

# Tavoitteiden asettaminen ja saavuttaminen nuorten hyvinvointivalmennuksessa

## eBoss-hyvinvointivalmennusta nuorille -hanke

**Anna-Maria Jääskinen**, Sosiaali- ja terveysalan kliininen asiantuntija, YAMK, Jyväskylän ammattikorkeakoulu  
**Merja Kurunsaari**, Lehtori, TtL, ft, Jyväskylän ammattikorkeakoulu  
**Maaret Rutanen**, Lehtori, TtM, tt, Jyväskylän ammattikorkeakoulu

### Tausta

Toisen asteen opiskelijoilla on haasteita opinnoissa sekä opintojen loppuun saattamisessa. Opintojen keskeyttäminen on ongelma verrattuna lukioon ja ammattikorkeakouluun. Opiskelujen aikana tuettavalla elämänhallinnan taitojen kehittämisellä voidaan pyrkiä opiskelun tukemiseen lisäksi vaikuttamaan opiskelijan mahdollisuuksiin työllistyä ja selvittää työelämässä.

### Tavoite

Tavoitteena oli selvittää, millaisia hyvinvoinnin tavoitteita nuoret asettavat itselleen ja miten he saavuttavat asettamansa tavoitteet eBoss -hyvinvointivalmennuksen aikana. Lisäksi pyrittiin löytämään tietoa hyvinvointivalmennusten kehittämiseen.

### Tutkimuksen menetelmät

Kohderyhmänä olivat 16–29 -vuotiaat ammatillisten oppilaitosten opiskelijat, jotka osallistuivat eBoss -hyvinvointivalmennukseen vuosien 2016–2017 aikana. eBoss -valmennuksessa hyödynnettiin kontaktitapaamisia ja digitaalisia verkkomuotoista valmennusta (Kuvio 1.).

Aineistona käytettiin ensimmäiseen eBoss -hyvinvointivalmennusryhmään osallistuneiden nuorten (n=65) tavoitteita ja niiden saavuttamista. Aineisto kerättiin GAS -menetelmän (Goal Attainment Scaling) periaatteita hyödyntävällä hyvinvointivalmennuksen tavoitteet -lomakkeella. Opiskelijoiden tavoitteet kirjattiin lomakkeelle valmennuksen alkaessa alkuhaastattelun yhteydessä ja valmennuksen päätyttyä nuoret arvioivat asettamansa tavoitteen saavuttamista loppuhaastattelun yhteydessä. GAS -menetelmä tarjoaa vakiintuneen työkalun tavoitteiden saavuttamisen mittaamiseen. GAS -menetelmän avulla tavoite voidaan asettaa mitattavaan muotoon ja sille määritellään lähtötason lisäksi 4 muuta tasoa: hieman edistynyt, tavoitetaso, hieman yli tavoitteen ja reilusti yli tavoitteen.

Aineiston analyysimenetelmänä käytettiin määrällistä menetelmää tavoitteiden saavuttamisessa GAS -asteikolla. Laadullisella sisällöllä analyysi -menetelmällä analysoitiin opiskelijoiden asettamien tavoitteiden tuloksia.

### Tutkimuksen tulokset

Opiskelijoiden henkilökohtaiset tavoitteet liittyivät liikuntaan, ravitsemukseen, uni- ja vuorokausirytmien, elämänhallintaan ja sosiaalisiin suhteisiin ja vuorovaikutukseen (Kuvio 2.).

Suurin osa tavoitteista liittyi liikuntaan ja sen lisäämiseen. Osa opiskelijoista oli asettanut tavoitteeksi liikkumisen yhdessä jonkun kanssa.

Ravitsemukseen liittyvät tavoitteet olivat epäterveellisten ruokien syömisen rajoittamista ja/ tai lopettamista sekä säännöllisen ateriaritmin noudattamiseen pyrkimistä.

Osalla tavoitteena oli myös riittävä yöuni ja unenlaadun paraneminen.

Opiskelijat toivoivat tavoitteissaan myös rohkeutta vuorovaikutustilanteisiin ja ystävyysyhteisiin.

Elämänhallintaan liittyvät tavoitteet vaihtelivat oman toiminnan pohtimisesta ja vastuun ottamisesta, sosiaalisen median rajoittamiseen.

Suurin osa opiskelijoista koki saavuttaneensa asettamansa tavoitteet hyvinvointivalmennuksen aikana (Kuvio 3.). Tavoitetason saavuttaneita tai sen ylittäneitä oli yhteensä 68 prosenttia vastaajista.

### Yhteydenotot

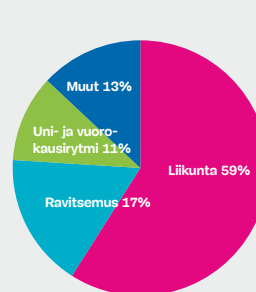
Merja Kurunsaari, TtL, fysioterapian lehtori, Jyväskylän ammattikorkeakoulu  
 Email: merja.kurunsaari@jamk.fi  
 Puh. +358400 989 466



### Yhteenveto

Hyvinvointivalmennuksessa nuoret pääsivät pohtimaan elämäntapaansa, mihin he kokivat tarvitsevansa muutosta ja miten he muutoksen toteuttaisivat. Liikunta oli yleisin hyvinvoinnin kehittämiseen valittu osa-alue. Muita yleisiä kehityskohteita olivat ravitsemukseen, elämänhallintaan, uneen ja vuorokausirytmien sekä vuorovaikutussuhteisiin liittyvät asiat. Näihin teemoihin voidaan kiinnittää huomiota opintojenohjauksen ja opintojen keskeyttämisen estämiseen tähtäävien toimenpiteiden suunnittelemisessa.

Suurin osa opiskelijoista koki saavuttaneensa asettamansa tavoitteet hyvinvointivalmennuksen aikana. Osa opiskelijoista tarvitsi valmentajan apua tavoitteiden tarkentamisessa, mikä on hyvä ottaa huomioon valmennusta suunniteltaessa.



Kuvio 2. Opiskelijoiden tavoitteiden sisältö



Kuvio 3. Kuinka opiskelijat kokivat saavuttaneensa tavoitteensa hyvinvointivalmennuksen aikana



Kuvio 1. eBoss hyvinvointivalmennuksen prosessi

JAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU  
 Jyväskylän palvelualan opisto



jamk.fi



European union  
 Euroopan unionin

Vipuvoimaa  
 EU:lta  
 2014–2020