

Vaikuta!-päivät

9.-luokkalaisten Mentimeter-kysely

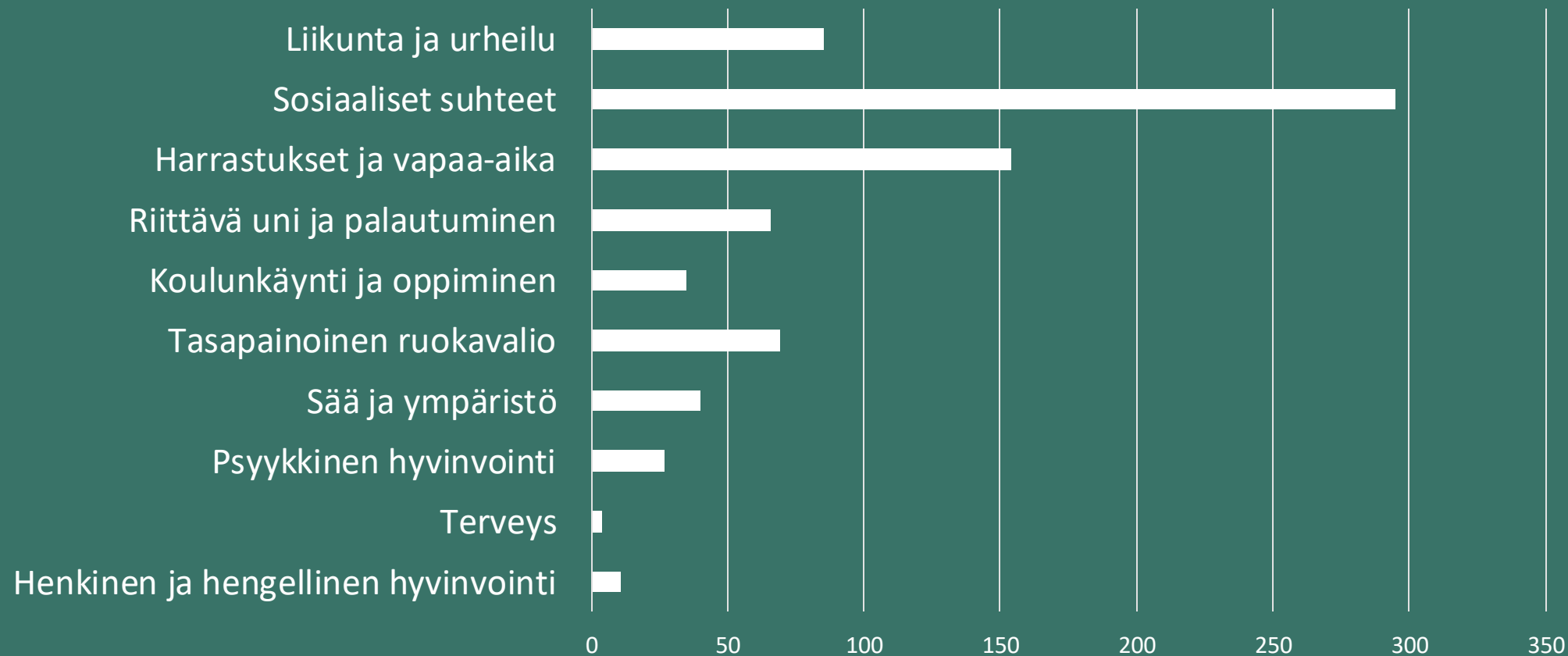
11.-20.11.2024

Hyvinvoinnin kehitysohjelma
Milla Orava 10.12.2024

Lyhyesti analyysistä

- Vastaukset on analysoitu aineistolähtöisenä sisällönanalyysinä
- Vastauksissa ja vastaajien määrässä huomioitu sekä suomenkieliseen että englanninkieliseen Mentimeteriin vastanneet
- Suoria sitaatteja on hieman vähemmän kuin aiemmin, koska suurin osa vastauksista oli vain yhden tai kahden sanan mittaisia

Kun mietit tätä syksyä, mitkä asiat saavat sinut voimaan hyvin? n=310



Liikunta ja urheilu

n=85

Alateemat: liikunta, liikunnalliset harrastukset, liikuntamahdollisuudet

- Liikunta ja urheilu saavat nuoret voimaan hyvin
- Vastauksissa nostettiin esiin erilaisia liikunnallisia harrastuksia, esimerkiksi jalkapallo, koripallo ja jooga
- Hyvistä liikuntamahdollisuuksista esiin nostettiin esimerkiksi Kaupin lenkkipolut
- *"Se että pääsee treeneihin ja salille viikottain"*
- *"Minut saavat voimaan hyvin liikunnalliset harrastukset"*

Sosiaaliset suhteet

n=295

Alateemat: kaverit, parisuhde, perhe, muut ihmissuhteet

- Sosiaalisten suhteiden merkitys korostui vastauksissa selkeästi
- Kavereilla ja ystävillä tärkeä rooli, joka näkyi vastausten määrässä (n=188)
- Lisäksi esiin nostettiin seurustelukumppanit, perhe ja sukulaiset
- Muiden ihmissuhteiden osalta korostettiin esimerkiksi mukavia opettajia ja ylipäätään ystävällisiä ihmisiä
- *"Mun kaverit ja perhe. Ne on aina ollu mun tukena ku jotai pahaa on tapahtunu"*
- *"Se, että pystyy olemaan kavereitten kanssa"*

Harrastukset ja vapaa-aika

n=154

Alateemat: harrastukset, muu vapaa-ajan tekeminen

- Erilaiset harrastukset saavat nuoret voimaan hyvin, esimerkiksi
 - Pelaaminen, elokuvat, sarjat
 - Musiikki, laulaminen
 - Askarteleminen, ruuanlaitto
- Lisäksi esiin tuotiin muita vapaa-aikaan liittyviä asioita, kuten
 - Erilaiset aktiviteetit
 - Ajan viettäminen muiden kanssa
 - Matkustaminen
- *"Mielekäs tekeminen tuo minulle voimia"*
- *"Vapaa-ajalla mukavien asioiden tekeminen rankkojen koulupäivien jälkeen"*

Riittävä uni ja palautuminen

n=66

Alateemat: uni, palautuminen

- Unen osalta vastauksissa korostui hyvät ja riittävän pitkät yöunet
- Palautumisen osalta esiin nostettiin riittävä vapaa-aika, lomat ja säännöllinen päivärytmi
- *"Terveellinen päivärytmi eli ruokaa ja unta tarpeeksi"*

Koulunkäynti ja oppiminen

n=35

Alateemat: sopiva kuormitus, uuden oppiminen, koulumenestys

- Sopivalla kuormituksella tarkoitettiin muun muassa sitä, että ei ole koulustressiä eikä paljon kokeita samaan aikaan
- Uuden oppimista tapahtui esimerkiksi TET-harjoittelun kautta
- Koulumenestyksellä tarkoitettiin hyviä arvosanoja ja koulun sujumista
- *"Ei paljon kokeita samaan aikaan"*
- *"Kun saa hyvän arvosanan kokeesta"*
- *"Se kun ei ole ressiä siitä et tarvisi tehdä mitään kouluun liittyvää"*

Tasapainoinen ruokavalio

n=69

Alateemat: hyvä ruoka, ruokavalio, herkut

- Ruoan osalta esiin nousi hyvän ruoan ja ruokavalion merkitys
- Lisäksi mainittiin erilaiset herkut, kuten pikaruoka, energiajuomat ja karkit

Sää ja ympäristö

n=40

Alateemat: hyvä sää, turvallinen ympäristö

- Hyvä sää ja aurinkoiset päivät saavat nuoret voimaan hyvin
- Turvallisen ympäristön osalta esiin nostettiin esimerkiksi rauhallinen ympäristö, turvallisuuden tunne ja hyvä ilmapiiri

Psyykkinen hyvinvointi

n=27

Alateemat: positiivinen mieliala, onnistumisen kokemukset, osallisuus

- Positiivinen mieliala rakentui muun muassa stressittömyydestä, tyytyväisyydestä ja positiivisista kokemuksista
- Onnistumisia koettiin muun muassa urheilun parissa ja harrastuksissa
- Osallisuuden kokemukseen liittyi muun muassa tunne ryhmään kuulumisesta ja kokemus arvostetuksi tulemisesta
- *"Onnistumiset koulussa ja harrastuksissa"*
- *"Being part of a group"*

Terveys

n=4

Alateema: terveys

- Terveenä pysyminen sai nuoret voimaan hyvin

Henkinen ja hengellinen hyvinvointi

n=11

Alateemat: kirkko, uskonto, seurakunnan toiminta

- Kirkko ja uskonto nousivat esiin hyvinvointia lisäävinä tekijöinä
- Seurakunnan toiminnasta esiin nousivat etenkin isoskoulutus ja rippileirit

Kun mietit tätä syksyä, mitkä asiat saavat sinut voimaan huonosti? n=263



Haasteet sosiaalisissa suhteissa

n=56

Alateema: konfliktit, perhe ja kotiolot, muiden huono käytös

- Konfliktien osalta esiin nousivat riidat ystävien kanssa, huonot ystävyysuhteet ja vaikeudet ihmissuhteissa
- Muiden huonoon käytökseen viitattiin esimerkiksi ilkeinä ihmisinä
- Lisäksi esiin nousivat perhe ja kotiolot
- *"Riidat kavereiden kanssa"*
- *"Huonot perhesuhteet"*
- *"Someone's commenting negative things"*

Unen ja levon puute

n=40

Alateemat: unen puute, vähäinen lepo

- Unen puutteeseen liittyivät esimerkiksi väsymys, lyhyet yöunet ja aikaisin herääminen
- Vähäiseen lepoon liittyi esimerkiksi liian kiireinen arki
- *"Liian kiireellinen koulu ja arki"*
- *"Se kun on liikaa tekemistä kaikki kaatui vähän päälle"*

Heikko ravinto

n=23

Alateemat: huono ruoka, vähäinen ruoka

- Heikon ravinnon osalta esiin nousivat huono ruoka, pahanmakuinen ruoka ja määrältään riittämätön ruoka
- *"Kouluruoka on huonoa ja on liian vähän ravintoa joten ei jaksakaan päivää"*

Kouluun liittyvä kuormitus

n=186

Alateemat: koulu, kokeet, kotitehtävien määrä, koulustressi, paineet menestyä

- Kouluun liittyvä kuormitus korostui vastauksissa
- Pelkkä koulu mainittiin vastauksissa 82 kertaa
- Kouluun liittyvinä kuormitustekijöinä esiin nousivat esimerkiksi koulustressi, kokeiden ja kotitehtävien määrä sekä paine hyvistä arvosanoista
- *"Koulun aiheuttama paine ja stressi"*
- *"Jos on liikaa koulutöitä samaan aikaan"*

Sää ja ympäristö

n=82

Alateemat: pimeys, kylmyys, huoli turvallisuudesta

- Pimeys ja kylmyys korostuivat säähän liittyvissä vastauksissa (n=35)
- Turvallisuuteen liittyvissä huolissa korostuivat lähistön rikokset, pelko katujengeistä ja turvattomuuden tunne
- *"Kylmyys ja pimeys väsyttävät"*
- *"Turvattomuus keskustassa"*

Heikko terveydentila ja sairaudet

n=14

Alateemat: terveys, sairaudet

- Terveyshuolet ja sairaudet nousivat esiin vastauksissa
- *"Se, että olen sairastanut nyt hiljattain"*

Psyykkisen hyvinvoinnin haasteet

n=67

Alateemat: stressi, mielenterveyden haasteet, negatiiviset tunteet

- Stressi (n=46) korostui vastauksissa
 - Erikseen esiin nousivat stressi tulevaisuudesta ja stressi jatko-opinnoista
- Mielenterveyden haasteista esiin nostettiin muun muassa masennus ja ahdistus
- Negatiivisista tunteista esimerkkejä olivat surullisuus ja merkityksettömyys
- *"Se että siirryn toiselle asteelle ja vähän jännittää koska kaikki siellä on erilaista"*
- *"Liika stressi tulevaisuudesta"*
- *"Mielenterveysongelmat ja ahdistus"*

Yksinäisyys, ostrakismi ja syrjintä

n=35

Alateemat: yksinäisyys, ostrakismi, syrjintä, rasismi, kiusaaminen

- Yksinäisyyden osalta puhuttiin yksinäisyyden tunteesta, yksin olemisesta ja sosiaalisten suhteiden puuttumisesta
- Vastauksissa ilmeni myös yksin jäämistä ja ulkopuolelle jättämistä
- Lisäksi mainittiin syrjintä, rasismi ja kiusaaminen
- *"Ulkopuolelle jääminen ja rankka kouluviikko"*
- *"Kun jotain henkilöä syrjitään"*
- *"Yksinäisyys eli esimerkiksi ei ole kavereita koulussa"*

Vähäinen liikunta ja urheilu

n=9

Alateemat: liikunnan puute, liikuntakielto

- Liikunnan puute nousi vastauksissa esiin
- *"Jos ei liiku tarpeeksi"*

Huoli toimeentulosta ja yhteiskunnan tilanteesta

n=10

Alateemat: huoli rahasta, hallituksen leikkaukset, yhteiskunnallinen tilanne

- Huoli toimeentulosta näkyi huolina rahan riittävyydestä
- Yhteiskunnan tilanteen osalta mainittiin esimerkiksi hallituksen leikkaukset, globaali poliittinen tilanne ja nälänhätä