessa asemassa olevia lapsia valita oppilaskuntiin tai he eivät halua asettua ehdolle.

Alanko (2010, 58 - 60) tarkasteli tutkimuksessaan lasten ja nuorten osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksia oululaisessa nuorisovaikuttamisen mallissa. Nuoria haastateltiin osallistumisen, osallisuuden ja vaikuttamisen käsitteistä ja heidän kokemuksistaan osallistumisesta. Tutkimuksessa käsiteltiin myös oppilaiden mielipiteitä tavoista saada oma äänensä kuuluviin koulun toiminnassa. Tuloksista kävi ilmi, että nuoret ymmärtävät osallistumisen laaja-alaisena asiana, esimerkiksi oman mielipiteen esille tuomisena ja kuulumisena johonkin. Osallistuminen oli nuorten vastauksissa myös sitä, että on mukana koulun järjestämässä toiminnassa, vaikkapa retkellä.

3.4 Ravinto

Monipuolista ruokaa tarvitaan jaksamiseen, kasvuun ja kehitykseen. Lautasmalli, säännöllinen ateriarytmi ja terveelliset välipalat toimivat terveellisen ravitsemuksen perustana kouluikäisillä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014, a.) Monia terveysongelmia voidaan ennaltaehkäistä lapsuudessa ja nuoruudessa opituilla hyvillä syömistottumuksilla. Tällöin myös kunnan terveystoimia pystytään vähentämään tulevaisuudessa. (Puska, Hakala, Manninen, Nuutila, Ryyänen, Heiskanen, Marniemi, Pethman, Sarlio-Lähteenkorva, Hirn, Mykkänen, Pyykkö, Savisalo, Lahti-Koski, Männistö, Ryhänen & Vaihia 2008, 5.) Valtion ravitsemusneuvottelukunta laati vuonna 2008 Kouluruokailusuositukset, joiden tarkoituksena on edistää lasten hyvinvointia sekä tervettä kasvua ja kehitystä. Suosituksen mukaan tärkeää on, että lounasruoka syötäisiin sellaisena kokonaisuutena kuin se on suunniteltu. (Puska ym. 2008, 3.)

THL julkaisi vuonna 2012 raportin, jonka tarkoituksena oli päivittää tietoja suomalaisten nuorten kouluikäisestä ateriointista. Aineistona käytettiin vuosien 2010 -2011 Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Kouluterveyskyselyä, joka tehdään yläkoulujen 8. ja 9. luokan oppilaille. Raportista käy ilmi, että kouluterveyskyselyyn vuosina 2010 - 2011 vastanneista lähes 70 prosenttia syö koululounaan päivittäin. (Vikstedt, Raulio, Puusniekka & Prättälä 2012, 4-12.) Raumalaisille 8.- ja 9.-

luokkalaisille suunnatun kyselyn mukaan aamiaisen söi päivittäin 51 % vastaajista (n=378), lämpimän aterian päivittäin söi 67 %, välipalan söi 36 % ja iltapalan söi 58 %. Sukupuolten välillä ei löytynyt tilastollisesti merkitsevää eroa, kuin iltapalan syömisen kohdalla. Pojista suurempi osa nauttii iltapalan päivittäin. (Kivinen & Runsala 2011, 84 - 85.)

THL:n julkaiseman raportin ”Suomalaisnuorten kouluaikainen ateriointi” mukaan kouluruoan suosio on pysynyt vakaana. Selvityksen mukaan lähes kaikki nuoret söivät pääruokaa. Sellaisia nuoria, jotka söivät kaikki aterian osat oli vain noin joka kolmas. Useampi kuin joka toinen vastannut söi kouluaikana muutakin kuin kouluruokaa. (Vikstedt ym. 2012, 4.) ”Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi” – tutkimuksen mukaan vain noin kolmannes 7.-luokkalaisista ilmoitti syöneensä tuoreita kasviksia ja hedelmiä päivittäin edeltäneen viikon aikana (Hoppu, Kujala, Lehtisalo, Tapanainen & Pietinen 2008). UNICEFin julkaiseman tutkimuksen mukaan suomalaiset lapset ja nuoret söivät vertailumaista kaikkein harvimmoin hedelmiä. 11-vuotiaista kolmannes ja 15-vuotiaista viidennes syö hedelmiä päivittäin. (Lapsiasiavaltuutetun vuosikirja 2014, 141- 144.)

”Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa” – hankkeen raportissa kuvataan Sapere-menetelmää, jossa ruuasta opitaan omien aistien avulla. Aistilähtöistä ruokakasvatusta kokeiltiin päiväkotien lisäksi esimerkiksi yhden alakoulun oppitunneilla. Keväällä 2013 Jyväskylässä toteutettiin kuuden opetuskerran makukoulujakso. Siinä hyödynnettiin Sapere-menetelmää ja käytettiin erilaisia ruoka-aineita ja valmistettiin välipalat, joissa korostui eri aistit ja niiden käyttäminen. Makukoulun koettiin vaikuttaneen oppilaiden kiinnostukseen syömäänsä ruokaa kohtaan. Oppilaiden kouluun ottamat välipalat muuttuivat monipuolisemmiksi ja ravitsevimmiksi. Makukoulun jälkeen ruokatietoisuus kehittyi, mikä vaikutti ehkä myös siihen, että kouluruuasta valittaminen vähentyi. Makukoulun koettiin tukevan myös muun muassa maantiedon opettamista. (Ojansivu, Sandell, Lagström & Lyytikäinen 2014, 60 - 61.)

Vuosina 2009 - 2013 oli käynnissä TEMPEST-tutkimusprojekti, johon osallistui nuoria yhdeksästä Euroopan maasta. Pää tavoitteena tutkimuksella oli selvittää, kuinka nuoret voivat oppia itsesääteilyä suhteessa syömiseen. Nykynuoret elävät

ympäristössä, joka tulvii erilaisia ruokia ja houkutteita. TEMPEST-hankkeen julkaisun tarkoituksena onkin antaa nuorille ja vanhemmille työkalupakki terveellisen syömisen ylläpitämiseksi. (Stok, de Ridder, de Vet & de Wit 2013, 4.) Tutkimuksessa havaittiin, että nuoret, jotka käyttivät osoitettuja keinoja useammin, raportoivat muun muassa suurempaa hedelmien ja kasvien kulutusta. Tutkimuksessa osoitettiin, että vanhemmilla on suurempi vaikutus kuin ystävillä syömisen malleihin ja sääntöihin. Nuorilta kysyttiin, millaisilla lähestymistavoilla heitä voitaisiin tukea terveellisessä syömisessä ja vanhemmat nousivat jälleen keskeiseen rooliin. Lupaavaksi keinoksi osoittautui hienovaraiset ”työtäisytyt” oikeen suuntaan, ei liiallinen sallivuus tai liiallinen rajoittaminen. (Stok, de Ridder, de Vet & de Wit 2013, 26.)

Suomalainen jo vuonna 1980 käynnistynyt LASERI – Lasten Sepelvaltimotaudin Riskitekijät - tutkimus on löytänyt sydän- ja verisuonitautien syntyyn vaikuttavia tekijöitä. Näitä lapsuuden ja teini-ikäisen riskitekijöitä olivat kohonnut seerumin kolesterolipitoisuus ja verenpaine, lihavuus sekä tupakointi. Esimerkiksi kaulavaltimoiden ateroskleroosimuutosten kehittymiseltä aikuisuudessa suojasivat runsas kasvien ja vihannesten käyttö lapsuudessa ja nuoruudessa ja myös säännöllinen liikuntaharrastus. (LASERI 2013.)

3.5 Nukkumistottumukset

Uneen voi tulla muutoksia nuoruusiällä. Näihin kuuluvat unen kokonaismäärän väheneminen, unen keveneminen, päiväaikaisen väsymyksen lisääntyminen ja vuorokausirytmien siirtyminen myöhäisemmäksi lapsuuteen verrattuna. Iän ei kuitenkaan ole havaittu olevan sidoksissa nuorten unentarpeeseen. Vuonna 2010 tehdyn WHO:n Koululaistutkimuksen mukaan suomalaiset 11-vuotiaat tytöt nukkuivat kouluviikolla keskimäärin 9 tuntia 7 minuuttia yössä, 13-vuotiailla yön aikana nukkuma tuntimäärä oli 8 tuntia ja 18 minuuttia ja 15-vuotiailla enää 7 tuntia ja 52 minuuttia. Pojilla havaittiin samankaltainen unen määrän väheneminen. Noin 22 prosenttia 15-vuotiaista tytöistä nukkui lyhyitä, enintään seitsemän tunnin yöunia. (Urrila & Pesonen 2012.)

Nukkumistottumuksiin ja uneen vaikuttavat biologisten tekijöiden lisäksi esimerkiksi koulu, koti, perhe, kaverit, harrastukset ja ruutuaika. Ruotsalaisessa tutkimuksessa todettiin, että nuorten kokema stressi liittyi huomattavasti suurempaan osaan univaikeuksia kuin liikuntatottumukset, kofeiinin tai alkoholin käyttö. (Urrila & Pesonen 2012.) Aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu, että jatkuvalla väsymyksellä on sekä somaattisia että psyykkisiä vaikutuksia nuoriin. Jatkuva väsymys voi huonontaa tunteiden hallintaa ja korkeammat kognitiiviset toiminnot, esimerkiksi abstrakti ajattelu heikkenee ja ärtyneisyys ja kärsimättömyys lisääntyvät. Vaikutus koulumenestykseen on myös huomattu. Väsyneisyys myös altistaa onnettomuuksille liikenteessä. (Lammi-Taskula, Karvonen & Ahlström 2009, 116.) Psykosomaattisista oireista yleisin nuorilla on väsymys (Pietikäinen, Luopa & Jokela 2009, 116).

Unettomuus voi olla myös stressireaktio erilaisille ongelmille, kuten turvattomuudelle ja koulunkäynnin ongelmille. Huonojen terveystottumusten ja kouluolojen puutteiden on myös todettu olevan yhteydessä nuorten väsymykseen. (Lammi-Taskula, Karvonen & Ahlström 2009, 116 - 117.) Mikkolan, Lindforsin, Rimpelän & Lehtinen-Jacks'n (2013) tutkimuksessa löydettiin yhteys lyhyiden yöunien (alle 7 h) ja suuremman lihavuuden todennäköisyyden kesken. Tutkimuksessa 9-11-vuotiailla suomalaisilla lapsilla havaittiin, että yön pitempi ja energiarikkaan ruuan kulutuksella oli negatiivinen yhteys. (Mikkola ym. 2013, 39.) Väsymyksen on havaittu olevan yhteydessä huonoihin terveystottumuksiin, kuten kouluruoan syömättä jättämiseen, epäterveellisten välipalojen syöntiin, myöhään valvomiseen, vähäiseen liikuntaan ja alkoholin käyttöön sekä tupakointiin (Pietikäinen, Luopa & Jokela 2009, 117).

Pietikäinen, Luopa & Jokela (2009) tekivät artikkelin Kouluterveyskyselyn Oulun, Länsi-Suomen läänien sekä Ahvenanmaan 8. ja 9-luokkalaisten vastauksien perusteella. Artikkelissa tarkasteltiin terveystottumusten yhteyttä päivittäiseen väsymykseen ja havaittiin myöhäisen nukkumaanmenoajan arki-iltaisina ja koulun työilmapiiriin olevan vahvimmin siihen yhteydessä. Aikaisemmissa tutkimuksissa vaikeudet koulunkäynnissä ja koulumenestyksen heikentyminen on selitetty väsymyksellä eikä päinvastoin. Tällöin väsymyksen ehkäisyssä kouluolojen merkitys

jää huomiotta. Pietikäisen, Luopan & Jokelan (2009, 124 - 125) tutkimus antoi viitteitä siitä, että väsymystä voidaan ehkäistä, mikä lisää oppilaan opiskelukykyä. Väsymyksen ehkäisemiseksi olisi kehitettävä nuorten kuulemista, sosiaalisia suhteita ja koulun työilmapiiriä. Myös opiskeluvaikeuksissa oleville oppilaille tulisi tarjota tukea. Tulokset tekevät kotien ja koulun erilliset ja yhteiset mahdollisuudet ja vastuun nuoren hyvinvoinnin edistämiseksi konkreettisiksi.

3.6 Harrastukset ja vapaa-aika

Maailma on muuttunut istuvammaksi. Lapset ja nuoret viettävät paljon aikaa television, tietokoneiden ja muiden ruutujen ääressä. Kävellessä tai pyörällä liikkuminen on vähentynyt. Kaverisuhteitakin hoidetaan kännyköillä ja netissä. Kouluikäiset tarvitsevat liikuntatuntien lisäksi muutakin liikuntaa. (Ahonen, Hakkarainen, Heinonen, Kannas, Kantomaa, Karvinen, Laakso, Lintunen, Lähdesmäki, Mäenpää, Pekkarinen, Sääkslahti, Stigman, Tammelin, Telama, Vasankari & Vuori 2008, 12.) Lasten ja nuorten liikuntamäärissä ja fyysisessä kunnossa nähdään vastakkaisuuksia. Urheiluseuraliikunta ja kuntoliikunta ovat lisääntyneet, mutta fyysinen kunto on heikentynyt. Osittain tätä asiaa voi selittää hyöty- ja arkiliikunnan väheneminen, jota jonkin lajin harjoittaminen ei riitä kompensoimaan. (Myllyniemi & Berg 2013, 56.)

Liikunnan tiedetään olevan yksi tärkeä tekijä kouluikäisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Kyselytutkimusten mukaan arkipäivään kuuluva liikunta ja fyysinen aktiivisuus ovat vähentyneet. Vähentyminen näkyy fyysisen kunnan heikentymisenä ja lasten lihomisena. Viimeisten 30 vuoden aikana ylipainoisten osuus on kolminkertaistunut. (Ahonen ym. 2008, 10, 14.) Drop-out vai throw-out? - tutkimuksessa kuvataan lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksia. Viimeisen kymmenen vuoden aikana kustannuskehitys on ollut noususuuntaista. Tämä vaikuttaa suoraan lasten ja nuorten tasa-arvoon liikuntapalvelujen nauttijoina. Kahdelle kolmasosaa suomalaisperheistä harrastaminen urheiluseurassa saattaa olla liian kallista. (Puronaho 2014, 7.)

Nuoria Liikkeellä! – Nuorten vapaa-aikatutkimuksen mukaan 52 % vastaajista kävelee yli kilometrin pituisia matkoja päivittäin tai lähes päivittäin. Pojat kävelevät hiukan vähemmän kuin tytöt. 17 % pojista ja 10 % tytöistä kävelee vain muutaman kerran vuodessa tai ei koskaan. Paikkakunnat vaikuttivat kävelyn määrään, sillä pääkaupunkiseudulla ja kaupungeissa kävellään enemmän. Pyörällä liikkuvat erityisesti 10 -14-vuotiaat, joista 61 % käytti pyörää päivittäin. Tutkimuksen mukaan ne lapset ja nuoret, jotka kuntoliikkuvat ovat myös hyöty- ja arkiliikkujia. Erialaisten liikkumisen tapojen vahva yhteys on havaittu myös esimerkiksi vuoden 2012 Nuorisobarometrissa. Kouluverkostojen supistuminen on vaikuttanut kouluikäisten päivittäiseen liikkumiseen negatiivisesti. Pitkät koulumatkat pakottavat kulkemaan koulumatkat muilla keinoin kuin kävellen tai polkupyörällä. (Myllyniemi & Berg 2013, 57 - 58.)

Nuori Suomi ry, Suomen Liikunta ja Urheilu (SLU), Suomen Kuntoliikuntaliitto ry, Suomen Olympiakomitea ja Helsingin kaupunki teettivät lasten ja nuorten urheilusta ja liikunnan lajiharrastamisesta tutkimuksen. ”Liikuntatutkimus 2009 - 2010” tarkoituksena oli selvittää, missä lapset ja nuoret harrastavat urheilua ja liikuntaa, mitä lajeja, miten ja missä yhteyksissä he liikkuvat. Tutkimus toteutettiin puhelinhaastatteluina vuosien 2009 ja 2010 välisenä aikana 5505:lle 3-18-vuotiaalle lapselle ja nuorelle. Tutkimuksen mukaan 3-18-vuotiaista 92 % kertoo harrastavansa urheilua tai liikuntaa. Tulokset kertovat myös, että useampi harrastaa liikuntaa kuin viisitoista vuotta sitten. (Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry 2010, 5-6.)

Kouluikäisille on laadittu fyysisen aktiivisuuden yleissuositus, joka soveltuu kaikille 7-18-vuotiaille lapsille ja nuorille, niin urheileville kuin erityistuen tarpeessa oleville. Suosituksen mukaan kaikkien 7-18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Istumisjaksoja, joiden pituus on yli kaksi tuntia, tulee välttää. Nämä suositukset ovat vähimmäismääriä, mikä tarkoittaa, että optimaalisten hyötyjen saavuttamiseksi olisi hyvä liikkua enemmänkin. Fyysisen aktiivisuuden ylärajakin voi tulla lapsilla ja nuorilla vastaan, mikäli harjoittelu on yksipuolista ja liian kuluttavaa. (Ahonen ym. 2008, 17 - 18.)

Nuori Suomi on julkaissut yhdessä Opetus- ja kulttuuriministeriön kanssa oppaan ”Vipinää välkälle! Välituntiliikkumisen ideaopas”, josta löytyy konkreettisia ideoita

välituntien liikunnallisuutta ajatellen. Oppaasta käy selväksi, että liikkuminen tukee myös koulun perustehtävää. Koulun henkilökunnan olisi mietittävä, miten he saisivat erilaiset ryhmät, kuten tytöt, pojat, paljon liikkuvat ja vähän liikkuvat innostumaan välituntiliikunnasta. Välituntivälineiden lisäksi oppaassa ehdotetaan erilaisten maalausten tekemistä koulun pihalle. Myös autonrenkaita voi käyttää monin eri tavoin. Yhtenä tapana liikunnallisuuden edistämiseksi voidaan käyttää vertaisohjaajia, tai ns. välkkäreitä, jotka järjestävät toisille oppilaille vuorollaan välituntitoimintaa. (Nuori Suomi 2014.)

Ruutuaikaa saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. (Ahonen ym. 2008, 17 - 18.) Nuorten vapaa-aikatutkimuksen mukaan nuoret kuluttavat paljon enemmän aikaa tietokoneella kuin televisiota katsellen. Ainoastaan alle 10-vuotiaat käyttivät enemmän aikaa television kuin tietokoneen parissa. Tutkimuksessa huomattiin myös vahva sidos käyttöajan ja iän kanssa. Vanhimmat vastaajat, jotka olivat 25 - 29-vuotiaita käyttivät useammin aikaa tietokoneella yli 3 tuntia päivässä, kun taas nuorimmista eli 7-9-vuotiaista joka toinen käytti ruutuaikaa yli tunnin päivässä. Tyttöjen ja poikien välillä ei havaittu eroja. Tytöt ovat saavuttaneet pojat tietokoneen käyttöajoissa. Taustamuuttujista suurempien kaupunkien nuoret käyttivät ruutuaikaa enemmän kuin pienten paikkakuntien nuoret. Tuloksista ilmeni yhteys liikunnan vähyydellä ja runsaalla tietokoneen ääressä vietyllä ajalla. (Myllyniemi & Berg 2013, 53 - 55.)

Tyttöjen ja poikien verkkoajon koostumusta tarkkaillessa voidaan huomata, että poikien aika kuluu pelaamiseen ja tytöt tapaavat kavereitaan IRC-galleriassa tai Facebookissa ja muissa yhteisöissä. Tytöt käyttävät neljänneksen ajasta yhteisösivustoilla. Pojat taas kuluttavat internetissä enemmän rahaa. Internetin merkitystä nuorten luovuuden esityspaikkana selvitettiin ensimmäisen kerran Nuorisobarometrissa 2009. Vastaajista 70 % on julkaissut valokuvia, jolloin se on yleisin luovan nettiaktiivisuuden muodoista. Joka kuudes on julkaissut myös omaa musiikkia, videoita tai muita vastaavia sähköisiä tuotoksia. (Kuussaari ym. 2010, 28 - 29.)

Tutkimukseen osallistuneiden kokonaisruutuajan keskiarvo oli 4,3 tuntia. Kokonaisruutuaika tarkoitti sekä television että tietokoneen ääressä vietettyä aikaa.

Ruutuajan päivittäisen suosituksen ylittää 73 % lapsista ja nuorista. Runsailla ruutuajoilla on havaittu olevan yhteyksiä yöunien lyhyteen, ylipainoon ja verenpaineeseen ja tuki- ja liikuntaelinoireisiin. Runsaasti ruutu-aikaa käyttävät oireilivat myös päänsäryillä, silmäoireilla sekä käsi-, sormi- ja ranneoirein. Ruutu-aikojen huomattiin olevan yhteydessä myös harvempiin tapaamisiin ystävien kanssa. Toisaalta netissä käytetty aika on myös kanssakäymistä kavereiden kanssa. (Myllyniemi & Berg 2013, 56.) Tietoa siitä, miten liiallinen ruudun ääressä oleminen vaikuttaa kehittyviin aivoihin, ei ole. (Myllyniemi & Berg 2013, 53.)

Boyd'n (2014, 9-19) kahdeksan vuotta kestäneen tutkimustyön tarkoituksena oli selvittää nuorten huoltajille, opettajille, lainsäätäjille ja toisinaan myös nuorille itselleen, mitä nettimaailma merkitsee tai millainen se on nuorten omaa ääntä käyttäen. Tutkimuksessa mainitaan, että sosiaalinen media pelaa korvaamatonta roolia netissä verkostoituneiden nuorten elämässä. Tutkimukseen osallistunut nuori oli maininnut, että esimerkiksi ellei ollut vuonna 2006 MySpacessa, ei ollut olemassa. Tänä päivänä vastaavia ympäristöjä ovat esimerkiksi Instagram, Twitter ja Facebook.

Myös 13-15-vuotiaille oppilaille, opettajille ja vanhemmille tehdyn tutkimuksen mukaan tärkeintä sosiaalisen median käytössä on nopea tiedonkulku, yhteys kavereihin ja kokemusten jakaminen. Suurin osa (60 %) nuorista ei kokenut, että sosiaalisella medialla on suurta vaikutusta heidän hyvinvointiinsa. Nuorten elämä on niin kietoutunut sosiaaliseen mediaan, ettei heistä osa ole edes miettinyt sen vaikutusta hyvinvointiinsa ja osa ei koe sen olevan tarpeellista. Nuorten arjessa tekniset vempaimet toimivat ”ydinjatkeena”. Tutkimuksen mukaan sosiaalisella medialla ja internetillä on eniten vaikutusta heidän musiikkimakuunsa (28 %), seuraavaksi kielenkäyttöön, muotiin ja pukeutumiseen. (Lumme 2013, 51-53.)

Nuorista esimerkiksi kaverisuhteiden ylläpitäminen, positiivinen kaveripalaute ja uusien asioiden oppiminen (uutisten lukeminen, ruokareseptit) olivat myönteisiä asioita sosiaalisen median käytössä. Nuoret kertoivat myös negatiivisista vaikutuksista. Näihin lukeutui ajankäytölliset ongelmat ja mahdollinen riippuvuus sekä fyysiset oireet ja nettikiusaaminen. Nuorten vanhemmat ja opettajat näkivät sekä huonoja että hyviä puolia sosiaalisen median käytössä. Hyviin puoliin lukeutui

yhteydenpito kavereihin, nopea tiedonsaanti ja levitys, kielitaidon koheneminen ja yksinäiselle nuorelle tuen ja turvan mahdollistaminen ja vuorovaikutuksen monipuolistuminen. (Lumme 2013, 54.)

3.7 Sosiaaliset kontaktit

Ihmisten hyvinvointiin kuuluu olennaisesti ihmissuhteet. Sosiaalisella tuella ja ihmissuhteilla on tärkeä merkitys ihmisen mielenterveyteen ja hyvinvointiin. Joissakin tutkimuksissa on ilmennyt, että alemmat sosiaaliryhmät saavat vähemmän sosiaalista tukea. Tuen puutteella nähtiin olevan yhteys masennukseen. Niiden nuorten ryhmä, joilla ei ole lainkaan ystäviä, voi toimia hyvinvoinnin polarisoitumisen selvittämisen kannalta tärkeänä osoittimena. (Autio, Eräranta & Myllyniemi 2008, 64.)

Vuoden 2007 Nuorisobarometrin tietojen mukaan nuorilla on entistä enemmän ystäviä tai tuttavuuksia, joihin yhteydenpito on suhteellisen säännöllistä. Sukupuolella tai iällä ei näyttänyt olevan merkittävää yhteyttä ystävien määrään. Taustamuuttujista yksi, äidinkieli, kuitenkin nousee huomattavaksi. Ruotsinkielisiä säännöllisesti ystävänsä yhteyttä pitäviä oli 43 % ja suomenkielisiä 22 %. Vain alle prosentilla ei ollut yhtään ystävänsä Nuorisobarometrin mukaan. Ystävänsä määritelmää ei täsmennetty Nuorisobarometrissa, jolloin on mahdollista, että vastaajilla on ollut erilaisia tapoja määritellä ystävyys. (Autio, Eräranta & Myllyniemi 2008, 65.)

Tampereella on tehty seurantatutkimusta 16-vuotiaista nuorista 22-, 32- ja 42-vuotiaina. Kyseisessä tutkimuksessa selvitettiin yhden tamperelaiskoululaisten ikäluokan elämäntietoa ja hyvinvointia 16-vuotiaista varhaiseen keski-ikäseen. Myöhemmän elämän hyvinvointiin oli yhteydessä vanhempien sosioekonominen asema ja perhetausta, perhe- ja ystävyys-suhteet, koulumenestys, koetut elämänmuutokset ja nuoruuden mielenterveys. Tuloksista voidaan huomata, että esimerkiksi hyvät suhteet vanhempiin, hyvä itsetunto ja läheinen ihmissuhde voivat suojata myöhemmältä masennukselta ja vaikutus yltää myös aikuisiän parisuhteeseen. Sosiaaliseen tukeen liittyvät tekijät voivat myös suojata

stressitilanteessa masennukselta. (Mustonen, Huurre, Kiviruusu, Berg, Aro & Marttunen 2013, 71.)

Nuorten vapaa-aikatutkimuksen mukaan yli puolet 7-29-vuotiaista tapaa ystäviään päivittäin, melkein kaikki ainakin viikottain. Iän myötä tapaamistiheys laskee. Taustamuuttujista asuinympäristö vaikutti tapaamistiheyteen. Pikukylien ja kaupunkien keskustoissa asuvat näyttävät tapaavan ystäviään eniten, isojen kaupunkien keskustoissa ja maaseutu ympäristöissä asuvat vähiten. Yhteys läheisten ystävien määrällä ja tiheällä tapaamistahdilla oli havaittavissa. Vastaajat, joilla on vähintään yksi sisarus näyttäisivät tapaavan kavereitaan päivittäin useammin kuin ainoana lapsena vanhemman kanssa asuvat. Tarkasteltaessa perhemuotoja ne vastaajat, jotka asuvat vain äidin kanssa tapaavat kavereitaan aktiivisimmin. Heistä jopa 80 % tapaa kavereitaan päivittäin. (Myllyniemi & Berg 2013, 19 - 20.)

Vapaa-aikatutkimuksessa havaittiin harvemmat kavereiden tapaamistahdit, kun vastaaja kulutti runsaasti ruutuaikaa. Aktiivisesti kuntoliikkuvat tapaavat kavereitaan säännöllisemmin. Vastaajissa on myös niitä, jotka liikkuvat omaehtoisesti kavereiden kanssa päivittäin, mutteivät silti koe tapaavansa kavereitaan päivittäin. Aikaisemman tutkimuksen mukaan sukupuoli vaikuttaa siihen, miten ystävyysuhteita lähestytään. Tytöt kokevat ystävyuden enemmän kokemusten jakamisena, pojat lähestyvät ystävyyttä yhdessä tekemisen kautta. (Myllyniemi & Berg 2013, 21.) Kyselytutkimusten vertailuaineistojen yltäessä 20- 30 vuotta ajassa taaksepäin ongelmaksi nousee kysymysten esittäminen samassa vanhassa muodossa. Vuonna 2002 tutkimukseen on lisätty sähköpostiyhteydet, mutta sen jälkeen muutos on kiihtynyt. Kasvokkain tapaamisen merkityskin on muuttunut, sillä näköpuhelut ovat arkipäiväistyneet. Nuoret ovat näiden muutosten eturintamassa, joten muutosten tulee näkyä myös kyselyissä, vaikka aikasarja katkeaisikin. (Myllyniemi & Berg 2013, 23.)

3.8 Turvallisuudentunne

Jokaisen lapsen hyvinvoinnille on elintärkeää kokea turvallisuutta. Mikäli yksilö on kokenut lapsuudessaan turvattomuutta ja joutunut kohtaamaan perheen sisällä väkivaltatilanteita, kokemuksista syntyneet traumavaikutukset siirtyvät valitettavan usein seuraavalle sukupolvelle. Turvattomuutta aiheutuu erilaisesta kaltoinkohtelusta, jota voi olla lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö, fyysinen pahoinpitely, erilaiset psyykkisen kaltoinkohtelun muodot ja emotionaalinen laiminlyönti, vanhempien vakavat päihdeongelmat sekä vanhempien keskinäisen väkivallan todistaminen. (Simola, Ihalainen, Kuusinen-James, Seppänen & Rytkönen 2011, 73 - 77.)

Lasten ja nuorten elämä tilastojen valossa on Suomen oloissa turvatumpaa kuin aiemmin. Viime vuosikymmeninä tapaturmaiset lasten kuolemantapaukset ja lasten kotona kokema kuritusväkivalta ovat vähentyneet. Huolestuttavaa on, että nuorten tyttöjen kokema seksuaalinen väkivalta ja teini-ikäisten poikien tapaturma-alttius ovat yleisiä. Lapsiperheiden alkoholinkäytön yleisyys ja aikuisten puuttumattomuus koulukiusaamiseen herättävät kysymyksiä. (Lapsiasiavaltuutetun vuosikirja 2014, 35.) Turvallisissa kasvuoloissa eletty lapsuus suojaa yksilöä myöhemmissä elämänvaiheissa, muttei voida sanoa, etteikö myös vaikeissa ja turvattomissa kasvuoloissa kasvanut voisi selviytyä hyvin. Kukaan ei voi poistaa turvattomuutta kokonaan, mutta perhe-elämässä tärkeä lähtökohta on vakaus, kuten toisto ja rutiinit. (Simola ym. 2011, 77.)

Teini-ikäiset 13 - 17- vuotiaat pojat ovat alttiita sairaalahoitoon johtaneihin liikennetapaturmiin ja muihin tapaturmiin. Samaan ikäluokkaan kuuluvat tytöt taas joutuvat useammin sairaalahoitoon itsensä vahingoittamisen takia. Väkivallasta johtuva sairaalahoito on yleisempää pojilla ja viime vuosina potilasmäärät ovat jälleen lievästi nousussa. Tyttöillä väkivallasta johtuvan sairaalahoidon potilasmäärissä ei ole tapahtunut muutoksia viimeisten 15 vuoden aikana. (Lapsiasiavaltuutetun vuosikirja 2014, 37 - 39.)

Lapsiperheissä on suhteellisen yleistä, että alkoholia juodaan useita kertoja viikossa. Siihen nähden niiden lasten määrä, jotka ovat nähneet vanhempansa selvästi

humalassa viikottain, on suhteellisen pieni, vuonna 2013 noin 1-4 prosenttia. 12 - 18-vuotiaista lapsista suurin osa hyväksyy aikuisten kohtuullisen alkoholinkäytön. Lapset ja nuoret eivät kuitenkaan pidä hyväksyttävänä humalajuomista kotona. Joka neljännelle nuorelle aikuisten alkoholinkäyttö on aiheuttanut varsinaisia haittoja. Näihin haittoihin lukeutuu muun muassa perheriidat, häpeä vanhemmista, ahdistus, vaikeudet koulunkäynnissä, unenpuute ja väkivallan kokemukset. (Lapsiasiavaltuutetun vuosikirja 2014, 39 - 40.)

Fyysinen kuritusväkivalta, jota vanhemmat kohdistavat lapseen on vähentynyt voimakkaasti 25 vuodessa. Fyysistä kuritusväkivaltaa on esimerkiksi tukistaminen ja lyöminen. Vuonna 2013 yhdeksäsluokkalaisista pojista 16 prosenttia ja tytöistä 23 prosenttia oli kokenut joskus elämänsä aikana fyysistä kuritusväkivaltaa. Henkinen väkivalta ei ole kokenut yhtä voimakasta laskua. Vanhemman lapseen kohdistama henkinen väkivalta on muun muassa haukkumista, nälvimistä, väkivallalla uhkailua sekä esineiden heittelyä riitojen yhteydessä. Vuonna 2013 yhdeksäsluokkalaisista 45 prosenttia kertoi kokeneensa joskus elämänsä aikana henkistä väkivaltaa. (Lapsiasiavaltuutetun vuosikirja 2014, 41.)

Usein lasten ja nuorten hyvinvointia ja kasvuympäristön turvallisuutta tarkastellaan terveiden yksilöiden kannalta, jolloin vammaiset ja pitkäaikaissairaat rajautuvat ulkopuolelle. Tietoa vammaisten lasten väkivallan eri muodoista ei ole juurikaan saatavilla kansallisella tasolla. Vuonna 2013 tehtiin kuitenkin tutkimus vammaisuuden ja vanhempien toteuttaman kuritusväkivallan yhteydestä. Tutkimusjoukko koostui suomalaisista (N=13 459) 12 - 13-vuotiaista ja 15 - 16-vuotiaista koululaisista. Tuloksista kävi ilmi, että näkövamma, mielenterveysongelma, oppimis- ja/ tai muistivaikeudet tai muut pitkäaikaissairaudet olivat yhteydessä kuritusväkivallan kohonneeseen riskiin. (Lapsiasiavaltuutetun vuosikirja 2014, 52 - 53.)

Vuonna 2009 sosiaali- ja terveysministeriön asettama työryhmä laati ehdotuksen lapsiin kohdistuvan kuritusväkivallan ehkäiseväksi ja vähentäväksi kansalliseksi toimintaohjelmaksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 3.) Toimenpide-ehdotuksiin kuuluu muun muassa vanhempien uupumuksen ehkäiseminen ja jaksamisen tukeminen, vanhempien päihde- ja mielenterveysongelmien ratkaiseminen lasten

tuen tarpeen huomioiden. Lapsiperheillä tulisi olla oikeus saada ehkäisevää ja matalan kynnyksen tukea. Neuvolan, varhaiskasvatuksen ja koulun rooleja kuritusväkivaltaa ehkäisevän työn esiintuomisessa ja toteuttamisessa tulisi vahvistaa. Ihmisoikeusnäkökulma olisi sisällyttävä kotouttamispalveluihin. (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2010, 19 - 28.)

2000-luvulla koulukiusaamisen kitkemiseksi on tehty paljon työtä, mutta se ei ole vähentynyt. Yläkoululaisista seitsemän prosenttia joutuu viikoittain koulukiusatuksi. Osuus on pysynyt samana vuosituhannen alusta. Satunnainen koulukiusaaminen on kansainvälisesti tarkasteltuna Suomessa yhtä yleistä kuin WHO-Koululaistutkimukseen osallistuvassa noin 40 maassa keskimäärin. Pohjoismaista Ruotsissa on raportoitu selvästi pienempiä kiusatuiksi joutuneiden lapsien määrää. 2000-luvulla lapset eivät joudu kiusaamisen kohteiksi ainoastaan koulupäivän aikana vaan myös kännykän tai internetin välityksellä. (Lapsiasiavaltuutetun vuosikirja 2014, 43.)

Lasten ja nuorten kasvuympäristössä on tapahtunut paljon hyvinvointia tukevaa myönteistä kehitystä. Kolmenkymmenen vuoden aikana lasten kuolemantapaukset ovat vähentyneet. Kodeissa tapahtuva kasvatuskulttuuri on tilastojen perusteella kehittynyt parempaan suuntaan. Vanhemman lapsen kohdistaman henkisen väkivallan kitkemiseksi on kuitenkin tehtävä edelleen työtä. Myöskään koulukiusaaminen ei ole vähentynyt. Lapset kokevat koulukiusaamiseen puuttumisen tehottomaksi. Seksuaalisen väkivallan kokeminen on myös huomiota herättävän yleistä. (Lapsiasiavaltuutetun vuosikirja 2014, 50.)

4 HYVINVOINTISUUNNITELMA

Lastensuojelulain (L417/2007, 12 §) mukaan kunnan tai useamman kunnan on laadittava suunnitelma, joka kattaa lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämisen sekä lastensuojelun järjestämisen ja kehittämisen. Hyvinvointisuunnitelma on väline ohjata, johtaa ja kehittää hyvinvointityötä kunnassa. Suunnitelma on tarkistettava

vähintään kerran neljässä vuodessa ja hyväksyttävä kunnanvaltuustossa. Suunnitelman sisältö on otettava huomioon laadittaessa kunnan talous- ja toimintassuunnitelmaa eli se on laadittu toteutettavaksi. (Rousu & LapsiARVI kehittämisryhmä 2008, 3-5; Rousu & LapsiARVI kehittämisryhmä 2009, 9.)

Hyvää perustaa hyvinvointisuunnitelmalle voivat luoda kunnassa jo olemassa olevat lasten ja nuorten hyvinvointi- tai lapsipoliittinen ohjelma sekä nuorisolain (L72/2006, 4 ja 7 §) mukaan mahdollisesti laadittu ohjelma. Voimassaolevat ohjelmat on tarpeen sovittaa yhteen. Suunnitelma kattaa eri toimialojen toiminnan ja palvelun, jolloin suunnitelman laadinta onkin eri toimialojen ja toimijoiden yhteistyöprosessi. (Rousu & LapsiARVI kehittämisryhmä 2008, 3-5.)

Suunnitelman tehtävänä on varmistaa, että lasten hyvinvointiin liittyvä toiminta on tavoitteellista, suunnitelmallista sekä pitkäjänteistä. Suunnitelmasta käy ilmi myös lapsi- ja lastensuojelupolitiikan keskeinen sisältö. Palvelujärjestelmän on kehityttävä lasten ja perheiden tarpeiden mukaan ja saatavilla olevien palveluiden on oltava toimivia ja asiakastyön tukijärjestelmien riittäviä. Hyvinvointisuunnitelmasta käy ilmi kunnan arvopohja ja tahtotila, konkreettiset tavoitteet ja kehittämis ehdotukset. Suunnitelma on strateginen ja konkreettinen toimintaohjelma. (Rousu & LapsiARVI kehittämisryhmä 2008, 3-5.)

Lain mukaan suunnitelman tulee sisältää tiedot lasten ja nuorten kasvuoloista ja hyvinvoinnin tilasta, hyvinvointia edistävästä sekä ongelmia ehkäisevistä toimista. Suunnitelmassa selvitetään lastensuojelun tarvetta kunnassa ja esitetään lastensuojeluun ja lastensuojelulain mukaisten tehtävien hoitamiseksi käytettävissä olevat voimavarat. Myös eri viranomaisten yhteistyön järjestäminen kuuluu hyvinvointisuunnitelmaan. (Rousu & LapsiARVI kehittämisryhmä 2008, 5-6.)

Kunnilla tulee olla vakiintunut hyvinvointisuunnitelman seuranta ja arviointi. Seurannan ja arvioinnin tarkoituksena on hankkia palautetietoa ja tuottaa tietoa lasten ja nuorten hyvinvoinnista, kasvuyhteisöistä ja osallisuudesta. Tietoa kerätään lasten, nuorten ja perheiden palvelujärjestelmän toiminnasta, suunnitelman toteuttamisesta ja vaikutuksista. Tietoa tuotetaan lapsille, nuorille ja perheille hyödyllisistä toimista, jotta niitä voidaan kehittää. Arvioinnilla pyritään saamaan aikaan keskustelua

saaduista palautetiedoista, jotta niitä voitaisiin hyödyntää kehittämistoimissa. Seuranta ja arviointi tukevat kunnan päätöksentekoa. (Rousu & LapsiARVI kehittämissyörymä 2009, 9-10.) Suunnitelman seurannan ja arvioinnin kohteita Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan ovat lasten ja nuorten hyvinvoinnin muutokset, palvelujärjestelmän toimivuus ja kasvuympäristön tilanne sekä suunnitelman tavoitteiden toteutuminen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013.)

5 EURAJOEN LASTEN JA NUORTEN HYVINVOINTISUUNNITELMA

Eurajoella on lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma vuosiksi 2009 - 2013. Sen pohjana toimi lapsipoliittinen ohjelma, joka laadittiin osana Rauman seudun kuntien lapsipoliittista ohjelmaa vuonna 2003. Ohjelman perusarvo on, että lapsella on oikeus hyvinvointiin ja terveeseen kasvuun. Lapsipoliittisen ohjelman pyrkimyksenä oli, että lasten ja nuorten hyvinvoinnista käydään monipuolista keskustelua ja että lapsinäkökulma on esillä kunnan suunnitelmissa, tavoitteissa ja poliittisessa päätöksenteossa. (Eurajoen lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2009 - 2013, 6.)

Hyvinvointisuunnitelmaa tehtäessä keväällä 2009, aineistoa kerättiin kyselyllä, johon osallistuivat Eurajoen peruskoulun 3.-9-luokan oppilaat ja heidän huoltajansa. Kysely laadittiin Kuntaliiton ”Arki- ja kokemustiedon” – lomakkeiston pohjalta ja lisäkysymyksillä selvitettiin, missä eurajokelaiset lapset ja nuoret tapaavat kavereitaan, kaipaavatko he lisää harrastusmahdollisuuksia ja jos kaipaavat, mitä. (Eurajoen lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2009 - 2013.)

Hyvinvointikysely toteutettiin oppitunnin aikana, jolloin melkein kaikki oppilaat vastasivat kyselyyn: alakoulujen oppilaista 283 ja yläkoulun oppilaista 225. Oppilaat toimittivat vanhemmille tarkoitetut kyselyt koteihin. Vanhemmille lähetettiin 529 kyselylomaketta, joista 370 palautettiin. Vastausprosentin pienuutta selitettiin sillä, että vanhemmat olivat vastanneet vain yhteen kyselyyn, vaikka he olivat voineet saada useamman kyselyn, riippuen montako 3.-9. luokkalaista lasta heillä on.

Kyselyssä käytiin läpi aiheita hyvinvoinnin eri osa-alueilta: ravitsemus, ihmissuhteet, nukkumistottumukset ja harrastukset. Lopuksi oli mahdollisuus antaa palautetta itse kyselystä. (Eurajoen lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2009 - 2013.)

6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKITTAVAT KYSYMYKSET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa Eurajoen kunnalle lasten, nuorten ja huoltajien hyvinvointikysely ja verrata tuloksia edelliseen vuonna 2009 tehtyyn hyvinvointikyselyyn. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa, jota Eurajoen hyvinvointiryhmä voi hyödyntää hyvinvointisuunnitelmaa tehdessään.

Tutkimusongelmat olivat:

1. Kuinka Eurajoen kunnan lapset, nuoret ja huoltajat kokevat hyvinvointinsa tilan?
2. Miten kyselystä saatuja tuloksia voidaan hyödyntää palveluiden suunnittelussa lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointia ja osallisuutta edistävällä tavalla?

7 AINEISTONKERUUMENETELMÄN VALINTA JA AINEISTONKERUU

Tässä opinnäytetyössä käytettiin kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusmenetelmää. Kvantitatiivisen tutkimustavan taustalla on ajatus, jonka mukaan todellisuus rakentuu objektiivisesti mitattavista todettavista tosiasioista. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 139.) Määrällistä tutkimusta tehdessä keskeisiä asioita ovat muun muassa johtopäätökset aiemmista tutkimuksista ja käsitteiden määrittely sekä havaintoaineiston tilastolliseen analysointiin esimerkiksi prosenttilukuihin

perustava päätelmien teko. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 140.) Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tutkija pysyy erillään haastateltavasta kohteesta eikä kysymysten lisäksi ole vastaajien kanssa muussa vuorovaikutuksessa. (Virsta virtual statistics 2014.)

Aineistonkeruussa voidaan käyttää kyselyä, joka on survey-tutkimuksen keskeinen menetelmä. Kyselyissä pyritään standardiuteen, mikä tarkoittaa, että kaikilta vastaajilta kysytään asiat samalla tavalla. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 193.) Kyselyn tai mittarin on oltava myös reliabeeli, eli sen on mitattava aina samaa asiaa, eikä siihen saisi vaikuttaa satunnaisvirheet eikä olosuhteet. Mittausmenetelmän on mitattava juuri sitä ilmiön ominaisuutta, mitä sillä pyritään mittaamaan, eli sen on oltava validi. (Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto 2008.) Kyselytutkimuksella voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto, koska tutkimukseen voidaan ottaa mukaan paljon vastaajia ja heiltä voidaan kysyä useita asioita. Menetelmänä kysely on siis tehokas, varsinkin jos lomake on suunniteltu huolella. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 193.)

Aineisto voidaan analysoida tietokoneella, eikä tutkijan useimmiten tarvitse kehittää uusia aineiston analyysitapoja. Kyselytutkimusta käyttämällä aikataulu voidaan arvioida melko tarkasti ja kustannukset jäävät pieniksi. Kyselytutkimuksen heikkoutena nähdään aineiston pinnallisuus ja tutkimuksen teoreettinen vaatimattomuus. Kyselyä tehdessä ei voi myöskään olla varma, ovatko vastaajat suhtautuneet vakavasti tutkimukseen. Ongelmia voi esiintyä vastausvaihtoehtoissa ja myös väärinymmärrysten kontrollointi on vaikeaa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 193.)

Aineistonkeruu päätettiin suorittaa internetkyselyllä. Tähän päädyttiin useammastakin syystä, joista tärkein oli kyselyn kiireellisyys. Hyvinvointityöryhmä tarvitsi kyselyn tuloksia nopeasti, koska hyvinvointisuunnitelman tuli olla valmis jo kesään 2014 mennessä. Aineisto kerättiin kyselyllä, joka oli muokattu Kuntaliiton Arki- ja kokemustiedon kyselylomakkeesta Eurajoen kunnan tarpeisiin sopivaksi vuonna 2009. Kyselyn uusimista varten lomakkeeseen tehtiin pieniä muutoksia Eurajoen hyvinvointityöryhmän kokouksen aikana joulukuussa 2013. Vuonna 2009 vastaajilta kerättiin mielipiteitä kyselystä ja sen toimivuudesta, mutta valitettavasti

palautetietoja ei ollut käytettävissä kyselyn muokkaamisen ajankohtana. Muokkaukset pyrittiin tekemään tavalla, joka mahdollisti vuosien 2009 ja 2014 kyselyiden tulosten vertailun.

Kvantitatiivisen tutkimuksen kriittisimmäksi vaiheeksi koetaan juuri kyselylomakkeen laatiminen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 140). Koska tässä opinnäytetyössä lomaketta ei laadittu, päästiin kysely toteuttamaan melko nopeasti. Sovittujen muutosten jälkeen kysely laadittiin internettiin Satakunnan ammattikorkeakoulun e-lomaketta käyttäen.

7.1 Aineistonkeruu ja aineiston analysointi

3.-9-luokkalaiset koululaiset vastasivat kyselyyn 15.01.-31.01.2014 välisenä aikana. Kysely otettiin osaksi koulupäivää, jotta mahdollisimman suuri osallistujamäärä pystyttiin varmistamaan. Lasten ja nuorten huoltajille lähetettiin tilaajien muokkaama saatekirje (Liite 3) ja linkki kyselyyn koulujen sähköisen hallinto-ohjelman, Wilman kautta. Muutamat perheet saivat paperiversion, mutta suurin osa vastanneista käytti internetkyselyä. Lasten ja nuorten kysely sisälsi 43 kysymystä ja huoltajien kysely 38. Lisäksi palautteenannossa oli neljä kysymystä. Kyselyssä oli avoimia kysymyksiä, monivalintakysymyksiä ja asteikkoihin perustuvia kysymyksiä, eli kysely oli puolistrukturoitu. Kyselylomakkeet ovat liitteissä 1 ja 2.

Kyselyyn osallistuvien lasten ja nuorten huoltajilta ei kysytty erikseen lupaa lasten ja nuorten osallistumisesta. Tämän katsottiin olevan perusteltua sillä, että kyseessä oli laajahko lomaketutkimus, jonka yhteydessä ei tallennettu mitään tunnistetietoja. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 5.) Kyselystä informoitiin sekä lapsia, nuoria ja huoltajia saatekirjeen avulla. (Liite 3.) Lapsilla ja nuorilla on myös oikeus vaikuttaa itseään koskeviin asioihin, eikä tutkimusaihe ollut vastaajien kannalta riskialtis.

Vastaajille annettiin kaksi viikkoa aikaa vastata kyselyyn, jonka jälkeen tulokset siirrettiin E-lomakkeesta Exceeliin. Muutamit palautuneet paperilomakeversiot syötettiin suoraan Exceeliin. Graafisia kuvaajia tehtiin niistä kysymyksistä, joihin saatiin lisäarvoa tai selkeyttä kuvaajan avulla. Avoimia kysymyksiä lähestyttiin sisällönanalyysillä. Kysymyksiä eriteltiin, etsittiin yhtäläisyyksiä ja eroja ja tietoja tiivistettiin. Sisällönanalyysillä pyritään luomaan tutkittavasta asiasta tiivistetty kuvaus, jolla olisi kytkös myös ilmiön laajempaan kontekstiin ja aiheesta saatuihin tutkimustuloksiin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Kun kuvaajat ja taulukot saatiin valmiiksi, tuloksia käytiin läpi sanallisesti. Tämän jälkeen tuloksia verrattiin vuoden 2009 hyvinvointikyselyyn ja aiheesta tehtyihin tutkimuksiin. Tutkimuksen tärkein asia onkin kerätyn aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätösten teko. Tällöin myös selviää, minkälaisia vastauksia kyselyn tekijä saa tutkimusongelmiinsa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 221.) Alustavia tuloksia esiteltiin hyvinvointityöryhmän kokouksessa maaliskuussa 2014. Lopullinen hyvinvointikyselyn tulosten tarkastelu lähetettiin Eurajoen kunnan päivähoidon johtajalle ja nuorisosihteerille toukokuussa 2014. Kiireellisen aikataulun vuoksi opinnäytetyön tekijä saattoi loppuun ensin kyselyiden analysoinnin, jonka jälkeen vasta pääsi kunnolla miettimään opinnäytetyön tietoperustaa. Tämä on voinut vaikuttaa negatiivisesti hyvinvointikyselyn tulosten tarkasteluun.

7.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Kysely koskee alaikäisiä lapsia, jolloin on otettava erityisesti huomioon tutkimuksen eettisyys ja siitä kumpuavat kysymykset. Yleisiin tutkimuseettisiin periaatteisiin liittyy tiedon hankinta ja julkistaminen. Tutkimuksen teossa on noudatettava hyvää tieteellistä käytäntöä, jotta saavutetaan eettisesti hyvä tutkimus. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2009, 23.) Muun muassa tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK, on antanut ohjeistuksen humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettisistä periaatteista sekä ehdotuksen eettisyyteen liittyvän ennakoarvioinnin järjestämiseksi näillä aloilla. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Tutkimusta koskevat eettiset periaatteet jaetaan kolmeen osa-alueeseen, johon kuuluvat tutkittavien itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen ja yksityisyys sekä tietosuoja. Itsemääräämisoikeuteen kuuluu se, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja sen tulee perustua riittävään tietoon. Sekä Suomen perustuslain 6 §:n 3 momentin että YK:n lapsen oikeuksien 12 artiklassa sanotaan, että lapsia on kohdeltava tasa-arvoisesti yksilöinä ja heidän tulee saada vaikuttaa heitä koskeviin asioihin kehitystään vastaavasti. Edellä mainitun lain ja lapsen oikeuksien sopimuksen periaatteiden yhteensovittaminen ei ole aina yksinkertaista. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 5.)

Edellä mainittujen periaatteiden mukaan lapsen tulee saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin kehitystään vastaavasti, joten käytännössä ei voida lähteä siitä, että tutkijoiden olisi aina pyydettävä huoltajalta erillinen suostumus tutkittaessa alaikäisiä. Voi olla myös tilanteita, joissa huoltajan ja alaikäisen välillä on arvo- ja eturistiriitoja ja on myös tutkimuksia, joihin ei sisälly riskejä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 5.)

Monet kouluissa tehtävät tutkimukset voidaan toteuttaa osana normaalia koulun työtä. Lupaa huoltajilta ei tarvitse pyytää, mikäli koulun rehtori arvioi, että tutkimus on instituutiolle hyödyllistä tietoa tuottava. Esimerkiksi laajat lomaketutkimukset, joiden yhteydessä ei tallenneta tutkimustarkoituksiin yksilöityjä tunnistetietoja (nimi, henkilötunnus, osoite), voidaan toteuttaa ilman vanhempien tai muun huoltajan erillistä suostumusta. Mikäli alle 15-vuotiaisiin kohdistuva tutkimus toteutetaan ilman huoltajan suostumusta tai tutkimuksesta ei informoida, tulee tutkimukseen pyytää eettinen ennakkoarviointi. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 5.)

Tutkittaville on kuvattava kyselyihin perustuvissa tutkimuksissa tutkimuksen aihe, mitä tutkimukseen osallistuminen konkreettisesti tarkoittaa ja kauanko siihen menee aikaa. Tiedottamiseen on sisällytettävä ainakin seuraavat tiedot: tutkijan yhteystiedot, tutkimuksen aihe, aineistonkeruun konkreettinen toteutustapa ja arvioitu ajankulu, kerättävän aineiston käyttötarkoitus, säilytys ja jatkokäyttö sekä osallistumisen vapaaehtoisuus. Tutkittaville on myös annettava mahdollisuus lisätietojen pyyntöön. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 5-6.)

Nykyään kyselyiden teossa hyödynnetään internet-kyselyitä, jotka mahdollistavat suuren vastaajajoukon saavuttamisen helposti sähköpostin tai verkkosivuston avulla. Internet-kyselyiden tutkimuseettisiksi lähtökohdiksi nousee vastaajien tunnistettavuus, osallisuus, vahingoittumattomuus ja luottamuksellisuus. Internet-kyselyiden tekijät ovat vastuussa muun muassa siitä, että nuoret tiedostavat kyselyyn osallistumisen olevan vapaaehtoista. Nuoria vastaajia tavoitellessa ei aina ole yksiselitteistä riittääkö nuoren suostumus vai tarvitaanko lupa tutkimukseen osallistumiseen myös vanhemmilta. Erityisesti netissä olevien kyselyiden kannalta se on hankalaa, sillä tutkija ei voi tietää, kuka vastaa kyselyyn. (Merikivi 2010, 137.)

Ennen hyvinvointikyselyn toteuttamista varmistettiin, onko eettinen ennakoarviointi tarpeellinen. Sekä ohjaavan opettajan että hyvinvointityöryhmän edustajien kanssa todettiin, ettei ennakoarviointia tarvita, sillä kyselytutkimuksessa ei tallennettu yksilöityjä tunnistetietoja. Hyvinvointityöryhmään kuului myös Eurajoen alakoulun rehtori, joka totesi kyselyn olevan tarpeellinen ja tuottavan tietoa, jota voidaan hyödyntää myös kouluissa. Työryhmään osallistunut rehtori myös lupasi informoida muita alueen rehtoreita kyselystä ja sovittiin, että mikäli joku vastustaa kyselyn toteuttamista, he ottavat yhteyttä. Yhteydenottoja ei tullut.

Lapsille, nuorille ja huoltajille tiedotettiin kyselyyn liittyvistä asioista, kuten aiheesta, tutkimukseen osallistumisesta, opinnäytetyön tekijän yhteystiedoista, tutkimuksen toteutuksesta ja aineiston käyttötarkoituksesta ja osallistumisen vapaaehtoisuudesta saatekirjeessä. (Liite 3.) Sitä, kuinka hyvin saatekirjeeseen tutustuttiin ja onko esimerkiksi kyselyyn osallistumisen vapaaehtoisuus ymmärretty ei voida tietää. Alakoululaisille saatekirje oli luettu opettajan toimesta. Sekä saatekirje että kysely oli suomenkielisiä. On siis mahdollista, että ainakin huoltajista, joiden äidinkieli ei ole suomi, osa ei ole voinut vastata kyselyyn lainkaan. Näin osa perheistä on voinut jäädä kokonaan kyselyn ulkopuolelle.

Kyselyyn vastaaminen oli toteutettu koulutunnin aikana, minkä voisi oppilaan näkökulmasta tulkita vastaamiseen painostavana. Myöskään sitä, kuinka vakavissaan kyselyyn osallistuneet vastasivat, ei voida tietää. Joidenkin vastaajien vastaukset olivat asiaankuulumattomia, jonka vuoksi joissakin kysymyksissä muutamien

vastaajien vastaukset jouduttiin hylkäämään. Suurin osa oli kuitenkin vastannut joko kaikkiin tai lähes kaikkiin kysymyksiin. Eurajoella vuonna 2009 toteutetussa hyvinvointikyselyssä oli kerätty palautetta kyselystä, mutta niitä ei enää löytynyt. Mikäli palautteet olisivat olleet saatavilla olisi kyselystä voitu tehdä vastaajan kannalta toimivampi.

Aineiston käsittely Exel-ohjelmalla tapahtui opinnäytetyön tekijän puolesta, mikä voi heikentää kyselytutkimuksen luotettavuutta. Saatujen tulosten luotettavuuteen on voinut vaikuttaa vastausvaihtoehdot, jotka useiden palautteiden mukaan olivat riittämättömiä. Erityisesti palautetta oli annettu kysymyksistä, joihin vastattiin joko ”kyllä” tai ”ei”. Toisaalta hyvinvointityöryhmässä pohdittiin vastaajien ikää ja kypsyyttä vastata, jonka vuoksi muita vaihtoehtoja ei haluttu lisätä. E-lomakkeesta oli jäänyt yksi kysymysvaihtoehto pois monivalintakysymyksestä ”Mitä näistä syöt monta kertaa viikossa?”. Vaihtoehto liittyi epäterveellisiin naposteltaviin, jolloin tärkeää tietoa jäi saamatta.

Kyselyyn vastanneiden henkilöllisyys ei tullut opinnäytetyön tekijän eikä hyvinvointityöryhmän jäsenten tietoon missään vaiheessa. Kyselystä tehtiin myös paperinen versio, koska alueella oli perheitä, joilla ei ollut tietokonetta käytössä. Tulosteet hävitettiin asianmukaisesti.

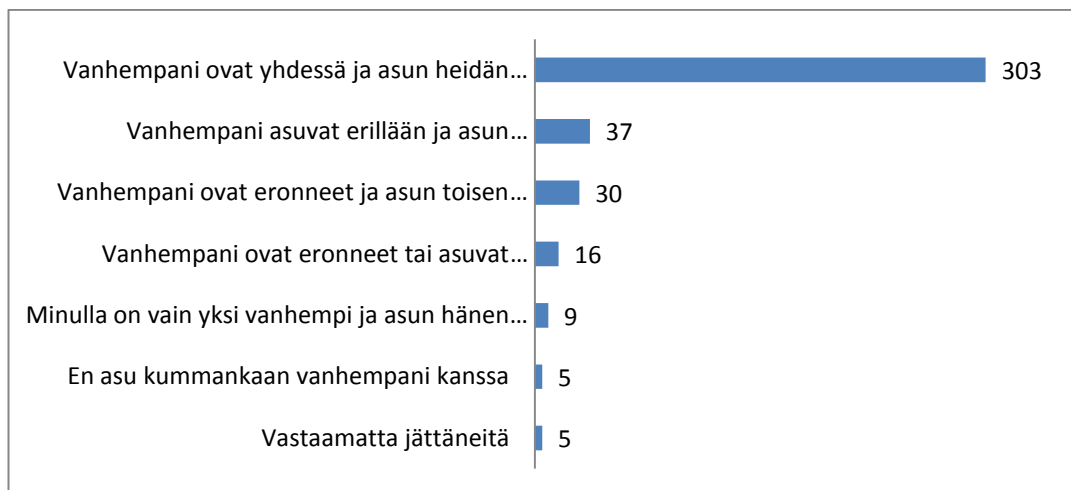
8 EURAJOEN LASTEN JA NUORTEN HYVINVOINTIKYSELYN 2014 TULOKSET

Luvussa käsitellään tammikuussa 2014 saatujen hyvinvointikyselyn tuloksia. Tulosten esittely etenee kyselylomakkeen teemojen mukaisessa järjestyksessä. Aineistoa on pyritty selkiyttämään graafisilla kuvaajilla ja taulukoilla.

8.1 Taustatiedot

Kyselyyn vastasi 405 3-9 luokkalaista. Tyttöjä vastaajien joukossa oli 48 % ja poikia 51 %, 1 % jätti vastaamatta. Alakoululaisia vastaajista oli 244, joista 52 % oli 5-6-luokkalaisia (128 oppilasta) ja 48 % 3-4-luokkalaisia (116 oppilasta). Alakoululaisten vastausprosentti yhteenlaskettuna oli 90 %, 3.-4-luokkalaisilla 85 % ja 5.- 6-luokkalaisilla 95 %. Kaikista vastanneista 161 oppilasta oli 7-9 luokkalaisia. Yläkoululaisten vastausprosentti oli 82 %. Kaikista vastaajista 51 % oli poikia ja 48 % tyttöjä, neljä ei vastannut kumpaa sukupuolta ovat. 97 % vastanneista oli äidinkieleltään suomenkielisiä. Muita äidinkieliä olivat englanti (1), kiina (1), thaimaa (2), turkki (1) venäjä (3) ja viro (2).

303 vastaajaa (75 %) kertoo asuvansa molempien vanhempiansa kanssa. 37 vastaajalla (9 %) vanhemmat ovat eronneet ja vastaajat asuvat vuorotellen kummankin vanhemman kanssa. Melkein yhtä suurella osalla (8 %) eronneiden perheissä lapset asuvat toisen vanhemman ja hänen uuden kumppaninsa kanssa. 16 vastaajaa kertoo vanhempiansa eronneen ja vastaajan asuvan toisen vanhempansa kanssa. Viisi vastaajaa ei asu kummankaan vanhempansa kanssa. (Kuvio 1.)



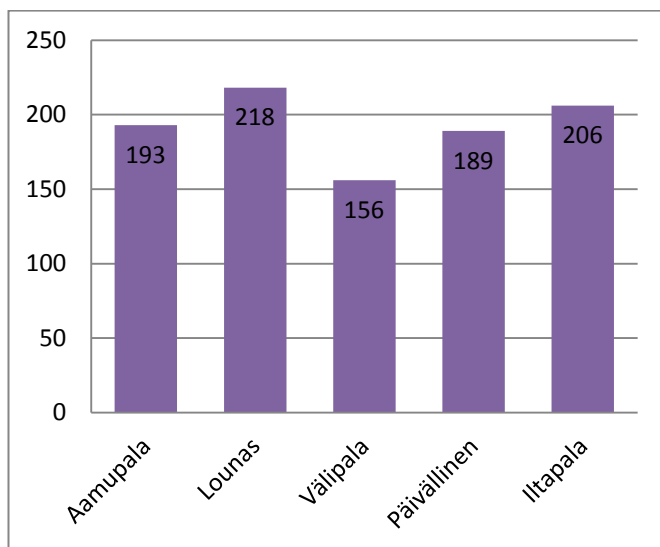
Kuvio 1. Perheen tilannetta parhaiten kuvaileva vaihtoehto (n=405)

Vastaajista, joiden vanhemmat ovat eronneet tai asuvat erillään, 25 vastaajaa sanoi, ettei pysty pitämään yhteyttä muualla asuvaan vanhempaan niin usein kuin haluaa. He, jotka eivät pystyneet pitämään yhteyttä muualla asuvaan vanhempaan, saivat

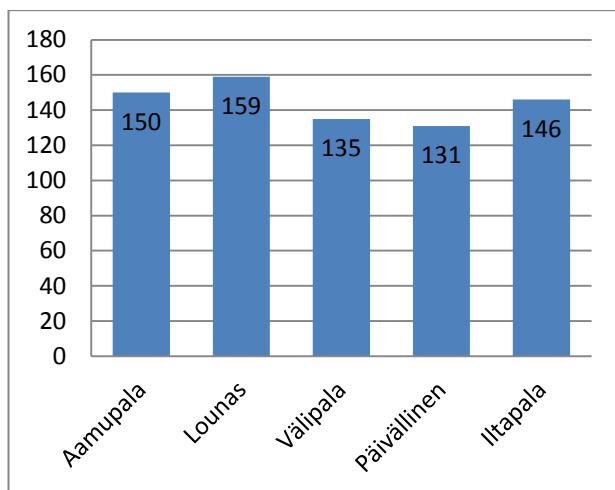
halutessaan kertoa, miksi eivät. Tähän lisäkysymykseen tuli 13 vastausta. Yksi vastaus oli yläkoulun oppilaalta ja 12 alakoulun. Kuusi vastaajista sanoi, ettei halua pitää yhteyttä, tai toinen vanhempi, jonka kanssa he asuvat, ei halua. Viisi vastaajaa ei pysty pitämään yhteyttä erilaisista syistä, kuten vastaajan tai vanhemman kiireistä johtuen, toinen vanhemmista on kuollut, tai toisella vanhemmalla on uusi perhe. Yksi vastaaja ei osaa sanoa ja yksi vastasi, että pystyy pitämään yhteyttä.

8.2 Ravinto

Ala- ja yläkoululaisten ruokailutottumuksia selvitettiin kahdella kysymyksellä. Tulosten kautta voidaan tulkita, kuinka säännölliset ruokailutavat lapsilla ja nuorilla on ja minkälaiset ruokailutottumukset ovat verrattuna ravitsemussuosituksiin. Kuvioista 2 ja 3 voi nähdä, mitä aterioita ala- ja yläkoululaiset syövät päivittäin.



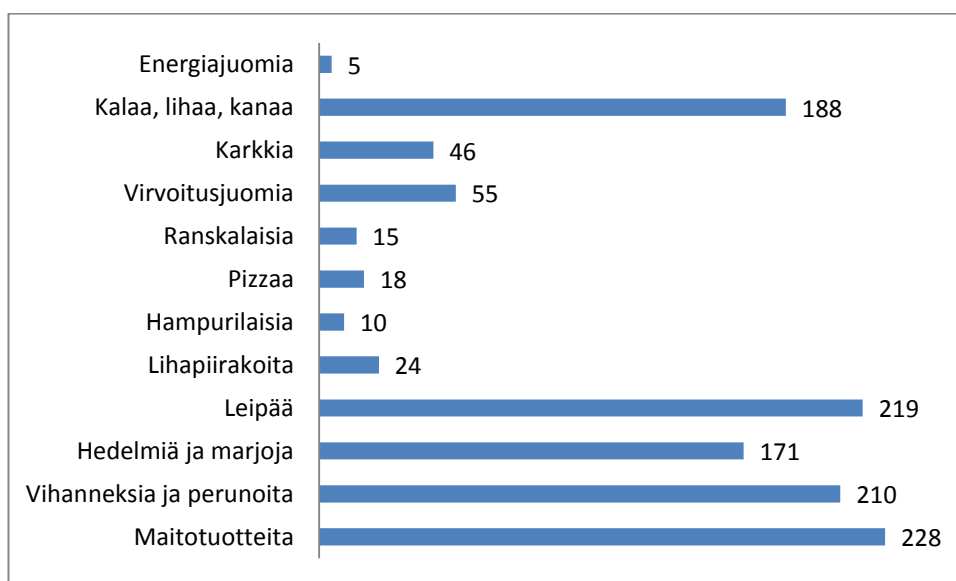
Kuvio 2. Alakoululaisten päivittäin syömät ateriat (n=244)



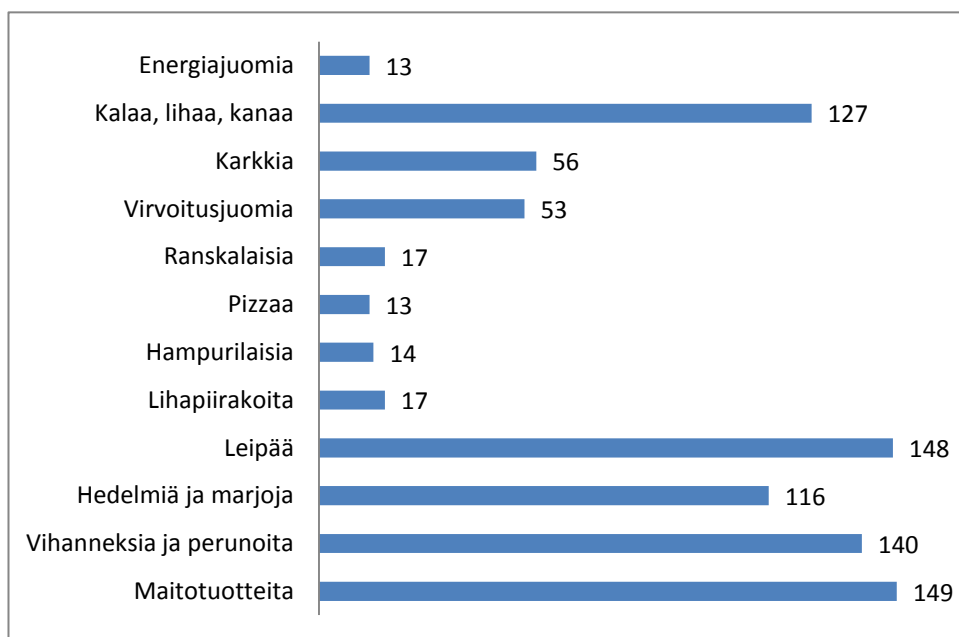
Kuvio 3. Yläkoululaisten päivittäin syömät ateriat (n=159)

Alakoululaisista lounasta kertoo syövänsä noin 89 %, iltapalaa noin 84 %. Välipalaa syö huomattavasti pienempi osa. Vastanneista yläkoululaisista lounasta syö 100 % eli 11 % useampi kuin alakoululaisista. (Kuviot 2 ja 3.) Vastaajat saivat myös kertoa, syövätkö jotain muuta päivittäin ja jos syövät, mitä. Vastauksia tuli 13 ja reilusti yli puolet kertoi syövänsä karkkia tai muuta naposteltavaa, kahvi myös mainittiin.

Noin 93 % alakoululaisista käyttää monta kertaa viikossa maitotuotteita. 90 % syö leipää, 86 % vihanneksia ja perunoita. 77 % syö kalaa, lihaa ja kanaa monta kertaa viikossa. Virvoitusjuomia juo 55 vastaajaa (n.23 %) useamman kerran viikossa, karkkia 46 vastaajaa. Hedelmiä ja marjoja syö 89 %. (Kuvio 4.)



Kuvio 4. Alakoululaisten monta kertaa viikossa syömiä tuotteita (n=244)



Kuvio 5. Yläkoululaisten monta kertaa viikossa syömiä tuotteita (n=159)

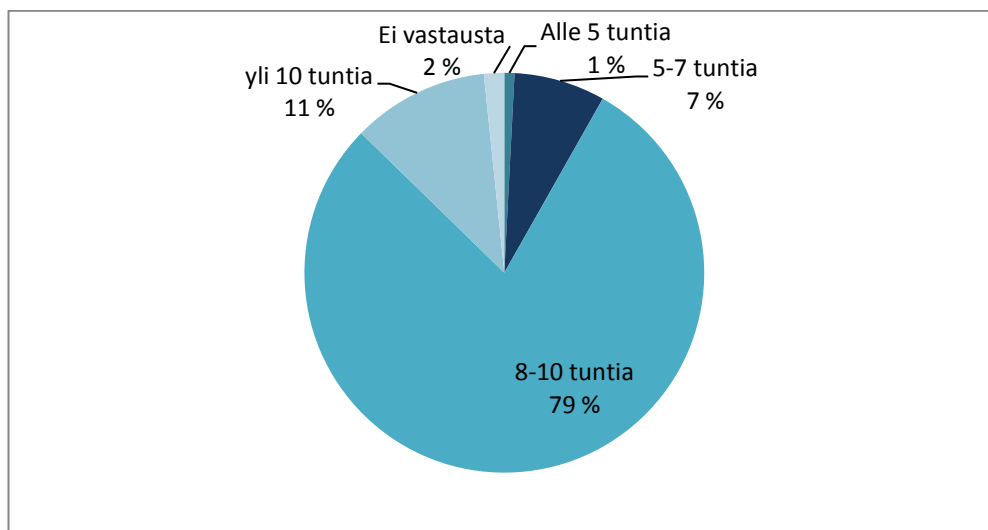
Yläkoulun oppilaat syövät useita kertoja viikossa maitotuotteita (92 %), leipää (91 %), vihanneksia ja perunoita (87 %). 79 % vastaajista syö myös kalaa, lihaa, kanaa. Hedelmiä ja marjoja monta kertaa viikon aikana syöviä on 72 %. Virvoitusjuomia juo 33 % monta kertaa viikossa ja karkkeja syö 35 %. (Kuvio 5.)

8.3 Nukkumistottumukset

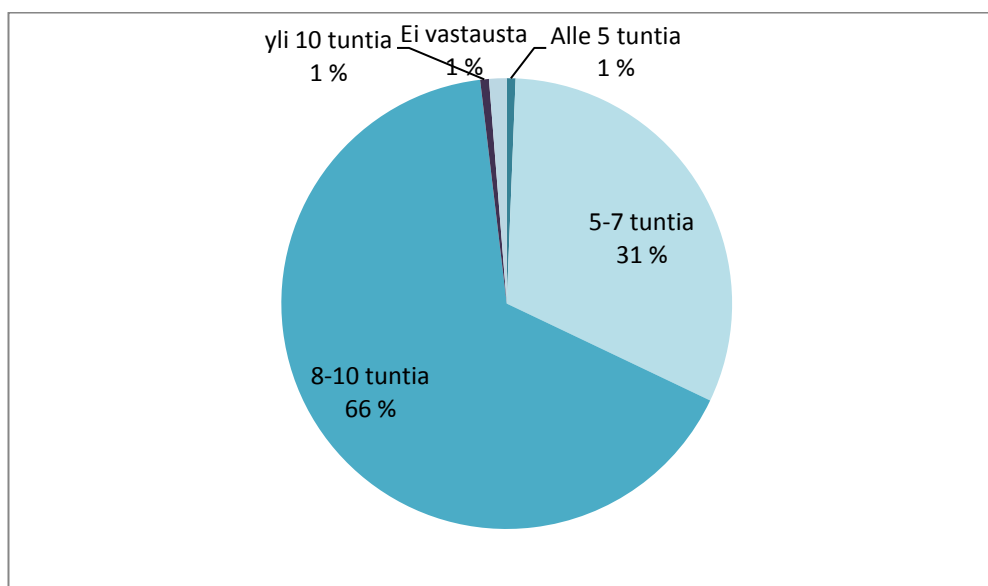
Nukkumistottumuksia kartoitettiin kuudella kysymyksellä. Ala- ja yläkoululaisilta pyrittiin tiedustelemaan, ovatko unen määrä ja laatu sopivia. Unen saannista ja unenaikaisista vaikeuksista oli myös kysymykset. Unensaantivaikeuksien syitä selviteltiin lapsilta ja nuorilta avoimella kysymyksellä.

Alakoululaisista 79 % eli 193 oppilasta nukkuu keskimäärin 8-10 tuntia ja vain 2 henkilöä vastasi nukkuvansa alle 5 tuntia. 5-7 tuntia nukkuvia oli 18 ja yli 10-tuntia nukkuvia 27. Yläkoululaisista 8-10 tuntia nukkuu 105 vastaajaa, 5-7 tuntia 50 vastaajaa, mikä on yli puolet enemmän kuin alakoululaisista. Kuten edellisessäkin kyselyssä, valtaosa nukkuu keskimäärin 8-10 tuntia yössä. Alakouluikäisiin

verrattuna huomattavasti suuremmalla osalla yläkouluikäisistä yöunet jäivät lyhyemmiksi kuin kahdeksan tuntia. (Kuviot 6 ja 7.)

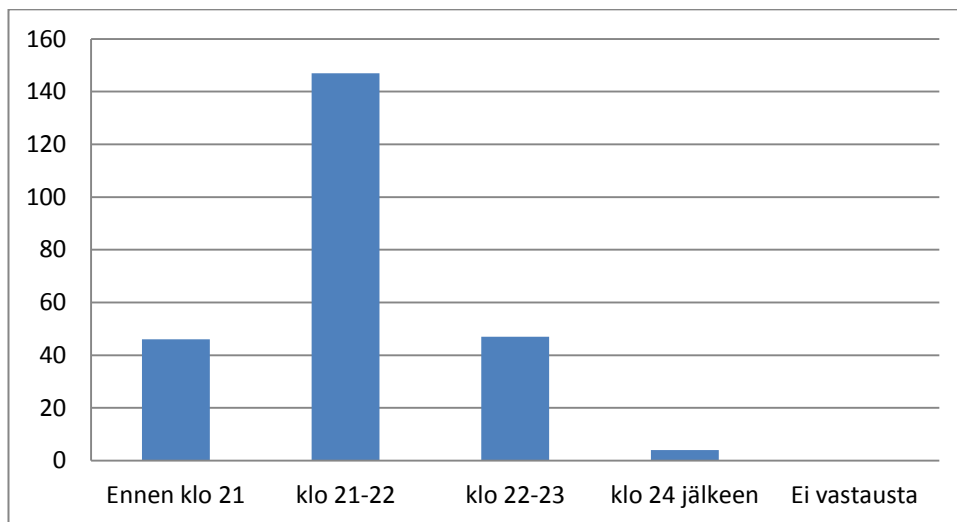


Kuvio 6. Alakoululaisten keskimääräisesti yössä nukkuma tuntimäärä (n=159)

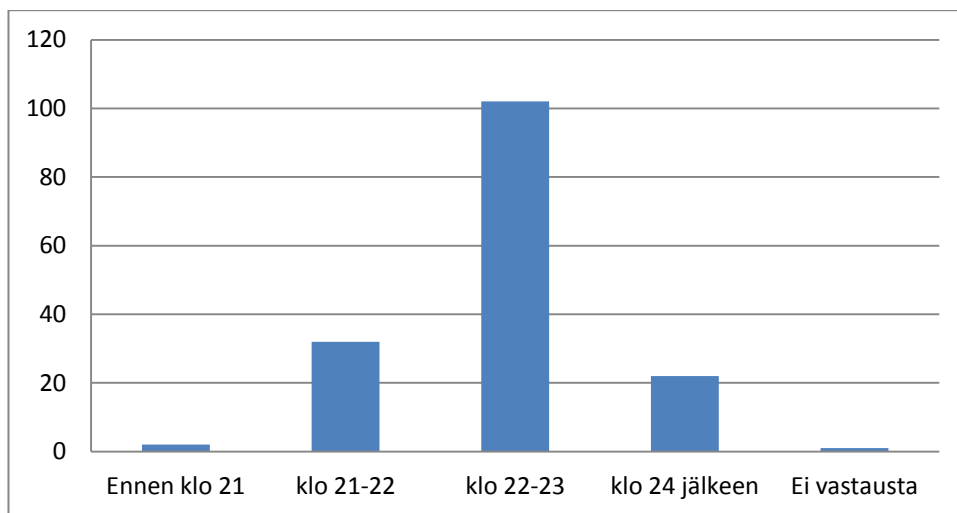


Kuvio 7. Yläkouluulaisten keskimääräisesti yössä nukkuma tuntimäärä (n=159)

89 % alakoulun vastaajista kokee nukkuvansa riittävästi, yläkouluulaista 72 %. Alakouluulaista 21 % ja yläkouluulaista 19 % kokee, että heillä on vaikeuksia saada iltaisin unta. Osa vastaajista (alakoulu 16 %, yläkoulu 13 %) sanoo heräilevänsä yöllä. Nukkumaanmenoajoissa alakouluulaisten yleisin aika oli klo 21 - 22 (n. 60 %) ja yläkouluikäisistä klo 22-23 (63%). (Kuviot 8 ja 9.)



Kuvio 8. Alakoululaisten nukkumaanmeno-aika arkisin (n=244)



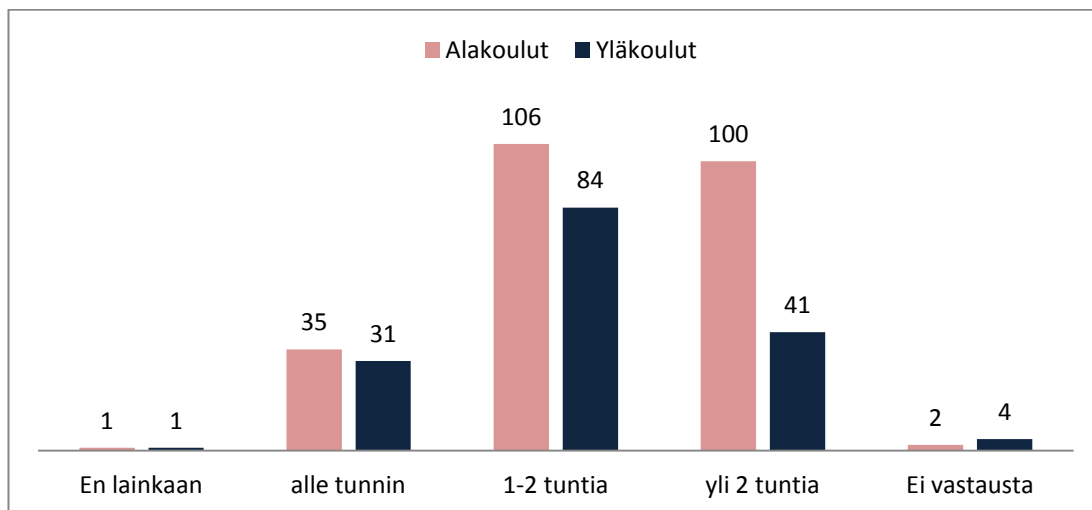
Kuvio 9. Yläkoululaisten nukkumaanmeno-aika arkisin (n=159)

Oppilailta, joilla on vaikeuksia saada unta iltaisin, kysyttiin, mistä se voisi johtua. 37:stä alakoululaisesta 29 % ei osaa sanoa, miksi ei saa unta. 8 % kertoi sen johtuvan elektroniikan käytöstä (puhelin, tietokone tms.), 16 % miettii ja murehtii asioita, ja kertoi sen vaikuttavan unen saantiin. 10 % sanoi, että uni ei vaan tule, pienellä osalla (5 %) vastaajista sisarukset häiritsevät/metelöivät tai kodissa on muuta meteliä, 29 % vaikeus saada unta johtuu esimerkiksi huonosta asennosta, valvomisesta tai siitä, ettei ole ulkoillut tarpeeksi. Yksi vastaaja sanoi, että melkein aina iltaisin tulee maha kipeäksi.

Yläkoulun oppilaista kahdeksan vastaajaa sanoi, ettei tiedä, mistä univaikeudet johtuvat. Kahdeksan vastaajaa uskoi sen johtuvan elektroniikan käytöstä (pelit, puhelin, netti), viisi vastaajaa sanoi, että uni ei vain tule. Kahden vastaajan mielestä siihen vaikuttavat sisarukset ja loppuilla kuudella on muita syitä (esim. valvominen ja treenit illalla).

8.4 Harrastukset ja vapaa-aika

Alakoululaisista 38 % harrastaa liikuntaa joka päivä vapaa-aikana. Muutaman kerran viikossa liikuntaa harrastaa 54 % vastaajista ja 7 % harvemmin. Vain kaksi vastaajaa sanoi, ettei harrasta liikuntaa koskaan vapaa-aikana. 87 % vastaajista on sitä mieltä, että harrastaa liikuntaa sopivasti ja 11 % mielestä liian vähän, kahden vastaajan mielestä liikaa ja kolme ei vastannut. Yläkoulun oppilaista 43 % harrastaa liikuntaa joka päivä ja 42 % muutaman kerran viikossa. Harvemmin liikuntaa harrastaa 14 % ja kaksi vastaajaa ei koskaan. Yläkoulun vastaajista 68 % on sitä mieltä, että liikunnan määrä on sopiva, 27 % (43 vastaajaa) mielestä liian vähän. Kuusi vastaajaa sanoi liikunnan määrän olevan liikaa ja kaksi ei vastannut lainkaan. (Kuvio 10.)



Kuvio 10. Keskimääräinen päivittäinen ulkoilu-aika (alakoulut n=244, yläkoulut n=159)

Vastaajilta kysyttiin, mitä he harrastavat. Alakoululaisten yleisin harrastus on jalkapallo, jota harrastaa 14 % vastaajista. Lähes yhtä paljon on jääkiekon harrastajia

(11 %). Musiikin (laulu, instrumenttien soitto tms.), käsi- ja kuvataiteiden (käsityöt, piirustus, maalaus, askartelu), sisäpelien (sähly, lentopallo tms.) ja lukemisen harrastajia on 7-10 % kussakin ryhmässä. 6 % vastaajista harrastaa ratsastusta tai tanssia. 6 % vastaajista harrastaa partiota, 4H-kerhoa, uintia, ulkoilua, jumppaa, yleisurheilua, pesäpalloa, taistelulajeja, vapaapalokuntaa, ensiapukerhoa, motocrossia, cartingia, skeittausta, luistelua, laskettelua, suunnistusta ja pyöräilyä. Muutamiin lajeihin on vain yksi tai kaksi vastaajaa (esim. geokätköily, kepparit, ampuminen).

Yläkoululaisten yleisimmät harrastukset ovat jääkiekko (n. 12 % vastaajista), käsi- ja kuvataiteet (n. 10 %), musiikkiin liittyvä harrastus (9 %) ja jalkapallo (9 %). Seuraavaksi yleisimpiä ovat lukeminen, tanssi ja ulkoilu, joita kutakin harrastaa noin 6 % vastaajista. Myös ratsastuksella on 12 harrastajaa (eli noin 5 %). Muita harrastuksia ovat mm. suunnistus, partio, jumppa, talvilajit, keilaus ja kamppailulajit. Joillakin harrastajilla, kuten isoskoulutus, jooga, VPK:lla on vain 1-2 harrastajaa. Vastauksia tuli yhteensä 221. Joillakin vastaajilla oli yli neljä harrastusta, joillakin yksi ja kolme vastasi ettei harrasta mitään.

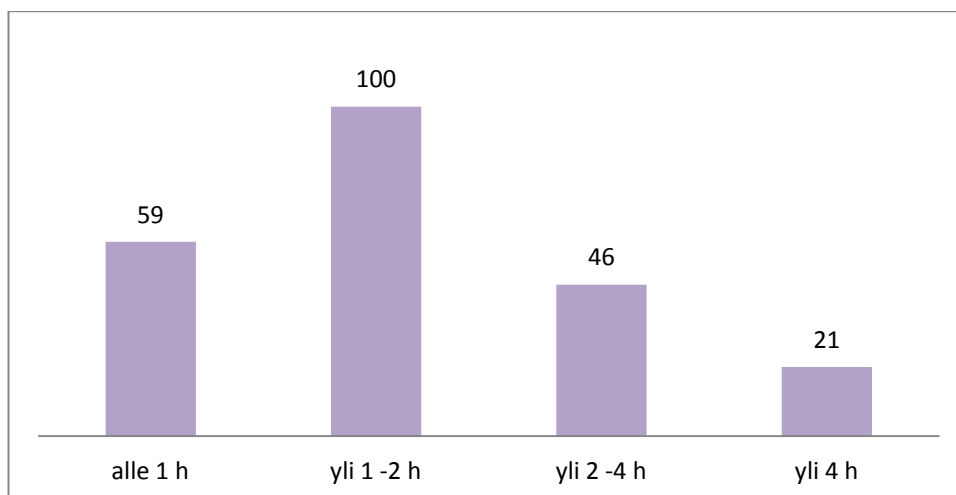
Alakouluikäisistä 54 % harrastaa muutaman kerran viikossa, 38% joka päivä, 7% harvemmin ja 1 % ei koskaan. 87 % alakoulun vastaajista kokee, että harrastuskertoja on sopiva määrä, 11% mielestä liian vähän ja 1% mielestä liikaa ja 1 % ei vastannut. Yläkouluikäisistä 42 % harrastaa muutaman kerran viikossa, 43 % joka päivä, 14 % harvemmin ja 1 % ei koskaan. Sopivasti harrastuskertoja on 68% mielestä. 27% vastaajista vastaa, että harrastuskertoja on liian vähän, 4 % liikaa ja 1% ei vastannut.

Vastaajilta kysyttiin myös, kaipaavatko he lisää harrastusmahdollisuuksia Eurajoelle. Alakoulun vastaajista 24 % toivoisi, että Eurajoella olisi uimahalli, mutta lähes yhtä suuri osa (21 %) sanoo, ettei kaipaa lisää harrastusmahdollisuuksia. 13 % kaipaa omaa sählyjoukkuetta ja 8 % enemmän mahdollisuuksia harrastaa tanssia. Muut toiveet saivat kannatusta vain yhdestä kahteen prosenttiin ja näitä oli mm. telinevoimistelu, soitonopetus ja internet-kahvila.

Yläkoulun vastaajista noin 9 % toivoo uimahallia. 32 % vastaajista sanoo, ettei kaipaa mitään uusia harrastusmahdollisuuksia. Lähes 14 % sanoo haluavansa lisää

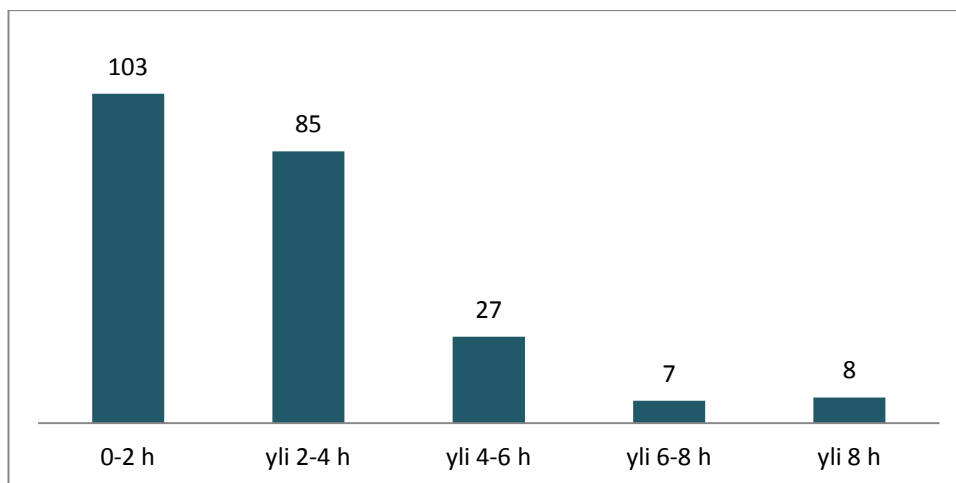
mahdollisuuksia erilaisten liikuntalajien harrastajille (esim. hip hop tanssi, tennis, ryhmäliikuntaa). 9 % vastaajista toivoo omaa sählyjoukkuetta Eurajoelle. Kahdeksan oli vastannut kaipaavansa lisää harrastusmahdollisuuksia, muttei ollut kertonut tarkemmin mitä. Myös talviharjoitteluhallia toivottiin, samoin telinevoimistelua ja autorataa. Muut toiveet olivat yksittäisiä, kuten jousiammunta, mangan piirtäminen ja lisää ratsastustalleja. Yhteensä vastauksia oli 65 kappaletta.

Kyselyssä kysyttiin, ”kuinka paljon tuijotat isoa tai pientä ruutua?” (TV, tietokone, pelikoneet, puhelimet tms.) Koulupäivinä alakoulun vastaajista 44 % oli ruudun edessä yli yhdestä tunnista kahteen tuntiin. 26 % sanoi käyttävänsä aikaa ruudulla alle tunnin päivässä, kaksi vastaajaa nolla. Yli kahdesta tunnista neljään tuntiin kului aikaa 20 %:lla ja yli 4 tuntia sanoi tuijottavansa 9 % eli 21 vastaajaa. (Kuvio 11.)



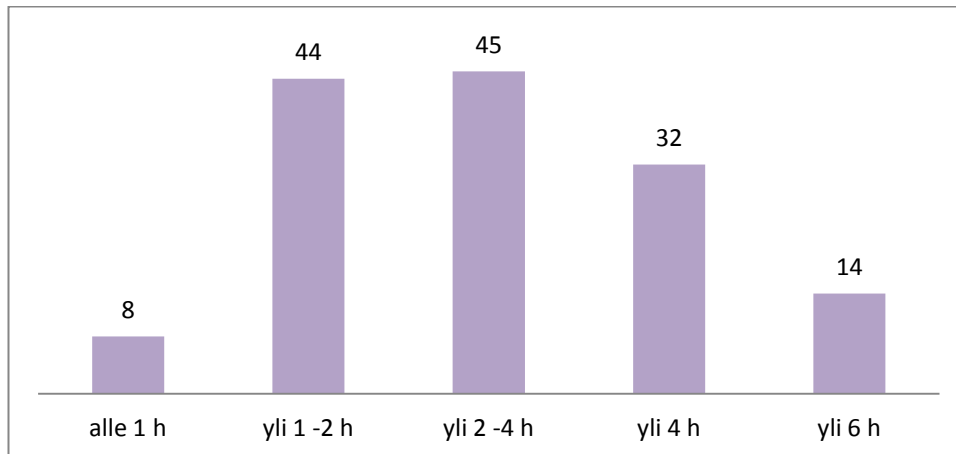
Kuvio 11. Alakoululaisten arkisin käyttämä ruutuaika (n=226)

Viikonloppuisin ja lomilla suurin osa (45 %) viettää aikaa ruudun edessä 0-2 tuntia, yli kahdesta tunnista neljään tuntiin meni 37 %:lla ja 12 %:lla yli neljästä tunnista kuuteen tuntiin. Seitsemän vastaajaa viettää aikaa yli kuudesta tunnista kahdeksaan tuntiin ja kahdeksan vastaajaa yli kahdeksasta tunnista aina kahteentoista tuntiin päivässä. (Kuvio 12.)



Kuvio 12. Alakoululaisten viikonloppuisin ja lomilla käyttämä ruutuaika (n=230)

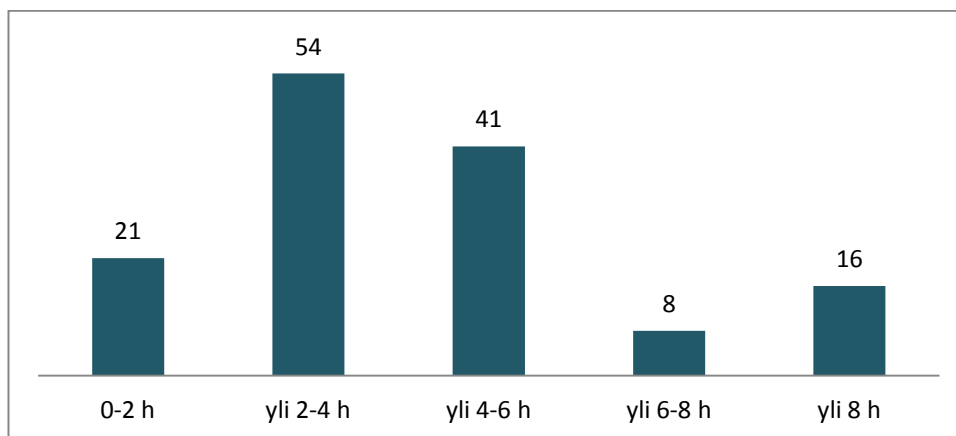
Ruutuaika- kysymykseen vastanneet yläkoululaiset käyttävät arkisin aikaa tv:n, tietokoneen, puhelimen ym. kanssa yhdestä tunnista yhteentoista tuntiin. Yli kahdesta tunnista neljään tuntiin aikaa kuluu noin 31 %:lla vastaajista. Alle tunnin päivässä ruutuaikaa kuluu 5 %:lla ja toisaalta yli neljä tuntia 22 %:lla ja yli kuusi tuntia 10 %:lla vastaajista. (Kuvio 13.)



Kuvio 13. Yläkoululaisten arkisin käyttämä ruutuaika (n=143)

Viikonloppuisin ja lomilla ruutuajat yläkouluikäisillä ovat huomattavasti suuremmat. 39 %:lla vastaajista menee ruudun edessä päivittäin aikaa yli kahdesta tunnista neljään tuntiin. Yli neljästä tunnista kuuteen tuntiin kului aikaa 29 %:lla vastaajista. Nollasta kahteen tuntiin kului 15 %:lla ja 6 %:lla kului yli kuudesta tunnista kahdeksaan tuntiin. Kuudellatoista vastaajalla (eli n. 16%) menee yli kahdeksan

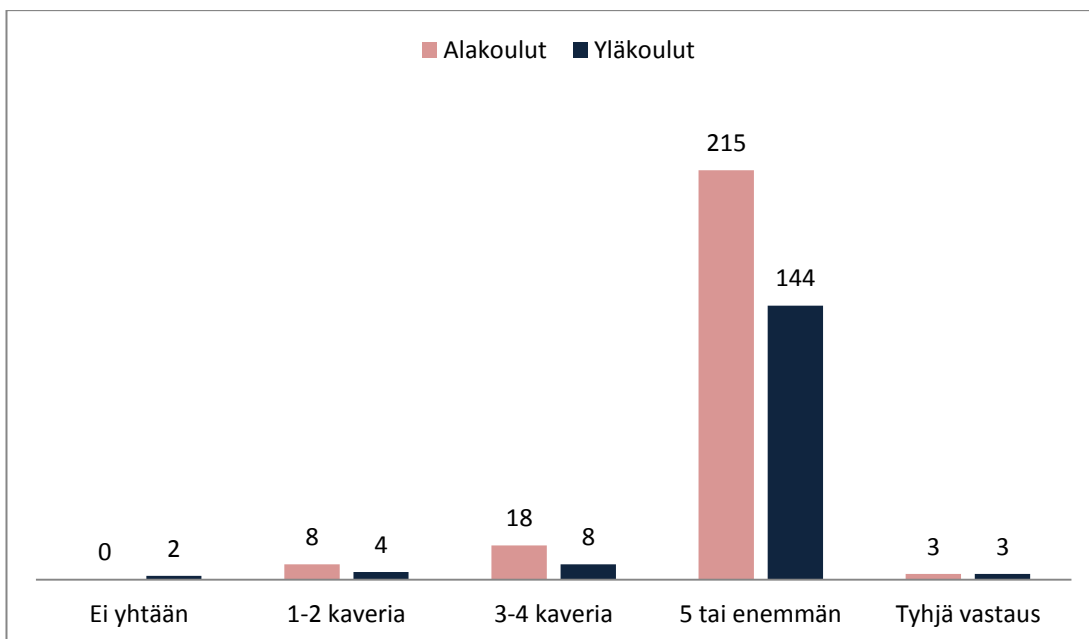
tuntia. Seitsemän vastaajaa oli vastannut sanallisesti, vaikka haettiin lukuja, joten heitä ei otettu huomioon. (Kuvio 14.)



Kuvio 14. Yläkoululaisten viikonloppuisin ja lomilla käyttämä ruutuaika (n=140)

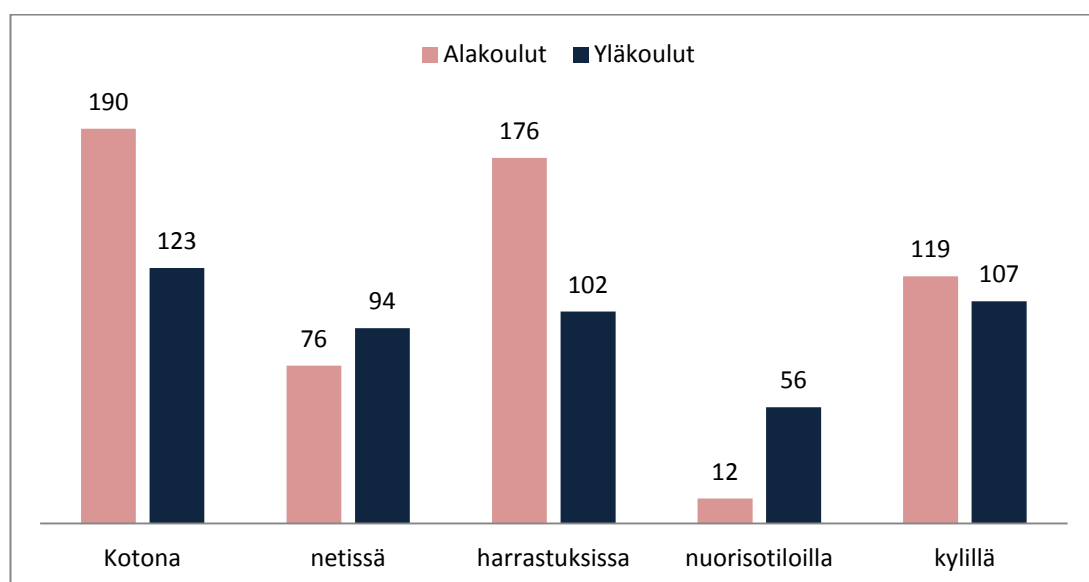
8.5 Sosiaaliset kontaktit

Kyselyssä selvitettiin lasten ja nuorten kavereisuhteita ja suhdetta muihin heille läheisiin henkilöihin. Alakoululla vastaajia oli 244 ja yläkoululla 159. Suurin osa (88 %) alakoululaisista sanoi, että hänellä on kavereita 5 tai enemmän. 1-2 kaveria on 3 %:lla ja 3-4 kaveria 7 %:lla. Tyhjiä vastauksia oli 3, mutta kukaan ei sanonut, ettei ole yhtään kaveria. Yläkoulun oppilaista 91 % sanoi, että hänellä on kavereita 5 tai enemmän. 1-2 kaveria on 3 %:lla, kuten alakoulun vastaajistakin ja 5 %:lla on 3-4 kaveria. 2 vastaajaa sanoi, ettei hänellä ole kavereita lainkaan ja yksi jätti vastaamatta. (Kuvio 15.)



Kuvio 15. Lasten ja nuorten kaverisuhteet (alakoulu/sarja 2 n=244, yläkoulu/sarja 1 n=159.)

Kuvion 16 mukaan sekä alakoululaisten että yläkouluisten yleisin kavereiden tapaamispaikka oli kotona. Alakoululaisilla seuraavaksi yleisimpänä tapaamispaikkana oli ”harrastuksissa” ja sitten ”kylillä”. Yläkouluisten vastaukset jakaantuivat tasaisemmin eri vaihtoehtojen kanssa. (Kuvio 16.)



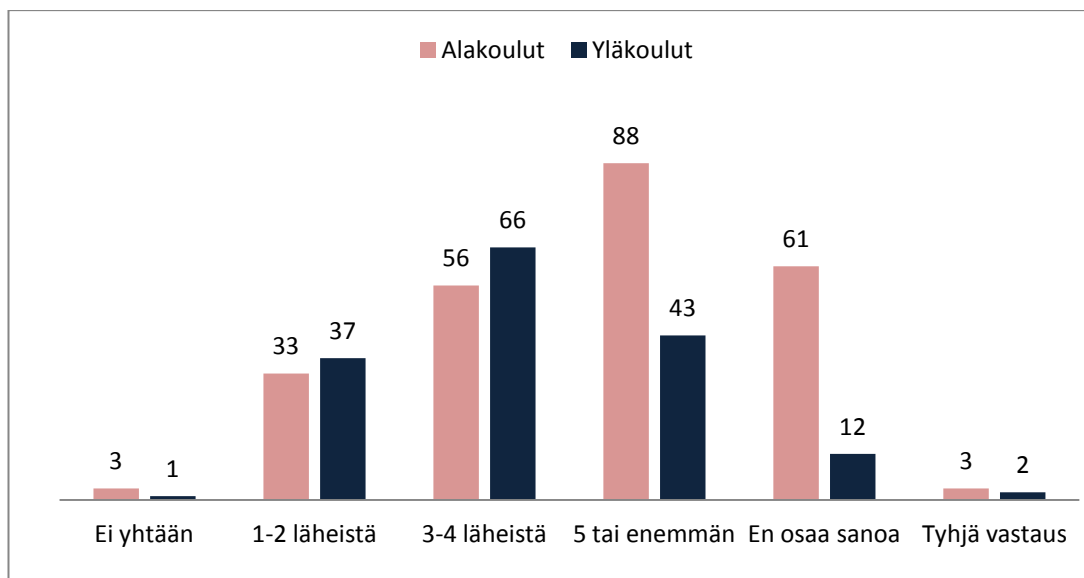
Kuvio 16. Kavereiden tapaamispaikat (alakoulu n=244, yläkoulu n=159)

Vastaajat saivat halutessaan kertoa, missä muualla he tapaavat kavereitaan. Alakoulun vastaajat sanoivat tapaavansa kavereita koulussa (55 %), kavereilla (23 %), ulkona (9 %). Muita vastauksia oli mm. ”kännykällä”, ”leireillä”, ”kentällä” ja ”warkki-illoissa”. Myös yläkoulun vastaajien yleisin kavereiden tapaamispaikka on koulu (63 %), sitten kavereilla (16 %). Muita vastauksia on yhden tai muutaman oppilaan vastauksissa. Näihin kuuluivat mm. ”bileissä”, ”portilla”, ”leireillä” ja ”muilla paikkakunnilla”.

43 % eli 65 alakoulun vastaajaa haluaisi viettää enemmän aikaa kavereiden kanssa ja 34 % eli 51 vastaajaa perheenjäsenten kanssa. Sukulaisten (isovanhempien, serkkujen tms.) kanssa haluaisi viettää enemmän aikaa 20 vastaajaa (14%). Kolme vastasi, ettei osaa sanoa, kenen kanssa haluaisivat viettää enemmän aikaa ja neljä vastasi, että haluaisi viettää kaikkien kanssa enemmän aikaa. Vastauksia oli yhteensä 148.

Yläkoulun vastaajista reilusti yli puolet (64%) haluaisi viettää enemmän aikaa kavereiden kanssa. Seuraavana tulevat perheenjäsenet (17 %) ja sitten sukulaiset (10%). Kolme vastaajaa sanoo viettävänsä jo riittävästi aikaa kaikkien kanssa. Yksi vastasi haluavansa viettää enemmän aikaa kaikkien kanssa ja yksi ei osaa sanoa. Vastauksia oli yhteensä 59.

Alakoulun oppilaista 36 % sanoi, että hänellä on 5 tai enemmän sellaisia läheisiä ihmisiä, jolle voi kertoa omista asioista ja jotka kuuntelevat. Yläkoululla suurimmalla osalla (42 %) oli 3-4 läheistä. Alakoululla kolmella vastaajalla ei ole yhtään läheistä ja yläkoululla yhdellä vastaajalla ei ole yhtään läheistä. Alakoulun vastaajista 25 % ei osannut sanoa läheisistä. Tyhjiä vastauksia alakoululla 3 ja yläkoululla ei yhtään. (Kuvio 17.)



Kuvio 17. Sellaisten läheisten ihmisten lukumäärä, jolle voi kertoa omista asioista ja jotka kuuntelevat (alakoulut n=244, yläkoulut n=159)

80 % alakouluikäisistä ja 88 % yläkouluikäisistä vastasi, että heidän vanhemmillaan on aikaa heille, niin paljon kuin he tarvitsevat. Alakouluikäisistä 18 % ja yläkouluikäisistä 9 % sanoi, ettei vanhemmilla ole riittävästi aikaa. Heistä, jotka eivät asu vanhempiensa kanssa, kysyttiin, onko heillä muita läheisiä aikuisia, joilla on riittävästi aikaa heille. Alakouluikäisistä 65 vastasi kyllä ja 20 vastaajaa ei. Yläkouluikäisillä 28 vastaajaa vastasi kyllä ja 7 ei.

Alakoululaisista 79 % eli 193 vastaajaa sanoi, että hänen vanhemmillaan on mukavaa yhdessä. 22 vastaajan eli 9 % mielestä vanhemmilla ei ole mukavaa yhdessä, 12 % ei vastannut. Yläkoululaisista 80 % eli 127 vastaajaa sanoi, että vanhemmilla on mukavaa yhdessä. 18 vastaajan eli 11 % mielestä ei, 9 % ei vastannut. Vastaajilta kysyttiin myös, onko heillä mukavaa kotona. Alakoulun oppilaista ”kyllä”- vastasi 92 % ja yläkoulun oppilaista 97 %. 14 vastaajaa alakoululta ja 4 vastaajaa yläkoululta vastasi ”ei”. Tyhjiä vastauksia oli neljä alakoululla ja yksi yläkoululla.

Vastaajilta kysyttiin kolmea mukavinta asiaa heidän elämässään. Alakoululaisilla eniten vastauksia liittyi perheeseen, kotiin ja läheisten kanssa vietettyyn aikaan (48 %), toiseksi eniten vastattiin, että harrastukset (22 %). Kaverit olivat lähes yhtä usean (20 %) vastauksissa ensimmäisenä. Mukavimpana asiana mainitaan myös mm. eläimet ja se, että asuu Suomessa. Toiseksi ja kolmanneksi mukavimmat asiat

liittyvät vaihtelevissa järjestyksissä kavereihin, harrastuksiin ja erikoisempiin tapahtumiin (esim. liput Cheekin stadionkeikalle, matkustelu).

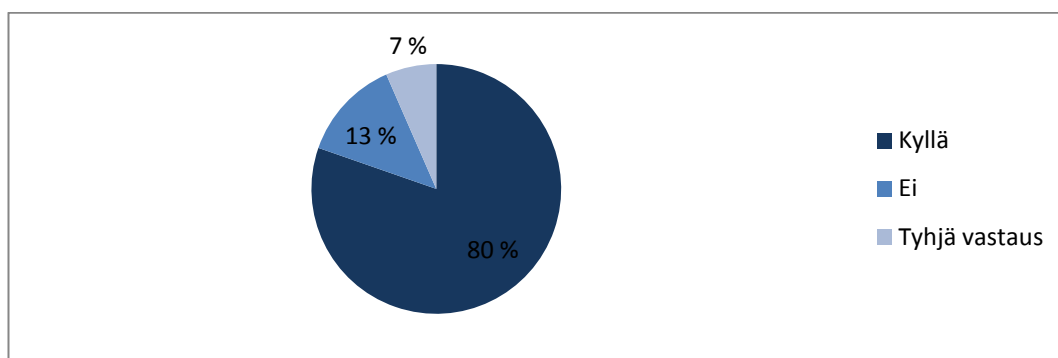
Yläkoululaisilla mukavin asia elämässä on 39 %:lla vastaajista perhe, koti ja läheisten kanssa vietetty aika. Lähes yhtä paljon vastataan harrastukset (37 %) ja kolmanneksi eniten kaverit ja ystävät 14 %. Mukavimpana asiana oli 3-4 %:lla vastaajista eläimet, mukavuudet ja muut asiat (esim. julkisuuden henkilöt, elämäntilanne, Jumala). Vastauksia oli yhteensä 117. Toiselle ja kolmannelle sijalle nuoret ovat laittaneet eri järjestyksissä kodin, kaverit, harrastukset ja elektroniikan, kuten puhelimet ja tietokoneen.

8.6 Osallisuus ja vaikuttaminen

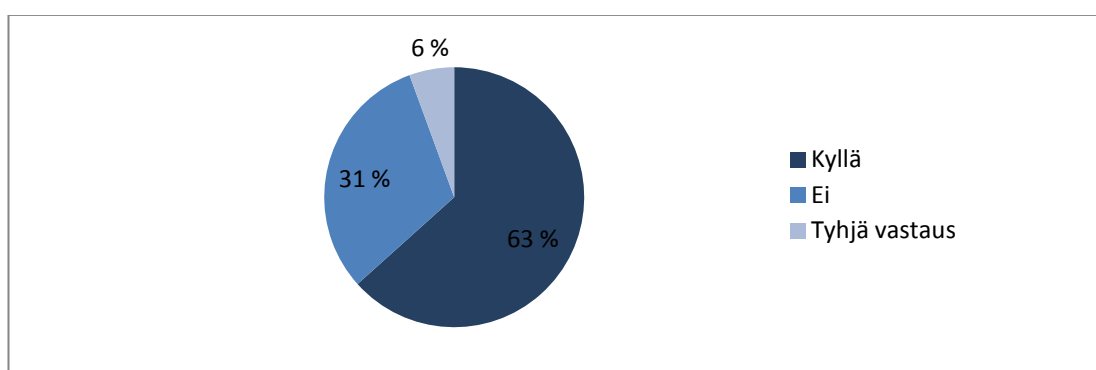
Vastaajilta kysyttiin, kuunnellaanko heitä kotona. Sekä alakoulun että yläkoulun oppilaista 94 % sanoo, että heitä kuunnellaan kotona. 5 %:n mielestä ei kuunnella. Alakoulun vastaajista kaksi oli jättänyt vastaamatta. Vastaajilta kysyttiin myös kuunnellaanko vastaajia ja heidän mielipiteitään koulussa. Alakoulun oppilaista 89 % koki, että heitä kuunnellaan koulussa ja yläkoulun oppilaista 88 %. Alakoululta 2 ja yläkoululta 1 vastaaja ei ollut vastannut. 84 % vastaajista alakoululta sanoi, että heitä kuunnellaan harrastuksissa, yläkoululta 82 %. 13 vastaajaa alakoululta ja 8 vastaajaa yläkoululta koki, ettei heitä kuunnella harrastuksissa. Tyhjiä vastauksia oli alakoulun vastaajissa 16 ja yläkoulun 13. Alakoulun vastaajista 90 % sanoi, että heitä kuunnellaan kaveripiirissä ja yläkoulun vastaajista 95 %. Alakoululaisista 8 % ja yläkoululaisista 4 % sanoi, ettei heitä kuunnella kaveripiirissä. Vastaamatta jätti 4 alakoulun ja 1 yläkoulun oppilas.

Vastaajilta kysyttiin, millä tavalla lapset ja nuoret voivat vaikuttaa asioihin omassa kunnassa. Alakoulun vastaajista (N=119) 38 % tietää oppilaskunnan, 10 % sanoo koulun kautta, 8 % vastaa, että kertomalla aikuisille tai vanhemmille. Vastaajat mainitsivat myös kyselyt (5 vastaajaa), nuorisovaltuuston (2 vastaajaa), nuorisotoimen, aloitekanavan ja 24 % vastaa, ettei tiedä, miten asioihin voi vaikuttaa kunnassa. Alakoulun oppilaista 80 % on sitä mieltä, että lapsilla ja nuorilla on riittävästi vaikutusmahdollisuuksia asuinkunnassaan. (Kuvio 18.)

Yläkoulun vastaajista 19 % sanoo, ettei tiedä, miten lapset ja nuoret voivat vaikuttaa asioihin omassa kunnassa. Oppilaskunnan ja nuorisovaltuuston tietää 11 % vastaajista. Aloitekanavan mainitsee noin 17 % ja muita tapoja 19 %. Muihin tapoihin kuuluivat mm. ”äänestäminen”, ”toiveilla”, ”tekemällä vapaaehtoistyötä”, ”lakko”, ”antaa palautetta”. Seitsemän vastaajaa sanoo, että nuoret eivät voi vaikuttaa mihinkään. Kaksi vastasi vaikuttavansa tukioppilastoiminnan kautta ja neljä vastaajaa sanoo, että ”kertomalla jollekin esim. aikuiselle tai opettajalle”. Yksi vastaaja tuo esille lasten ja nuorten kuulemistilaisuudet. Vastauksia oli 79. Yläkoulun oppilaista 64 % on sitä, mieltä, että lapsilla ja nuorilla on riittävästi vaikutusmahdollisuuksia asuinkunnassaan. (Kuvio 19.)



Kuvio 18. Onko lapsilla ja nuorilla riittävästi vaikutusmahdollisuuksia asuinkunnassaan (alakoulut n=244)



Kuvio 19. Onko lapsilla ja nuorilla riittävästi vaikutusmahdollisuuksia asuinkunnassaan (yläkoulut n=159)

Ala- ja yläkoulun vastaajilta tiedusteltiin avoimella kysymyksellä, mihin asioihin he haluaisivat olla vaikuttamassa. 26 % vastaajista vastaa, ettei tiedä ja 15 % sanoo,

ettei mihinkään. 13 % haluaa vaikuttaa harrastusmahdollisuuksiin, 5 vastaajaa uimahallin rakentamiseen, kouluun liittyviin asioihin haluaa vaikuttaa 6 % vastaajista ja erityisesti luokkaretkiin 11 %. Kolme vastaajaa haluaa vaikuttaa kaikkeen ja loput 19 % oli eriteltyt jonkin tietyn asian, kuten ”vanhojen ihmisten auttamisessa”, ”kaikkiin eri toimintoihin nuorille” ja ”teihin, koska ne ovat kesällä kuoppaiset.” Vastaajia oli yhteensä 98.

8.7 Turvallisuudentunne

Vastaajilta kysyttiin, tuntevatko he olonsa yleensä turvalliseksi lasten ja nuorten yleisimmissä toimintaympäristöissä. Alakoululaisista (N= 244) 97 % tuntee olonsa turvalliseksi koulussa, 92 % koulumatkalla, 97 % kotona, 94 % muualla vapaa-aikana. 3% vastaa, että ei tunne oloaan turvalliseksi koulussa, 7 % koulumatkalla, 3 % kotona, 5 % muualla vapaa-aikana. Yläkoululaisista vastaajista (N=159) 94 % tuntee olonsa turvalliseksi koulussa, 96 % koulumatkalla, 98 % kotona, 94 % muualla vapaa-aikana. 2 % ei tunne oloa turvalliseksi koulussa, 4 % jätti vastaamatta, koulumatkalla turvattomuutta tuntee 2 % ja 2 % ei vastannut. Kotona kukaan ei ilmoita tuntevansa turvattomuutta, mutta 2 % ei vastannut. Muualla vapaa-aikana 3 % ei tunne oloaan turvalliseksi ja 3 % ei vastannut.

8.8 Palautetta kyselystä

Kyselylomake oli 75 %:n eli 303 vastaajan mielestä sopiva, 15 %:n mielestä liian pitkä (63) ja 32 henkilön eli 8 %:n mielestä liian lyhyt. 7 jätti vastaamatta. 84 % vastaajista mainitsi, että oli helppo ymmärtää, mitä kysymyksissä tarkoitettiin, 15 % eli 61 vastaajan mielestä ei ollut ja 5 jätti vastaamatta. Vastaaminen oli suurimman osan eli 92 % mielestä riittävän helppoa.

Alakoulun oppilaiden mukaan joihinkin kysymyksiin vastaaminen ei ollut helppoa, mutta osa ei ollut kertonut tarkalleen, mihin vastaaminen oli vaikeaa. ”Vaikutusmahdollisuudet” -kysymys oli 7 vastaajan mielestä hankala. Yksi vastaaja sanoi: ”Ei ollut sellaisia, mutta monet kysymykset ovat periaatteessa samaa asiaa tarkoittavia”. Toinen vastaaja sanoi: ” Kaikissa perhe-kysymyksissä ei ollut sitä

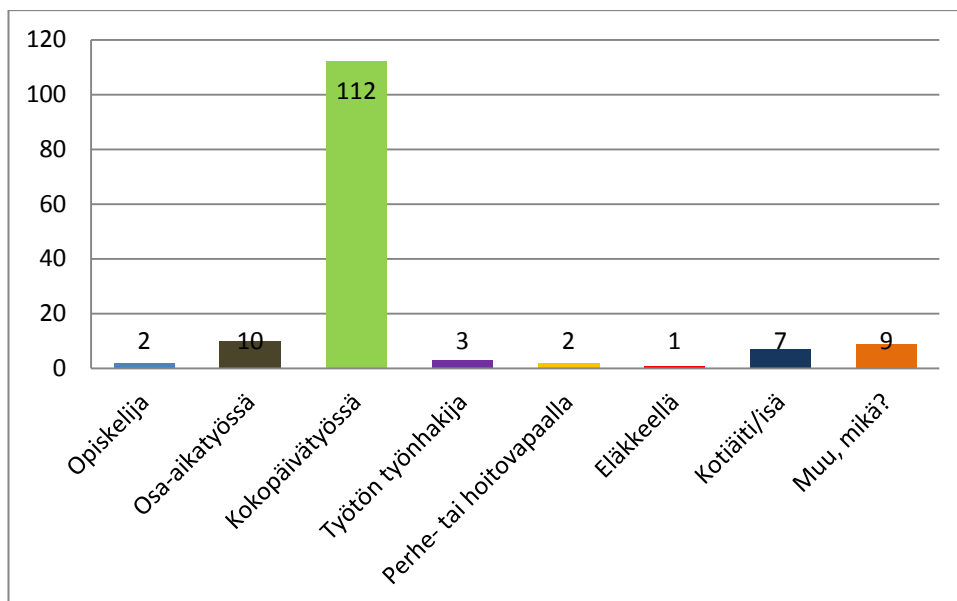
vaihtoehtoa, että jos vanhemmat on eronnut.” Yksi vastaaja oli kommentoinut kysymysvaihtoehtoja ja mainitsi, että: ”Monet asiat vaihtelevat paljon.” Myös ”kolme kivointa asiaa”, oli ollut yhden vastaajan mielestä vaikea. Yläkoululaisista yksi vastaaja kommentoi: ” En tiedä vastaus puuttui” ja toinen vastaaja sanoi: ” Ymmärsin, mutta vaihtoehtoista oli puutetta; liikaa mustavalkoisia kyllä/ei-kysymyksiä.”

9 EURAJOEN 3.-9.-LUOKKALAISTEN LASTEN JA NUORTEN HUOLTAJIEN HYVINVOINTIKYSELYN 2014 TULOKSET

Luvussa käsitellään tammikuussa 2014 saatujen hyvinvointikyselyn tuloksia. Tulosten esittely etenee kyselylomakkeen teemojen mukaisessa järjestyksessä. Aineistoa on pyritty selkiyttämään graafisilla kuvaajilla ja taulukoilla.

9.1 Taustatiedot

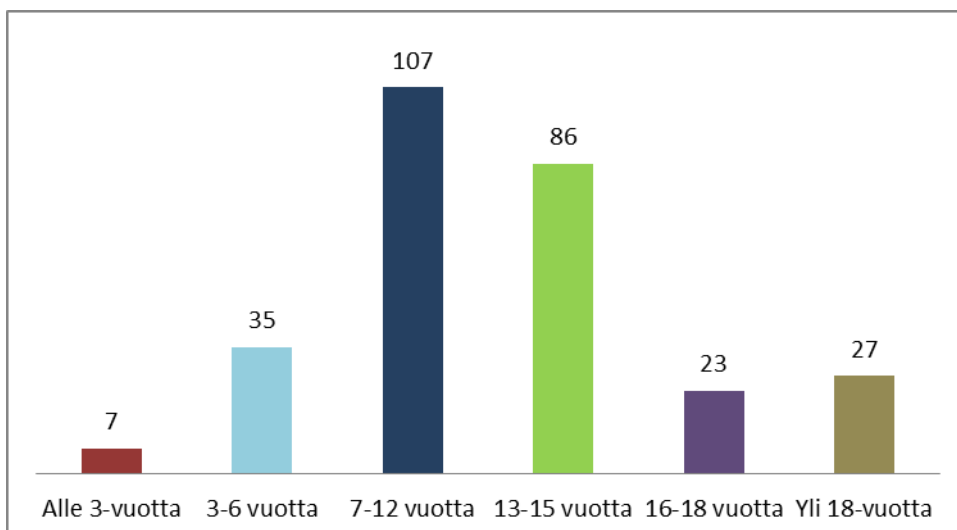
Kyselyyn vastasi 146 vastaajaa, joista 89 % (eli 130 vastaajaa) oli naisia. Miehiä oli 10 % (eli 15) ja yksi henkilö ei vastannut kumpaa sukupuolta on. Vastaajista noin 51 % oli yli 40-vuotiaita, 28 % 36-40-vuotiaita. 31-35-vuotiaita oli 18 % vastaajista. Neljä vastaajaa oli 26-30-vuotiaita. 98% vastaajista oli suomenkielisiä, yhden vastaajan äidinkieli oli ruotsi ja yhden viro. Suurin osa (77 %) vastaajista on kokopäivätyössä. Muut työllisyystilanteet vaihtelivat 1 %:n ja 7 %:n välillä. (Kuvio 20.)



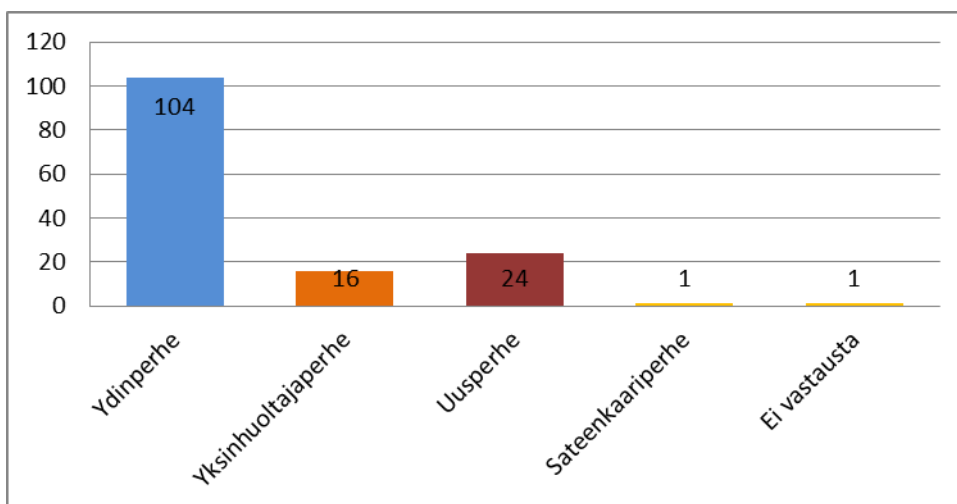
Kuvio 20. Huoltajien työllisyystilanne (n=146)

Kymmenen vastaajaa valitsi työllisyystilanteekseen ”Muu, mikä”-vaihtoehdon. Kolme heistä toimii maatalousyrittäjänä, kaksi muuta yrittäjänä, kaksi perhehoitajana ja kotiäitinä, yksi työskentelee kotona apurahalla, yksi kokopäivätyössä oppisopimusopiskelijana ja yksi vastaaja työskentelee satunnaisesti, koska tekee sijaisuuksia.

75 %:lla perheistä on 2-3 lasta (109 vastaajaa), 12 %:lla on 4-5 lasta, 9 %:lla on yksi lapsi ja 4 %:lla on yli viisi lasta. Perheiden lasten ikäjakaumasta kertoo kuvio 21. Suurin osa (73 %) vastaajista ilmoitti, että perheeseen kuuluu 7-12-vuotiaita lapsia. Seuraavaksi eniten oli 13-15-vuotiaita (59 %). Perhemuodoista yleisin oli ydinperhe (71 %), uusperheitä oli 16 % ja yksinhuoltajaperheitä 11 %. (Kuvio 22.)



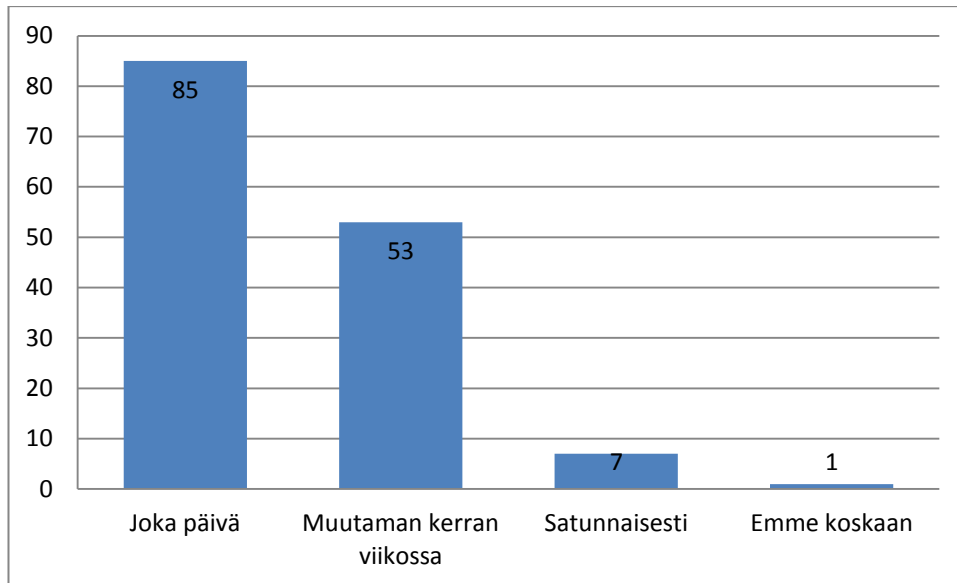
Kuvio 21. Perheen lasten iät (n=146)



Kuvio 22. Perhemuodot (n=146)

9.2 Perheen toiminta

Perheen toimintaa kuvaavia kysymyksiä oli aihealueilta: ruokailu, ajankäyttö, virikkeet, sosiaaliset kontaktit, perheen asunto ja muutot. Huoltajilta tiedusteltiin, kuinka usein he syövät yhdessä koko perheen kanssa. 58 % huoltajista vastasi, että he syövät joka päivä koko perheen voimin. 36 % vastasi syövänsä muutaman kerran viikossa yhdessä. (Kuvio 23.)



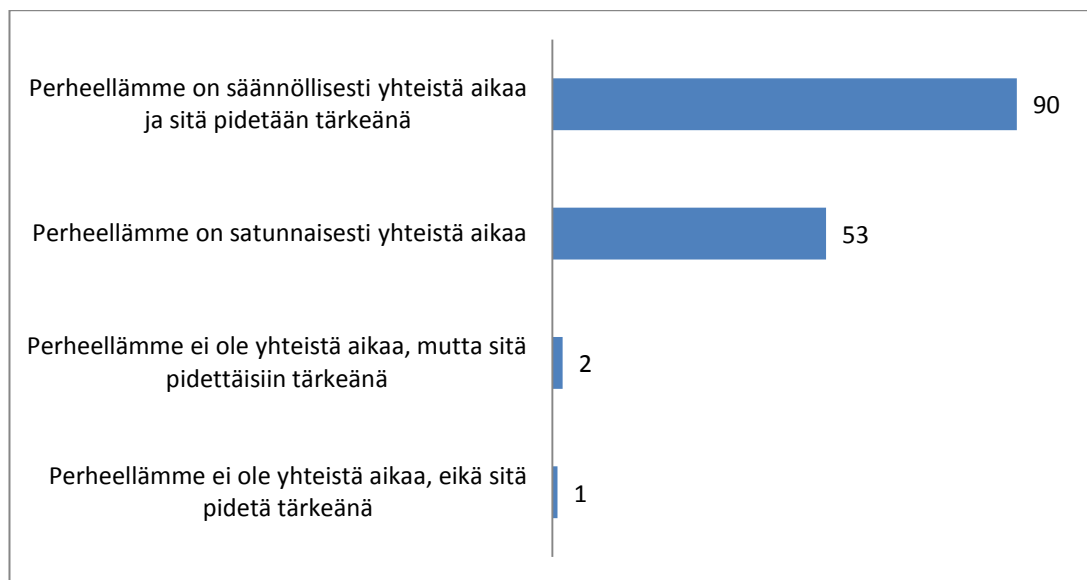
Kuvio 23. Kuinka usein perheet syövät yhdessä (n=146)

Vastaajia pyydettiin kuvailemaan perheensä ruokatottumuksia. 39 % vastaajista sanoo perheen syövän säännöllisesti terveellistä ja monipuolista ruokaa. ”Tavallista arkiruokaa, pyrimme noudattamaan terveellistä ruokavaliota. Huomioimme vihannesten, kasvien ja hedelmien tärkeyden sekä riittävän proteiinin saannin”, toinen vastaaja kuvaa näin : ”Lähiruokaa, mahdollisuuksien mukaan luomua, kasviksia, lihaa, kalaa. Ei perunaa, mahdollisimman vähän valkoista viljaa. Ei prosessoitua ruokaa.”

Neljäkymmentä perhettä (32 %) kertoo perheen tekevän perusruokaa, ns. arkiruokaa, toisinaan käytetään eineksiä, vapailla tai viikonloppuisin hieman juhlavampaa. ”Normaalia arkiruokaa, välillä nopeita einesruokia.” Vastaajista 14 % sanoo perheen syövän joka päivä lämpimän ruoan ja ruokarytmin olevan säännöllinen. ”Koulun/työn jälkeen kunnan ateria, välipala ja iltapala.” ”Säännölliset ruoka-ajat.” Muita kuvauksia olivat mm. itsetehtyä, kansainvälistä, kasvispitoisesti ja tv:tä katsellen. Yhdessä perheessä lapset laittavat itse ruoan vanhemman vuorotyön vuoksi, kolme vastaajaa mainitsee ruokailujen olevan epäsäännöllisiä ja kaksi perhettä sanoo, että he syövät yksinkertaisesti ja epäterveellisesti, ” melko yksinkertainen, pitäisi monipuolistaa..” Vastauksia tuli 124.

62 % vastaajista sanoo ”Perheellämme on säännöllisesti yhteistä aikaa ja sitä pidetään tärkeänä” kuvaavan perheen ajankäyttöä parhaiten. 36 % vastaa, että

perheellämme on satunnaisesti yhteistä aikaa. Yksi vastaaja sanoo, että perheellä ei ole yhteistä aikaa, eikä sitä pidetä tärkeänä ja kaksi vastaajaa sanoo, että ei ole yhteistä aikaa, mutta sitä pidettäisiin tärkeänä. (Kuvio 24.) Vastaajista 79 % on tyytyväinen perheen tämän hetkiseen ajankäyttöön ja 21 % ei.



Kuvio 24. Parhaiten perheen ajankäyttöä kuvaava lause (n=146)

Heistä, jotka eivät olleet tyytyväisiä ajankäyttöön, 29 % koki, että vanhemman/vanhempien vuorotyö hankaloittaa ajankäyttöä, ”Erittäin epäsäännöllinen vuorotyö, kolmen lapsen harrastukset ja olematon tukiverkko asettaa aika paljon haasteita arkeen.” ”Vuorotyö hankaloittaa yhteistä ajanviettoa. Tietokone yms. pelit vievät liikaa lasten aikaa, etenkin teini-ikäisen.” 24 % mainitsee, että yhteistä aikaa ei ole: ”Työ sitovaa ja perheen yhteistä aikaa haastava järjestää riittävästi.” Myös 24 % vastaa, että tyytymättömyys ajankäyttöön johtuu toista (kiire, stressi) tai harrastuksista: ”Lapsilla on iltaisin harrastuksia ja isä on niissä mukana ja välillä myös iltaisin töissä.” ”Liian vähän yhteistä aikaa, koska olemme molemmat vanhemmat yrittäjiä. Työn ja vapaa-ajan erottaminen on hankalaa. Tai se pitäisi osata rajata tarkemmin.”

8 % mielestä ei ole yhteistä tekemistä. ”Teini-ikäiset ovat nettimaailmassa sosiaalisessa mediassa tai pelimaailmassa. Toisaalta tällä hetkellä elämme selkeästi itsenäistymisen ja irrottautumisen vaihetta, johon ei kotiloissa juurikaan kuulu enää yhteiset peli-illat. Kesämökillä sujuu korttipelit ja yhteinen ruuanlaitto.” Muissa

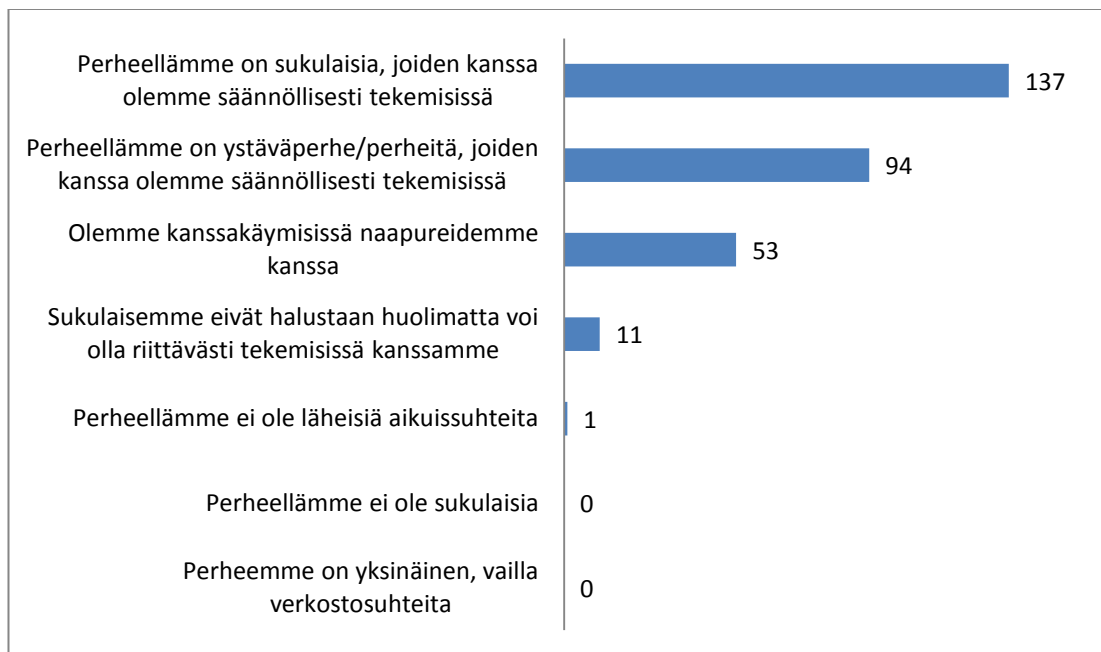
vastauksissa mainittiin esimerkiksi se, että ajankäyttöön toivotaan löytyvän ”säännöllisyyttä”, ”puoliso ei osallistu kotitöihin”, ”liikuntaan enemmän aikaa” ja ”teini-ikäisyyden tuomat uudet haasteet”. Yhteensä 38 vastaajaa vastasi.

Vastaajilta kysyttiin, mitkä ovat kolme tärkeintä asiaa, mitä he tekevät yhdessä koko perheen kanssa. Vastauksia tuli 130. Ruokailu ja ruoanlaitto olivat 26 % mielestä tärkeimmät asiat, lähes yhtä paljon (25 %) vastattiin, että kotona olo ja puuhastelu, ns. kotoilu. Vastaajista 9 % vastasi ulkoilu. Liikunta, matkustelu ja pelien pelaaminen olivat kukin 7 % mielestä tärkeimpiä. 6% vastasi harrastukset ja elokuvat ja tv:n katselu. Muita vastauksia olivat keskustelut, kauppareissut, mökkeily, saunominen ja kyläily. Toiseksi ja kolmanneksi tärkeimpiä asioita olivat yllä mainitut erilaisissa järjestyksissä ja myös mm. erilaisissa kohteissa käyminen (museot, jääkiekko-ottelut), mutta melkein kaikissa vastauksissa nousee ylös se, että halutaan viettää aikaa kotona, ilman suorituspaineita. ”Syödään, katsotaan televisiota ja kuljetaan kotimaisemissa.”

Huoltajista 93 % (eli 136 vastaajaa) kokee, että heillä on useimmiten riittävästi mielekästä tekemistä. 6 % vastasi ei, ja kaksi vastaajaa ei vastannut lainkaan. Vastaajilta kysyttiin myös, kokevatko he, että heidän lapsillaan on useimmiten riittävästi mielekästä tekemistä ja 93 % vastasi kyllä. Ei-vastauksia oli 6 % ja yksi ei vastannut. Heiltä, jotka vastasivat ei, kysyttiin myös, miksi he eivät koe, että heidän lapsillaan olisi riittävästi tekemistä. Vastauksia tuli 7. Viisi heistä vastasi asian johtuvan siitä, että etenkin murrosikäisen kiinnostuksen kohteet ovat suurimmaksi osaksi netissä. ”Harmittaa, että heidän harrastustoiminta on kuihtunut. Tuntuu aika tappavan tylsältä ja toistuvalla, että aina istuu koneella.” Yksi vastaaja sanoo: ”Äidin aika menee kotitöihin, ja nuorimman hoitamiseen, joten toiset jäävät huomiotta.” Ja yhden vastaajan mukaan : ”En jaksa aina puuhata lasten kanssa sitä mitä he haluaisivat tehdä ja toisinpäin, lapset eivät aina innostu tekemään sitä mitä ehdotan (leivonta, lautapelit, askartelu).”

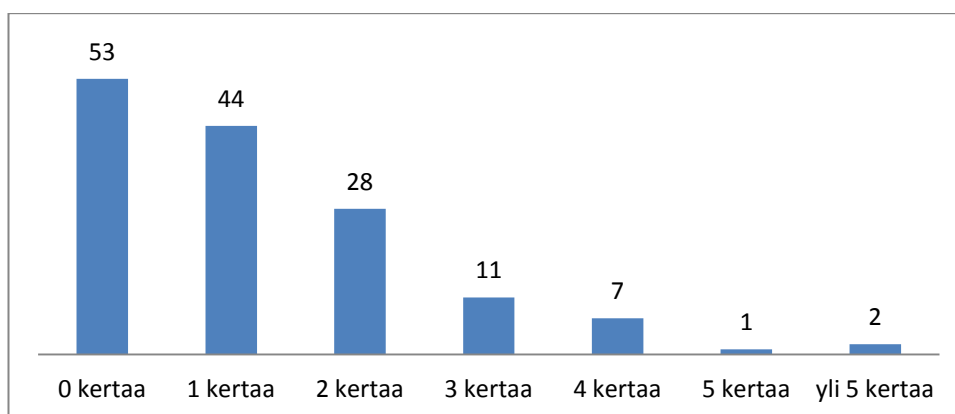
Perheellämme on sukulaisia, joiden kanssa olemme säännöllisesti tekemisissä, kuvaa parhaiten 46 % sosiaalista verkostoa. 32%:lla on ystäväperhe/perheitä, joiden kanssa he ovat säännöllisesti tekemisissä. 4% eli 11 vastaajaa sanoo, että sukulaisemme eivät halustaan huolimatta voi olla riittävästi tekemisissä kanssamme. Yksi vastaaja

sanoo, ettei heillä ole läheisiä aikuissuhteita. 91% vastaajista kokee, että heidän perheellään on riittävästi kontakteja sukulaisiin, ystäviin, tuttuihin tai muihin ja 9 % kokee, että ei ole. (Kuvio 25.)



Kuvio 25. Parhaiten perheen sosiaalista verkostoa kuvaava lause (n=146)

Vastaajilta kysyttiin, montako kertaa perhe on muuttanut lasten aikana. 36 % ei ole muuttanut kertaakaan lasten aikana. 30% on muuttanut kerran, kaksi kertaa muuttaneita on 19 %, neljä kertaa 2 %, ja viisi kertaa tai yli viisi kertaa muuttaneita perheitä oli 0,5-1,5 %. (Kuvio 26.)



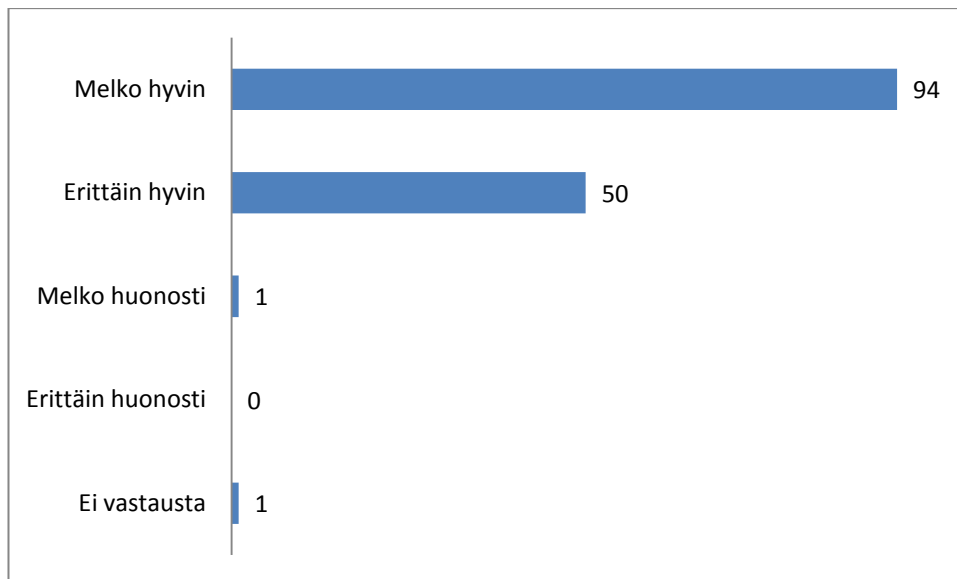
Kuvio 26. Montako kertaa perhe on muuttanut lasten aikana (n=146)

Suurimmalle osalle (78%) perheen muutto/muutot eivät ole aiheuttaneet lapsille sopeutumisvaikeuksia. 17 % ei vastannut, mutta 5 % vastasi, että muutot ovat aiheuttaneet sopeutumisvaikeuksia. Heiltä, joille muutto/muutot olivat aiheuttaneet vaikeuksia, saivat kertoa, minkälaisia vaikeuksia. Vastauksia tuli seitsemän kappaletta. Heillä, jotka ovat muuttaneet toiselta paikkakunnalta Eurajoelle, vaikeudet liittyvät siihen, että kaverit ja tukiverkostot jäivät edellisille paikkakunnille, mutta tilanteet kuitenkin tasaantuivat ajan kanssa. Yksi vastaaja sanoo, että lasta kiusattiin uudessa koulussa aluksi, muttei enää. Yhden vastaajan lapsella ilmeni sulkeutumista, aliravitsemusta ja ylensyöntiä. Yksi vastaaja toimii sijaisperheenä ja sanoo, että heille sijoitetut lapset ovat ennen heille muuttoaan muuttaneet jatkuvasti, jopa kymmeniä kertoja. Yhdellä perheellä muutto liittyi avioeroon, joka vastaajan mukaan ”oli varmasti raskas kokemus lapsille.”

Tällä hetkellä 90 % vastaajista kokee, että perheen asunto on sopiva perheelle. 9% mielestä ei ja 1 % ei vastannut. Heistä, joiden mielestä asunto ei ole sopiva, kahdeksan vastaajaa sanoo sen johtuvan siitä, että he tarvitsevat suuremman asunnon, kahden mielestä asunnon sijainti on huono tai väärä, kaksi sanoo asunnon olevan remontin tarpeessa (kosteusvaurio), yhden mielestä asunto on liian suuri ja yksi perhe on muuttamassa, kun saa asunnon myytyä.

9.3 Huoltajien hyvinvointi

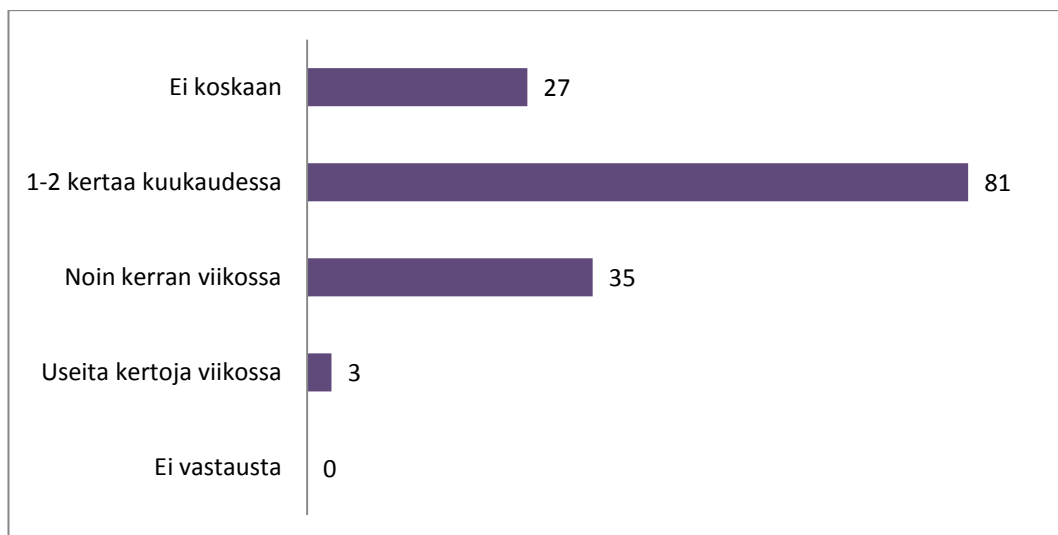
Vastaajilta kysyttiin kokevatko he, että voivat vaikuttaa itseään koskevaan päätöksentekoon eri osa-alueilla. 93 % kokee, että voi vaikuttaa oman arjen sujuvuuteen, 6% ei ja yksi ei vastannut. 97 % kokee, että voi vaikuttaa perhettään koskeviin asioihin, 3 % mielestä ei voi, ja neljä ei vastannut. Noin 27 % vastaajista kokee, että voi vaikuttaa laajemmin kunnassa perheitä koskeviin asioihin, 70 % kokee, ettei voi ja kuusi ei vastanneet. Huoltajista 64 % kokee pärjäävänsä vanhempana melko hyvin. Erittäin hyvin kokee pärjäävänsä 34 % huoltajista. Vain yksi huoltaja kokee pärjäävänsä vanhempana melko huonosti. (Kuvio 27.)



Kuvio 27. Miten vastaajat kokevat pärjäävänsä vanhempina (n=146)

Huoltajilta kysyttiin, kokevatko he tarvitsevansa apua vanhemmuudessa ja mikäli kokevat, niin mihin liittyen. Vastauksia tuli yhteensä 16, mutta suurin osa vastasi, ettei koe tarvitsevansa. Yksi vastaaja sanoo: ”Puolison ymmärrystä lapsia kohtaan, jotka eivät ole hänen omiaan.” Myös he, joiden lapsilla on mielenterveysongelmia, kokevat tarvitsevansa tukea. Vertaistuki mainittiin myös kolme kertaa ja tuki rajojen laittoon yhden kerran.

Kyselyyn kuului kysymyksiä huoltajien päihteidenkäytöstä ja tupakoinnista. 55 % vastaajista sanoo, että vähintään yksi aikuinen käyttää vähintään kolme annosta alkoholia päivässä 1-2 kertaa kuukaudessa tai harvemmin. 24 % kertoo, että perheessä vähintään yksi aikuinen käyttää vähintään kolme annosta noin kerran viikossa. 19 % vastaajista sanoo, ettei heillä käytetä alkoholia lainkaan. Useita kertoja viikossa alkoholia käyttäviä oli kolmen vastaajan perheissä. (Kuvio 28.)



Kuvio 28. Vähintään yksi aikuinen käyttää vähintään kolme annosta alkoholia päivässä (n=146)

92 % vastaajista kokee, että perheen alkoholinkäyttö on sopivaa. 5 % vastasi sen olevan liian runsasta ja 3 % ei vastannut. Perheitä, joissa on tupakoiva aikuinen on 24 %. 75 % vastasi ettei kukaan polta ja 1 % ei vastannut ollenkaan. Niissä perheissä, joissa on joku tupakoiva aikuinen, ei kuitenkaan polteta sisällä. Viimeisen vuoden aikana kenenkään vastaajien perheissä ei ole käytetty tai kokeiltu muita päihteitä kuin alkoholia.

6 % vastaajista oli huolissaan perheensä päihteiden tai tupakan käytöstä. Viisi ei ollut vastannut ja loput 90 % eivät olleet huolissaan. Heistä, jotka olivat huolissaan, 10 vastaajaa kertoi, mitä päihteiden tai tupakan käyttö aiheuttaa perheelle. Kaksi vastaajaa oli huolissaan teini-ikäisen alkoholikäytöstä tai asenteesta alkoholia kohtaan. Neljä vastaajaa sanoo alkoholinkäytön vievän sen ajan, minkä voisi viettää lasten kanssa. Huolissaan oltiin myös siitä, millaista esimerkkiä tupakoiva tai juova vanhempi näyttää lapsilleen. Päihteiden tai tupakan käyttö aiheuttaa vastaajien mukaan myös riitatilanteita, masennusta ja mielialaa.

Suurin osa, eli noin 88 % ei ole lainkaan huolestunut omasta mielenterveydestä, 12 % on jonkin verran huolestunut ja yksi vastaaja on hyvin huolestunut. Jonkun perheenjäsenen mielenterveydestä ei ole lainkaan huolestunut 87 % vastaajista, 12 % jonkin verran huolestunut ja yksi vastaaja hyvin huolestunut. Yksi ei vastannut. Fyysisestä tai seksuaalisesta väkivallasta ei ollut kukaan vastaajista huolestunut.

Henkisestä väkivallasta on jonkin verran huolestunut viisi vastaajaa. 32 % vastaajista oli huolissaan lapsen tai nuoren hyvinvoinnista. (Kuvio 29.)



Kuvio 29. Huolestuneisuuden tunne lapsen/nuoren hyvinvoinnista (n=146)

87 % vastaajista kokee, että he saavat tukea lapsensa hyvinvoinnin huolehtimiseksi, 10 % kokee, ettei saa tukea ja 3 % ei vastannut. Vastaajista 61 % on melko tyytyväisiä elämäänsä. 35 % vastaa olevan täysin tyytyväinen ja 4 % vain vähän tyytyväisiä. Tyytymättömyyttä eniten aiheuttivat raha-asiat (28 %), kiire (17 %), ajanpuute (15 %), työhön liittyvät asiat, työkiireet ja työpaikan menetys tai työpaikan haku aiheuttivat 8 % tyytymättömyyttä. Muita vastauksia olivat mm. teini-ikäisten kanssa kohdatut haasteet, isän poissaolo, riidat, kodin ahtaus ja neljä vastaajaa mainitsi itsestä riippumattomat asiat. Myös terveyteen liittyvät asiat mainittiin.

9.4 Vastaajien antamaa palautetta kyselystä

Kyselylomake oli sopiva 90 % mielestä, 6 % mielestä liian pitkä ja kolmen vastaajan mielestä liian lyhyt, 3 vastaamatta jättäneitä. Kaksi vastaajaa sanoo, ettei aina ollut helppo ymmärtää, mitä kysymyksissä tarkoitettiin. Palautteeksi oli annettu, että ” jotkut kysymykset olisivat tarvinneet kolmannenkin vaihtoehdon tai selityskohdan. Kaikki ei ole aina niin mustavalkoista.” Yksi vastaaja mainitsi myös, että oli jäänyt

epäselväksi, pitikö vastaukset mieltää vain yhden kyselyn saaneen lapsen kannalta vai koko perheen kannalta.

96 % vastaajista koki, että kyselyyn vastaaminen oli riittävän helppoa. Kolmen vastaajan mielestä ei ja kolme jätti vastaamatta. Lopuksi vastaajilta kysyttiin, olisivatko he halunneet poistaa tai lisätä jotakin kysymyslomakkeesta ja jos, niin mitä ja miksi. Kaksi vastaajista ei usko, että tällaiset kyselyt auttavat ketään. Riittämättömät vaihtoehdot olivat neljän vastaajan palautteissa. Ehdotettiin, että kysymykseen ”Koetko, että saat tukea lapsesi hyvinvoinnista huolehtimiseksi?” voisi lisätä vastausvaihtoehdon, ”en koe tarvitsevani tukea”.

Yksi vastaaja koki, ettei tämänkaltainen kyselylomake ole sopiva esitettäväksi 3.-4-luokkalaisille. Toivottiin, että on ymmärretty laatia heille sopiva kaavake. Vastauksissa oli pohdittu myös, ovatko kysymykset yhtä hyviä eri ikäisten lasten vanhemmille. ”Ehkäpä sitten kokonaisuudesta nousee esille, miten arki on alakouluikäisten kanssa ”yhteisempää” kuin yläkouluikäisten.” Sijaisperheille ei koettu löytyvän sopivia vastausvaihtoehtoja. Ehdotettiin myös, että lopussa voisi olla kohta, että jos joku haluaa, että häneen otetaan yhteyttä. Yksi vastaaja lisäisi kysymyksen ”Oletko tyytyväinen lasten harrastemahdollisuuksiin alueella/tasoon koulutuksessa /harrastuksissa, nyt ne on alakantissa .”

10 TUTKIMUSTULOSTEN TARKASTELUA

10.1 Lasten ja nuorten kyselyiden tulosten tarkastelua

Tässä luvussa verrataan vuoden 2009 tuloksia vuoden 2014 tuloksiin. Seuraavissa taulukoissa käsitellään ala- ja yläkoulun oppilaiden tuloksia. Taulukkoon on otettu vain ne tulokset, joissa on suurempi kuin yhden prosenttiyksikön muutos. Joitakin vastauksia ei voitu verrata, koska vuoden 2009 kyselystä ei ollut saatavilla kaikkia tuloksia. Taulukoissa vastaukset on ilmaistu joitakin poikkeuksia lukuunottamatta prosentteina.

10.1.1 Ravintottumukset

Eurajoella 89 % alakoulun ja 72 % yläkoulun vastaajista ilmoitti syövänsä useita kertoja viikossa hedelmiä ja marjoja. Edellisen kyselyn aikana (v. 2009) tulokset olivat alakoululla 67 % ja yläkoululla 65 %. Tulos oli siis erinomainen tänä vuonna. ”Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi” -tutkimuksen mukaan vain noin kolmannes 7.-luokkalaisista ilmoitti syöneensä tuoreita kasviksia ja hedelmiä päivittäin edeltäneen viikon aikana. (Hoppu ym. 2008; Taulukko 1, 76-77.)

94 % yläkoulun vastaajista ilmoitti syövänsä aamupalan. Kouluterveyskyselyn mukaan maanlaajuisesti 8. ja 9.-luokkalaisista vain 57 % syö aamupalaa joka arkiamu. (Kouluterveyskysely 2013.) Myös Kivisen & Runsalan (2011) kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisille tekemän Pro gradu –tutkielman (n=378) mukaan aamiaisen päivittäin syöviä oli n. 51 %. Yläkoulun vastaajista 100% ilmoitti syövänsä lounaan, mutta tietoa siitä, syövätkö he kaikki aterian osat, ei selvitetty. Kouluruokailusuositusten mukaan on tärkeää, että lounasruoka syödään sellaisena kokonaisuutena kuin se on suunniteltu. (Puska ym. 2008, 3.) Kouluterveyskyselyyn vuosina 2010-2011 ja 2013 vastanneista 66 % syö koululounaan päivittäin. (Kouluterveyskysely 2013, Vikstedt ym. 2012, 12-14.) 85 Suurin osa eurajokelaisista nuorista näyttää omaksuneen säännöllisen ruokarytmin. Ruuan laadusta, määrästä ja ravitsemuksesta voisi olla mielenkiintoista saada lisää tietoa. (Taulukko 2, 77.)

Alakoululaisista 89 % kertoo syövänsä lounasta. Alakoululaiset syövät lounaan yhdessä opettajan kanssa, joten todellisuudessa arkisin lounaan syö 100% vastaajista. Tämän kyselyn suhteellisen alhaiseen vastausprosenttiin on voinut vaikuttaa mm. se, että osalle oppilaista ”lounas”-sana voi olla vieras. Mikäli kysely toteutetaan jatkossakin, olisi mietittävä, voiko sanavalinta olla esim. päiväruoka tai kouluruoka. (Taulukko 1, 76-77.)

Hyvän välipalan mahdollistaminen voi vähentää esimerkiksi virvoitus- ja energiajuomien, makeisten, tai muiden runsaasti rasvaa, sokeria ja suolaa sisältävien tuotteiden syöntiä. Asiaa olisi hyvä käsitellä myös vanhempainilloissa ja painottaa koulussa jaksamista, jota hitaammin hiilihydraatteja vapauttavat välipalat edesauttavat paremmin kuin karkit. Eurajokelaisista alakoulun vastaajista 23 % ja

yläkoulun vastaajista 33 % juo virvoitusjuomia useita kertoja viikossa. Virvoitusjuomien käytössä oli tapahtunut kuitenkin laskua edelliseen kyselyyn verrattuna, sillä vuonna 2009 alakoululaisista 30 % ja yläkoululaisista 46 % ilmoitti juovansa virvoitusjuomia useita kertoja viikossa. Alakoululaisista 19 % kertoo syövänsä karkkeja monta kertaa viikossa, vuonna 2009 lukema oli 27 % eli alakoululaisilla myös karkkien syönti on vähentynyt. Yläkoululaisilla karkkien syönti on lisääntynyt, sillä vuonna 2009 vastaajista 28 % ilmoitti syövänsä useita kertoja viikossa karkkeja ja vastaavasti tänä vuonna 35 %. (Taulukko 1 & 2, 76-77.)

Koulussa tarjotun lounaan tulisi kattaa päivittäisestä energiantarpeesta noin kolmannes. Niille oppilaille, joilla koulupäivä jatkuu pitempään kuin 3 tuntia lounaan jälkeen, tulee järjestää mahdollisuus ravitsevaan välipalaan. (Puska ym. 2008, 7-8.) Eurajoella oppilailla on mahdollisuus ostaa välipalaa viimeisen välitunnin ajan ja virvoitusjuoma-automaattikin on vain lukiolaisten tiloissa Aloitekanava.fi:n mukaan. Aloitekanavaan oli jätetty kommitti välipalojen saatavuudesta, koska aina välipalaa ei riitä kaikille halukkaille ja joinakin päivinä sitä ei ollut saatavilla lainkaan. Aloitteenjättäjä toivoi säännönmukaisuutta. (Aloitekanava.fi 2014.) Kyselyssä ei selvitetty, syövätkö lapset ja nuoret epäterveellisiä välipaloja kouluaikana vai vapaa-ajallaan. Kun välipalatarjonnan saatavuus on taattu, se voi vaikuttaa positiivisesti moneen asiaan. Oppilaat turvautuvat harvemmin epäterveellisiin välipaloihin ja koulu voi osaltaan edesauttaa marjojen ja hedelmien syöntiä lisäämällä niitä välipalatarjontaan, jolloin suunta pysyisi hyvänä.

TAULUKKO 1. Alakoululaisten ravintotottumukset vuosina 2009 ja 2014.

Ravintotottumukset (alakoulut)		2009 (n=283)	2014 (n= 244)
	Syö lounasta päivittäin	91%	89%
Syö/juo	Leipää monta krt/vko	88 %	90 %

Kalaa, lihaa ja kanaa monta krt/vko	81 %	77 %
Virvoitusjuomia monta krt/vko	30 %	23 %
Karkkia monta krt/vko	27 %	19 %
Hedelmiä ja marjoja monta krt/vko	67 %	89 %

TAULUKKO 2. Yläkoululaisten ravintotottumukset vuosina 2009 ja 2014.

Ravintotottumukset (yläkoulut)	2009 (n=225)	2014 (n=159)
Syö lounasta päivittäin	92%	100%
Käyttää monta krt/vko:ssa maitotuotteita	95 %	92 %
vihanneksia ja perunoita	91 %	87 %
hedelmiä ja marjoja	65 %	73 %
kalaa, lihaa ja kanaa	88 %	80%
virvoitusjuomia	40%	33 %
karkkeja	28%	35 %

10.1.2 Nukkumistottumukset

Hyvinvointikyselyn mukaan Eurajoella kaikista yläkoulun vastaajista 31 % nukkuu 5-7 tunnin pituisia yöunia. Kouluterveyskyselyn (2013) mukaan 30 % vastaajista nukkuu arkisin alle 8 tunnin yöunia. Eurajoen vastausprosentti oli siis lähes sama kuin maanlaajuisestikin. Alakouluikäisistä 79 % nukkuu keskimäärin 8-10 tuntia yössä. WHO:n Koululaistutkimuksessa verrattiin 11-vuotiaiden keskimäärin yön aikana nukkumaa tuntimäärää 15-vuotiaiden keskimäärin nukkumaan tuntimäärään ja havaittiin unen määrän väheneminen. Esimerkiksi 22 prosenttia 15-vuotiaista tytöistä nukkui lyhyitä, enintään seitsemän tunnin yöunia. Iän ei kuitenkaan ole havaittu olevan sidoksissa nuorten unentarpeeseen. (Urrila & Pesonen 2012; Taulukko 3 & 4, 79-80.)

Eurajoella alakoululaisista 89 % kokee nukkuvansa riittävästi, yläkoululaisista 72 %. Aikaisemmassa Eurajoella toteutetussa kyselyssä lukemat olivat alakoululaisilla 85 % ja yläkoululaisilla 71 %. Alakoululaisten keskuudesta 21 % kokee, että heillä on vaikeuksia saada unta iltaisin ja yläkoululaisista 19 %. Neljä vuotta sitten alakoululaisista 23 % ja yläkoululaisista 29 % koki ongelmia unensaannissa. Vastaajilta kysyttiin, mistä vaikeudet voisivat johtua. Syiksi he olivat maininneet liiallisen elektroniikan käytön, murehtimisen ja vähäisen ulkoilun. Tutkimusten mukaankin nuorilla keskeisiin syihin lukeutuvat liiallisen tietokoneen tai matkapuhelimen käyttö. (Lammi-Taskula ym. 2009, 116-117; Taulukko 3 & 4, 79-80.)

Koska jatkuvan väsymyksen vaikutus koulumenestykseen on huomattu, tulisi riittävästä unesta ja unenlaadusta puhua esimerkiksi terveystarkastuksissa. Väsyneisyys myös altistaa onnettomuuksille liikenteessä. (Lammi-Taskula ym. 2009, 116.) Mikkolan, Lindforsin, Rimpelän & Lehtinen-Jacks'n (2013) tutkimuksessa löydettiin yhteys lyhyiden yöunien (alle 7 h) ja suuremman lihavuuden todennäköisyyden kesken. Tutkimusten tulokset eivät kuitenkaan ole vertailukelpoisia Eurajoen hyvinvointikyselyn kanssa, sillä kyselyssä ei selvitetty lasten ja nuorten painoa, pituutta ja esimerkiksi onnettomuusalttiutta, mutta mikäli tulevaisuudessa halutaan tietoa unen määrän ja lihavuuden yhteyksistä voisi hyödyntää terveystarkastusten tuloksia.

Ne eurajokelaiset lapset ja nuoret, jotka olivat arvioineet syitä univaikeuksilleen, olivat huomioineet useimmat muissakin tutkimuksissa ilmenneet syyt. Itsesääätelykyky voi olla lapsilla ja nuorilla hyvin vaihteleva. Vaikka nuori tietäisi, että hänen olisi vähennettävä ruutuaikaa, voi olla, ettei hän pysty siihen ilman aikuisen tukea. Yläkouluissa olisi tärkeää, mikäli pystyttäisiin joustamaan koulujen alkamisajankohdassa ja koulu alkaisi kello yhdeksältä. Tällöin voitaisiin huomioida murrosiän biologiset muutokset vuorokausirytmissä. (Saarenpää-Heikkilä 2009.) Huoltajien ja muiden kasvatukseen osallistuvien tulisi pyrkiä luomaan lapsille ja nuorille parhaat mahdolliset olosuhteet hyvien ja riittävien unien aikaansaamiseksi.

TAULUKKO 3. Alakoululaisten nukkumistottumukset vuosina 2009 ja 2014.

Nukkumistottumukset (alakoulut)	2009 (n=283)	2014 (n=244)
Kokee nukkuvansa riittävästi	85 %	89 %
Yleisin nukkumaanmeno-aika arkisin klo 21-22	58 %	60 %
Vaikeuksia saada iltaisin unta	23 %	21 %

TAULUKKO 4. Yläkoululaisten nukkumistottumukset vuosina 2009 ja 2014.

Nukkumistottumukset (yläkoulut)	2009 (n=225)	2014 (n=159)
Keskimäärin 5-7 tuntia yössä nukkuvia	29 %	31 %
Vaikeuksia saada iltaisin unta	29 %	19 %

Heräilee usein yöllä	15,5 %	13 %
----------------------	--------	------

10.1.3 Liikunta ja harrastukset

Eurajokelaisista alakoulun oppilaista lähes 70 % käyttää ruutuaikaa nollostakaan kahteen tuntiin. Suositusten mukaan ruutuaikaa saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. (Ahonen ym. 2008, 17.) Se merkitsee, että noin 30 %:lla alakoululaisista ruutuajat ylittävät suositukset. 9 % vastaajista kertoo tuijottavansa ruutua jopa yli neljä tuntia arkipäivinä. Viikonloppuisin ja lomilla ruutuaikaa käytetään vielä enemmän. Noin 55 % oppilaista käyttää yli kahdesta tunnista aina kahteentoista tuntiin. Alakoululla oli kahdeksan vastaajaa, jotka ilmoittivat käyttävänsä ruutuaikaa yli kahdeksan tuntia. Istumisjaksoja, joiden pituus on yli kaksi tuntia, tulee kuitenkin välttää. (Ahonen ym. 2008, 17.) Ruutuaikojen pituus voi viitata siihen, että eurajokelaisilla alakoululaisilla on istumisjaksoja, joiden pituus voi olla yli kaksi tuntia. Elektroniikan käyttö juuri ennen nukkumaanmenoa voi vaikuttaa myös unen saantiin ja unen laatuun. (Kuvio 11 & 12, 54-55.)

Arkisin yläkoululaisista vain 36 %:lla ruutuaika on suositusten mukaista, eli 0-2 tuntia. Reilusti yli puolet (63 %) käyttää ruutuaikaa yli kahdesta tunnista yhteentoista tuntiin arkisin. 15 % yläkoululaisista viettää ruutuaikaa viikonloppuisin ja lomilla 0-2 tuntia. Lopuilla menee yli kahdesta tunnista yli kahdeksaan tuntiin. Kyselyssä kysyttiin, kuinka paljon heidän käyttämänsä ruutuaika on kokonaisuudessa, mutta ei kuinka pitkiä jaksoja kerrallaan. Tuloksista ei voida arvioida, onko ruudulla käytetty aika yhtäjaksoista. Mutta mikäli yhtäjaksoinen istuminen jatkuu yli kaksi tuntia kerrallaan joka päivä on terveydelliset haittojen riski jo suuri. (Ahonen ym. 2008, 18; Kuvio 13 & 14, 54-55.)

Tämän päivän nuorille sosiaalinen media on yksi tärkeimmistä toimintaympäristöistä. Boyd'n (2014, 9-19) tutkimuksessa mainitaan, että sosiaalinen media pelaa korvaamatonta roolia netissä verkostoituneiden nuorten elämässä.

Huoltajien ja kasvatustyöhön osallistuvien tulisi varmistaa, että lapset ja nuoret saavat opetusta netiketistä. Myös sosiaalisen median mahdollisuuksia, esimerkiksi lasten ja nuorten vaikutusväylinä ei tulisi ohittaa.

Eurajoella tehdyn kyselyn mukaan alakouluikäisistä lapsista 38 % harrastaa liikuntaa joka päivä. Vuonna 2009 luku oli 13 % suurempi. Kysymyksenasettelua olisi voinut miettiä tarkemmin, sillä lapset ovat voineet ajatella, että liikunnan harrastamisella tarkoitetaan vain esimerkiksi jääkiekko-harjoituksissa käyntiä tai tanssitunteja. Nyt jää epäselväksi, ovatko lapset huomioineet vastauksiinsa myös hyötyliikunnan, esimerkiksi pyöräilyn kouluun. Fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaan päivittäinen liikunta on kouluikäisille terveen kasvun ja kehityksen sekä hyvinvoinnin edellytys. Suosituksen mukaan kaikkien 7-18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. (Ahonen 2008, 17-18; Taulukko 5, 82.)

Alakouluikäisissä vastaajissa on muutaman kerran viikossa liikuntaa harrastavia 54 % ja 7 % harrastaa liikuntaa harvemmin. Yläkouluikäisistä 42 % harrastaa liikuntaa muutaman kerran viikossa, harvemmin 14 % ja kaksi vastaajaa ei koskaan. 43 % alakouluikäisistä ulkoilee päivittäin 1-2 tuntia, mikä voisi selittää sen, miksi varsinainen päivittäinen liikunta on jäänyt vähemmälle. Alakouluikäisillä ulkoilu voi olla useimmiten liikunnallista ja koulussa myös välituntiliikuntaan voidaan panostaa. Nuori Suomi on julkaissut yhdessä Opetus- ja kulttuuriministeriön kanssa oppaan ”Vipinää välkälle! Välituntiliikkumisen ideaopas”, josta löytyy konkreettisia asioita välituntien liikunnallisuutta ajatellen. Oppaasta käy selväksi, että liikkuminen tukee myös koulun perustehtävää. (Nuori Suomi 2014.) Eurajoella on tehty kevään aikana alakoulujen pihojen kartoitusta. Kartoituksen jälkeen pihoja pyritään kunnostamaan ja huomioimaan liikunnallisuuteen innostavat seikat. (Eurajoen lasten ja nuorten hyvinvointityöryhmän kokous 2014; Taulukko 5 & 6, 82-83.)

Yläkouluikäisillä sellaisten määrä, jotka ulkoilevat päivittäin alle tunnin tai ei ollenkaan oli kasvanut 10 %:lla vuodesta 2009. Mutta myös niitä, jotka harrastavat joka päivä jotakin on jopa 27 % enemmän edelliseen kyselyyn verrattuna. Harrastuskertojen määrän lisääntyminen voisi selittää ulkoilun vähentymistä. Toisaalta Puronahon (2014, 7) tutkimuksen mukaan kahdelle kolmasosaa

suomalaisperheistä harrastaminen urheiluseurassa saattaa olla liian kallista. (Taulukko 6, 83.)

TAULUKKO 5. Alakoululaisten harrastustoiminta ja vapaa-aika vuosina 2009 ja 2014.

Harrastustoiminta ja vapaa-aika (alakoulut)	2009 (n=283)	2014 (n=244)
Harrastaa liikuntaa joka päivä	51 %	38 %
Harrastaa liikuntaa muutaman kerran viikossa	40 %	54 %
Ei harrasta liikuntaa lainkaan vapaa-aikana	1 %	n. 1%
Keskimäärin päivässä ulkona 1-2 tuntia	-	43 %
Ulkoilee alle tunnin päivässä	(muutama vastaaja)	14 %
Ei ole harrastuksia	n.7 %	1 %

TAULUKKO 6. Yläkoululaisten harrastustoiminta ja vapaa-aika vuosina 2009 ja 2014.

Harrastustoiminta ja vapaa-aika (yläkoulut) 2009 (n=225) 2014 (n=159)

Harrastaa liikuntaa joka päivä	37 %	43 %
Ei harrasta liikuntaa koskaan	1 %	1,3 %
Harrastaa liikuntaa harvemmin	8 %	14 %
Pitää liikunnan määrä sopivana	76 %	68 %
Ulkoilee päivittäin alle tunnin tai ei ollenkaan	10 %	20 %
Harrastaa joka päivä	16 %	43 %

10.1.4 Sosiaaliset kontaktit

Hyvinvointikyselyn mukaan 91 % yläkouluikäisistä vastaajista sanoo, että hänellä on kavereita 5 tai enemmän, mikä on 2 % enemmän kuin aikaisemmassa kyselyssä. Nuorisobarometrin mukaan nuorilla on entistä enemmän ystäviä tai tuttavuuksia, joihin yhteydenpito on suhteellisen säännöllistä. Mutta ystävän määritelmää ei täsmennetty, joten vastaajilla on voinut olla erilaisia tapoja määritellä ystävyys. (Autio ym. 2008, 65.) Niitä, joilla ei ole yhtään kaveria oli 1,3 %. Alakouluikäisistä 88 % sanoo, että hänellä on kavereita 5 tai enemmän. Alakoululaisten kohdalla tulos oli noussut (3 %). Kukaan ei vastannut, ettei ole yhtään kaveria, mutta kolme oppilasta jätti vastaamatta. Aution ym. (2008, 64) mukaan niiden nuorten ryhmä, joilla ei ole

lainkaan ystäviä, voi toimia hyvinvoinnin polarisoitumisen selvittämisen kannalta tärkeänä osoittimena. Tampereella tehdyn seurantatutkimuksen tuloksista käy ilmi, että sosiaaliseen tukeen liittyvät tekijät voivat myös suojata stressitilanteessa masennukselta. (Mustonen ym. 2013, 71; Taulukko 7 & 8, 85-86.)

Hyvinvointikyselyssä kysyttiin erikseen, että kuinka monta sellaista läheistä henkilöä heillä on, jolle voi kertoa asioista ja jotka kuuntelevat. Alakoulun vastaajista 36 % sanoi, että heillä on läheisiä ihmisiä 5 tai enemmän. Yläkoululla yleisin vastaus (42 %) oli 3-4 läheistä. Alakoululla 25 % vastaajista ei osannut sanoa. Kolme alakoulun ja yksi yläkoulun vastaajista sanoi, ettei heillä ole yhtään läheistä. Tulokset ovat samankaltaiset kuin vuonna 2009. Alakouluikäisistä 18 % ja yläkouluikäisistä 9 % sanoo, ettei heidän vanhemmillaan ole riittävästi aikaa. Vuonna 2009 vastaukset olivat alakouluikäisillä 17 % ja yläkouluikäisillä 13 %. Heistä, jotka eivät asu vanhempiensa kanssa, alakouluikäisistä 20 vastaajaa ja yläkouluikäisistä 7 vastasi, ettei heillä ole muita aikuisia, joilla on riittävästi aikaa heille. (Taulukko 7 & 8, 85-86.)

Koska sosiaalisen tuen ja ihmissuhteiden merkitys lasten ja nuorten mielenterveyteen ja hyvinvointiin on havaittavissa, ovat jotkin hyvinvointikyselyn tutkimustuloksista huolestuttavia. Lapsia ja nuoria, jotka kokivat, ettei heidän huoltajillaan tai muilla luotettavilla aikuisilla ole heille riittävästi aikaa, oli suhteellisen paljon. Osalla kokemus voi johtua esimerkiksi vuorotöistä tai harrastuksista, lapsen ja nuoren kehitysvaiheesta tai yhteisen ajan puutteesta. Huoltajilla voi olla tarve puhua ja saada tietoa nuoruuden muutoksista ja esimerkiksi rajojen laittamisesta. Eurajoen vuoden 2009 lasten- ja nuorten hyvinvointisuunnitelmassa kouluterveydenhuollon tavoitteena onkin ollut perheen ottaminen mukaan osallistumalla ja kehittämällä lapsen ja nuoren kehitysympäristöä. Yläkoululaisista niitä, jotka sanovat, ettei heidän huoltajillaan ole riittävästi aikaa oli 9 %, kun vuonna 2009 lukema oli 13 %. Eli pientä laskua on jo tapahtunut. Alakoululaisilla lukemat ovat pysyneet lähes samanlaisina. (Eurajoen lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2009-2013; Taulukko 7 & 8, 85-86.)

Kyselyn vastaajilta kysyttiin, missä he tapaavat kavereitaan. Alakoulun vastaajat tapaavat kavereitaan eniten kotona, harrastuksissa, kylillä ja myös koulu mainittiin

usein. Yläkoulun oppilaat tapaavat kavereitaan tasaisemmin kotona, netissä, harrastuksissa, kylillä, koulussa ja kavereilla. Kuten aikaisemmassakin kyselyssä, yläkouluikäiset tapaavat toisiaan enemmän kylillä ja netissä kuin alakouluikäiset. (Taulukko 7 & 8, 85-86.)

Lapset ja nuoret listasivat useimmiten kivoimmaksi asiaksi elämässään perheen, kodin ja läheisten kanssa vietetyn ajan. Edellisessä kyselyssä on ollut samanlaisia vastauksia. Silti osa vastaajista sanoi, ettei heidän huoltajillaan ole tarpeeksi aikaa heille. Myös suurin osa huoltajista mainitsi, että perheen yhdessä vietetystä ajasta mukavinta on olla yhdessä kotona ja laittaa esimerkiksi ruokaa yhdessä. Hyvinvoinnin kannalta sosiaalisilla suhteilla on kauaskantoiset vaikutukset.

TAULUKKO 7. Alakoululaisten sosiaaliset kontaktit vuosina 2009 ja 2014.

Sosiaaliset kontaktit (alakoulut)	2009 (n=283)	2014 (n=244)
Kavereita 5 tai enemmän	85 %	88 %
Ei yhtään kaveria	1 vastaaja	3 tyhjää vastausta
Tapaa kavereita netissä	39 %	31 %
harrastuksissa	58 %	72 %
kylillä	58 %	49 %
Ei ole yhtään läheistä ihmistä, jolle voi kertoa omista asioista ja jotka kuuntelevat	1,8 %	1,2 %

Vanhemmilla on aikaa sinulle, niin paljon kuin sinä tarvitset	83 %	80 %
---	------	------

TAULUKKO 8. Yläkoululaisten sosiaaliset kontaktit vuosina 2009 ja 2014.

Sosiaaliset kontaktit (yläkoulut)	2009 (n=225)	2014 (n=159)
Kavereita 5 tai enemmän	89 %	91 %
Ei kavereita lainkaan	0 %	1,3 %
Tapaa kavereita kotona	69 %	77 %
netissä	61 %	59 %
harrastuksissa	56 %	64 %
kylillä	76 %	67 %
nuorisotiloilla	39 %	35 %

10.1.5 Osallisuus ja vaikuttaminen

Eurajoen hyvinvointikyselyssä alakoululaisista 89 % ja yläkoululaisista 88 % sanoo, että heitä ja heidän mielipiteitään kuunnellaan koulussa. Vuoden 2010 Kouluterveyskyselyn mukaan yläkoululaisista kolmannes kokee, ettei tule kuulluksi

koulussa ja lähes puolet ilmoittaa, ettei tiedä kuinka voi vaikuttaa oman koulunsa asioihin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014, b.) Alakoululaisista 84 % ja yläkoululaisista 82 % kertoo, että heitä kuunnellaan harrastuksissa. Lapsilta ja nuorilta kysyttiin myös onko heillä riittävästi vaikutusmahdollisuuksia omassa kunnassaan. Alakoulun vastaajista 80 % vastasi kyllä ja yläkoulun vastaajista 64 %. Kouluterveyskyselyyn verrattuna Eurajoella sekä ala- että yläkoululaisten kokemukset omista vaikuttamismahdollisuuksista ovat siis huomattavasti paremmat. (Taulukko 9 & 10, 88.)

Kuntien tulisi lainsäädännön mukaan painottaa asiakkaiden osallistumisen vahvistamista palveluiden suunnittelussa. Osallistuminen on silti vähäistä ja etenkin lapsilla ja nuorilla vielä vähäisempää. Kunnista alle 30 prosenttia on huomioinut lasten ja nuorten osallistumisen osana kuntastrategiaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013.) Eurajoen hyvinvointikyselyssä ei kysytty, millä tavoin lapset ja nuoret kokivat pystyvän parhaiten vaikuttamaan ja osallistumaan heitä koskevaan päätöksentekoon. Jotta lapset voisivat olla osallisia ja aktiivisia toimijoita, on saatava tietoa lasten näkökulmista ja ajatuksista.

Lasten tuottaman tiedon, kokemusten ja erilaisten tapojen toimia esille tuomiseen olisi kiinnitettävä erityistä huomioita. (Karlsson 2008, 1-2.) Kyselyyn kuului avoin kysymys, jossa vastaajaat saivat luetella tietämiään osallistumis- tai vaikuttamisväyliä. Tulokset eivät siis kerro, käyttävätkö he itse niitä tai koetaanko ne hyviksi. Kysymystä voisi muokata, mikäli halutaan tietää, mitä lapset ja nuoret itse kokevat vaikuttamiseksi. Voisi olla mielenkiintoista saada tietoa siitä, miten lapset ja nuoret kokevat heille yleensä aikuisten toimesta suunnitellut osallistumismahdollisuudet. Kaarnaniemen & Kiilakosken (2012, 5) mukaan ilman aikaansaatuja muutoksia, osallisuutta ei ole olemassa.

esimerkiksi turvallisuudentunne koulussa oli noussut. Vuonna 2009 esimerkiksi vastaajia, jotka kokivat olonsa turvallisiksi koulussa, oli vähemmän, mutta kyseisiin tuloksiin on varmasti vaikuttanut vuosina 2007 ja 2008 tapahtuneet koulusurmat. Yleisesti ottaen lapset ja nuoret tuntevat olonsa turvallisiksi. Turvallisissa kasvuoloissa eletty lapsuus suojaa yksilöä myöhemmissä elämänvaiheissa, muttei voida sanoa, etteikö myös vaikeista ja turvattomista kasvuoloissa kasvanut voisi selviytyä hyvin. (Simola ym. 2011, 77; Taulukko 11 & 12, 89.)

TAULUKKO 11. Alakoululaisten turvallisuudentunne vuosina 2009 ja 2014.

Turvallisuudentunne (alakoulut)	2009 (n=283)	2014 (n=244)
Tuntee olonsa turvallisiksi koulussa	93 %	97 %

TAULUKKO 12. Yläkoululaisten turvallisuudentunne vuosina 2009 ja 2014.

Turvallisuudentunne (yläkoulut)	2009 (n=225)	2014 (n=159)
Tuntee olonsa turvallisiksi koulussa	96 %	94 %
koulumatkalla	99 %	96 %
muualla vapaa-aikana	97 %	94 %

10.2 Huoltajien kyselyiden tulosten tarkastelua

Tässä tarkastellaan huoltajien hyvinvointikyselyiden tuloksia vuosilta 2009 ja 2014. Joiltakin osin tulokset eivät olleet verrattavissa, koska osa vuoden 2009 hyvinvointikyselyn raportin tuloksista puuttui. Taulukkoon on otettu vain ne, joissa on suurempi kuin yhden prosenttiyksikön muutos. Taulukoissa vastaukset on ilmaistu, joitakin poikkeuksia lukuun ottamatta prosentteina.

10.2.1 Perheen toiminta

Vuoden 2014 hyvinvointikyselyn mukaan perheistä 71 % oli ydinperheitä, mutta esimerkiksi uusperheitä oli 16 %, mikä on 4 % enemmän kuin 2009. Väänänen (2013, 91) tutkimuksessa löydettiin yhteys perherakenteella ja lasten psyykkisellä hyvinvoinnilla. 31 %:lla uusperheiden lapsista, 21 %:lla yksinhuoltajaperheiden lapsista ja 13 %:lla biologisten kahden huoltajan perheiden lapsista oli psyykkisiä häiriöitä. Eurajoen hyvinvointikyselyyn ei kuitenkaan liittynyt kysymyksiä masentuneisuudesta, joten näiltä osin tuloksia ei voi verrata. (Taulukko 13, 90.)

TAULUKKO 13. Huoltajien taustatiedot vuosina 2009 ja 2014.

Taustatiedot	2009	2014
Vastaajista naisia	83 %	89 %
Ydinperheitä	69 %	71%
Uusperheitä	12 %	16 %

Kyselyssä tiedusteltiin, ovatko vanhemmat tyytyväisiä perheen tämän hetkiseen ajankäyttöön. 21 % vastaajista ei ollut tyytyväisiä. Huoltajat saivat vastata, miksi he

eivät olleet tyytyväisiä perheen ajankäyttöön. Vastauksista käy ilmi, että tyytymättömyys johtui vanhempien vuorotöistä, lasten harrastuksista tai yhteisen tekemisen puutteesta. Miettisen & Rotkirch'n (2012, 127-129) tutkimuksen mukaan ansiotyöstä kumpuava kiire on vähentynyt, mutta aikapulan kokemukset lisääntyneet viimeksi kuluneiden kymmenen vuoden aikana. Lapsiperheissä epätyypillinen työ ja vuorotyö on myös yleisiä.

Vastaajilta kysyttiin myös, mitkä ovat tärkeimpiä perheen yhdessä tekemiä asioita ja molempina vuosina (2009/2014) tärkeimmäksi nousi ruokailu ja ruuanlaitto yhdessä. Seuraavina olivat kotona oleilu ja ulkoilu. Lammi-Taskulan, Karvosen & Ahlströmin (2009, 61) lapsiperhekyselyn mukaan vanhemmat nostivat ilonaiheiksi yhteisen ajan lasten kanssa, juttelu- ja ruokailuhetket. Vaihtelua ilon aiheisiin toi lasten iät ja sukupuoli. Miettisen & Rotkirchin (2012, 113-114) mukaan perheen yhteisestä ajasta puhuttaessa keskeiseksi teemaksi nousi yhteisen ajan löytäminen koko perheelle. Perheaika oli useimmissa perheissä keskeinen tavoite ja arjen toimivuuden mittari.

Eurajoella kyselyyn vastanneista huoltajista 62 % valitsi perheen ajankäyttöä parhaiten kuvailevaksi vaihtoehdoksi: ”Perheellämme on säännöllisesti yhteistä aikaa ja sitä pidetään tärkeänä.” Vastaajista 36 % vastasi, että perheellä on satunnaisesti yhteistä aikaa. 21 % ei ole tyytyväisiä perheen tämän hetkiseen ajankäyttöön. Syyksi tyytymättömyyteen 29 % mainitsi, että vuorotyö hankaloittaa ajankäyttöä. Erään vastaajan mukaan: ”Erittäin epäsäännöllinen vuorotyö, kolmen lapsen harrastukset ja olematon tukiverkko asettaa aika paljon haasteita arkeen.” Yhteisen tekemisen puute ja perheenjäsenten harrastukset vähensivät yhdessä vietettyä aikaa. Eräs vastaaja oli huomauttanut, että ero alakouluikäisten lasten ja yläkouluikäisten kanssa on huomattava. Yhteistä tekemistä oli helpompi keksiä alakouluikäisten kanssa. (Taulukko 14, 92-93.)

Hyvinvointikyselyssä selvitettiin myös perheen muuttojen määrää. Vastaajista 36 % vastasi, ettei perhe ole muuttanut kertaakaan lasten aikana. Noin 30 % perheistä oli muuttanut kerran ja 7 % oli muuttanut yli neljä kertaa. Suurimmalle osalle (78%) perheen muutto/t eivät ole aiheuttaneet lapsille sopeutumisvaikeuksia, mutta 5 % vastasi, että on. Muuton takia mm. tukiverkostot olivat jääneet edelliselle paikkakunnalle, samoin lasten kaverit. Yhden vastaajan lapsi oli kokenut koulussa

kiusaamista ja yhden lapsi reagoi sulkeutumalla ja syömishäiriöillä. Sijaisperheessä asuvat lapset olivat joutuneet ennen perheeseen muuttoa muuttamaan niin usein, että vastaajaa sanoo sen jättäneen jälkensä. Lasten normaaliin kehitykseen kuuluu tilanteita, jotka koetaan haastavina. Näihin kuuluu muun muassa uuteen kaveripiiriin tutustuminen ja siihen sopeutuminen koulun tai asuinpaikkakunnan vaihduttua. (Puura & Mäntymaa 2012; Taulukko 14, 92-93.)

Eurajoella kyselyn mukaan lasten sopeutumisvaikeudet olivat kuitenkin vastausten perusteella vähentyneet, sillä vuonna 2009 vastaajista 11 % koki, että vaikeuksia ilmeni muuttojen yhteydessä ja vuonna 2014 heitä oli 5 %. Tämän vuoden kyselyssä kuitenkin suuri määrä vastaajista (17 %) ei vastannut kysymykseen lainkaan. Koulua vaihtaneiden oppilaiden tulisi saada riittävästi tukea uudessa koulussa, jotta esimerkiksi kiusaamista ei pääsisi tapahtumaan. Eurajoki onkin ottanut vuonna 2009 käyttöön KiVa Koulu –ohjelman, joka on toimenpideohjelma koulukiusaamisen vähentämiseksi ja ennaltaehkäisemiseksi. Sopeutumisvaikeudet olivat vähentyneet KiVa Koulu –ohjelman aloittamisen jälkeen, mutta tänä vuonna kysymykseen vastaamatta jättäneitä oli myös paljon. (Eurajoen kunta 2010; Taulukko 14, 92-93.)

TAULUKKO 14. Perheen toiminta vuosina 2009 ja 2014.

Perheen toiminta	2009	2014
Perhe syö yhdessä joka päivä	53 %	58 %
Perheellä ei ole yhteistä aikaa	9 vastaajaa	3 vastaajaa
Vastaajia, jotka ovat tyytyväisiä perheensä ajankäyttöön	73 %	79 %

Perheen lapsilla on useimmiten riittävästi mielekästä tekemistä	90 %	93 %
Perhe on muuttanut lasten aikana yli 5 kertaa	3,2 %	1,3 %
Muutot aiheuttivat lapsille sopeutumisvaikeuksia	11 %	5 %
Perheen asunto on sopiva perheelle	88 %	90%

10.2.2 Huoltajien hyvinvointi

Eurajokelaiset huoltajat kokivat pärjäävänsä vanhempina pääsääntöisesti melko hyvin (64 %) ja 34 % vastaajista kertoi pärjäävänsä erittäin hyvin. Vain yksi vastaaja vastasi melko huonosti ja yksi ei vastannut lainkaan. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuksessa vanhemmat arvioivat myös, kuinka he pärjäävät vanhempina arjen velvollisuuksien keskellä ja vastaukset olivat myönteisiä. Vain neljä prosenttia vanhemmista koki pärjäävänsä erittäin huonosti tai melko huonosti. (Perälä ym. 2011, 31; Kuvio 27, 71.)

Eurajoen hyvinvointikyselyissä vuosina 2009 ja 2014 oli tapahtunut merkittävä muutos siinä, kokevatko vastaajat voivansa vaikuttaa laajemmin kunnassa perheitä koskeviin asioihin. Vuonna 2009 vastaajista 81 %:ta koki voivansa vaikuttaa perheitä koskeviin asioihin ja tänä vuonna vain 27 %. Myös kokemus siitä, että voi vaikuttaa arkensa sujuvuuteen oli laskenut 95 %:sta 93%:een. Perälän, ym. (2011, 63) raportista käy ilmi, että vanhempien näkemykset osallisuudesta kunnassa olivat kriittisiä. Vanhemmista 72 % uskoi voivansa vaikuttaa lapsen palveluihin kunnassa

tai yhteisössä ja vanhempien ja lasten oikeuksista oli tietoa 64 %:lla. Vanhemman sukupuolella ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa. (Taulukko 15, 95-96.)

Hyvinvointikyselyn mukaan eurajokelaisista lasten huoltajista 24 % käyttää kolme annosta alkoholia päivässä noin kerran viikossa. Edelliseen kyselyyn verrattuna kerran viikossa kolme annosta alkoholia käyttäviä oli tänä vuonna 4 %:a vähemmän. Kolme vastaajaa sanoo perheessä olevan vähintään yhden aikuisen, joka käyttää humaltavan annoksen alkoholia useita kertoja viikossa. 56 %:lla perheessä vähintään yksi aikuinen käyttää vähintään kolme annosta päivässä 1-2 kertaa kuukaudessa tai harvemmin. Myös heitä, jotka eivät käytä ollenkaan alkoholia oli enemmän kuin vuonna 2009. Maanlaajuisesti päihteiden käyttö kaikissa väestöryhmissä on lisääntynyt, joten suunta Eurajoella on parempaan päin. (Forss & Vatula-Pimiä 2010, 123; Taulukko 15, 95-96.)

Muutama vastaaja oli huolissaan murrosikäisen alkoholin käytöstä tai asenteesta siihen. Monesti alkoholinkäyttö aloitetaan nuorena. Nuorilla aivojen kypsyminen on kuitenkin kesken ja aivot ovat alttiit häiriötekijöille. Alkoholi on häiritsevä tekijä keskushermoston kehitykselle ja voi johtaa aivojen rakenteellisiin sekä toiminnallisiin muutoksiin. Näillä muutoksilla on yhteys kognitiivisten taitojen ja tunne-elämän ongelmien kanssa. (Kekkonen ym. 2014; Taulukko 15, 95-96.)

Vanhemmilla on merkittävä vaikutus siihen, miten teini-ikäiset käyttävät päihteitä. Lasten ohjaus voi ontua perheissä, joissa vanhemmat itse käyttävät runsaasti alkoholia, vaikka näin voi olla muissakin perheissä. Viimeisimpien tietojen mukaan alaikäisten nuorten päihteiden käytössä niissä perheissä, joilla on eniten sosiaalista pääomaa, oli myös myönteisintä muutosta. (Lammi-Taskula ym. 2009, 107.)

TAULUKKO 15. Huoltajien hyvinvointi vuosina 2009 ja 2014.

Huoltajien hyvinvointi	2009	2014
Kokee voivansa vaikuttaa arkensa sujuvuuteen	95 %	93 %
Kokee voivansa vaikuttaa laajemmin kunnassa perheitä koskeviin asioihin	81 %	27 %
Vähintään yksi aikuinen käyttää väh. kolme annosta alkoholia/pvä 1-2 kertaa kuussa tai harvemmin	52 %	56 %
Vähintään yksi aikuinen käyttää väh. kolme annosta alkoholia /pvä noin kerran viikossa	28 %	24 %
Perheen aikuiset eivät käytä alkoholia koskaan	15 %	19 %
Huoli jonkun perheenjäsenen päihteiden/tupakan käytöstä	4 %	6 %
Huolestunut fyysisestä	2 %	0 %

väkivallasta		
Huolestunut seksuaalisesta väkivallasta	1 vastaaja	0 %
Huolestunut henkisestä väkivallasta	4 %	3 %
Huolestunut lapsen/nuoren hyvinvoinnista	40 %	32 %

11 POHDINTA

Aloitin opinnäytetyön tekemisen joulukuussa 2013. Lasten, nuorten ja huoltajien hyvinvointikyselyn tulokset luovutin Eurajoen päivätoimen johtajalle ja nuorisosihteerille noin puoli vuotta myöhemmin. Vaikka lopullisten tulosten lähettämiseen kului suhteellisen paljon aikaa, oli työmäärä suuri työharjoitteluiden, muiden koulutöiden ja perhe-elämän lisäksi. Olisin silti halunnut jatkaa tulosten analysointia, jolloin tulosten merkitystä Eurajoen kunnalle olisi ehkä voitu syventää. Tulokset tarvittiin kuitenkin pikaisesti, joten johonkin oli laitettava piste. Tulosten lähettämisen jälkeen pääsin pohtimaan kunnolla opinnäytetyön tietoperustaa.

Tilaaajan yhteyshenkilöiltä saamani palaute tuloksista ja niiden tarkastelusta oli hyvää. Yhteistyö Eurajoen kunnan kanssa kuitenkin loppui luovuttaessani tulokset, mikä olisi voinut lannistaa ilman kiinnostusta käsittelemääni aihealuetta kohtaan. Onneksi opinnäytetyöprosessin aikana opettajalta saamani ohjaus oli hyvin konkreettista ja eteenpäin vievää. Sain ohjausta aina tarvittaessa ja koin sen erittäin hyväksi. Työni tietoperusta oli melko laaja, joten tarvitsin apua etenkin rakenteen

luomisessa. Mikäli hyvinvointikyselyä toteutetaan vastaisuudessakin opiskelijan toimesta, voisi aihealueesta riittää opinnäytetyön aiheita kahdellekin opiskelijalle. Tällöin myös tuloksia voisi tarkastella syvemmin ja tutkimustietoon perehtyä paremmin. Opinnäytetyön tekeminen oli joka tapauksessa mielekästä ja opetti kyseenalaistamaan esimerkiksi lapsille ja nuorille suunnattujen palvelujen ja osallistumismahdollisuuksien päämäärää. Se sai myös miettimään, miten tulevana sairaanhoitaja voin edistää lasten, nuorten ja perheitten hyvinvointia.

Eurajoen kunnalle kyselyn tulokset antoivat viitteitä siitä, onko vastaajien mukaan tapahtunut muutosta edellisen hyvinvointisuunnitelman laatimisen jälkeen ja jos on, niin millaista. Hyvinvointisuunnitelmaa laativalle hyvinvointityöryhmälle tulokset antoivat kuvan kuntalaisten mielipiteistä, jotka ovat tärkeitä kehittämistyössä, suunnitelman laatimisessa ja pyrkimyksissä päästä tavoitteisiin entistä paremmin.

Sitä kuinka paljon kyselyt ohjaavat hyvinvointisuunnitelmien tekoa ja palveluiden kehittämistyötä, ei voitu tämän opinnäytetyön puitteissa pohtia. On kuitenkin tutkimusnäyttöä siitä, että sillä, mitä aikuiset haluavat tarjota lapsille ja nuorille osallistumisen väyläksi, voidaan jopa lisätä lasten ja nuorten hyvinvoinnin eriarvoisuutta. Kuten Kaarnaniemi & Kiilakoski (2012, 5) ilmaisivat kunnan kasvu- ja kehitysyhteisöjen olisi annettava vastuuta lapsille, nuorille ja perheille, jotta he tuntisivat olevansa arvostettuja yhteisön jäseniä.

Ilmiöinä hyvinvointi ja osallisuus ovat laajoja ja tutkimustieto hajallaan olevaa. Väistämättä lasten ja nuorten hyvinvointia on tärkeää tutkia aikana, jolloin hyvinvointierojen nähdään kasvavan. Tutkimisesta tulisi tehdä säännöllisempää ja sen tulisi koskea myös esimerkiksi vammaisia lapsia ja nuoria sekä maahanmuuttajaperheitä. Lasten ja nuorten mielipiteet ovat tärkeässä asemassa, mikäli lapsille, nuorille ja perheille suunnattuja palveluita halutaan oikeasti kehittää parempaan suuntaan.

LÄHTEET

Aalto-Setälä, T. Nuorten mielenterveyden häiriöt. Julkaisussa Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. 2010. Nuorten hyvin- ja pahoinvointi. Konsensuskoukous 2010. Viitattu 29.06.2014. <http://www.duodecim.fi>

Ahonen, T., Hakkarainen, H., Heinonen, O., Kannas, L., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lintunen, T., Lähdesmäki, L., Mäenpää, P., Pekkarinen, H., Sääkslahti, A., Stigman, S., Tammelin, T., Telama, R., Vasankari, T., Vuori, M. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Viitattu 14.04.2014. <http://www.sport.fi>

Alanko, A. 2010. Osallisuuden paikat koulussa. Teoksessa Kallio, K., Ritala-Koskinen, A., Rutanen, N. (toim.) Missä lapsuutta tehdään? Helsinki: Yliopistopaino.

Aloitekanava.fi. 2014. Internet-sivustot. Viitattu 25.04.2014. <http://www.aloitekanava.fi>

Anttila, A-H. 2010. Ohipuhuminen sukupolvien välisenä kysymyksenä. Teoksessa Anttila, A-H., Kuussaari, K., Puhakka, T. (toim.) Ohipuhuttu nuoruus? Nuorten elinolot –vuosikirja. Nuorisotutkimusverkosto. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Valtion nuorisoasiain neuvottelukunta. Viitattu 02.02.2014. <http://www.thl.fi>

Asetus lapsen oikeuksia koskevan yleissopimuksen voimaansaattamisesta sekä yleissopimuksen eräiden määräysten hyväksymisestä annetun lain voimaantulosta. Viitattu 02.12.2013. <http://www.finlex.fi/fi/>

Autio, M., Eräranta, K., Myllyniemi, S. (toim.) 2008. Polarisoituva nuoruus? Nuorten elinolot –vuosikirja. Helsinki: Hakapaino Oy.

Bardy, M. 2013. Lapsuus, aikuisuus ja yhteiskunta. Julkaisussa Lastensuojelun ytimessä. Bardy, M. (toim.) Viitattu 15.06.2014. <http://www.julkari.fi>

Bardy, M. 2009. Hyvinvoinnin ulottuvuudet –perheen ja yhteiskunnan suhteissa. Teoksessa Lammi-Taskula, J., Karvonen, S., Ahlström, S. (toim.) 2009. Lapsiperheiden hyvinvointi 2009. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 26.08.2014. <http://www.julkari.fi>

Bardy, M. 2013. (toim.) Lastensuojelun ytimessä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 12.11.2014. <http://www.julkari.fi>

Boyd, Danah. 2014. It's complicated. The social lives of networked teens. Viitattu 19.04.2014. <http://www.danah.org>

Eurajoen kunta. 2010. Viitattu 26.04.2014. <http://www.eurajoki.fi>

Eurajoen lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2009-2013. Viitattu 02.12.2013. <http://www.eurajoki.fi>

Faurie, M., Kallioma-Puha, L. 2010. Jääkaappi, osoite vai sukuside? Teoksessa Hämäläinen, U., Kangas, O. (toim.) 2010. Perhepiirissä. Sastamala: Kelan tutkimusosasto.

Forss, P., Vatula-Pimiä, M-L. 2010. Sosiaalinen turva ja hyvinvointi. Helsinki:Edita Prima Oy.

Hakalehto-Wainio, S., Nieminen, L. (toim.) 2013. Lapsioikeus murroksessa. Viro: Lakimiesliiton kustannus.

Hakovirta, M., Rantalaiho, M. 2011. Keskustelua lasten hyvinvoinnin ja eriarvoisuuden tutkimisen haasteista. Raportissa Aalto, E., Alasuutari, M., Heino, T., Lamponen, T., Rutanen, N. Suojeltu lapsuus? Raportti Lapsudentutkimuksen päiviltä 2011. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 28.01.2014. <http://www.thl.fi>

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hoppu, U., Kujala, J., Lehtisalo, J., Tapanainen, H., Pietinen, P. (toim.) 2008. Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007-2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 30/2008. Viitattu 23.03.2014. <http://www.julkari.fi>

Hämäläinen, U., Kangas, O. 2010. Lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin tarkastelua. Teoksessa Hämäläinen, U., Kangas, O. (toim.) 2010. Perhepiirissä. Sastamala: Kelan tutkimusosasto.

Jokinen, K., Malinen, K., Pirskanen, H., Moilanen, S., Rautakorpi, S., Harju-Veijola, M., Notko, M., Kuronen, M. 2013. Lapset kertovat perheestä- mitä kuulemme? Teoksessa Reivinen, J., Vähäkylä, L. (toim.) 2013. Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Tallinna: Gaudeamus.

Kaarnaniemi, A., Kiilakoski, T. 2012. Osallisuusraportti. Lasten, nuorten ja vanhempien osallisuus Oulun seudun kunnissa 2012. Viitattu 31.03.2014. oulu.ouka.fi

Kalland, M. 2013. Lapsen asema nykypäivän suomalaisessa yhteiskunnassa. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Viitattu 16.11.2014. <http://www.duodecimlehti.fi>

Kallio, K., 2011. Turvallinen hyvinvointi uhkaa lapsianne – varokaa! Raportissa Aalto, E., Alasuutari, M., Heino, T., Lamponen, T., Rutanen, N. Suojeltu lapsuus? Raportti Lapsuudentutkimuksen päiviltä 2011. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 28.01.2014. <http://www.thl.fi>

Karlsson, L. 2008. Lasten osallisuus – lapsinäkökulmainen toiminta, päätöksenteko ja tutkimus. Viitattu 24.03.2014. <http://www.lapsiasia.fi>

Kataja, K. 2012. Lapsuuden rajoilla. Normaalin ja poikkeavan määrittäminen huostaanottoasiakirjoissa. Väitöskirja. Koulutussosiologian tutkimuskeskuksen raportti 78. Viitattu 22.8.2014. <http://www.doria.fi>

Kekkonen, V., Kivimäki, P., Laukkanen, E. 2014. Vaikuttaako alkoholi nuorten aivojen kehitykseen? Yleiskatsaus. Suomen Lääkärilehti. 8/2014. Viitattu 30.03.2014. <http://www.laakarilehti.fi>

Kiili, J. 2011. Lasten osallistuminen, kansalaisuus ja sukupolvisuhteiden hallinta. Kunnallisen lapsiparlamenttitoiminnan tarve, toteutus ja tavoitteet. Teoksessa Satka, M., Alanen, L., Harrikari, T., Pekkarinen, E. (toim.) 2011. Lapset, nuoret ja muuttuva hallinta. Tampere: Vastapaino.

Kivinen, S., Runsala, E. 2011. ”...En tahdo olla aikuisena mikään hyllyvä pullukka!” –Kyselytutkimus raumalaisten kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten nuorten kehonkuvasta ja ruokailutottumuksista. Pro gradu – tutkielma. Kasvatustiede. Turun yliopisto. Viitattu 23.03.2014. [doria32-kk.lib.helsinki.fi](http://www.doria.fi/handle/10138/32000)

Kouluterveyskysely. 2013. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaiden hyvinvointi 2004/2005-2013. Viitattu 23.03.2014. <http://www.thl.fi>

Kuussaari, K., Pietikäinen, M., Puhakka, T. 2010. Nuoret ja aikuiset tilastojen ja kyselytutkimusten valossa. Teoksessa Anttila, A-H., Kuussaari, K., Puhakka, T. (toim.) Ohipuhuttu nuoruus? Nuorten elinolot –vuosikirja. Nuorisotutkimusverkosto. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Valtion nuorisoasiain neuvottelukunta. Viitattu 02.02.2014. <http://www.thl.fi>

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista. 1992/785. Viitattu 02.02.2014. <http://www.finlex.fi>

Lammi-Taskula, J., Karvonen, S., Ahlström, S. (toim.) 2009. Lapsiperheiden hyvinvointi 2009. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 31.03.2014. <http://www.julkari.fi>

Lammi-Taskula, J., Bardy, M. 2009. Vanhemmuuden ilot ja murheet. Julkaisussa Lammi-Taskula, J., Karvonen, S., Ahlström, S. (toim.) 2009. Lapsiperheiden hyvinvointi 2009. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 31.03.2014. <http://www.thl.fi>

Lapsiasiavaltuutetun vuosikirja 2014. Eriarvoistuva lapsuus. Lasten hyvinvointi kansallisten indikaattoreiden valossa. Lapsiasiavaltuutetun toimiston julkaisuja 2014:3. Viitattu 18.08.2014. <http://www.lapsiasia.fi>

LASERI 2013. Lasten Sepelvaltimotaudin Riskitekijät –tutkimus. 2013. Viitattu 28.08.2014. youngfinnsstudy.utu.fi

Lastensuojelulaki. L417/2007. Viitattu 02.12.2013. <http://www.finlex.fi>

Lintuaho, K. 2011. Lisää laatua lastensuojeluun – lapsen ääni kuuluvaksi. Raportissa Aalto, E., Alasuutari, M., Heino, T., Lamponen, T., Rutanen, N. Suojeltu lapsuus? Raportti Lapsuudentutkimuksen päiviltä 2011. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 28.01.2014. <http://www.thl.fi>

Lumme, P. 2013. Nuorten hyvinvointi ja sosiaalisen median käyttö. Tutkimus 13-15-vuotiaille oppilaille, opettajille ja vanhemmille. Teoksessa Rajala, R., Saranki-Rantakokko, S., Sohlman, E. (toim.) 2013. ARCTICCHILDREN InNet. Lappilaisten kouluikäisten terveyden edistämistä sosiaalisen median keinoin. Rovaniemen ammattikorkeakoulun julkaisusarja C nro 37. Viitattu 24.03.2014. issuu.com

Merikivi, J. 2010. Nuorille kohdistetut internet-kyselyt ja huoltajien suostumus. Teoksessa Lagström, H., Pösö, T., Rutanen, N., Vehkalahti, K. (toim.) 2010. Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.

Miettinen, A., Rotkirch, A. 2012. Yhteistä aikaa etsimässä. Lapsiperheiden ajankäyttö 2000-luvulla. Helsinki: Vammalan Kirjapaino Oy.

Mikkola, M., Lindfors, P., Rimpelä, A., Lehtinen-Jacks, S. 2013. Yönänen pituuden yhteys suomalaisnuorten lihavuuteen. *Sosiaalilääketieteellinen aikauslehti* 2013:50 38-50. Viitattu 25.04.2014. ojs.tsv.fi

Mustonen, U., Huurre, T., Kiviruusu, O., Berg, N., Aro, H., Marttunen, M. 2013. Elämäntulkku, mielenterveys ja hyvinvointi. Seurantatutkimus 16-vuotiaista tamperelaisnuorista 22., 32- ja 42-vuotiaina. (TAM-projekti) Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 17/ 2013. Tampere: Juvenes Print- Suomen Yliopistopaino Oy.

Myllyniemi, S. (toim.) 2012. Monipolvinen hyvinvointi. Nuorisobarometri 2012. Viitattu 22.06.2014. <http://www.minedu.fi>

Myllyniemi, S., Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Viitattu 21.08.2014. <http://tietoanuorista.fi>

Määttä, P., Rantala, A. 2010. Tavallisen erityinen lapsi. Yhdessä tekemisen toimintamalleja. Juva: Ws Bookwell oy.

Nuori Suomi. 2014. Vipinää välkälle! Välituntiliikkumisen ideaopas. Viitattu 13.04.2014. <http://www.sport.fi>

Ojansivu, P., Sandell, M., Lagström, H., & Lyytikäinen, A. 2014. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa –Ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014. Turun yliopisto. Viitattu 12.04.2014. [file:///C:/Users/Family/Downloads/Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa.pdf](file:///C:/Users/Family/Downloads/Lasten_ruokakasvatus_varhaiskasvatuksessa.pdf)

Ollila, S., Kujala, A. 2013. Osallistumista edistämässä muuttuvassa koulu yhteisössä – rehtorien näkemyksiä. Teoksessa Ollila, S., Raisio, H. (toim.) 2013. Citizen's Voice. Hyvinvointijärjestelmät muuttuvassa toimintaympäristössä. Juhlakirja professori Pirkko Vartiainen 60-vuotispäiväksi. Vaasa: Vaasan yliopisto.

Oranen, M. 2013. Osallisuus osaksi arkea. Julkaisussa Hastrup, A., Hietanen-Peltola, M., Jahnukainen, J., Pelkonen, M. (toim.) 2013. Lasten, nuorten ja lapsiperheiden

palvelujen uudistaminen. Lasten Kaste- kehittämistyöstä pysyväksi toiminnaksi. Tampere: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Paananen, R., Ristikari, T., Gissler, M. 2013. Lasten ja nuorten hyvinvointiin vaikuttavat tekijät –kansallinen syntymäkohortti 1987. Julkaisussa Pelkonen, M., Hakulinen-Viitanen, T., Hietanen-Peltola, M., Puumalainen, T. (toim.) 2013. Hyvinvointia useammille- Lasten ja nuorten palvelut uudistuvat. Lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin neuvottelukunnan loppuraportti. Viitattu 16.11.2014. <http://www.stm.fi>

Peltola, M., Honkasalo, V. 2010. Monikulttuuriset perheet sukupolvisuhteina ja kontrollin kohteina. Teoksessa Anttila, A-H., Kuussaari, K., Puhakka, T. (toim.) Ohipuhuttu nuoruus? Nuorten elinolot –vuosikirja. Nuorisotutkimusverkosto. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Valtion nuorisosiain neuvottelukunta. Viitattu 02.02.2014. <http://www.thl.fi>

Perälä, M-L., Salonen, A., Halme, N., & Nykänen, S. 2011. Miten lasten ja perheiden palvelut vastaavat tarpeita? Vanhempien näkökulma. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti. Tampere: Juvenes Print- Tampereen Yliopistopaino Oy.

Perälä, M-L., Halme, N., Kanste, O. 2013. Johtaminen, palvelut ja lapsiperheiden hyvinvointi. Teoksessa Reivinen, J, Vähäkylä, L. (toim.) 2013. Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Tallinna: Gaudeamus.

Pietikäinen, M., Luopa, P., Jokela, J. 2009. Koululaisten väsymys. Julkaisussa Lammi-Taskula, J., Karvonen, S., Ahlström, S. (toim.) 2009. Lapsiperheiden hyvinvointi 2009. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 14.11.2014. <http://www.thl.fi>

Puronaho, K. 2014. Drop-out vai throw-out? Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2014:5. Viitattu 12.04.2014. <http://www.sport.fi>

Puska, P., Hakala, P., Manninen, M., Nuutila, J., Ryyänen, S., Heiskanen, S., Marniemi, A., Pethman, K., Sarlio-Lähteenkorva, S., Hirn, J., Mykkänen, H., Pyykkö, M., Savisalo, A., Lahti-Koski, M., Männistö, S., Ryhänen, E-L., Vaihia, K. 2008. Kouluruokailusuositus. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 22.03.2014. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi>

Puura, K., Mäntymaa, M. 2012. Lapsen itsetuhoisuus: hätähuuto mahdottoman edessä. Suomen Lääkärilehti 17/2012. Viitattu 30.03.2014. <http://www.laakarilehti.fi>

Pylkkänen, A. 2008. Miten oikeus määrittelee perheen? Teoksessa Sevón, E., Notko, M. (toim.) Perhesuhteet puntarissa. Tampere: Gaudeamus Helsinki University Press/Palmenia.

Raittila, R. 2011. Ympäristöltä suojeltu lapsuus. Raportissa Aalto, E., Alasuutari, M., Heino, T., Lamponen, T., Rutanen, N. Suojeltu lapsuus? Raportti Lapsuudentutkimuksen päiviltä 2011. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 28.01.2014. <http://www.thl.fi>

Raisio, H. 2014. Good practices of deliberative youth participation. Julkaisussa Gretschel, A., Levamo, T-M., Kiilakoski, T., Laine, S., Mäntylä, N., Pleyers, G., Raisio, H. 2014. Youth Participation Good Practices in Different Forms of Regional and Local Democracy. Finnish youth research network. Viitattu 15.11.2014. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi>

Reivinen, J, Vähäkylä, L. (toim.) 2013. Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Tallinna: Gaudeamus.

Ribbens-McCarthy, J., Edwards, R. 2011. Key Concepts in Family Studies. Wiltshire: Sage Publications Ltd.

Rimpelä, A. 2010. Suomalaisnuorten terveys. Julkaisussa Suomalainen Lääkäri-seura Duodecim. 2010. Nuorten hyvin- ja pahoinvointi. Konsensuskokous 2010. Viitattu 29.06.2014. <http://www.duodecim.fi>

Rousu, S., LapsiARVI kehittämissyhmä. 2008. Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman laadinta kunnissa. Opas lakisääteisen suunnitelman laadintaan. Osa 1. Suunnitelman valmistelu. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.

Rousu, S., LapsiARVI kehittämissyhmä. 2009. Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman laadinta kunnissa. Opas lakisääteisen suunnitelman laadintaan. Osa 2. Suunnitelman seuranta ja arviointi. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.

Ruohonen, M. 2010. Miten järjestösektori tukee nuoren hyvinvointia? Julkaisussa Kaivosoja, M., Karlsson, L., Ehrling, L., Melartin, T., Pylkkänen, K., Lounamaa, R., Kalland, M., Laakso, J., Pietikäinen, M., Isolauri, J., Wrede, G., Paloniemi, A., Merikanto, T., Virtanen, V., Haapalainen, S. Nuorten hyvin- ja pahoinvointi. Konsensuskokous 2010. Viitattu 16.11.2014. www.duodecim.fi

Ryhänen, M. 2010. Miten järjestösektori tukee nuoren hyvinvointia? Julkaisussa Suomen Lääkäriseura Duodecim, Suomen Akatemia. Nuorten hyvin- ja pahoinvointi. Konsensuskokous 2010. Viitattu 12.08.2014. <http://www.duodecim.fi>

Saaranen-Kauppinen, A., Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV –Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 21.11.2014. <http://www.fsd.uta.fi>

Saarenpää-Heikkilä, O. 2009. Koululaisten uniongelmiä voidaan ehkäistä. Suomen Lääkärilehti 2009: 64. Viitattu 13.04.2014. <http://www.terveysportti.fi>

Schoultz, V. 2010. Nuorten poliittinen osallistuminen ja sen murros. Teoksessa Anttila, A-H., Kuussaari, K., Puhakka, T. (toim.) Ohipuhuttu nuoruus? Nuorten elinolot –vuosikirja. Nuorisotutkimusverkosto. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Valtion nuorisoasiain neuvottelukunta. Viitattu 24.08.2014. <http://www.thl.fi>

Similä, J., Tuomikorpi, S. (toim.) 2012. Nuorisotalkoot! Eli miten valtioneuvoston lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämissuunnitelmaa 2012-2015 toteutetaan kunnissa. Viitattu 14.11.2014. <http://www.minedu.fi>

Simola, J., Ihalainen, J., Kuusinen-James, K., Seppänen, M., Rytönen, T. 2011. Turvallinen perhe-elämä ei synny sattumalta. Kuntien palvelurakenteiden kehittämisprojekti. Päijät-Hämeen liitto. Viitattu 31.03.2014. <http://www.paijat-hame.fi>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2007. Hyvinvointi 2015 –ohjelma. Sosiaalialan pitkän aikavälin tavoitteita. Viitattu 12.11.2014. <http://www.stm.fi>

Sosiaali- ja terveysministeriö 2010. Älä lyö lasta! Kansallinen lapsiin kohdistuvan kuritusväkivallan vähentämisen toimintaohjelma 2010-2015. Viitattu 13.11.2014. <http://www.stm.fi>

Stok, M., de Ridder, D., de Vet, E., de Wit, J. 2013. Keinoja nuorten terveellisten ruokailutottumusten tukemiseksi. Käsikirja TEMPEST-projektista. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 08.04.2014. <http://www.thl.fi>

Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry. 2010. Liikuntatutkimus 2009-2010. Viitattu 23.03.2014. <http://www.sport.fi>

Suomen perustuslaki. 1999/731. Viitattu 02.02.2014. <http://www.finlex.fi>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma. Viitattu 02.12.2013. <http://www.thl.fi>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014 a. Kouluikäisten ravitsemus. Viitattu 23.03.2014. <http://www.thl.fi>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014 b. Kouluterveyskyselyt. Peruskoulun 8. ja 9. luokan hyvinvointi 2004/2005-2013. Viitattu 4.9.2014. <http://www.thl.fi>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014 c. Lasten ja nuorten vaikuttamismahdollisuudet kunnan palvelujen kehittämisessä. Viitattu 24.03.2014. <http://www.thl.fi>

Tilastokeskus. 2013. Tilasto. Lapsiperheiden määrä vähenee edelleen. Viitattu 12.08.2014. <http://www.stat.fi>

TUKEVA –lapsiperheiden hyvinvointihanke. 2012 Ripaus osallisuutta, hyppysellinen vaikuttamista. Osallisuuden reseptejä Oulun seudun kunnista. Viitattu 23.08.2014. oulu.ouka.fi

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2009. Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttätymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi. Viitattu 03.12.2013. <http://www.tenk.fi>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Eettinen ennakoarviointi ihmistieteissä. Viitattu 03.12.2013. <http://www.tenk.fi>

Urrila, A S., Pesonen, A-K. 2012. Nuorten unen erityispiirteet ja ongelmat. Suomen Lääkärilehti 40/2012. Viitattu 22.03.2014. <http://www.potilaanlaakarilehti.fi>

Viikeri, E., Salanterä, S., Axelin, A. 2011. Saduttaminen sairaalassa leikki-ikäisten lasten kokemuksen selvittämiseksi. Raportissa Aalto, E., Alasuutari, M., Heino, T., Lamponen, T., Rutanen, N. Suojeltu lapsuus? Raportti Lapsuudentutkimuksen päiviltä 2011. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 28.01.2014. <http://www.thl.fi>

Vikstedt, T., Raulio, S., Puusniekka, R., Prättälä, R. 2012. Suomalaisnuorten kouluaikainen ateriointi. Ruokapalveluiden seurantaraportti 5. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 22.03.2014. <http://www.julkari.fi>

Virsta virtual statistics. Laadullisen ja määrällisen tutkimuksen erot. Viitattu 20.11.2014. <http://tilastokeskus.fi>

Väänänen, R. 2013. Perheen rakenteen, dynamiikan ja arvojen merkitys lapsen psyykkiselle hyvinvoinnille. Akateeminen väitöskirja. Itä-Suomen yliopisto. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto.

Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto 2008. Menetelmätietovaranto. Viitattu 14.11.2014. <http://www.fsd.uta.fi>

LIITE 1

Arki- ja kokemustiedon kyselylomake kouluikäisille lapsille ja nuorille

Taustatiedot

Olen:

- 3-4 lk 5-6 lk 7-9 luokalla
 Tyttö Poika

Äidinkieleni on

- Suomi Ruotsi
 Muu äidinkieli; mikä? _____

Valitse mielestäsi parhaiten perheesi tilannetta kuvaileva vaihtoehto.

- Vanhempani ovat yhdessä ja asun heidän kanssaan
 Minulla on vain yksi vanhempi ja asun hänen kanssaan
 Vanhempani ovat eronneet tai asuvat erillään ja asun toisen vanhemman kanssa
 Vanhempani asuvat erillään ja asun vuorotellen kummankin vanhemman kanssa
 Vanhempani ovat eronneet ja asun toisen vanhempani ja hänen uuden kumppaninsa kanssa
 En asu kummankaan vanhempani kanssa

Jos vanhempasi ovat eronneet tai asuvat erillään, pystytkö mielestäsi pitämään yhteyttä muualla asuvaan vanhempaasi niin usein kuin haluat?

- Kyllä Ei

Jos et pysty pitämään yhteyttä muualla asuvaan vanhempaasi niin usein kuin haluat, niin miksi et pysty?

Hyvinvointi/ Ravinto

Mitä näistä syöt päivittäin?

- Aamupala
- Lounas (päiväruoka, esim. kouluruoka)
- Välipala
- Päivällinen (iltaruoka)
- Iltapala
- Muu, mikä? _____

Mitä näistä syöt monta kertaa viikossa?

- Maitotuotteita (esim. maito, piimä, jogurtti, juusto)
- Vihanneksia ja perunoita (esim. salaatti, tomaatti, kurkku, peruna)
- Hedelmiä/marjoja
- Leipää
- Lihapiirakoita
- Hampurilaisia
- Pizzaa
- Ranskalaisia
- Energiajuomia
- Virvoitusjuomia
- Karkkia
- Kalaa, lihaa, kanaa

Hyvinvointi/ Nukkuminen

Kuinka monta tuntia nuket yössä keskimäärin?

- Alle 5 tuntia
- 5-7 tuntia
- 8-10 tuntia
- yli 10 tuntia

Nuketko mielestäsi riittävästi?

- Kyllä
- En

Onko sinulla vaikeuksia saada iltaisin unta?

- Kyllä
- Ei

Jos sinulla on vaikeuksia saada iltaisin unta, mistä se johtuu?

Heräiletkö usein yöllä?

Kyllä En

Mihin aikaan menet nukkumaan arkisin (viikolla, kun seuraavana päivänä on koulua)?

Ennen klo 21:ää klo 21-22 klo 22-23 klo 24
jälkeen

Hyvinvointi/ Harrastukset ja vapaa-aika

Kuinka usein harrastat liikuntaa vapaa-aikana (muulloin kuin koulussa)?

Joka päivä Muutaman kerran viikossa
 Harvemmin En koskaan

Onko se mielestäsi:

Sopiva määrä Liikaa Liian vähän

Kuinka paljon olet keskimäärin päivässä ulkona?

En lainkaan alle tunnin 1-2 tuntia yli 2
tuntia

Harrastatko jotain, mitä?

Jos harrastat jotakin, kuinka monta kertaa viikossa?

- 1-2 kertaa 3-4 kertaa useammin tai päivittäin

Onko se mielestäsi:

- Sopiva määrä Liikaa Liian vähän

Kaipaatko lisää harrastusmahdollisuuksia Eurajoelle? Mitä?

Kuinka paljon tuijotat isoa tai pientä ruutua? (TV, tietokone, pelikoneet, puhelimet ja kaikki muut laitteet)

Koulupäivinä ____ tuntia päivässä

Viikonloppuina ja lomilla ____ tuntia päivässä

Hyvinvointi/Sosiaaliset kontaktit

Onko sinulla kavereita?

- Ei yhtään 1-2 3-4 5 tai enemmän

Missä tapaat kavereitasi?

- Kotona, netissä, harrastuksissa, nuorisotiloilla,
 kylillä,
 muualla,missä? _____

Montako sellaista läheistä ihmistä sinulla on, jolle voit kertoa omista asioistasi ja jotka kuuntelevat sinua (esim. äiti, isä, sisarukset, isovanhemmat, kaverit, muut tutut)?

- Ei yhtään 1-2 3-4 5 tai enemmän En osaa sanoa

Koetko, että vanhemmillasi on aikaa sinulle niin paljon kuin sinä tarvitset?

Kyllä Ei

Jos et asu vanhempiesi luona, onko sinulla muita läheisiä aikuisia, joilla on riittävästi aikaa sinulle?

Kyllä Ei

Onko muilla läheisilläsi riittävästi aikaa sinulle (esim. sisaruksilla, isovanhemmilla, kavereilla)?

Kyllä Ei

Kenen kanssa haluat viettää enemmän aikaa?

Onko vanhemmillasi mukavaa yhdessä?

Kyllä Ei

Onko sinulla mukava olla kotona?

Kyllä Ei

Kerro kolme mukavinta tai kivointa asiaa elämässäsi

1. _____
2. _____
3. _____

Hyvinvointi/Osallisuus ja vaikuttaminen

Kuunnellaanko sinua ja mielipiteitäsi kotona?

Kyllä Ei

Kuunnellaanko sinua ja mielipiteitäsi koulussa?

Kyllä Ei

Kuunnellaanko sinua ja mielipiteitäsi harrastuksissasi?

Kyllä Ei

Kuunnellaanko sinua ja mielipiteitäsi kaveripiirissäsi?

Kyllä Ei

Kerro, mitä vaihtoehtoja tiedät, miten lapset ja nuoret voivat vaikuttaa asioihin omassa kunnassasi.

Onko lapsilla ja nuorilla mielestäsi riittävästi vaikutusmahdollisuuksia omassa asuinkunnassasi?

Kyllä Ei

Mihin haluaisit olla mukana vaikuttamassa?

Hyvinvointi/Turvallisuudentunne

Tunnetko olosi yleensä turvalliseksi koulussa?

Kyllä En

Tunnetko olosi yleensä turvalliseksi koulumatkalla?

Kyllä En

Tunnetko olosi yleensä turvalliseksi kotona?

Kyllä En

Tunnetko olosi yleensä turvalliseksi muualla vapaa-aikana (ei koulussa tai kotona)?

Kyllä En

Palautetta kyselystä

Kyselystäsi antamasi palautteen avulla näemme voisimmeko tehdä kyselystä vielä paremman.

Oliko kyselylomake mielestäsi:

Sopiva Liian pitkä Liian lyhyt

Oliko sinun aina helppo ymmärtää mitä kysymyksissä tarkoitettiin?

Kyllä Ei

Jos jotakin kysymystä ei ollut helppo ymmärtää, niin mitä ja miksi?

Oliko vastaaminen riittävän helppoa?

Kyllä Ei

Olisitko halunnut lisätä tai poistaa jotakin kysymyslomakkeesta? Jos, niin mitä ja miksi?

Arki- ja kokemustiedon kyselylomake lasten ja nuorten huoltajille

Taustakysymykset

Vastaajan sukupuoli

nainen

mies

Vastaajan ikä

alle 20 20-25 26-30 31-35 36-40 yli 40

Vastaajan äidinkieli

Suomi Ruotsi Muu äidinkieli; mikä? _____

Vastaajan työllisyystilanne

Opiskelija Osa-aikatyössä Kokopäivätyössä

Työtön työnhakija

Perhe- tai hoitovapaa Eläkkeellä Kotiäiti/isä Muu;
mikä? _____

Perheemme on

Ydinperhe Yksinhuoltajaperhe Uusperhe Sateenkaariperhe

Muu; mikä? _____

Perheen lasten määrä

1 2-3 4-5 yli 5

Lasten iät

Valitse tarvittaessa useampi vaihtoehto

- Alle 3 vuotta 3-6 7-12 13-15 16-18 yli
18 vuotta

Perheen toiminta

Kuinka usein syötte yhdessä koko perheen kanssa (samassa asunnossa/kodissa asuvat perheenjäsenet)

- Joka päivä Muutaman kerran viikossa Satunnaisesti
 Emme koskaan

Miten kuvailisit muutamalla sanalla/lauseella perheenne ruokatottumuksia?

Mikä seuraavista vaihtoehdoista kuvaa parhaiten perheenne ajankäyttöä?

- Perheellämme on säännöllisesti yhteistä aikaa ja sitä pidetään tärkeänä
 Perheellämme on satunnaisesti yhteistä aikaa
 Perheellämme ei ole yhteistä aikaa eikä sitä pidetä tärkeänä
 Perheellämme ei ole yhteistä aikaa, mutta sitä pidettäisiin tärkeänä

Oletko tyytyväinen perheenne tämän hetkiseen ajankäyttöön?

- Kyllä Ei

Jos vastasit ei, kertoisitko, miksi et ole tyytyväinen perheenne ajankäyttöön.

Kerro kolme tärkeintä asiaa, mitä teette yhdessä koko perheen kanssa

1. _____

2. _____

3. _____

Koetko, että sinulla on useimmiten riittävästi mielekästä tekemistä?

Kyllä Ei

Koetko, että lapsillasi on useimmiten riittävästi mielekästä tekemistä?

Kyllä Ei

Jos vastasit ei, kertoisitko, miksi et koe, että lapsillasi olisi mielestäsi riittävästi mielekästä tekemistä.

Mikä tai mitkä seuraavista vaihtoehdoista kuvaa parhaiten perheenne sosiaalista verkostoa?

Perheellämme on sukulaisia, joiden kanssa olemme säännöllisesti tekemisissä

Sukulaisemme eivät halustaan huolimatta voi olla riittävästi tekemisissä

nssamme

Perheellämme ei ole sukulaisia

Perheellämme on ystäväperhe/perheitä, joiden kanssa olemme säännöllisesti

kemisissä

Olemme kanssakäymisissä naapureidemme kanssa

Perheellämme ei ole läheisiä aikuissuhteita

Perheemme on yksinäinen, vailla verkostosuhteita

Onko perheellänne mielestäsi riittävästi kontakteja sukulaisiin, ystäviin, tuttuihin tai muihin?

Kyllä Ei

Onko perheenne muuttanut lasten aikana

0 1 2 3 4 5 yli 5 kertaa

Onko perheen muutto/muutot aiheuttanut lapsillenne sopeutumisvaikeuksia?

Kyllä Ei

Jos vastasit kyllä, kerrotko minkälaisia vaikeuksia muutot ovat aiheuttaneet

Onko perheenne asunto tällä hetkellä sopiva perheellenne?

Kyllä Ei

Jos vastasit ei, miten asuntotilannetta perheenne kohdalla pitäisi parantaa?

Vanhemman/huoltajan hyvinvointi

Koetko, että voit vaikuttaa itseäsi koskevaan päätöksentekoon seuraavilla osalualueilla:

Voin vaikuttaa oman arkeni sujuvuuteen Kyllä Ei
Voin vaikuttaa perhettäni koskeviin asioihin Kyllä Ei
Voin vaikuttaa laajemmin kunnassa perheitä koskeviin asioihin Kyllä Ei

Miten koet pärjääväsi vanhempana?

Erittäin hyvin
 Melko hyvin
 Melko huonosti
 Erittäin huonosti

Kerro, koetko kaipaavasi apua vanhemmuudessa ja jos koet, niin mihin liittyen?

Kuinka usein perheessänne vähintään yksi aikuinen käyttää alkoholia vähintään kolme annosta päivässä?

- Useita kertoja viikossa
 Noin kerran viikossa
 1-2 kertaa kuukaudessa tai harvemmin
 Ei koskaan

Koetko, että perheenne alkoholinkäyttö on:

- Sopivaa Liian runsasta

Tupakoiko perheessänne joku aikuisista?

- Kyllä Ei

Mikäli vastasit kyllä, tupakoidaanko kotonanne sisätiloissa?

- Kyllä Ei

Onko viimeisen vuoden aikana joku perheenne aikuisista käyttänyt tai kokeillut muita päihteitä kuin alkoholia?

- Kyllä Ei

Mikäli vastasit kyllä, mikä päihde oli kyseessä?

Oletko huolissasi perheenne päihteiden tai tupakan käytöstä?

- Kyllä Ei

Mikäli olet huolissasi perheenne päihteiden tai tupakan käytöstä, kertoisitko mitä päihteiden tai tupakankäyttö perheessänne aiheuttaa?

Oletko huolestunut omasta mielenterveydestäsi?

- En ole lainkaan huolestunut Olen jonkin verran huolestunut
 Olen hyvin huolestunut

Oletko huolestunut jonkun perheenjäsenesi mielenterveydestä

- En ole lainkaan huolestunut Olen jonkin verran huolestunut
 Olen hyvin huolestunut

Oletko huolestunut fyysisestä väkivallasta perheessänne

- En ole lainkaan huolestunut Olen jonkin verran huolestunut
 Olen hyvin huolestunut

Oletko huolestunut seksuaalisesta väkivallasta perheessänne?

- En ole lainkaan huolestunut Olen jonkin verran huolestunut
 Olen hyvin huolestunut

Oletko huolestunut henkisestä väkivallasta perheessänne?

- En ole lainkaan huolestunut Olen jonkin verran huolestunut
 Olen hyvin huolestunut

Oletko huolestunut lapsesi/nuoresi hyvinvoinnista?

- En ole lainkaan huolestunut Olen jonkin verran huolestunut
 Olen hyvin huolestunut

Koetko, että saat tukea lapsesi hyvinvoinnista huolehtimiseksi?

- Kyllä Ei

Kerro, minkälaista tukea koet tarvitsevasi?

Oletko tyytyväinen elämääsi?

- Täysin tyytyväinen Melko tyytyväinen
 Vain vähän tyytyväinen En lainkaan tyytyväinen

Millaiset asiat aiheuttavat eniten tyytymättömyyttä?

Palautetta kyselystä

Kyselystäsi antamasi palautteen avulla näemme voisimmeko tehdä kyselystä vielä paremman.

Oliko kyselylomake mielestäsi:

- Sopiva Liian pitkä Liian lyhyt

Oliko sinun aina helppo ymmärtää mitä kysymyksissä tarkoitettiin?

- Kyllä Ei

Jos jotakin kysymystä ei ollut helppo ymmärtää, niin mitä ja miksi?

Oliko vastaaminen riittävän helppoa?

- Kyllä Ei

Olisitko halunnut lisätä tai poistaa jotakin kysymyslomakkeesta? Jos, niin mitä ja miksi?

Eurajoen kunnan lasten ja nuorten hyvinvointikysely

Olen sairaanhoitajaopiskelija Satakunnan ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyönäni hyvinvointikyselyn Eurajoen kunnan 3.-9-luokkalaisille oppilaille ja heidän vanhemmilleen/huoltajilleen.

Eurajoen kunnassa ollaan paraikaa päivittämässä v. 2009 tehtyä lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelmaa. Tuolloin vuonna 2009 tehtiin jo vastaava kysely lasten, nuorten ja heidän vanhempiensa/huoltajiensa kokemuksista perheen hyvinvoinnista. Saatuja tietoja hyödynnetään hyvinvointityön suunnittelussa, jotta palveluilla pystytään vastaamaan entistä paremmin perheiden tarpeisiin.

Mielenkiintoista on myös tarkastella v. 2009 ja v. 2014 kyselyjä keskenään, millaisia eroja on vastauksissa havaittavissa. Eli miten asiat ovat tänä aikana muuttuneet.

Oppilaiden on tarkoitus vastata kyselyyn oppitunnin aikana koulussa ja vanhemmat/huoltajat voivat käydä vastaamassa Wilmasta löytyvän linkin kautta. Jokaisen mielipide ja kokemukset ovat tärkeitä kyselyn onnistumisen kannalta. Kyselyyn vastataan nimettömänä, joten oppilaiden ja vanhempien/huoltajien henkilötiedot eivät tule missään vaiheessa kyselyvastauksia työstävän opiskelijan tai muiden hyvinvointisuunnitelman tekoon osallistuvien henkilöiden tietoon. Vastausaikaa on 31.1.2014 asti.

Etukäteen kiittäen,

Sairaanhoitajaopiskelija

Anne Hailemariam

10.01.2014