

# ”Jaksaa paremmin, kun nukkuu paremmin”

## Ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoiden kokemuksia eBoss-hyvinvointivalmennuksesta

Nadia Nieminen, TtK,  
Jyväskylän yliopisto  
Merja Kurunsaari, Lehtori, TtL, ft,  
Jyväskylän ammattikorkeakoulu  
Maaret Rutanen, Lehtori, TtM, tt,  
Jyväskylän ammattikorkeakoulu

### Tutkimuksen tausta

Nuorten hyvinvoinnissa on tapahtunut monia positiivisia muutoksia 2000-luvulla, mutta hyvinvointi ei kuitenkaan jakaudu nuorten keskuudessa tasaisesti. Eroja hyvinvoinnissa esiintyy esimerkiksi elintavoissa ja ammattiin opiskelevilla nuorilla on usein epäterveellisemmät elintavat lukiossa opiskeleviin nuoriin verrattuna. Hyvinvointia voidaan kuitenkin tukea erilaisten menetelmien, kuten hyvinvointivalmennusten avulla. Nuorten osalta on saatu positiivisia tuloksia esimerkiksi oppilaitoksissa toteutetuissa elintapojen muutokseen tähtäävissä interventioissa.

### Tutkimuksen tavoite

Nuorten omia kokemuksia erilaisista oppilaitoksissa toteutetuista interventioista tai valmennuksista on tutkittu vain vähän. Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien nuorten kokemuksia omassa oppilaitoksessa toteutetusta eBoss-hyvinvointivalmennuksesta (Kuvio 1.)

### Tutkimuksen menetelmät

Aineistona käytettiin ensimmäiseen eBoss-hyvinvointivalmennusryhmään osallistuneiden nuorten loppuhaastatteluita, jotka toteutettiin kevään 2017 aikana. Haastattelumenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua haastattelua. Haastattelu toteutettiin kolmelle mobiiliyryhmälle (N=33) ja kolmelle digiryhmälle (N=31) ja näistä analyysiin valittiin mukaan 62 haastattelua. Tutkittavista 48 oli tyttöjä ja 14 poikia. Analyysimenetelmänä käytettiin laadullista, aineistolähtöisesti toteutettua sisällönanalyysia.

### Tutkimuksen tulokset

Nuoret kokivat (Kuvio 2.), että valmennuksen avulla voi vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa. Valmennuksen koettiin antavan avaimia esimerkiksi omien elintapojen kohentamiseen, mikä heijastui edelleen esimerkiksi arjessa jaksamiseen.

Vaikka aktiivisuusrannekkeen ja mobiilisovellusten käytössä nousi esille useita käytännön haasteita, osa nuorista koki ne hyödyllisiksi apuvälineiksi oman hyvinvointinsa tukemisessa.

Nuoret kokivat valmennuksen sisällön monipuoliseksi ja mielekkääksi. Toteutuksessa koettiin kuitenkin olevan esimerkiksi aikataulutukseen ja viestintään liittyviä haasteita.

### Yhteenveto

Nuoret kokivat, että hyvinvointivalmennuksen avulla he pystyivät tukemaan monipuolisesti omaa hyvinvointiaan.

Aktiivisuusrannekkeesta ja mobiilisovelluksista voi olla hyötyä, mikäli nuorten kiinnostus saadaan herätettyä, käytetyt menetelmät toimivat nuoren arjessa ja käyttöön saadaan riittävästi tukea.

Valmennuksen sisällön nuoret kokivat pääosin toimivaksi, mutta käytännön toteutuksessa nähtiin olevan vielä kehitettävää.

### Yhteydenotot

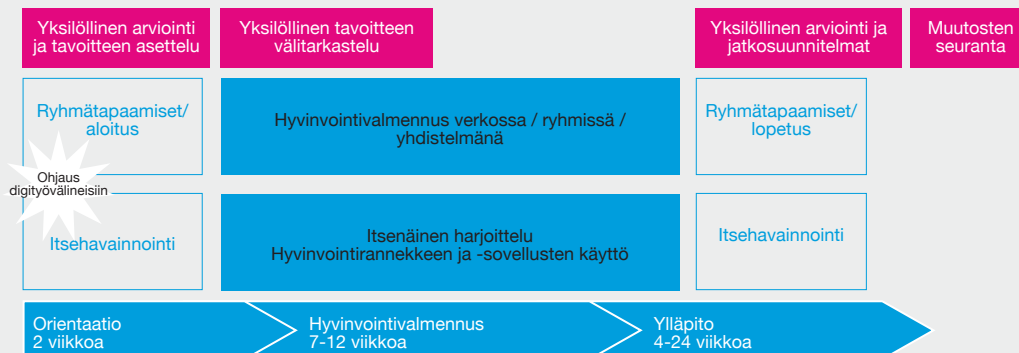
Merja Kurunsaari, TtL, fysioterapian lehtori, Jyväskylän ammattikorkeakoulu  
Email: merja.kurunsaari@jamk.fi  
Puh. +358400 989 466



### Nuorten kokemuksia valmennuksen vaikutuksista heidän hyvinvointiinsa



Kuvio 2. Nuorten kokemuksia valmennuksen vaikutuksista heidän hyvinvointiinsa.



Kuvio 1. eBoss hyvinvointivalmennuksen prosessi

JAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES