

Katariina Kurppa & Kaisa Väliniemi

Yläasteikäisten nuorten liikuntaharrastukset ja syrjäytyminen

Kysely 7.- ja 9.- luokkalaisille nuorille

Opinnäytetyö

Kevät 2016

SeAMK, Sosiaali- ja terveysala

Terveydenhoitaja (AMK)

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Tutkinto-ohjelma: Terveystenhoitaja (AMK)

Tekijät: Katariina Kurppa & Kaisa Väliniemi

Työn nimi: Yläasteikäisten nuorten liikuntaharrastukset ja syrjäytyminen – Kysely 7.- ja 9.- luokkalaisille nuorille

Ohjaajat: Katriina Kuhalampi, THM & Marja Toukola, THM

Vuosi: 2016

Sivumäärä: 56

Liitteiden lukumäärä: 3

Nuorten syrjäytyminen on viime aikoina puhuttanut paljon. Nuorten vapaa-ajan liikunta vähenee samalla, kun istuva elämäntyyli lisääntyy. Sosioekonomiset terveyserot Suomessa lisääntyvät, mikä saattaa vähentää nuorten liikunnallisuutta ja nostaa nuorten syrjäytymisen riskiä. Yksi iso lasten ja nuorten syrjäytymistä ehkäisevä tekijä on harrastustoiminta. Nuorten liikunnallisuus ja liikuntaharrastukset tukevat hyvinvointia ja sitä kautta ehkäisevät syrjäytymistä ja terveyseroja. Nuoret itse määrittelevät yhdeksi tärkeimmäksi syrjäytymiseen johtavaksi tekijäksi ystävyysuhteiden vähäisyyden tai niiden kokonaan puuttumisen.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Jaakko Ilkan koulun 7.- ja 9.- luokkalaisten liikunnallista harrastuneisuutta sekä syrjäytymistä. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa siitä, minkälaisia viitteitä nuorten syrjäytymisestä esiintyy ja voiko liikuntaharrastusten avulla ehkäistä nuorten syrjäytymistä sekä miten nuoret kokevat kouluterveydenhoitajan tuen tarpeen liikuntaan kannustamisessa. Tavoite on, että terveydenhoitajat voisivat hyödyntää saatuja tuloksia.

Opinnäytetyö on toteutettu määrällisellä tutkimusmenetelmällä kyselylomakkeen avulla. Kysely lähetettiin 330 oppilaalle ja vastattuina niitä palautui 298 kappaletta. Tähän työhön hyväksyttiin 296 vastausta. Tässä työssä kävi ilmi, että Jaakko Ilkan koulun 7.- ja 9.- luokkalaisista nuorista suurin osa harrasti liikuntaa riittävästi. Suurimmalla osalla liikkuvista nuorista myös vanhemmat harrastivat liikuntaa tai ainakin kannustivat nuoria liikkumaan. Liikuntaa harrastamattomista 9 % koki olevansa syrjäytymisvaarassa. Liikuntaa harrastavista 5,4 % koki olevansa syrjäytymisvaarassa. Tässä työssä näyttäisi siis siltä, että liikunnalla on merkitystä nuorten syrjäytymisen ehkäisemisessä. Liikuntaa harrastamattomien osalta kouluterveydenhoitajan antaman tuen ja kannustuksen tarve jäi melko vähäiseksi. Suurin osa kyselyyn vastanneista oli kuitenkin jutellut liikunnasta terveydenhoitajan kanssa.

Avainsanat: nuoret, liikuntaharrastus, syrjäytyminen, kouluterveydenhoitaja, terveyserot

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Specialisation: Degree Programme in Public Health Nursing

Authors: Katariina Kurppa and Kaisa Väliniemi

Title of thesis: Physical activity and social exclusion of a high school aged adolescents – survey to 7th and 9th graders

Supervisors: Katriina Kuhalampi, MNSc & Marja Toukola, MNSc

Year: 2016

Number of pages: 56

Number of appendices: 3

Social exclusion of young people has been much talked about recently. Leisure time physical activity of young people decreases while sedentary lifestyle increases. Here in Finland, socio-economic inequalities regarding the health will increase, which can increase the risk of adolescents' exclusion. One big deterrent factor in social exclusion is hobbies. Physical activity supports adolescents' well-being and prevents social exclusion and health inequalities. Young people themselves define that one of the most important factors that leads to social exclusion is the lack of friendship. The purpose of this thesis is to find out how many of Jaakko Ilkka's 7th and 9th graders have some sports activities. The aim of this study is to sort out if there is anyone at risk of social exclusion, and whether physical activities have a meaning in preventing social exclusion.

The method of this thesis was quantitative. The data was gathered by structured questionnaires with one open question. The questionnaires were sent to 330 students and 298 were returned. For this work we approved 296 questionnaires. This thesis consists of the results of the survey and a comprehensive theory. The theoretical part was gathered with the help of various researches and scientific literature. The most important thing in source selection was the source criticism.

The results of this thesis revealed that most of Jaakko Ilkka's 7th and 9th graders did exercise enough. The results show that those adolescents who exercise daily, also their parents exercise or at least they encourage their children to move. 9% of those who did not have physical activities felt that they have the risk of social exclusion and 5,4 % of those who had physical activities felt that they have the risk of social exclusion. So in this survey it seems that adolescents' physical activities has a meaning in preventing social exclusion.

Keywords: youth, physical activity, social exclusion, a public health nurse, health inequalities

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluettelo.....	6
1 JOHDANTO.....	7
2 NUORUUS, PERHE JA KOULUTERVEYDENHUOLTO.....	8
2.1 Nuoruuden vaiheet.....	8
2.2 Nuori ja perhe.....	9
2.3 Perheen, vanhemmuuden ja yhteisöllisyyden merkitys nuorelle.....	10
2.4 Kouluterveysdenhuollon merkitys nuorelle.....	11
3 LIIKUNNAN VAIKUTUKSET NUOREN HYVINVOINTIIN.....	14
3.1 Liikunnan vaikutukset nuoren kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.....	14
3.2 Nuori ja liikuntaharrastus.....	15
3.3 Vanhemmat ja nuorten liikuntaharrastus.....	17
3.4 Liikunta ja sosioekonomiset terveyserot.....	18
4 NUORTEN SYRJÄYTYMINEN JA SIIHEN LIITTYVÄT TEKIJÄT ..	20
4.1 Syrjäytyminen käsitteenä.....	20
4.2 Syrjäytymiseen vaikuttavat tekijät.....	21
4.3 Syrjäytymisen ehkäiseminen.....	24
4.4 Syrjäytyminen ja sosioekonomiset terveyserot.....	25
5 TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT.....	27
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	28
6.1 Opinnäytetyön tutkimusmenetelmä.....	28
6.2 Kyselylomakkeen luominen ja aineiston keruu.....	29
6.3 Aineiston analysointi.....	30
7 TULOKSET.....	32
7.1 Nuorten liikuntaharrastukset.....	33
7.2 Vanhempien liikunta ja sen merkitys nuorten liikunnallisuuteen.....	35
7.3 Kouluterveysdenhoitajan rooli liikuntaan kannustamisessa.....	35

7.4 Syrjäytymisen viitteet	37
7.5 Liikuntaharrastusten merkitys nuorten syrjäytymisen ehkäisemisessä	40
8 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	41
8.1 Opinnäytetyö prosessina	41
8.2 Eettisyys ja luotettavuus	42
8.3 Tulosten tarkastelu.....	44
8.4 Pohdinta ja johtopäätökset.....	47
8.5 Jatkotutkimusaiheet	48
LÄHTEET	49
LIITTEET	56

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1. Syyt liikunnan harrastamattomuuteen prosentteina	33
Kuvio 2. Nuorten viikoittainen liikkuminen prosentteina	34
Kuvio 3. Päivittäinen liikunta tunteina ja prosentteina	34
Kuvio 4. Vanhempien kannustus nuorten liikkumiseen ja vanhempien oma liikunta	35
Kuvio 5. Liikuntaa harrastamattomien keskustelut kouluterveydenhoitajan kanssa prosentteina	36
Kuvio 6. Kouluterveydenhoitajan tuen ja kannustuksen tarve liikuntaa harrastamattomilla nuorilla	36
Kuvio 7. Nuorten yksinäisyyden kokemukset prosentteina	37
Kuvio 8. Nuorten tyytyväisyys omaan elämään tällä hetkellä	38
Kuvio 9. Syrjäytymisvaarassa olevien nuorten prosenttiosuudet	38
Kuvio 10. Liikuntaa harrastavien ja harrastamattomien kokemukset syrjäytymisvaarasta	40

1 JOHDANTO

Suuri osa kouluikäisistä nuorista on terveitä ja voi hyvin. Lapset itse arvioivat omaa terveyttään pääasiassa hyväksi, samoin myös lasten ja nuorten vanhemmat. Vapaa-ajan liikunta nuorten keskuudessa on lisääntynyt, silti hieman vajaa viidesosa koululaisista on ylipainoisia. (Lapset ja nuoret terveiksi ja hyvinvoiviksi 2011, 11–13.)

Nuorten syrjäytymisestä puhuttaessa elämänhallinnalliset ongelmat, sosiaalisten suhteiden vähäisyys tai puuttuminen kokonaan ja yhteiskunnallinen syrjäytyminen ovat keskeisimpiä osa-alueita. Tärkeää on aina nuoren oma kokemus. Syrjäytymisestä kysyttäessä nuoret sanovat syyksi vähäiset ystävyysuhteet tai niiden puuttumisen kokonaan. (Nuorten syrjäytyminen 2015.) Ystävyysuhteiden puuttuminen on yksi osa syrjäytymisestä, mitä tässä opinnäytetyössä käsitellään.

Opinnäytetyön aihe on valittu sen ajankohtaisuuden vuoksi. Aiheen ajankohtaisuudesta hyvä esimerkki on muun muassa Tasavallan presidentin Sauli Niinistön ”Ihan tavallisia asioita”-hanke (2012), jolla pyritään edistämään lasten ja nuorten hyvinvointia ja ehkäisemään syrjäytymistä. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen Kaste 2012–2015 –kehittämishankkeen (2012, 22) tavoitteena on vähentää eriarvoisuutta sekä estää lasten ja nuorten syrjäytymistä. Syrjäytymisestä on puhuttu viime vuosina paljon, vaikka lisääntynyt se on näinä vuosina vain vähän. Vuoden 2010 tilaston mukaan syrjäytyneitä nuoria oli noin 51 300. Nuorilla tarkoitetaan tässä tilastossa 15–29-vuotiaita. (Myrskylä 2012, 1.) Opinnäytetyö tehdään Etelä-Pohjanmaan korkeakouluyhdistyksen Lasten ja nuorten terveyden edistämisen tutkimushankkeeseen.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Jaakko Ilkan koulun 7.- ja 9.-luokkalaisten liikunnallista harrastuneisuutta sekä syrjäytymistä. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa siitä, minkälaisia viitteitä nuorten syrjäytymisestä esiintyy ja voiko liikuntaharrastusten avulla ehkäistä nuorten syrjäytymistä sekä miten nuoret kokevat kouluterveydenhoitajan tuen tarpeen liikuntaan kannustamisessa. Tavoite on, että terveydenhoitajat voisivat hyödyntää saatuja tuloksia.

2 NUORUUS, PERHE JA KOULUTERVEYDENHUOLTO

Nuoruutta voidaan määrittää monella eri tavalla, riippuen asiayhteydestä tai tutkitavasta kohteesta. Lastensuojelulaki (L 13.4.2007/417) määrittää 1. luvun 6 §:ssä nuoren 18–20- vuotiaaksi, kun taas nuorisolaki (L 27.1.2006/72) tarkoittaa nuorella 1. luvun 2 §:ssä alle 29- vuotiasta. Kehityspsykologiassa nuori määritellään 11–25- vuotiaaksi. Sen mukaan nuoruus on helppo määrittää alkavaksi murrosiän alettua. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 72.) Tässä opinnäytetyössä nuorella tarkoitetaan 12–16- vuotiaita 7.- ja 9.- luokkalaisia nuoria.

Nuoruus on psyykkinen kehitysvaihe lapsuuden ja aikuisuuden välillä ja ajoittuu ikävuosien 12–22 väliin. Nuori ei ole lapsi, mutta ei vielä aikuinenkaan. Nuoruusikä on sopeutumista ja tasapainottelua hormonitoiminnan ja ulkoisten muutosten kanssa. Murrosikä alkaa tytöillä useimmiten noin kaksi vuotta poikia aikaisemmin. (Aalberg & Siimes 2007, 15, 51.)

2.1 Nuoruuden vaiheet

Nuoruus voidaan jakaa eri jaksoihin, sillä nuoret ovat joukkona ja yksilöinä hyvin erilaisia. Nuoruusikä jaetaan kolmeen eri vaiheeseen: varhaisnuoruus 12–14- vuotiaana, varsinainen nuoruus, joka ajoittuu 15–17- ikävuoteen ja jälkinuoruus 18–22- vuotiaana. Varhaisnuoruus on suurten muutosten aikaa. Nuori on hyvin ristiriitaisissa tunnelmissa muuttuvan kehon kanssa sekä oman itsenäistymisen kanssa. Nuori tarvitsee erilaisia ongelmatilanteita itsenäistyäkseen, siksi nuori testaa ja kokeilee rajojaan vanhempiensa kanssa. Monet mielialamuutokset kuuluvat varhaisnuoruuteen, eikä niitä tule säikähtää. (Aalberg & Siimes, 2007, 68–71.)

Siirryttäessä varsinaiseen nuoruuteen, nuorelle alkaa oma keho tulla tutuksi ja nuori alkaa ymmärtää ja kiinnostua omasta seksuaalisesta kehostaan. Tämän vaiheen kehityshaaste onkin oma riittävyys. Nuoret kamppailevat hyväksynnän kanssa ja epäilevät kelpaavatko juuri sellaisena kuin ovat. Kun nämä haasteet on selätetty, nuoren aktiivisuus ja jaksaminen lisääntyvät. (Aalberg & Siimes, 2007, 68–71.)

Jälkinuoruus on kahteen ensimmäiseen vaiheeseen verrattuna rauhallista. Kokonaisuus alkaa muodostua. Suhde vanhempiin on rauhoittunut ja heitä ymmärretään ja arvostetaan paremmin. Tunneasiat kehittyvät; empaattisuus lisääntyy ja oma itsekeskeisyys väistyy taka-alalle. Tässä vaiheessa tehdään paljon erilaisia valintoja ja niillä on vaikutusta koko tulevaisuuden kannalta. Nuoresta tulee yhteiskunnallinen vastuunkantaja. (Aalberg & Siimes, 2007, 68–71.)

2.2 Nuori ja perhe

Tilastokeskuksen ([Viitattu 22.11.2015]) perheen määritelmän mukaan perheeseen kuuluvat avio- tai avoliitossa asuvat ja heidän lapsensa tai rekisteröidyssä parisuhteessa olevat ja heidän lapsensa. Perheen muodostavat myös yksinhuoltajat lapsineen ja avio- ja avopuolisot sekä rekisteröidyssä parisuhteessa olevat, joilla ei ole lapsia. Perheitä, joissa on vähintään yksi alle 18-vuotias, kutsutaan lapsiperheiksi. Rönkkö ja Rytönen (2010, 10) määrittävät perheen yhteiskunnalliseksi instituutioksi. Kaikista muista yhteiskunnallisista ryhmistä perheen erottavat sen keskinäiset suhteet. Parisuhdetta pidetään perheen perusyksikkönä ja parisuhteeseen syntyvää lasta pidetään perheen luojana.

Nykypäivänä avioliitot solmitaan ja lapset hankitaan keskimäärin iäkkäämpinä kuin esimerkiksi kolmekymmentä vuotta sitten. Myös avioerojen määrät ovat kasvaneet, ja tämä näkyy yksinhuoltajaperheiden määrän kasvuna. Eroista johtuen syntyy myös uusperheitä, joiden määrä on puolestaan kasvanut. Perhe on lähes jokaiselle kuulumista johonkin ryhmään eli läheisyyden kokemista ja hyväksytyksi tulemista. Perhe toisaalta myös merkitsee velvollisuutta, huolta ja murhetta. Vuonna 2007 perhebarometri-tutkimuksessa tutkittiin perheen merkitystä. Tutkimuksessa 68 % suomalaista vastaajista koki perheen merkitsevän pysyvyyttä ja jatkuvuutta. 16 % koki puolestaan huolta ja murhetta. Etenkin monilapsisissa perheissä velvollisuus, murhe ja huoli korostuvat enemmän muihin perhemuotoihin verrattuna. Myös perheen vanhempien koulutuksella ja kuukausituloilla on vaikutusta, ja usein alhaisemmin ansaitsevat kokevat perheen enemmän velvollisuutena kuin ne, joiden kuukausittaiset tulot ovat paremmat. (Paajanen 2007, 10, 24–25.)

Suomalaiset perheet kokevat yhteisen ajan olevan tärkeää perheen hyvinvoinnin kannalta. Työelämän, vapaa-ajan ja perhe-elämän yhteensovittaminen koetaan usein vaikeaksi ja näiden yhdistäminen vaatii jokaiselta perheenjäseneltä joustavuutta. Sosiaalisten verkostojen, kuten isovanhempien ja ystävien, tarjoama apu auttaa vanhempien jaksamista ja hyvinvointia perhe-elämän arjessa. (Kaikkonen ym. 2012, 50–52.)

Tervaskanto-Mäentaustan (2015, 280–281) mukaan nykyajan nuoret kokevat juurettomuutta monista eri syistä. Suomalaisten kouluterveyskyselyiden avulla on selvitetty, että noin joka viidennen lapsen perhe on muu kuin ydinperhe. Vanhempien eroaminen on yleistä ja saattaa aiheuttaa turvattomuuden tunnetta nuoren arjessa. Kyselyiden avulla on myös havaittu, että noin joka viides lapsi kokee vanhemmuuden puutetta.

2.3 Perheen, vanhemmuuden ja yhteisöllisyyden merkitys nuorelle

Cacciatoren (2005, 36) mukaan nuorelle perheen, vanhemmuuden ja yhteisöllisyyden merkitys on tärkeä ja suuri. Nuorten kuuluminen yhteisöön, kuten harrastusjoukkueeseen, antaa pidemmän ja terveemmän elämän. Nuori kokee tällöin olevansa tärkeä ja tarpeellinen muille. Yksin ei kenenkään ole hyvä olla. Yhteiskunnan tai omanikäisten ulkopuolelle jääminen saattaa olla erittäin pelottava tunne niin nuorelle kuin minkä ikäiselle henkilölle tahansa.

Yhteisöllisyys helpottaa nuoren itsenäistymistä. Yhteenkuuluminen ja yhdessä tekeminen parantaa muun muassa nuoren itsetuntoa ja kykyä työskennellä ryhmissä. (Cacciatore 2005, 37.) Nuorten kohdalla sosiaaliset taidot sekä käytöstavat opitaan ryhmässä. Jos nuori jää ilman ryhmää, voi yhteistyötaitojen oppiminen olla jopa mahdotonta. Ilman ryhmässä toimimisen taitoja on pulassa tulevaisuutta ajatellen; harvassa suomalaisessa työpaikassa tai koulussa pystyy työskentelemään ja olemaan ilman sosiaalisia taitoja. (Junttila 2015, 38–39.) Jos nuori ei tunne kuuluvansa esimerkiksi perheeseen, koululuokkaan tai muuhunkaan yhteisöön, kuten harrastusjoukkueeseen, voi hän ajautua huonolle tielle kuuluakseen johonkin ryhmään. Nuori voi myös jäädä yksin sekä syrjäytyä kuulumattomana mihinkään yhteisöön. (Cacciatore 2005, 37.)

Yhteisöön kuulumattomuuden tunne voi muodostua siitä, kun nuori ei omaa tai tunne yhteisöön kuuluvia normeja. Tällöin nuori saattaa esimerkiksi kokea olevansa aivan erilainen tai eri aaltopituudella kuin muut. Yhteisössä yksin oleminen koetaan myös satuttavana kokemuksena. Yhteisöön kuulumattomuuden tunne on kuitenkin subjektiivinen kokemus ja toinen kokee sen esimerkiksi pahana olona, kun toinen puolestaan neutraalina kokemuksena. (Junttila 2015, 46–49.)

Nuori tarvitsee vanhemmiltaan huolenpitoa ja rajoja. Vanhemmilla on lupa ja velvollisuus huolestua ja kysellä lapsen kuulumisia sekä tekemisiä, mutta raja on vedettävä oikeaan kohtaan. Nuori voi tuntea turvattomuutta, jos kukaan ei ole kiinnostunut hänen tekemisistään tai siitä, kenen kanssa hän aikaansa viettää. Vanhempien liiallinen vahtiminen ja huolenpito sekä tiukat rajat voivat kuitenkin johtaa esimerkiksi nuoren sosiaalisten suhteiden vähäisyyteen. (Junttila 2015, 65–66.)

2.4 Kouluterveydenhuollon merkitys nuorelle

Kunnan velvollisuuteen kuuluu järjestää ja pääsääntöisesti myös rahoittaa alueellaan perusopetusta antavien oppilaitosten oppilaille julkisen kouluterveydenhuollon palvelut. Kouluterveydenhuolto on tarkoitettu peruskoululaisille ja heidän perheilleen. Kouluterveydenhuollon palveluihin sisältyvät muun muassa oppilaan huoltajien kasvatustyön tukeminen, oppilaan kasvun, kehityksen ja terveyden seuranta sekä suun terveydenhuolto. Järjestäessään kouluterveydenhuoltoa on kunnan toimittava yhteistyössä vanhempien ja huoltajien kanssa sekä muun oppilashuolto- ja opetushenkilöstön sekä muiden tarvittavien tahojen kanssa. Kouluterveydenhuolto on osa oppilas- ja opiskelijahuoltolain mukaisia moniammatillisia opiskeluhuollon palveluja. Kouluterveydenhuolto sisältää myös oppilaiden psyykkisen hyvinvoinnin huomioimisen, ei vain fyysisen terveydentilan tarkkailua. (L 30.12.2010/1326.) Kouluterveydenhoitajan tulee olla virka-aikanaan koululaisen ja huoltajan tavoitettavissa (L 1287/2013). Terveystenhoitajan työnkuvaan kuuluu asiantuntijuus ihmisen elämänsä eri vaiheissa ja työ on terveyttä edistävää, ylläpitävää ja sairauksilta ennaltaehkäisevää työtä (Haarala ym. 2015, 15).

Kouluterveydenhoitaja on usein yksi ja ainoa terveydenhuollon henkilö, joka tapaa oppilaita vuosittain. Kouluterveydenhoitaja kirjaa sähköisesti käynnin yhteydessä

ylös asioita, jotka liittyvät nuoren hyvinvointiin. Kouluterveydenhoitajalla on mahdollisuus palata vanhoihin tietoihin ja verrata nykyistä tilannetta aikaisempiin tietoihin, ja hän on tarvittaessa yhteydessä nuoren huoltajiin. Myös opettajilla on tärkeä rooli nuoren huonon olon tunnistamisessa, ja opettaja voi ohjata nuoren tarvittaessa kouluterveydenhoitajalle huolen herätessä. Muutokset nuoren terveydentilassa tai mielialassa voivat olla ajoissa tunnistettavissa, jos terveydenhoitajaa hyödynnetään. Nuori saa tällöin myös kouluterveydenhuolloilta tarvitsemaansa tukea. (Tervaskanto-Mäentausta 2015, 291–293.)

Kouluterveydenhuollolla ja kouluterveydenhoitajalla on iso merkitys erilaisten ongelmien varhaisen tunnistamisen kohdalla. Nuoren ongelmien tunnistamatta jäämisestä tai hoidon viivästyisestä saattaa jäädä pysyviä haittoja. Pahimmillaan ne voivat haitata oppimista ja johtaa jopa syrjäytymisen polulle. Säännölliset tapaamiset, esimerkiksi laajojen terveystarkastuksien yhteydessä, mahdollistavat tutun ja luottamuksellisen asiakassuhteen terveydenhoitajan ja nuoren sekä nuoren huoltajien välillä, mikä on ongelmien varhaisen tunnistamisen edellytys. Kouluterveydenhoitajan vastaanotto peruskoulussa on avoin, jonne oppilaat voivat mennä aikaa varaamatta keskustelemaan mieltä painavista asioista sekä oireista. (Hakulinen-Viitanen ym. 2014, 18–19.)

Peruskoulussa nuoren tukemisessa korostuu koulun ja kodin välinen yhteistyö. Parasta varhaista puuttumista nuoren asioihin on saumaton yhteistyö ja tiedonanto vanhempien kanssa. Tähän ei riitä ainoastaan vanhempainillat, vaan myös kouluterveydenhoitajan merkitys korostuu. Perusopetuksen päättyessä nivelvaihe aiheuttaa nuoren putoamisen syrjäytymistä ehkäisevän lainsäädännön ulkopuolelle. Mikään laki ei peruskoulun päätyttyä turvaa nuorten syrjäytymisen ehkäisemistä. Peruskoulussa nuori on vielä hyvin tavoitettavissa, joten syrjäytymiskehitykseen voidaan vielä puuttua. (Tervaskanto-Mäentausta 2014, 307.) Kouluterveydenhoitajalla on iso rooli koulumaailmassa edesauttaa nuoren hyvinvointia, ettei syrjäytymisvaarassa oleva nuori niin sanotusti katoa auttamattomiin (Salmi ym. 2012, 4).

Kouluterveydenhoitajan yksi tehtävä on myös tukea vanhempia heidän kasvatustyössään. Tätä varten on olemassa muun muassa laajat terveystarkastukset, joiden avulla tarkastellaan koko perheen hyvinvointia. (Kouluterveydenhuolto 2014.) Kouluterveydenhoitajan tehtävänä on laajoissa terveystarkastuksissa keskustella sekä

oppilaan omista liikunnallisista tottumuksista että oppilaan vanhempien liikunnallisesta aktiivisuudesta. Laajoissa terveystarkastuksissa olisi toivottavaa, että molemmat vanhemmat pääsisivät paikalle. Tärkeää nuoren liikuntaan kannustamisessa ja tukemisessa on vanhempien kannustaminen liikunnallisuuteen sekä nuoren tukemiseen. Perhettä tulee kannustaa ja motivoida liikkumaan yhdessä. (Kouluterveydenhuolto murrosikäisen terveyden edistäjänä, [viitattu 28.1.2016].) Kaikissa terveystarkastuksissa tulisi selvittää liikkeuko nuori suositusten mukaisesti, miten nuori suhtautuu koululiikuntaan ja miten paljon nuoren kaverit liikkuvat. Vanhemmilta voidaan kysyä muun muassa miten paljon nuori ulkoilee ja montako tuntia päivässä nuori viettää aikaansa ruudun äärellä. (Mäki ym. 2011, 154.)

3 LIIKUNNAN VAIKUTUKSET NUOREN HYVINVOINTIIN

Suomessa laki ohjaa ja edistää kansalaisten liikuntaa. Liikuntalaki (L 10.4.2015/390) pyrkii edistämään liikunnallista tasa-arvoisuutta, koko väestön hyvinvointia ja fyysistä toimintakykyä. Lapset ja nuoret on myös huomioitu laissa ja heidän osaltaan liikunnalla pyritään turvaamaan heidän kasvuaan ja kehitystään.

Kaikki tarvitsevat liikuntaa. Liikunta vaikuttaa ihmiseen kokonaisvaltaisesti ja liikkumalla ihminen edesauttaa omaa terveyttään sekä samalla ehkäisee sairauksia. Liikunta vaikuttaa ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin ja myös oppimiseen. Liikunnan positiiviset vaikutukset ovat kiistattomia; muisti ja keskittymiskyky parantavat nuoren koulussa jaksamista ja liikkumalla unenlaatu paranee. Harrastusten kautta saa uusia ystäviä ja se parantaa nuoren itsetuntoa sekä opettaa toimimaan erilaisissa ryhmissä. (Liikunnan vaikutukset [viitattu 21.10.2015].)

Useat koulut ovat paikallisesti erilaisin hankkein tavoitelleet lisää liikuntaa koulupäiviin. Valtakunnallisia hankkeita ovat muun muassa ”Liikkuva koulu”-hanke, jonka tavoitteena on parantaa ja lisätä koululaisten fyysistä aktiivisuutta ja ”Koululaiset liikkeelle”-kehittämishanke, jolla pyritään edistämään koko kouluyhteisön terveyttä ja hyvinvointia liikunnan avulla. Näiden avulla tavoitellaan koululiikkuvuuden lisäämistä ja koululaisten hyvinvointia. (Rajala 2010, 7-8.)

Eurobarometri-tutkimuksessa (Richards ym. 2015, 4–8) tutkittiin liikunnan vaikutuksia onnellisuuteen. Tutkimuksessa oli osallisena kaikki Euroopan maat ja vastauksia tuli yhteensä 15 334. Tutkimuksen mukaan liikunnan määrä oli yhteydessä ihmisten onnellisuuteen. Onnellisuus kasvoi, mitä enemmän liikkui. Samoin onnellisuus lisääntyi fyysisen aktiivisuuden voimakkuuden myötä. Ensimmäisiä kertoja pystyttiin Euroopan laajuisesti todistamaan, että liikuntaharrastuksella on merkitystä ihmisten onnellisuuteen.

3.1 Liikunnan vaikutukset nuoren kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin

Oikeanlainen liikunta tukee nuorten hyvinvointia, kasvua sekä kehitystä. Liikunta vaikuttaa kudosten ja elinjärjestelmien kasvuun ja kehitykseen. Muita kasvuun ja

kehitykseen vaikuttavia tekijöitä ovat perimä, ravitsemus ja erilaiset ympäristöärsykkeet. Monipuolinen liikunta myös edesauttaa aivojen kasvua ja kehitystä. Hyppyjä, tärähdyksiä ja vääntöjä sisältävät liikuntamuodot lisäävät luumassaa. Luumassa kehittyy koko kasvuiän ajan ollen suurimmillaan 20–25 vuoden iässä. Parasta on monipuolinen ja vaihteleva liikunta. Liikunnalla on myös positiivista vaikutusta hengityselimistön toimintaan. Kestävyysliikuntaa suositellaan lapsuudesta lähtien. (Hakkarainen 2008, 55–58.)

Liikunnan vaikutukset nuoren mielialaan ovat hyvin yksilölliset. Omien tunteiden ilmaiseminen ja niissä rohkaistuminen sekä erilaisten sosiaalisten taitojen oppiminen ovat yksi osa liikunnan myönteisistä vaikutuksista henkiseen hyvinvointiin. Tiedetään, että stressitaso on alhaisempi nuorilla, jotka harrastavat aktiivisesti liikuntaa. Liikunta vähentää myös masennusta ja ahdistuneisuutta. Niin kuin monella muullakin tekijällä, myös liikunnan harrastamisella voi joissakin tapauksissa olla myös enemmän haittaa kuin hyötyä lasten henkiseen hyvinvointiin. Jos liikunnasta tulee pakkomielle, voi se johtaa ahdistuneisuuteen ja masennukseen. Pahimmassa tapauksessa se voi vääristää ja vahingoittaa nuoren minäkuvaa. (Kantomaa & Lintunen 2006, 79.)

Liikunta on hyvä tapa luoda sosiaalisia verkostoja. Liikunnan avulla pystytään luomaan vuorovaikutussuhteita toisiin ihmisiin ja opitaan työskentelemään toisten kanssa. Nuorten liikuntaharrastuksissa tulisi liikaa kilpailua välttää, sillä se saattaa tuhota nuoren innostuksen liikuntaan. Erilaisten pari- ja ryhmätyöskentelyjen avulla toteutettu liikunta edistää nuorten sosiaalisuutta. Koululiikunnassa etenkin tulisi huomioida parityöskentelymuodot ja ryhmäliikunta. Myös eettisen kasvun kannalta olisi tärkeää, että harjoitusmenetelmät olisivat yhdessä työskentelyä, mutta myös sellaisia, mitkä korostavat nuoren omatoimisuutta. (Laakso 2008, 64–65.)

3.2 Nuori ja liikuntaharrastus

Maailma on muuttunut passiivisempaan suuntaan. Tammelin (2008, 12–13) ja Martama (2012, 4) teoksissaan kertovat, että nuorten elämä on nykyisin istuvampaa ja hyötyliikunta on vähentynyt. Lyhyet koulumatkat kuljetaan pyöräilyn tai kävelyn sijaan autolla ja tietokone houkuttaa istumaan. Tammelinin (2008, 12–13) mukaan

nuoret käyttävät yhä enemmän sosiaalista mediaa ystävyys- ja kaverisuhteiden ylläpitämiseen sen sijaan, että tapaisivat kavereitaan. Yksin koululiikuntakaan ei riitä, mutta se auttaa nuoria kasvamaan kiinni liikuntaan.

Fyysisen aktiivisuuden perussuositus yläasteikäisille nuorille on, että heidän tulisi harrastaa liikuntaa 1-2 tuntia joka päivä. Suositusten mukaan myös istumista tulee rajoittaa eli yli kaksi tuntia kestävästä yhtäjaksoista istumista tulisi välttää. (Lasten ja nuorten liikunta 2014, 4.) Tutkimusten mukaan riittävästi liikkuvia nuoria on vain vajaa puolet kaikista. Varhaisella liikkumisella on hyvin suuri merkitys, sillä silloin luodaan pohjaa koko elämän kestäväälle liikunnan harrastamiselle sekä terveille elämäntavoille. (Lasten ja nuorten liikunta, [viitattu 1.9.2015].)

Kansainvälisessä vertailussa Suomi ei ole aivan kärkipäässä, kun puhutaan lasten ja nuoren liikunnallisesta aktiivisuudesta. Suomessa kuitenkin tiedetään todella hyvin liikunnallisen aktiivisuuden hyötysuhteet terveyttä ajatellen. (Koski 2005, 295.) LATE eli lasten terveysseurantatutkimus (Mäki ym. 2010, 104) selvitti koululaisten liikunnallista aktiivisuutta. Tutkimuksessa selvitettiin, miten paljon kahdeksaluokkalainen nuori harrastaa ainakin lievästi hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikuntaa vähintään puoli tuntia kerrallaan.

Kahdeksaluokkalaisista tytöistä vähintään 2-3 kertaa viikossa tällaista liikuntaa harrasti 49 %. Sama luku kahdeksaluokkalaisilla pojilla oli 53 %. Kerran viikossa tai harvemmin tällaista liikuntaa tytöistä harrasti 51 % ja pojista 47 %. (Mäki ym. 2010, 104.) WHO:n koululaistutkimuksen (Aira ym. 2013, 26) mukaan erityisesti 7.-9.-luokkalaisten nuorten keskuudessa liikunta-aktiivisuus vähenee. 13. ikävuoteen asti suomalaiset nuoret liikkuvat kansainvälisen vertailun mukaan riittävästi ja sijoittuvat vertailuissa korkealle. Vuonna 2010 kuitenkin vain pieni osa täytti nuorten fyysisen liikuntasuosituksen rajan. ”Kouluikäisen liikuntasuhde luopin alla” (Haanpää, Ursin & Matarma 2012, 17) tutkimuksen mukaan vielä kuudesluokkalaiset liikkuvat riittävästi, mutta liikunta vähenee yhdeksänteen luokkaan mennessä useimmilla. Haanpään, Ursin ja Matarman tutkimuksen tulosten mukaan yhdeksäsluokkalaisista nuorista kolmannes liikkuu fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen mukaisesti. Huolestuttavaa on myös se, että jopa 73 % näistä yhdeksäsluokkalaisista vietti tietokoneen ääressä vapaa-aikaansa.

Etelä-Pohjanmaan lasten ja nuorten liikuntatutkimus (Koivusilta, Haanpää & Salmi-
nen 2014, 11) selvitti koululaisten fyysistä aktiivisuutta. Kysely toteutettiin Alavuden,
Evijärven ja Kuortaneen kouluilla 6.- ja 8.- luokkalaisille. Tulosten mukaan 6.- luok-
kalaisista nuorista omatoimisesti liikuntaa vähintään kerran päivässä harrasti 7 % ja
sama luku 8.- luokkalaisilla nuorilla oli 5 %. Ryhmä- ja seuraharrastuksiin 1-3 kertaa
viikossa 6.- luokkalaisista nuorista osallistui 44 %. Kahdeksasluokkalaisista nuorista
ohjattuun liikuntaharrastukseen 1-3 kertaa viikossa osallistui 40 % vastaajista. Tut-
kimuksen mukaan lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen eniten vaikuttivat muun
muassa perheen mahdollisuus maksaa harrastukset, kavereiden kanssa yhdessä
harrastaminen sekä runsaat harrastusmahdollisuudet ja vanhempien mahdollisuus
kyyditä harrastuksiin.

Urheiluseuratoimintaan osallistuu lähes puolet suomalaisista lapsista, mutta osallis-
tuminen vähenee murrosiän lähestyessä, sillä vain kolmannes jatkaa tätä seurahar-
rastusta myöhäiseen murrosikään saakka. Laajan suomalaisen pitkittäistutkimuk-
sen mukaan liikuntaseuroissa nuorena harrastavat lapset ovat liikunnallisia myös
aikuisena. Saman tutkimuksen mukaan kaikista aktiivisimpia urheiluseuraharrasta-
jia ovat 11- vuotiaat pojat, kun taas 15- vuotiaita tyttöjä kuvattiin passiivisimmiksi
urheiluseuratoimintaan osallistujiksi. (Lasten ja nuorten liikunta 2014, 11.)

Murrosikäiselle nuorelle tuki on tärkeä motivoija liikunnan harrastamiselle. Tässä
vaiheessa vanhempien tuki ei ole enää niinkään tärkeää, vaan kavereiden ja ystä-
vien tuki on avainasemassa. (Kokko & Hämylä 2014, 66.) Ystävien tuen merkitystä
tukee myös ”Kahdeksasluokkalaisten suhtautuminen liikuntaan sekä sen yhteys so-
siaaliseen lähipiiriin ja omaan liikuntaan” – tutkimus (Nupponen ym. 2014, 59), jossa
selvitettiin kyselyn avulla tamperelaisten suhtautumista liikuntaan. Tuloksista tulee
ilmi, että etenkin kaverien vaikutus on suuri, kun puhutaan sosiaalisen lähipiirin vai-
kutuksista omaan liikkumiseen. Liikuntaan suhtautuivat myönteisimmin ne, joiden
kaverit liikkuvat vapaa-ajallaan saman verran, kuin nuori itse.

3.3 Vanhemmat ja nuorten liikuntaharrastus

Lasten lukumäärä vaikuttaa aikuisen liikunnallisuuteen. Aikuiset ilmoittavat liikku-
vansa lasten kanssa ja myös kuljettavat lapsiaan harrastuksiin. Aikuisen tehtävä on

kannustaa lasta liikkumaan ja vähentää istumista. Vuonna 2013 tehdyn kyselytutkimuksen mukaan 93 % 14–16- vuotiaista suomalaisnuorista vastasi, että vanhemmat kannustavat heitä liikkumaan ja 79 % vastasi myös, että vanhemmat ovat halukkaita kuljettamaan lapsia harrastuksiin. (Lasten ja nuorten liikunta 2014, 19.)

”Vanhempien sosiaalisen tuen ja koulutustason yhteys lasten liikuntaan” – tutkimus (Määttä ym. 2014, 74) selvitti, miten paljon vanhempien antama tuki vaikuttaa lasten liikuntaan. Tutkittavina oli 155 11- vuotiasta lasta. Tuli ilmi, että etenkin lasten viikonloppuliikuntaan vaikuttaa vanhempien koulutustausta. Koulun ulkopuolella sekä arjessa että viikonloppuisin eniten liikkui korkeasti koulutettujen äitien lapset. Viikonloppuisin korkeammin koulutettujen äitien lapset liikkuvat enemmän kuin matalammin koulutettujen vanhempien lapset, kun huomioitiin sosiaalinen tuki.

3.4 Liikunta ja sosioekonomiset terveyserot

Väestön terveyserot ovat suuria. Näiden erojen tasaantuminen vaatii yhteistyötä monilta eri tahoilta, mutta erityisesti juuri sosiaali- ja terveystalouden yhdistämistä. Terveyserojen kaventaminen vaatii alkuperäisten ongelmien ratkaisua ja näin ollen kuntien yhteistyö on avainasemassa. Esimerkiksi Seinäjoella on perustettu vuonna 2009 virka terveyserojen kaventamiseksi. Samana vuonna Seinäjoki lähti mukaan Neuvokas-perhe-ohjelmaan, jonka avulla perheitä kannustetaan elintapojen muutokseen. Neuvokas-perhe-ohjelman tarkoituksena on perheiden hyvinvoinnin tukeminen. Yhdessä toimimalla pyritään perheiden erilaisten haasteiden ja ongelmien ratkaisemiseen (Syrjäytymistä vähentävä toimenpideohjelma, [viitattu 8.12.2015], 3.)

Sosioekonomisen asema viittaa useimmiten hyvinvoinnin aineellisiin ulottuvuuksiin kuten esimerkiksi tulot, asumistaso ja muu omaisuus. Näiden hankkimiseen vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa koulutus, ammatti ja työelämän asema. Nämä kaikki ovat sosioekonomisia tekijöitä ja niillä on selvä yhteys ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. (Eriarvoisuus 2015.)

Suomessa sosioekonomisten ryhmien välillä on vaihtelevia terveyseroja. Yleisesti suomalaisten ihmisten terveys on viimeisten vuosikymmenien aikana kohentunut ja

eliniän odote on pidentynyt, mutta kaikissa väestöryhmissä kehitys ei ole ollut yhtä suotuisaa. Systemaattisia eroja sosioekonomisten ryhmien välillä esimerkiksi terveydentilassa, sairastavuudessa ja kuolleisuudessa kutsutaan sosioekonomisiksi terveyseroiksi. (Kostiainen & Linnanmäki 2015, 46.)

Liikunta on yhdessä ravitsemuksen, tupakoinnin ja alkoholinkäytön kanssa merkittävimpiä terveyskäyttäytymismuotoja. Näiden muotojen jakautuminen epätasaisesti luo sosioekonomisia terveyseroja. (Lahelma & Rahkonen 2011, 50.) Liikunnasta puhuttaessa Suomessa ei esimerkiksi kuntoilureittien saatavuudessa alueellisia eroja hirveästi ole. Erot syntyvät, kun puhutaan liikuntasaleille pääsemisestä sekä harrastustavaroiden ja – välineiden kuljettamisesta; tarvitaan auto. Tarvitaan myös tietoa ja kykyä selvittää, millaisia harrastusmahdollisuuksia omalta paikkakunnalta löytyy. Lisäksi tulee löytyä rahaa maksaa nämä harrastukset. Tässä tulee vastaan tilanne, missä vähemmän koulutetut ja vähävaraisemmat häviävät. (Koivusilta 2011, 137.)

Lasten ja nuorten liikuntaan vaikuttaa vahvasti kodin sosiaaliryhmä. Erilaiset seura- ja harrastustoiminnat ovat lisääntyneet ja niiden mukana myös nuorten liikkuminen on lisääntynyt. Seura- ja harrastustoimintaan osallistuvat yleensä ylemmän sosiaaliryhmän perheet. Yksi syy, mikä erottaa tässäkin alemman ja ylemmän sosiaaliryhmän perheet, on raha. Osallistumismaksut nousevat, joten on selvää, että seura- ja harrastuksiin pystyy osallistumaan niiden perheiden lapset, joiden vanhemmilla on rahaa ja aikaa panostaa lapsen harrastuksiin. (Koivusilta 2011, 138.)

4 NUORTEN SYRJÄYTYMINEN JA SIIHEN LIITTYVÄT TEKIJÄT

Sosiaali- ja terveysministeriön koordinoiman syrjäytymistä vähentävän toimenpideohjelman ([viitattu 8.12.2015], 1-2) avulla pyritään vahvistamaan suomalaisten sosiaalista hyvinvointia ja vähentämään kansalaisten eriarvoista asemaa. Lasten ja nuorten hyvinvointi on erilaisten kansallisten terveystieteiden linjausten ja ohjelmien tärkeimpiä tavoitteita. Köyhyyden, eriarvoisuuden ja syrjäytymisen ehkäiseminen oli yksi edellisen hallituskauden painopiste vuosina 2011–2015. Myös nykyisen pääministeri Juha Sipilän hallituksen strategisessa ohjelmassa (2015, 20–21) hyvinvoinnin ja terveyden kohdalla hallituskauden tavoitteet koskevat muun muassa varhaisen tuen vahvistamista, terveys- ja hyvinvointierojen kaventumista ja lasten ja perheiden hyvinvoinnin ja omien voimavarojen vahvistamista. Tämän hetkisen hallituksen lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelman tarkoituksena on perheiden monimuotoisuus ja lapsen edun vahvistaminen. Vanhemmuuden tukemisen taustalla on matalan kynnyksen palveluiden vahvistaminen.

4.1 Syrjäytyminen käsitteenä

Suomessa syrjäytymisen käsite viittaa tavallisimmin erilaisiin hyvinvoinnin ongelmiin ja sosiaalisista yhteisöistä ulosjäämisen muotoihin. Käsitteeseen syrjäytyminen vaikuttavia riskitekijöitä ovat nuorten kohdalla muun muassa irrallisuus koulumaailmasta, mielenterveysongelmat ja putoaminen koulutuksen ulkopuolelle. Myös nuoret, jotka ovat vailla aikuisen riittävää huolenpitoa ja kokevat elämänhallinnassa ongelmia, mielletään usein syrjäytymisen käsitteen alle. Syrjäytymisen käsitettä kritisoidaan laaja-alaisuudesta ja sekavuudesta, mutta se vain todistaa, että erilaisten ongelmien välillä on rakenneyhtäläisyyksiä. (Lämsä 2009, 28–29; Aaltonen, Berg & Ikäheimo 2015, 9.) Syrjäytymisen takana on kuitenkin useimmiten monien ongelmien kasautuminen (Syrjäytymistä vähentävä toimenpideohjelma, [viitattu 8.12.2015], 3).

Sosiaali- ja terveysministeriö (Syrjäytymisen ja köyhyyden ehkäiseminen, [viitattu 8.12.2015]) määrittää syrjäytymisen moniulotteiseksi ja nykyaikaiseksi huono-osaisuuden yhteiskunnalliseksi muodoksi. Syrjäytyminen estää näin ollen syrjäytyntä

henkilöä osallistumasta täysin kaikkiin yhteiskunnan normaaleihin toimintoihin. Suuri vaihtelu syrjäytyneiden nuorten määrän arvioinnissa ajatellaan johtuvan siitä, että syrjäytymisellä ei ole määritelmää, joka olisi vakiintunut. Syrjäytymisessä on usein kyse usean ihmisen hyvinvoinnille merkityksellisen tekijän puutteesta. (Nuorten syrjäytyminen 2015.)

Nuorisobarometrissä (Myllyniemi 2014, 49–52) tuodaan esille nuorten omia näkemyksiä syrjäytymisestä. Nuorten omat näkemykset kertovat myös siitä, kuinka he itse käsittävät syrjäytymisen käsitteen. Tärkeimmäksi syrjäytymisen selittäväksi tekijäksi nuorten keskuudessa nousee ystävien vähäisyys tai niiden puuttuminen. Tästä voi tulkita, että nuoret kokevat ystävyysuhteiden vähäisyyden johtavan sosiaalisesta elämästä ulosjäämiseen. Myös joutuminen väärään seuraan koetaan usein nuorten omassa keskuudessa syrjäytymisen syyksi, samoin päihteet.

4.2 Syrjäytymiseen vaikuttavat tekijät

Huoli nuorten syrjäytymisestä ei ole uusi. Vielä 1980-luvulla syrjäytymistä pidettiin yleisimmin aikuisten ongelmana, mutta sittemmin nuorten syrjäytyminen on puhuttanut niin tutkijoita kuin lasten ja nuorten parissa työskenteleviä henkilöitä. Syrjäytyneelle nuorelle ominaista on olla kuulumatta yhteisöihin, kuten erilaisiin luokkaryhmiin, kaveriporukoihin tai liikuntaharrastusryhmiin. Tila voi olla nuorelle leimaava. Elämän muutosvaiheet altistavat nuoria syrjäytymiselle. (Lämsä 2009, 17, 29.)

Nuorisobarometrin (Myllyniemi 2014, 49 – 50) kyselyyn vastanneista nuorista noin puolet koki kaukana harrastuspaikasta asumisella olevan jonkin verran vaikutusta syrjäytymiseen. Vastanneista 44 % koki harrastusten puutteella olevan jonkin verran vaikutusta syrjäytymiseen ja jopa 34 % nuorista ajattelee syrjäytymisen johtuvan osittain omasta laiskuudesta tai välinpitämättömyydestä. 36 % vastanneista ajatteli, että syrjäytynyt nuori on omasta halustaan syrjäytynyt. Nuorisobarometrin tutkimuksessa olleista nuorista 94 % koki voivansa olla muiden seurassa oma itsensä, mutta kuitenkin jopa 72 % nuorista kokee samanlaisuuden paineen liian suurena Suomessa.

Syrjäytymiselle ei ole yhtä selittävää syytä, mutta joitain viitteitä on. Nykypäivänä monien vanhempien toimeentulo on heikentynyt. Perheillä, joissa lapsia on paljon ja perheillä, joissa vanhempi on yksinhuoltaja, on riski köyhyyteen kasvanut viime vuosikymmenen aikana rajusti. Samoin myös riski syrjäytymiseen kasvaa. (Salmi ym. 2012, 5.) Nuorilla perhetekijät vaikuttavat heidän tulevaan hyvinvointiinsa monella eri tavalla. Esimerkiksi sijaishuoltoon päätyminen nuorena saattaa johtaa moniin hyvinvoinnin puutteisiin ja vaikuttaa pitkälle aikuisuuteen erinäisten elämänvalintojen, kuten ammatinvalinnan, kautta. (Nuorten syrjäytyminen 2015.)

”Koulu, syrjäytyminen ja sosiaalinen pääoma- löytyykö huono-osaisuuden syy koulusta vai oppilaasta”- tutkimus (Alatupa ym. 2007, 124–160) selvitti riskitekijöitä nuorten syrjäytymiseen kouluun liittyvien tekijöiden kautta. Tutkimuksessa kävi ilmi, että noin 12 %:lla peruskoulun päättävistä oli ongelmia nivelvaiheessa. Peruskoulun jälkeen koulutuksen ulkopuolelle jääneistä nuorista noin kaksi kolmasosaa kuului syrjäytymisen kannalta riskiryhmään. Tässä ryhmässä olevat eivät kuuluneet 0-14-vuotiaisiin, eivät olleet opiskelijoita, varusmiehiä tai eläkeläisiä. Heillä ei ollut siis mitään hyväksyttävää syytä olla kuulumatta mihinkään näistä ryhmistä. Samassa tutkimuksessa kävi ilmi, että oppilaiden taustoilla on merkitystä nuorten syrjäytymiseen. Suotuisat taustat ehkäisevät syrjäytymistä.

Myrskylän (2012, 7) mukaan nuorten syrjäytymiseen vaikuttaa vanhempien koulutuksen taso ja työllisyystilanne. Salmen ym. (2012, 5) mukaan perheen toimeentulon yhteys nuoren syrjäytymiseen näkyy muun muassa silloin, kun vanhemmilla ei ole mahdollisuutta kuljettaa nuorta harrastuksiin, ei ole varaa maksaa nuoren harrastuksia tai yhteydenpitovälineitä kavereihin. Tällöin nuori voi erkaantua kaveriporukasta ja jäädä yksinäiseksi. Myös pitkät harrastusmatkat koetaan negatiivisesti vaikuttavaksi tekijäksi. Yksinäisyys on myös yksi syrjäytymisen riskitekijä.

Yksinäisyys on eri asia kuin yksinoleminen. Fyysistä yksin olemista ei voida automaattisesti pitää yksinäisyytenä, sillä monet ihmiset valitsevat yksin olemisen olematta kuitenkaan yksinäisiä. Yksinäinen ihminen on psyykkisesti erillään muista. Eron yksin olemisen ja yksinäisyyden välillä kertoo usein selvimmin sanaton viestintä eli ilmeet ja eleet sekä henkilön fyysinen olemus. (Junttila 2015, 19–20.) Yksinäisyys voi olla sosiaalista tai emotionaalista. Esimerkiksi koulussa isompaan kave-

riporukkaan kuuluvista nuorista voi joku olla emotionaalisesti yksinäinen, vaikka näennäisesti kavereita olisikin, kokemus hänellä itsellään on kuitenkin yksinäisyys. Vastaavasti porukkaan kuulumaton ja yksin viihtyvä nuori, jolla ei koulussa tai vapaa-ajalla ole kavereita keiden kanssa aikansa jakaisi, saattaa kuitenkin omistaa yhden hyvin tärkeän ystävän. Tämä on puolestaan sosiaalista yksinäisyyttä. Nuoret, jotka itse tavoittelevat sosiaalista etäisyyttä muista, kokevat harvoin kuitenkaan yksinäisyyttä. (Junttila 2015, 34, 38.) Yksinäisyys on yhteydessä moniin eri terveys- huoliin ja – haittoihin ja siksi sitä pidetäänkin yhtenä suurimpana negatiivisesti elämään vaikuttavana tekijänä. Yksinäisyys voi luoda nuorelle elämään tyytymättömyyttä, mielenterveysongelmia sekä päihteiden käyttöä. (Tervaskanto-Mäentausta 2015, 287.)

Ystävyysuhteet ja läheiset ystävät korostuvat etenkin tytöillä ja vahvimmillaan ne korostuvat alakouluiässä. Tyttöjen maailma saattaa olla täynnä huolta ja pelkoa siitä, että kaverit häviävät tai vaihtavat toiseen kaveriin. Kolmen kaverin porukka saattaa olla liikaa, jos pelko ystävän menettämisestä on iso. Pojat puolestaan usein viihtyvät isommissa kaveriporukoissa, jossa läheisille ystävyysuhteille ei välttämättä ole tarvetta. Asiaa ei kuitenkaan voida yleistää, vaan jokainen on yksilö ja kaikkien tarpeet vaihtelevat. Yläkouluiässä ystävä voi asua toisella paikkakunnalla tai olla eri koulussa, ja ystävyysuhde säilyy ilman suurempaa ylläpitoa. Vahvalle pohjalle rakentunut ystävyysuhde on usein kestävä. Parhain tilanne on, kun nuorella on yksi läheinen ystävä, jolle voi päivittäin ja tarpeen tullen kertoa asioita, joita ei muille pysty kertomaan. (Junttila 2015, 40–42.)

Junttilan (2015, 42–45) mukaan nuoret tytöt osaavat tuoda paremmin ja arkailematta esiin ystävyysuhteiden puuttumisen kuin pojat. Siitä saa kuvan, että tytöt olisivat enemmän emotionaalisesti yksinäisempiä kuin pojat, mutta totuus onkin toisenlainen. Suomalaiset pojat kaipaavat tyttöjä enemmän ystävää, jonka johdosta ei enää tarvitsisi olla yksin ja, joka pitäisi häntä tärkeänä. Junttilan tutkiessa asiaa muun muassa yleiset asenteet vaikuttivat yleiseen kokemukseen poikien yksinäisyydestä ja ystävien puutteesta. Osa syistä koski esimerkiksi leimautumista ”nyhve-röksi”, kun poikien yksinäisyys nostettiin esille. Myös tyttöjen arkailematon aiheen

esille tuonti saattaa helpottaa yksinäisyyden tunteen poistamisessa. Puhumattomuus ei tilannetta esimerkiksi poikien kohdalla auta. Yksinäisyyttä esiintyy kummankin sukupuolen kohdalla.

Joronen (2005, 63) on tutkinut eri tekijöiden vaikutusta nuorten tyytyväisyyteen. Tutkittavana on ollut 7.- ja 9. luokkalaisia nuoria. Suurimpia nuorten tyytyväisyyteen vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa ehjät ja turvalliset perhesuhteet ja perheen hyvä taloudellinen tilanne, nuoren itsenäisyys sekä koulunkäyntiin vaikuttavat tekijät, kuten koulunkäynnin arvostaminen. Vastaavasti puutteet edellä mainituista osaluista aiheuttavat nuorelle elämään tyytymättömyyttä ja pahoinvointia. Tämä saattaa johtaa myös syrjäytymiseen.

4.3 Syrjäytymisen ehkäiseminen

1990-luvulla lasten, nuorten ja perheiden palveluista alettiin säästää. Tästä tuloksena oli se, että tarve kasvoi korjaavilla palveluilla. Tämän jälkeen varhaista puuttamista on korostettu. Selvityksien perusteella avain asemassa nuorten syrjäytymisen ennalta ehkäisemisessä on koulun oppilashuolto. Ratkaisevaa nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä on muun muassa useat palvelukokonaisuudet ja palvelujärjestelmien toimivuus. Tärkeää palveluissa on kiinnittää huomiota ongelmien syntyyn ja miten niitä voidaan ehkäistä. (Nuorten syrjäytyminen; tietoa, toimintaa ja tuloksia 2013, 78, 84–85.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (Salmi ym. 2012, 2–4) tutkimuksen mukaan valtion huonon taloudellisen ajanjakson aikana tavallisimmin muun muassa kouluterveydenhuollon käyntien määriä vähennetään, opettajien lomautukset yleistyvät ja koulujen ryhmäkoot kasvavat. Ongelmaksi koetaan myös se, että kouluterveydenhoitaja ei ole saatavilla kaikissa kouluissa jokaisena koulupäivänä ja monissa kouluissa on käytössä luokaton koulusysteemi. Näistä aiheutuu monelle nuorelle vaikeuksia, sillä yhteiskunnan tuki nuorten turvalliselle ja hyvälle kasvulle sekä kehitykselle ohentuu. Opettajien, vanhempien ja terveydenhoitajan on vaikeaa havaita syrjäytymisen vaarassa olevat nuoret varhaisessa vaiheessa. Myös vanhempien kuormittuminen epävakaassa taloustilanteessa kuormittaa nuorta kotona vanhempien voimavarojen hupertessa. Jos samanaikaisesti vähennetään voimavaroja myös

niistä palveluista, jotka on tarkoitettu auttamaan perheitä ongelmatilanteissa, monen nuoren kehitys vaarantuu.

Hallituksen politiikkaohjelman yksi osaohjelma on syrjäytymisen ehkäiseminen. Tämän osaohjelman yksi tavoite on myös edistää ja lisätä nuorten harrastuneisuutta muun muassa liikuntaan, kulttuuriin ja taiteeseen. Tavoitteena on, että vähintään puolet kaikista peruskoululaisista kuuluisi johonkin harrastustoimintaan. Harrastus- ja kerhotoiminnat tulee myös järjestää niin, ettei perheen taloudellinen tilanne estä lapsen tai nuoren siihen osallistumista. (Syrjäytymisen ennaltaehkäiseminen, [viitattu 11.1.2016].)

Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman mukaan olisi tärkeää, että jokaisella kouluikäisellä lapsella olisi edes yksi harrastus, riippumatta siitä, minkälaisessa sosioekonomisessa asemassa perhe on. Harrastustoimintaa voidaan pitää hyvänä syrjäytymistä ehkäisevänä tekijänä. Varhainen puuttuminen esimerkiksi poikkeavuuksista johtuviin epäonnistumisiin ja erilaisten negatiivisten palautteiden saamiseen ja niistä aiheutuviin itsetunnon kolhuihin ehkäisee myös osaltaan syrjäytymistä. (Syrjäytymisen ehkäisy ja vähentäminen- työryhmän raportti 2009, 7, 36; Rajala 2010, 6.)

4.4 Syrjäytyminen ja sosioekonomiset terveyserot

Heikossa sosioekonomisessa asemassa oleville kasautuvat syrjäytymisriskit sekä hyvinvointi- ja terveyserot. Perheen huono-osaisuus on yhteydessä nuorten syrjäytymiseen ja huonoilla varhaisilla olosuhteilla voi olla pitkäaikaisia vaikutuksia ihmisen elämään. (Nuorten syrjäytyminen- tietoa, toimintaa ja tuloksia 2013, 244; Lahelma & Rahkonen 2011, 51.) Ehkäisevässä työssä suuri rooli on kunnilla, kuten koulutus- sekä terveyspalveluilla sekä nuoriin panostavilla nuoriso- ja liikuntapalveluilla. Sosiaalipalveluita ei tule myöskään väheksyä. Perusopetus ja oppilashuolto ovat myös tärkeässä asemassa. (Nuorten syrjäytyminen- tietoa, toimintaa ja tuloksia 2013, 244.)

Lapsiperheissä, joissa taloudelliset perusedellytykset, kuten toimeentulo, ovat uhattuna, voi perheen ihmissuhteet horjua. Taloudelliset ongelmat perheessä ovat nuoren kasvulle ja hyvinvoinnille merkittävä riskitekijä. Tässä vaiheessa vanhempien tuki on erityisen tärkeää. Kun nuorella on puutteita vanhemman tuesta ja ohjauksesta, heijastuu se mahdollisesti nuoren omaan hyvinvointiin ja jopa mielenterveyteen. Huono taloudellinen tilanne perheessä ja vanhemman pitkäaikainen työttömyys on riskitekijänä ylisukupolvisen syrjäytymiseen. (Kaivosoja ym. 2010, 11.)

Lasten ja nuorten kehitysedellytykset tulisi turvata syrjäytymisen ja eriarvoisuuden vähentämiseksi ja ehkäisemiseksi. Koti, päivähoito, työ ja vapaa-aika ovat kehitysympäristöjä, jotka tulisi turvata. Palvelujärjestelmissä tulee huomioida se, että eriarvoisuuden kaventamiseksi suunnatut toimet suunnataan kaikille. Toimet tulisi toteuttaa oikeassa suhteessa, huomioiden sosiaalisesti heikossa asemassa olevat. (Lapset ja perheet 2014.) Tasa-arvoon pyrkivän yhteiskunnan kohdalla tulisi huomioida se, että suuret terveyserot eivät ole eettisesti eivätkä poliittisesti hyväksyttävä asia. (Lahelma & Rahkonen 2011, 42.)

5 TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Jaakko Ilkan koulun 7.- ja 9.- luokkalaisten liikunnallista harrastuneisuutta sekä syrjäytymistä.

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa siitä, minkälaisia viitteitä nuorten syrjäytymisestä esiintyy ja voiko liikuntaharrastusten avulla ehkäistä nuorten syrjäytymistä sekä miten nuoret kokevat kouluterveydenhoitajan tuen tarpeen liikuntaan kannustamisessa. Tavoite on, että terveydenhoitajat voisivat hyödyntää saatuja tuloksia.

Tutkimusongelmat ovat:

1. Kuinka moni 7.- ja 9. - luokkalaisista nuorista harrastaa liikuntaa?
2. Kuinka moni 7.- ja 9.- luokkalaisten vanhemmista liikkuu ja kannustaa nuoria liikkumaan?
3. Mikä on kouluterveydenhoitajan rooli liikuntaan kannustamisessa nuorten näkökulmasta?
4. Millaisia viitteitä syrjäytymisestä löytyy tästä ryhmästä?
5. Onko liikuntaharrastuksilla merkitystä nuorten syrjäytymisen ehkäisemisessä?

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

6.1 Opinnäytetyön tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyö toteutettiin määrällisellä eli kvantitatiivisella tutkimusmenetelmällä kyselylomakkeen avulla. Kohderyhmä rajattiin 12–16-vuotiaisiin nuoriin. Kyselylomakkeet jaettiin Ilmajoen Jaakko Ilkan koulun 7.- ja 9.-luokkalaisille nuorille, joita oli yhteensä 330. Vastauksia palautui 298, joista kaksi hylättiin. Määrällinen tutkimusmenetelmä valittiin, koska tutkimusjoukko oli niin suuri. Aikataulu ja resurssit eivät olisi riittäneet haastattelemaan kaikkia 7.- ja 9.-luokkalaisia nuoria, joten automaattisesti päädyttiin laatimaan kyselylomake. Tutkimusasetelma on poikittaistutkimus.

Määrälliset tutkimukset voidaan toteuttaa joko pitkittäis- tai poikittaistutkimuksena. Pitkittäistutkimuksissa tiedon keruu tapahtuu useampaan otteeseen ja tutkittava ilmiö tai kohde pysyy samana. Poikittaistutkimuksessa, joita useimmat hoitotieteelliset tutkimukset ovat, ilmiötä tarkastellaan vain kerran, eikä sitä ole tarkoitus seurata pitempää aikaa. (Kankkunen & Vehviläinen- Julkunen 2013, 56.)

Määrällisen tutkimuksen avulla voidaan selvittää kysymyksiä, joiden vastaukset ilmoitetaan lukumäärin tai prosentteina. Tämä vaatii riittävän määrän vastaajia eli laajaa otosta. Kyselyn vastauksia voidaan kuvata numeerisesti ja niistä laatia erilaisia taulukoita tai kuvioita tuloksien havainnollistamiseksi. (Heikkilä 2014, 15; Vehkalahti 2014, 13.) Määrällinen tutkimusmenetelmä vastaa kysymyksiin miten usein, kuinka paljon ja kuinka moni. (Vilka 2007, 14,17.)

Heikkilän (2014, 16–17) mukaan tietoja määrälliseen tutkimukseen voi hankkia joko itse, tai käyttämällä jo olemassa olevia tilastoja ja rekisterejä. Kohderyhmä ja tiedonkeruumenetelmä itse kerättävässä aineistoissa ratkeavat tutkimusongelman perusteella. Jokaisella menetelmällä on puolensa, mutta se, mikä tiedonkeruumenetelmän valinnan ratkaisee, liittyy asian luonteeseen, tutkimuksen tavoitteeseen sekä aikatauluun ja budjettiin.

6.2 Kyselylomakkeen luominen ja aineiston keruu

Opinnäytetyöhön liittyvä tiedonhaku aloitettiin keväällä 2015. Tutkimussuunnitelma muodostui sen myötä ja suunnitelma hyväksyttiin 3.11.2015. Suunnitelman hyväksymisen jälkeen otettiin yhteyttä Ilmajoen Jaakko Ilkan koulun rehtoriin, joka suostui yhteistyöhön. Tämän jälkeen alettiin kyselylomaketta työstämään löydetyin teorian ja tutkimusongelmien pohjalta.

Heikkilän (2014, 45) ja Kankkusen & Vehviläinen- Julkusen (2013, 114) mukaan määrällisen tutkimuksen yleisin aineistonkeruumenetelmä on kyselylomake ja olennaisin osa kyselytutkimuksessa onkin hyvin suunniteltu kyselylomake. Kysymysten huolellinen suunnittelu on hyvin tärkeää, sillä huonosti ja huolimattomasti suunniteltu lomake aiheuttaa merkittävän paljon virheitä. Onkin siis todella tärkeää, että ennen kyselylomakkeen laatimista on perehdytty huolellisesti ja kattavasti aineistoa käsittelevään teorian tietoon.

Hyvä kyselylomake houkuttelee vastaamaan muun muassa ulkonäkönsä perusteella. Kyselylomaketta laadittaessa tulee huomioida monia eri seikkoja, mutta seuraavassa niistä tärkeimpiä: lomake ei saa olla liian pitkä, vastausaikaa saisi kulua enintään 15 minuuttia, vastausohjeet tulee asettaa selkeästi, kysymysten tulee edetä järkevässä järjestyksessä ja tallentamisen helpottamiseksi kysymykset tulisi numeroida juoksevasti. (Heikkilä 2014, 46–47.)

Kyselylomake (Liite 1.) esitettiin kolmella yläaste- ja lukioikäisellä nuorella, joista kukaan ei kuulunut tutkimusjoukkoon. Esitettäviä pyydettiin kiinnittämään huomiota vastausaikaan. Palautetta pyydettiin myös kysymysten asetelusta ja niiden järjestyksestä sekä selkeydestä. Kyselylomakkeen ulkonäkö pyrittiin tekemään mahdollisimman selkeäksi ja yksinkertaiseksi. Kysymykset on jaettu kolmeen eri osioon: taustatiedot, liikuntaharrastukset ja nuorten syrjäytyminen. Kysymykset on numeroitu juoksevasti, joten niiden syöttäminen SPSS- järjestelmään oli sujuvaa. Esitettävilta saatujen palautteiden perusteella muokattiin kyselylomake lopulliseen muotoon.

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa suljetut kysymykset ovat pääosassa, mutta myös avoimia kysymyksiä on hyvä olla. Suljetuissa kysymyksissä vastaajalle annetaan

vastausvaihtoehdot valmiiksi. Kysymykset on hyvä asettaa vastaajan kannalta ymmärrettävään muotoon. Käsittelyn kannalta suljetut kysymykset ovat helpompia kuin avoimet ja myös virhemarginaali on pienempi. Avoimia kysymyksiä käytetään usein silloin, kun ei voida määritellä vastausvaihtoehtoja. Avoimet kysymykset ovat helpompia laatia, mutta käsittely niissä on työläämpää kuin suljetuissa kysymyksissä. Vastaaaja voi myös herkemmin jättää vastaamatta avoimeen kysymykseen kuin suljettuun. (Heikkilä 2014, 47–49.) Tässä opinnäytetyössä on käytetty pääasiassa suljettuja monivalintakysymyksiä. Ainoastaan yhdessä kysymyksessä on vastaajilta pyydetty myös perusteluja vastaukseen. Tässä kyselyssä suljetut kysymykset toimivat hyvin ja tarvittava tieto saatiin niiden avulla.

Opinnäytetyössä varsinaisen kyselylomakkeen lisäksi tarvitaan saatekirje. Kyselyyn vastaajien vanhemmille lähetettiin saatekirje ja suostumuslomake (Liite 3.) yhdistettynä. Vehkalahden (2014, 47–48) mukaan saatekirjeen tarkoitus on tuoda esille tutkimukseen osallistuvalla tutkimuksen perustiedot. Kirjeestä tulisi käydä ilmi tutkimuksen tekijät sekä tutkimuksen tarkoitus. Parhaimmillaan saatekirje motivoi vastaajaa, kun taas pahimmillaan vastaaja voi jättää kokonaan vastaamatta kyselyyn. Tässä työssä saatekirje ja suostumuslomake yhdistettiin. Saatekirje tehtiin selkeäksi ja ymmärrettäväksi ja sen avulla pyrittiin siihen, että mahdollisimman moni vanhempi antaisi huollettavalleen luvan vastata kyselyyn. Saatekirjeessä on esitelty työn aihe, sen tavoite ja tarkoitus sekä kohderyhmä. Työn tekijöiden yhteystiedot olivat saatekirjeessä myös.

Yhdistetty saatekirje ja suostumuslomake lähetettiin koululle kahta viikkoa ennen kyselyiden viemistä. Kyselylomake toteutettiin paperiversiona. Vastaajien ollessa alaikäisiä, täytyi heidän vanhemmiltaan saada suostumus lomakkeen täyttämiseen. Koulun rehtorin toiveesta suostumukset hoidettiin koulun sisäisen Wilma-järjestelmän kautta ennen kyselyihin vastaamista.

6.3 Aineiston analysointi

Koko aineiston ollessa koossa, on siihen hyvä rauhassa tutustua. Vastauksia kannattaa silmäillä ja havaitut virheet korjata. Nämä kaikki helpottavat varsinaisen analyysin tekemistä. (Vehkalahti 2014, 51.) Perustasoisessa analyysissä analyysitavan

valinta perustuu tutkittaviin muuttujiin. Sijaintilukua käytetään silloin, kun tarkoituksena on tiedonsaanti yhdestä muuttujasta. Ristiintaulukointia ja korrelaatiokerrointa käytetään, kun halutaan saada tietoa eri muuttujien välisestä riippuvuudesta. (Vilka 2007, 119.)

Tutkimuksen luotettavuudesta kertoo paljon sen vastausprosentti, mikä tarkoittaa siis kaikessa yksinkertaisuudessaan sitä, moniko otokseen valituista on palauttanut kyselylomakkeen hyväksytysti vastattuna. Otoksen tarkoitus on edustaa valittua perusjoukkoa. Vastausprosentti on syytä ilmoittaa tutkimuksessa, näin ollen saadaan tietoa tutkimuksen luotettavuudesta. (Vehkalahti 2014, 44.)

Yläasteikäiset nuoret edustavat tässä tutkimuksessa perusjoukkoa. Otokseksi valikoituivat Ilmajoen Jaakko Ilkan koulun 7.- ja 9.- luokkalaiset nuoret. Vastattuja kyselylomakkeita palautui 298 kappaletta. Näistä vain kaksi jouduttiin hylkäämään virheellisesti annettujen tietojen vuoksi. Kaiken kaikkiaan saatiin siis 296 kyselylomaketta, jotka voitiin tähän opinnäytetyöhön hyväksyä. Opinnäytetyön kyselyn vastausprosentiksi saatiin 89,7 %.

SPSS – ohjelmassa työskenteleminen aloitetaan syöttämällä muuttujat Variable View- ikkunaan. On todella tärkeää syöttää muuttujat ensin, sillä vältytään monilta virheiltiltä. (Cole 2013, 22.) Lomakkeet on tärkeä numeroida juoksevasti ennen syöttämisen aloittamista, näin ollen virheellisten tietojen korjaaminen on helppoa, kun voidaan numeroinnin perusteella palata oikean lomakkeeseen ja korjata tiedot. Data View- ikkunassa yhdessä ruudussa on aina yksi tieto. SPSS- ohjelmassa ruutu jätetään tyhjäksi, kun tieto puuttuu. (Heikkilä 2014, 121–124.)

Opinnäytetyön analysointivaiheessa isoin työ oli syöttää kaikkien 296 lomakkeen tiedot kohta kohdalta SPSS- ohjelmaan. Lomakkeessa oli yhteensä 31 kysymystä. Analysointia toteutettiin pääasiassa frekvenssijakaumien avulla. Joidenkin kysymyksien kohdalla ristiintaulukointi nähtiin parhaimmaksi vaihtoehdoksi hyvän tuloksen havainnollistamiseksi. Taulukot ja kuviot muodostettiin Microsoft Excel 2013- ohjelman avulla.

7 TULOKSET

7.1 Taustatiedot

Koulussa, jossa kysely toteutettiin, on 7.- ja 9.- luokkalaisia oppilaita yhteensä 330. Kyselylomakkeita koululle vietiin saman verran. Vastattuja lomakkeita palautui 298, jolloin vastausprosentti olisi ollut 90,3 %, mutta kuten aiemmin mainittiin, näistä siis karsittiin kaksi pois. Lopulliseksi vastausprosentiksi saatiin 89,7 %. Lähes puolet kyselyyn osallistuneista oli 7.- ja puolet 9.- luokkalaisia. Vastaaajista 50 % (n= 148) oli tyttöjä ja 48,6 % (n= 144) poikia. 1,4 % (n= 4) jätti kokonaan vastaamatta tähän kysymykseen. Tiivistetyt tulokset löytyvät kokonaisuudessaan Liitteestä 2.

Vastanneiden nuorten perheisiin 77,7 %:lla kuului äiti ja isä. 13,2 % vastasi perheessään olevan äiti ja isäpuoli, 6,1 %:lla isä ja äitipuoli. 4,7 % kertoi, että perheeseensä kuului vain äiti ja 1,4 %:lla vain isä. 1,0 %:lla nuorista oli joku muu huoltaja, kuten isovanhemmat. 90,9 % 7.- ja 9. luokkalaisista kertoi asuvansa omakotitalossa, 8,1 % rivitalossa, 2,0 % kerrostalossa ja 2,0 %:lla oli jokin muu asumismuoto. Muita asumismuotoja olivat muun muassa paritalo. 11,1 %:lla perheen asunto oli vuokra-asunto ja suurimmalla osalla eli 90,2 %:lla perheen asunto oli omistusasunto.

7. ja 9. luokkalaiset nuoret vastasivat kyselyssä kysymykseen vanhempiensa koulutuksesta ja ammatista. 74,9 % nuorista vastasi kysymykseen äidin koulutuksesta. 3,0 % kertoi äitinsä käyneen peruskoulun, 38,2 % toisen asteen koulutuksen ja 17,2 % korkeakoulun. 16,2 %:lla äiti oli käynyt yliopiston ja 0,3 % jonkin muun koulutuksen, joka oli opistotasoinen. Isän koulutuksesta kysyttäessä kysymykseen vastasi 71,6 % nuorista. Peruskoulu oli käytynä 7,1 %:lla isistä, toisen asteen koulutus 7,1 %:lla ja korkeakoulu 14,5 %:lla isistä. 8,1 % isistä oli käynyt yliopiston. 0,7 % nuorista kertoi, että isällä oli jokin muu koulutus, joka oli opistotasoinen. Äideistä 79,4 % oli työelämässä, 6,1 % opiskelijoita, 8,8 % työttömiä ja 2,0 % eläkkeellä. Isistä 83,8 % oli työelämässä, 1,0 % opiskelijoita, 4,1 % työttömiä ja 3,0 % eläkkeellä.

7.2 Nuorten liikuntaharrastukset

Kyselystä käy ilmi, että tämän koulun 7.- ja 9.- luokkalaisista suurin osa harrastaa jotain liikuntaa vapaa-ajallaan. Peräti 81.1 % ilmoitti harrastavansa liikuntaa. ”Ei”-vastanneita pyydettiin vastaamaan jatkokysymykseen, miksi eivät liikuntaa harrasta (Kuvio 1). ”Ei”-vastanneista 13,2 % kertoi, ettei ole kiinnostunut liikunnan harrastamisesta, 2,0 %:lla ei ole varaa harrastaa, 0,7 %:lla terveydelliset syyt estävät ja 4,7 % kertoi liikkumattomuuteen olevan jonkin muu syy.



Kuvio 1. Syyt liikunnan harrastamattomuuteen prosentteina

Muita syitä, miksi nuoret eivät liikuntaa harrastaneet, oli muun muassa:

”ei ole motivaatiota”

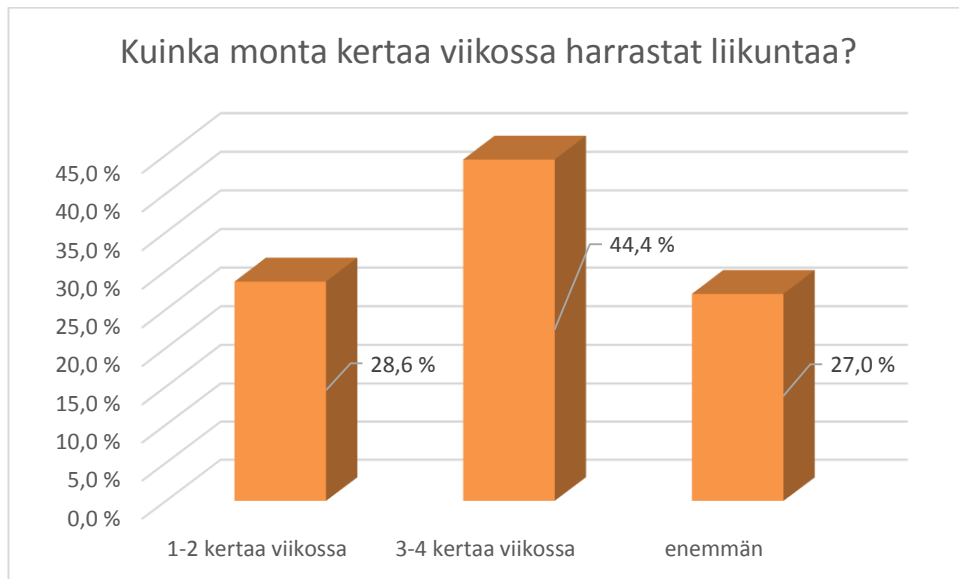
”en halua virallista harrastusta”

”en ole keksinyt hyvää lajia”

”kaverit ei harrasta”.

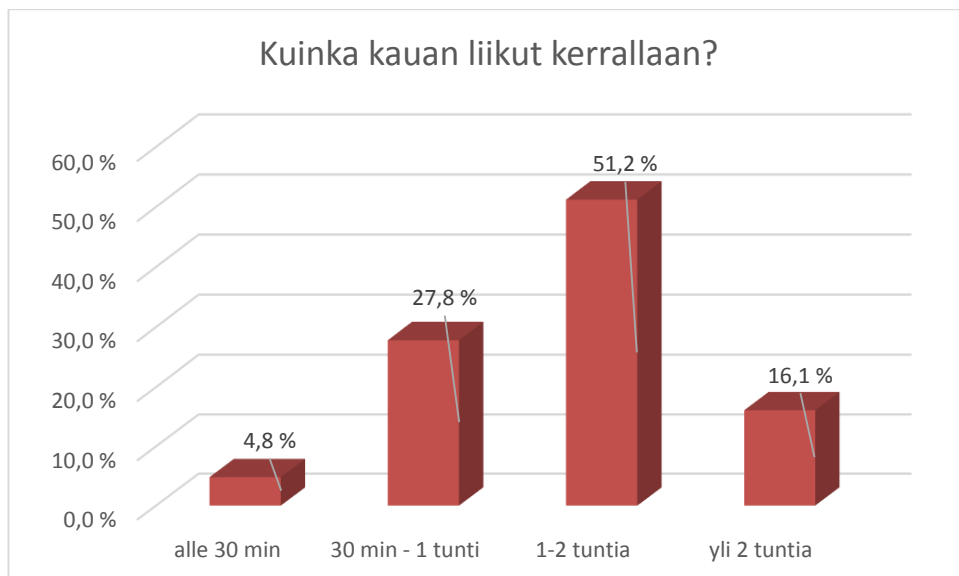
Nuorista, jotka harrastavat liikuntaa, 42,9 % harrasti ryhmäliikuntaa, 37,1 % harrasti yksilöliikuntaa ja 20,0 % harrasti molempia. Nuorilta kysyttiin myös, kuinka paljon he harrastavat liikuntaa viikon aikana (Kuvio 2). Liikuntaa harrastavista ”1-2 kertaa

viikossa” liikkui 28,6 %, ”3-4 kertaa viikossa” liikkui 44,4 % ja 27,0 % nuorista harrasti liikuntaa sitäkin enemmän.



Kuvio 2. Nuorten viikoittainen liikkuminen prosentteina

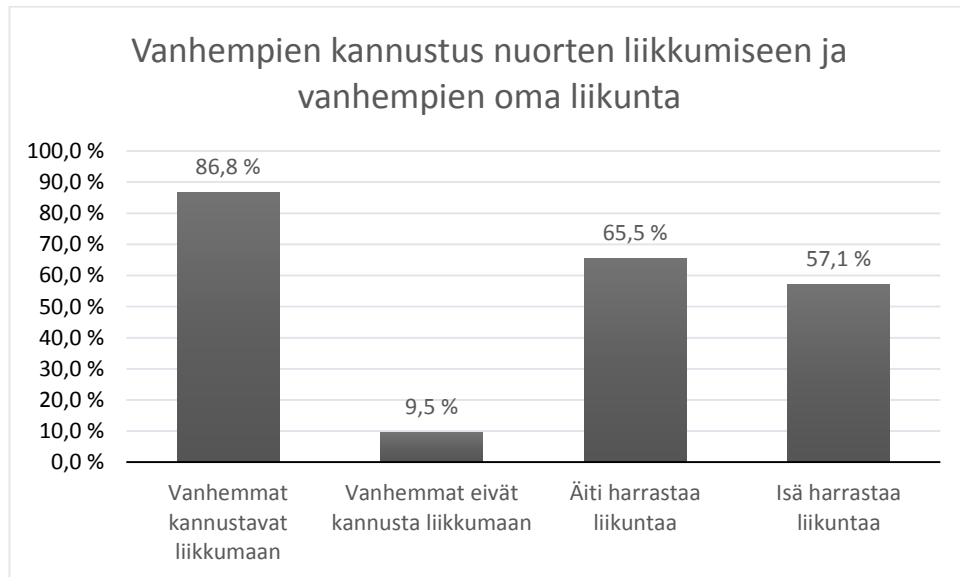
Kyselyssä käy ilmi, että nuoret liikkuvat kerrallaan myös melko hyvin (kuvio 3). Liikuntaa harrastavista nuorista vain 4,8 % kertoi liikkuvan kerrallaan ”alle 30min”. Yli puolet eli 51,2 % liikkuvista nuorista harrasti liikuntaa kerrallaan ”1-2 tuntia” ja 27,8 % liikkui ”30min-1 tunnin” ajan. 16,1 % liikkuvista nuorista oli aktiivisempia ja liikkui ”yli 2 tuntia” kerrallaan.



Kuvio 3. Päivittäinen liikunta tunteina ja prosentteina

7.3 Vanhempien liikunta ja sen merkitys nuorten liikunnallisuuteen

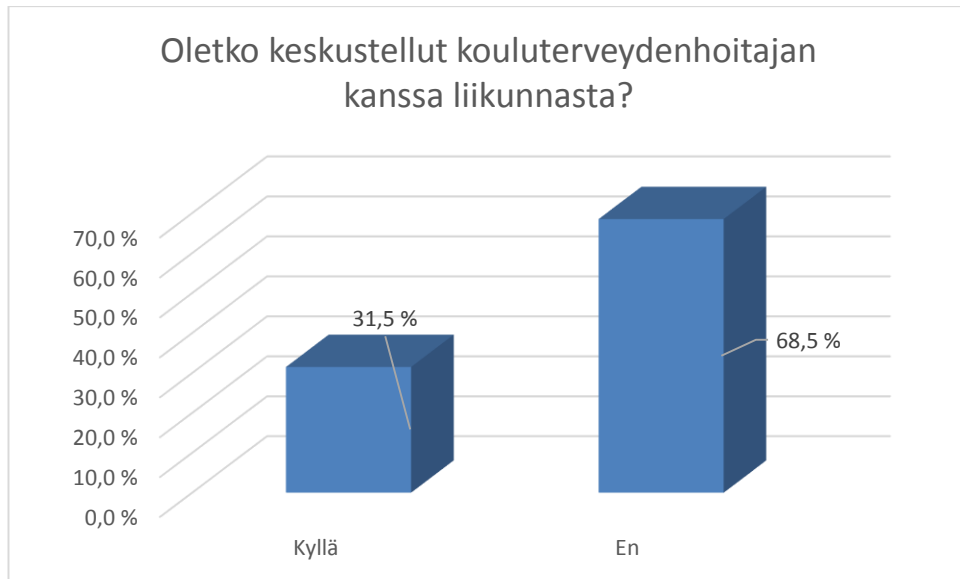
Kyselyyn vastanneista nuorista 86,8 % (n=257) ilmoitti, että vanhemmat kannustavat heitä liikkumaan. 9,5 % vastasi, että vanhemmat eivät kannusta liikkumaan ja 3,7 % jätti kokonaan vastaamatta tähän kysymykseen. Kysyttäessä vanhempien harrastuneisuutta, kävi ilmi, että nuorten vanhemmat ovat liikunnallisia. Äideistä 65,5 % ja isistä 57,1 % harrasti liikuntaa (Kuvio 4).



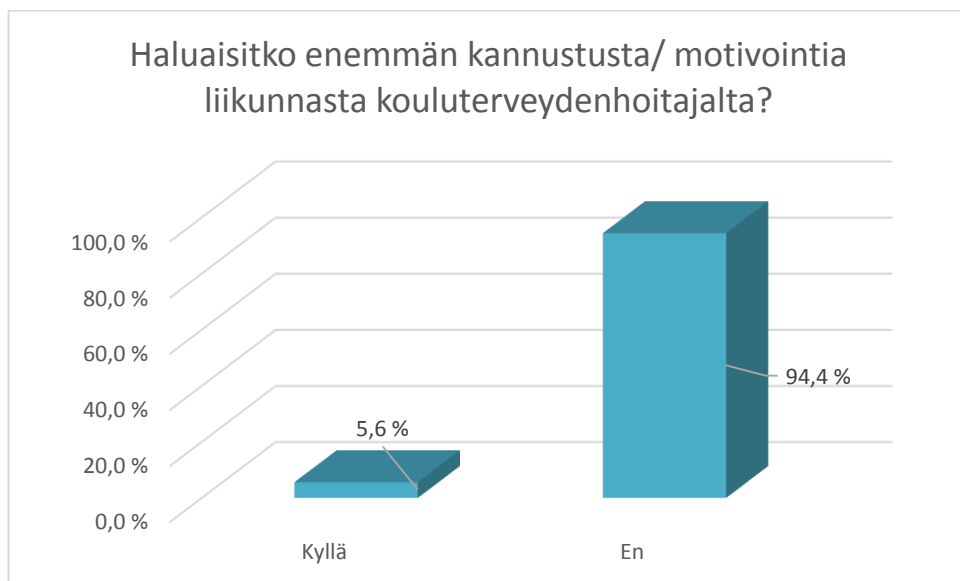
Kuvio 4. Vanhempien kannustus nuorten liikkumiseen ja vanhempien oma liikunta

7.4 Kouluterveydenhoitajan rooli liikuntaan kannustamisessa

Kouluterveydenhoitajan tuen, kannustuksen ja motivoinnin tarve jäi kyselyn perusteella hyvin vähäiseksi. Heiltä, jotka eivät harrastaneet liikuntaa vapaa-ajalla, kysyttiin terveydenhoitajan tuen ja kannustuksen tarvetta. Liikuntaa harrastamattomista 31,5 % oli keskustellut terveydenhoitajan kanssa liikkumattomuudesta (Kuvio 5) ja 68,5 % ei ollut keskustellut asiasta ollenkaan. Ainoastaan 5,6 % näistä vastaajista kaipasi terveydenhoitajalta enemmän kannustusta aiheeseen liittyen (Kuvio 6).



Kuvio 5. Liikuntaa harrastamattomien keskustelut kouluterveydenhoitajan kanssa prosentteina



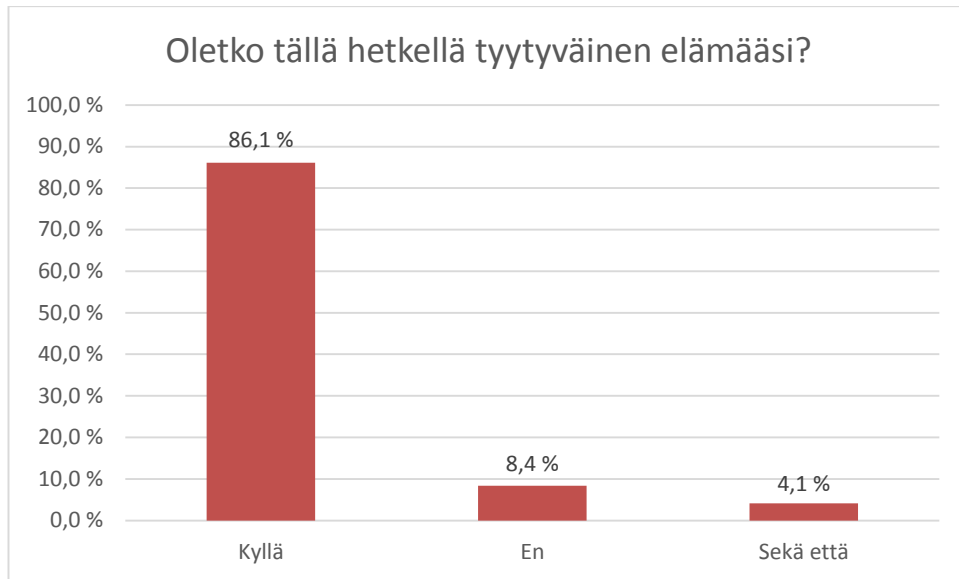
Kuvio 6. Kouluterveydenhoitajan tuen ja kannustuksen tarve liikuntaa harrastamattomilla nuorilla

7.5 Syrjäytymisen viitteet

Syrjäytymisviitteitä kysyttiin muun muassa yksinäisyyden (Kuvio 7), kaverisuhteiden ja elämään tyytyväisyyden (Kuvio 8) kautta. ”Koetko olevasi yksinäinen?” – kysymykseen vastasi 99,3 % (n=294) nuorista. Kaikista vastanneista 89,9 % ei kokenut yksinäisyyden tunnetta. 2,0 % vastasi ”sekä että” ja 0,7 % jätti vastaamatta. Yksinäiseksi itsensä koki 7,4 % vastaajista. Kaverisuhteet näyttäisivät näillä nuorilla olevan kunnossa. Jopa 98 prosentilla vastanneista oli kavereita koulussa ja vapaaajallakin kavereita oli 96,3 prosentilla. Ryhmän tai joukon ulkopuolelle jäämisen kokemuksia oli 10,8 prosentilla vastanneista. 3,4 % koki välillä jäävänsä ulkopuoliseksi. Suurin osa, eli 86,1 % nuorista olivat tällä hetkellä tyytyväisiä elämäänsä. 8,4 % koki tyytymättömyyttä ja 4,1 % vastasi ”sekä että”.

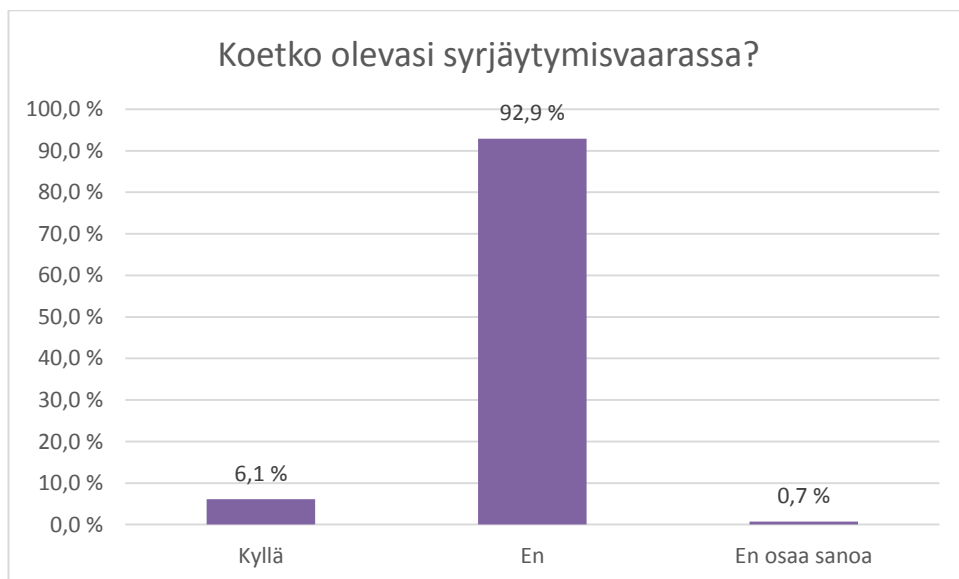


Kuvio 7. Nuorten yksinäisyyden kokemukset prosentteina



Kuvio 8. Nuorten tyytyväisyys omaan elämään tällä hetkellä

Syrjäytymisvaaraa kysyttäessä nuorista 6,1 % koki olevansa syrjäytymisvaarassa (Kuvio 9), kun taas suurin osa, eli 92,9 % ei kokenut olevansa syrjäytymisvaarassa. Nuorista 0,7 % vastasi ”en osaa sanoa” ja 0,3 % jätti vastaamatta kysymykseen.



Kuvio 9. Syrjäytymisvaarassa olevien nuorten prosenttiosuudet

Nuorten omia mietteitä siitä, miksi kokevat olevansa syrjäytymisvaarassa:

”Olin 8. luokalla aika syrjäytynyt ja masentunut, mutta tilanne parantui riparin jälkeen. Tunnen silti vaaran olevan olemassa”

"Minulla on matala itsetunto, en uskalla puhua muille ja monet pitävät minua ärsyttävänä"

"Ihmisten pinnallisuuden takia"

"Kahden kaverin kanssa meitä syrjitään muusta luokasta"

"Kaikki mun ikäset vaan polttaa ja on abc:n nurkilla koko ajan"

"Kaverini vähenevät ja vaihtavat toisiin kavereihin"

"Kaverit muuttuu huonoiksi ja pettää"

"Mulla on vain 1 kaveri, en ole tarpeeksi rohkea tutustumaan muihin eikä muut halua olla mun kanssa"

"Kiusataan ja puhutaan pahaa"

"Koin ja koen edelleen henkistä väkivaltaa".

Perusteluja pyydettiin myös siitä, miksi nuoret eivät kokeneet olevansa syrjäytymisvaarassa. Muutamia esimerkkejä näistä vastauksista:

"Minulla on paljon hyviä ja luotettavia ystäviä"

"Hyviä ystäviä koulussa ja vapaa-ajalla"

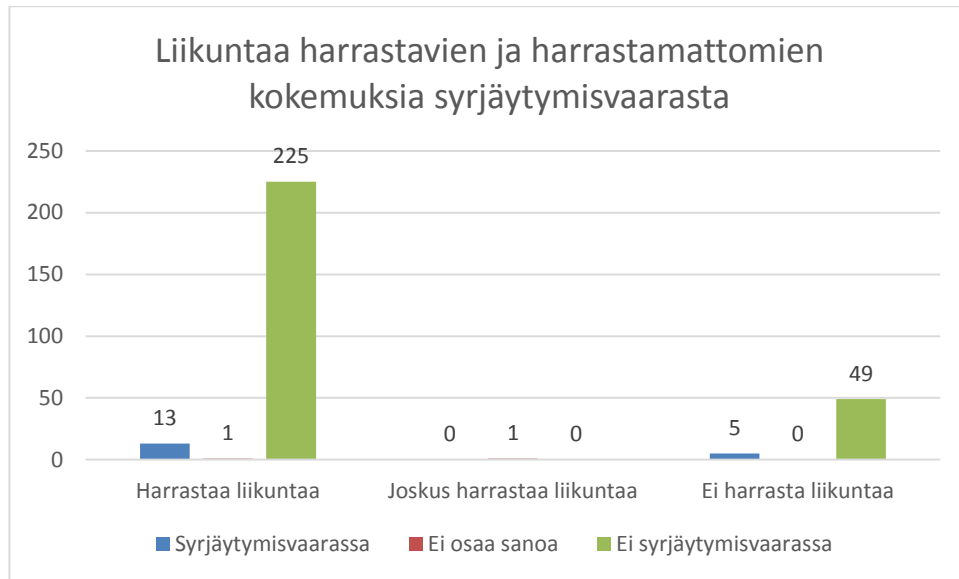
"Ihana perhe ja ystävät, jotka pitävät huolta"

"Kaikki asiat hyvin"

"Vietän paljon aikaa yksin, mutta en koe olevani yksinäinen"

"Oon sopivasti tyhmä pysymään mukana".

7.6 Liikuntaharrastusten merkitys nuorten syrjäytymisen ehkäisemisessä



Kuvio 10. Liikuntaa harrastavien ja harrastamattomien kokemukset syrjäytymisvaarasta

Ristiintaulukoinnin avulla katsottiin, kuinka moni liikuntaa harrastavista ja harrastamattomista koki olevansa syrjäytymisvaarassa (Kuvio 10). Syrjäytymisvaaraa kokevien määrä oli alun alkaen 6,1 %. Liikuntaa harrastavien osalta 225 vastasi, ettei koe olevansa, ja 13 taas koki olevansa syrjäytymisvaarassa. Yksi vastanneista ei osannut sanoa onko vai ei. Liikuntaa harrastamattomista 5 koki olevansa ja 49 ei kokenut olevansa syrjäytymisvaarassa. Joskus liikuntaa harrastavia oli vain yksi, ja hänkään ei osannut sanoa, onko vaarassa syrjäytyä vai ei. Kaksi jätti kokonaan vastaamatta kysymykseen.

8 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

8.1 Opinnäytetyö prosessina

Opinnäytetyön tekeminen on sujunut pääosin ongelmitta. Olemme kokeneet pari-työn työskentelymuotona hyväksi ja yhteistyö on sujunut mukavasti. Kaiken kaikkiaan opinnäytetyön eri vaiheisiin on kulunut aikaa reilun vuoden verran. Haastavinta on ollut yhteisen ajan löytäminen ja aikataulujen yhteensovittaminen. Molemmat olemme perheellisiä, joten välillä esimerkiksi lasten hoitoaikataulut ovat tuottaneet ongelmia. Yhteistä aikaa on kuitenkin löytynyt tarpeeksi eikä kummankaan ole tarvinnut yksin tehdä opinnäytetyötä.

Opinnäytetyön aiheen valinnasta meillä oli heti aluksi yhteinen ajatus. Nuorten syrjäytyminen oli aihe, minkä koimme mielenkiintoiseksi ja ajankohtaiseksi. Opinnäytetyö tehtiin Etelä- Pohjanmaan korkeakouluyhdistyksen ja professori Leena Koivusillan Lasten ja nuorten terveyden edistämisen tutkimushankkeeseen ja aihe rajattiin terveyden eriarvoisuuden näkökulman saamiseksi. Tulevina terveydenhoitajina tulemme käsittelemään terveyden eriarvoisuutta työpaikasta riippumatta, joten teema on tärkeä. Koimme, että syrjäytymisen lisäksi tähän aihepiiriin sopi nuorten liikunnallisuus ja liikuntaharrastukset, siksi päätimme yhdistää nämä kaksi aihetta. Pientä epäröintiä aiheen lopullisesta valinnasta oli aluksi, mutta lopulta huomasimme, että palaamme aina saman aihepiiriin pariin, joten tavallaan aiheen valinta oli helppo.

Itse opinnäytetyössä haastavinta on ollut hyvien lähteiden löytäminen. Erityisesti nuorten liikunnan merkityksestä syrjäytymiseen emme löytäneet aiempia tutkimuksia. Löysimme muutamia lähteitä, jotka sivuavat aihetta, ja ne valitsimme mukaan työhön. Useat tutkimukset koskivat nuoria aikuisia. Nuorten aikuisten syrjäytymistä käsitellään useimmiten työttömyyden kautta, joten koimme, että nämä lähteet eivät meidän työhöme kuulu. Lähteiden löytäminen oli siis haastavaa. Toisaalta se on motivoinut meitä eteenpäin, sillä on ollut kiinnostavaa tehdä työtä aiheesta, jota ei ole kovin paljoa aiemmin tutkittu. Olemme pyrkineet tekemään tätä työtä terveydenhoitajan näkökulmasta. Koemme, että tämän prosessin aikana olemme myös kasvaneet lisää tulevaa ammattiamme kohti terveyden edistäjinä.

Yhteistyö Jaakko Ilkan koulun kanssa sujui hyvin. Informaatio kulki pääosin sähköpostin välityksellä. Kyselylomakkeiden vienti koululle ja niiden takaisin saaminen oli joustavaa. Aikatauluista pidettiin kiinni puolin ja toisin. Ohjaavien opettajien kanssa olemme käyneet keskustelemassa aina tarpeen mukaan, ja saaneet heiltä ohjausta työn eteenpäin viemiseksi.

8.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyötä tehdessä on noudatettu hyvän tieteellisen käytännön ohjeita. Eettisestä näkökulmasta katsottuna hyvän tieteellisen käytännön lähtökohtia ovat muun muassa rehellisyys, huolellisuus, tarkkuus, avoimuus ja vastuullisuus. Muiden tutkijoiden työtä kunnioitetaan ja heidän töihinsä viitataan asianmukaisesti. Eettisesti hyvä tutkimus on suunniteltu ja toteutettu vaatimusten mukaisesti. (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012, 6.) Tutkimustuloksia julkistaessa tai niistä tiedotettaessa täytyy aina huomioida eettiset periaatteet, kuten ryhmän yksityisyyden suojeleminen ja tietojen luottamuksellinen käsittely. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 237.)

Hyvän tieteellisen käytännön loukkaus voi pahimmillaan mitätöidä koko tutkimuksen tulokset. Loukkaus voi olla epärehellistä ja – eettistä, tutkimusta vahingoittavaa toimintaa. Loukkaukset voidaan jakaa kahteen kategoriaan: vilppiin ja piittaamattomuuteen. Vilppiä ja piittaamattomuutta voi ilmetä niin tutkimuksen suunnittelussa ja toteuttamisessa kuin tutkimustulosten ja johtopäätösten esittämisessä. (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012, 8.)

Ennen opinnäytetyön aloittamista on tutustuttu hyvän tieteellisen käytännön ohjeisiin. Tutkimuksia ja lähteitä etsittäessä on kiinnitetty huomiota niiden ajankohtaisuuteen ja luotettavuuteen. Hyviä lähteitä löytyi monia, mutta lähteitä tarkasteltiin kriittisesti; osaa löytyneistä lähteistä jouduttiin jättämään pois vanhentuneen tiedon vuoksi. Kaikki lähteet ovat enimmillään 10 vuotta vanhoja. Kaikki lähdeviitteet on merkitty asianmukaisesti tekstiin ja opinnäytetyössä on suosittu alkuperäisiä lähteitä, jotta mahdollisilta tulkintavirheiltä vältyttäisiin.

Tutkimuksen reliabiliteetti eli luotettavuus tarkoittaa, että riippumatta tutkijasta, tulos saman henkilön kohdalla on aina sama. Satunnaiset virheet heikentävät tutkimuksen kokonaisluotettavuutta. Tutkimuksen kokonaisuusluotettavuus syntyy tutkimuksen pätevydestä eli validiteetista ja luotettavuudesta eli reliabiliteetista. Validius on sitä, että tutkimus mittaa juuri sitä, mitä pitikin mitata. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231–232; Vilka 2007, 149–151.)

Vilkan (2007, 152 -153) mukaan kokonaisluotettavuutta parantavia asioita tutkimusprosessin aikana ovat muun muassa se, että perusjoukko valitaan perustellusti, tutkitaan sitä mitä pitääkin, lomake testataan ja korjataan ja koko tutkimusprosessi toteutetaan rehellisesti. Kokonaisluotettavuuteen vaikuttavat ja virheitä vähentävät myös toisilta saadut kommentit.

Kyselylomake on pyritty tekemään luotettavaksi ja selkeäksi. Kyselylomake on esitestattu kolmella yläaste- ja lukioikäisellä tutkimukseen osallistumattomalla henkilöllä. Heiltä saatujen palautteiden perusteella lomaketta muokattiin vielä selkeämmäksi. Mielestämme työmme on validi, sillä asetettuihin kysymyksiin on vastattu niin kuin niihin oli tarkoitus vastata. Tutkimus mittaa liikunnan merkitystä nuorten syrjäytymisen ehkäisemisessä, ja se oli tarkoituskin. Tämä tutkimus on myös toistettavissa, vaikka tekijä vaihtuisikin. Koko työ on tehty rehellisesti.

Tutkimuksen reliabiliteettia ja validiteettia heikentävät systemaattiset virheet, jotka saattavat johtaa tuloksiin harhaan. Esimerkiksi vastaajan valehtelu, kaunistelu ja asioiden tilan vähättely ovat systemaattisia virheitä. (Vilka 2007, 153.) Tässä työssä tuloksia saattaa vääristää juuri nämä systemaattiset virheet. Syrjäytyminen ja yksinäisyys ovat hyvin henkilökohtaisia asioita, joten kaikki eivät välttämättä ole rehellisesti vastanneet syrjäytymistä ja yksinäisyyttä koskeviin kysymyksiin, tai ovat ehkä kaunistelleet asioita. Kyselylomakkeessa painotettiin tutkimuksen luotettavuutta, ja sitä, että vastaukset tulevat meille nimettöminä. Tästä huolimatta saattaa olla, että kaikki eivät ole pystyneet rehellisesti kyselyyn vastaamaan.

Eettisyyttä olemme myös noudattaneet kysymällä alaikäisten vanhemmilta luvan kyselyyn osallistumiseen. Alun perin tarkoitus oli lähettää suostumuslomake vanhemmille kotiin vastattavaksi kirjallisesti, mutta koulun rehtori koki tämän liian työlääksi

heille. Rehtori ehdotti, että suostumuslomake laitettaisiin sähköisesti Wilma-järjestelmä kautta vanhemmille nähtäväksi. Saatteeksi rehtori kirjoitti, että ne vanhemmat, jotka eivät anna lastensa osallistua kyselyyn, informoisivat koulua lapsen kautta. Aloimme miettiä, onko tämä eettisesti oikein, sillä joiltakin vanhemmilta saattaa viesti jäädä näkemättä, ja näin ollen heillä ei olisi mahdollisuutta kieltää kyselyyn osallistumista. Vastausaikaa oli kuitenkin viikon verran, joten uskomme, että vanhemmat ovat viestin nähneet. Tyhjiä lomakkeita palautui meille muutamia kymmeniä, joten kaikki nuoret eivät ole kyselyyn saaneet lupaa vastata, tai ovat olleet poissa koulusta.

Vastatut kyselylomakkeet ovat olleet ainoastaan meidän, eli opinnäytetyön tekijöiden, nähtävillä ja niitä on säilytetty asianmukaisesti. Mielestämme tutkimusjoukkomme oli tarpeeksi suuri ja vastausprosentti yllättävän iso. Tältä osin siis koemme työmme luotettavaksi ja päteväksi. Olemme pystyneet noudattamaan koko opinnäytetyöprosessin ajan eettisiä periaatteita. Opinnäytetyössä on käytetty luotettavaa tietoa ja opinnäytetyön prosessi on suunniteltu ja toteutettu huolellisesti.

8.3 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Jaakko Ilkan koulun 7.- ja 9.-luokkalaisten liikunnallista harrastuneisuutta sekä syrjäytymistä. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa siitä, minkälaisia viitteitä nuorten syrjäytymisestä esiintyy ja voiko liikuntaharrastusten avulla ehkäistä nuorten syrjäytymistä. Tavoitteena oli myös selvittää, miten nuoret kokevat kouluterveydenhoitajan tuen tarpeen liikuntaan kannustamisessa. Tavoite oli, että terveydenhoitaja voisi hyödyntää saatavia tuloksia kouluterveydenhuollossa.

WHO:n koululaistutkimuksen mukaan (Aira ym. 2013) suomalaiset yläasteikäiset nuoret eivät liiku tarpeeksi. Opinnäytetyön tulosten pohjalta voidaan kuitenkin todeta, että Ilmajoen Jaakko Ilkan 7.- ja 9.-luokkalaisista nuorista moni harrastaa liikuntaa riittävästi. Myös kyselyyn vastanneiden vanhemmista suurin osa harrasti liikuntaa ja kannusti lapsiaan liikkumaan. Suurimmalla osalla liikuntaa harrastavista nuorista myös vanhemmat, tai ainakin toinen vanhemmista, harrasti liikuntaa. Tämä

tukee siis myös teoriassa ilmennyttä tietoa vanhempien liikunnallisuuden vaikutuksesta nuorten liikkumiseen.

Verrattaessa tämän työn tuloksia Etelä-Pohjanmaan lasten ja nuorten liikuntatutkimuksen (Koivusilta, Haanpää & Salminen 2011, 8) tuloksiin, havaitaan samansuuntaisia tuloksia. Koivusillan, Haanpään ja Salmisen tutkimuksessa 6.- luokkalaisista vapaa-ajan liikuntaa harrasti 92 % ja 8.- luokkalaisista 80 %. Tässä työssä 7.- luokkalaisista liikuntaa vapaa-ajalla harrasti 51,9 % ja 9.- luokkalaisista 48,1 %. Nuorten vapaa-ajan liikunta siis vähenee, mitä vanhemmaksi nuori tulee. Kouluterveydenhoitajan on hyvä tiedostaa nuorten liikunnan vähentyminen yläasteikäisten nuorten keskuudessa, sillä silloin asiaan on vielä mahdollista vaikuttaa.

Vanhempien huono sosioekonominen asema voi vaikuttaa nuoren aikuisuuden terveyteen suorasti tai epäsuorasti. Vaikutukset voivat näkyä muun muassa koulutuksessa, työllistymisessä ja perheellistymisessä. (Kestilä & Rahkonen 2011, 232.) Suurin osa, jopa 90,9 % tämän työn kyselyyn vastanneista asui perheen kanssa omakotitalossa. Suurimmalla osalla perheistä asunto oli myös omistusasunto. Lähes kaikkien nuorten vanhemmat olivat työelämässä, vain harvalla vanhemmat oli joko työttömänä tai eläkkeellä. Näyttäisi siltä, että tässä tutkimuksessa ei huonossa sosioekonomisessa asemassa olevia perheitä vaikuttaisi olevan. Tätä ei kuitenkaan voida varmaksi sanoa, sillä sitä pitäisi tarkemmin tutkia, että saataisiin luotettavaa tietoa. Pohdimme kuitenkin, että tämä voisi olla yksi syy siihen, miksi niin isolla osalla nuorista oli mahdollisuus harrastaa liikuntaa, joko ryhmässä tai yksilönä. Jopa 22 % kaikista kyselyyn vastanneista asui yli 10 kilometrin päässä lähimmästä mahdollisesta liikuntaharrastuspaikasta. Liikuntaa harrastamattomista (n= 54) 30 % koki pitkät etäisyydet syyksi, miksi eivät liikuntaa harrastaneet. Nämä tulokset tukisivat sitä, että vanhemmilla on mahdollisuus kyyditä nuoria harrastuksiin tai nuoret ovat itse motivoituneita kulkemaan harrastuksiinsa jollain muulla kulkuvälineellä.

Harrastukset ja harrastustoimintaan osallistuminen ehkäisee nuorten syrjäytymistä. Tässä tutkimusjoukossa liikuntaharrastuksia ja muita harrastuksia oli suurimmalla osalla vastanneista, mikä saattaa selittää myös sen, miksi suurin osa ei kokenut olevansa syrjäytymisvaarassa. Pääasiassa ystävyys-suhteiden puuttuminen ja yksi-

näisyys nousivat tässä kyselyssä syrjäytymisvaaran syiksi, mikä tukee myös teoriassa esiintyvää tietoa. Nuorille ystävyysuhteet ovat hyvin tärkeitä tässä iässä ja ystävät vaikuttavat myös siihen, miten paljon nuoret itse liikkuvat.

Liikuntaa harrastavista nuorista 5,4 % ja liikuntaa harrastamattomista 9 % koki olevansa syrjäytymisvaarassa. Ero ei prosentuaalisesti ole järin suuri, mutta kuitenkin huomattava, varsinkin kun ajatellaan, että yksikin syrjäytynyt nuori on liikaa. Se, että ero ei ole tämän suurempi, saattaa johtua siitä, että nuorilla oli paljon muita harrastuksia, joiden kautta olivat saaneet kavereita ja ystäviä. Yksinäisyyden kohdalla tulokset olivat samankaltaisia. Nuorisobarometrin mukaan (Myllyniemi 2014, 29–38) tytöt kertovat kokevansa herkemmin syrjäytymistä ja yksinäisyyttä kuin pojat, ja uskaltavat ottaa asian poikia helpommin puheeksi. Tämä käy ilmi myös tässä työssä, sillä suurin osa heistä, jotka kokivat olevansa syrjäytymisvaarassa, olivat tyttöjä. Ei voida kuitenkaan tietää, kuinka moni pojista tai tytöistä on kertonut tilanteestaan epärehellisesti.

Kouluterveydenhoitajan tuen, kannustuksen ja motivoinnin tarve nuorten liikunnallisuuteen jäi kyselyn perusteella hyvin vähäiseksi. Aineistoa analysoitaessa huomasimme, että kysymyksiä kouluterveydenhoitajan tuen tarpeesta olisi voinut olla enemmän. Kysymys oli asetettu huonoon kohtaan, joten kysymykseen vastasi vain ne, jotka eivät liikuntaa harrastaneet. Kysymykseen vastasi 54 oppilasta ja heistäkin suurin osa oli sitä mieltä, ettei tarvitse terveydenhoitajalta tukea tai kannustusta. Pohdimme mikä tähän voisi olla syynä. Teoriaosuudessa toimme esille nuorten liikunnallisuuteen vaikuttavia tekijöitä, joita olivat muun muassa vanhempien mahdollisuus rahoittaa harrastuksia, kavereiden harrastuneisuus ja harrastusmahdollisuudet. Kyselyssämme myös kavereiden kanssa harrastaminen nousi esiin. Terveydenhoitajan merkitys ei noussut teorian tiedossa esille. Nykyään liikunnasta ja liikunnan merkityksestä on saatavilla paljon tietoa esimerkiksi Internetissä, missä nuoret viettävät paljon vapaa-aikaansa. Pohdimme, että nuoresta voi tuntua helpommalta hakea tietoa itse, kuin mennä pyytämään apua esimerkiksi kouluterveydenhoitajalta. Tulevina terveydenhoitajina on hyvä tiedostaa tämä asia, että voimme itse tarjota apua ja kannustusta nuorille.

Saimme vastauksen kaikkiin asettamiimme tutkimusongelmiin. Liikunta esiintyy vahvasti nuorten elämässä ja vanhemmat kannustavat heitä liikkumaan olemalla

myös itse aktiivisia liikkujia. Kouluterveydenhoitajan rooli liikuntaan kannustamisessa jäi pieneksi, johtuen osin omasta virheestämme kyselylomaketta laadittaessa. Tähänkin saimme vastauksen. Syrjäytymisen viitteistä suurimmaksi nousi yksinäisyys ja kavereiden puute. Tärkein tutkimusongelmistamme oli se, onko liikunnalla merkitystä nuorten syrjäytymisen ehkäisemisessä. Mielestämme tulokset osoittavat, että liikunnalla on jonkin verran merkitystä nuorten syrjäytymisen ehkäisemisessä. Muita suurimpia nuorten syrjäytymistä ehkäiseviä tekijöitä, joita kyselytämme nousi esille, ovat muun muassa ystävät ja läheiset sekä muut harrastukset. Teoriatieto vahvistaa ystävien merkitystä nuorten hyvinvointiin. Samoin ystävillä on merkitystä nuorten innokkuuteen harrastaa liikuntaa. Voisi siis todeta, että ystävät ovat melko suuressa asemassa nuoren hyvinvoinnin kannalta.

8.4 Pohdinta ja johtopäätökset

Terveydenhoitajalla on suuri rooli nuorten syrjäytymisen ehkäisemisessä. Ennalta ehkäisy ja varhainen puuttuminen ovat terveydenhoitajan työn lähtökohtia, samoin kuin rohkea puuttuminen ja puheeksi ottaminen. Kouluterveydenhoitajan ja koko kouluyhteisön tehtävänä on havaita syrjäytymisvaarassa olevat nuoret ajoissa. Tullevina terveydenhoitajina koemme, että yhteistyö kodin, koulun ja kouluterveydenhoitajan välillä tulisi olla saumatonta. Jos kouluyhteisössä havaitaan joku, joka on riskissä pudota peruskoulun jälkeen niin sanotusti tyhjän päälle, ja siitä syystä on vaarassa syrjäytyä, täytyy asiaan puuttua heti. On tärkeää, että huolen herätessä kaikkia tahoja informoidaan. Kouluterveydenhoitaja voi, esimerkiksi opinto-ohjaajan ohella, kannustaa nuoria kouluttautumaan.

Terveyserojen kaventamisen näkökulmasta on terveydenhoitajalla myös vaikutusmahdollisuuksia. Esimerkiksi laajoissa terveystarkastuksissa terveydenhoitajalla on mahdollisuus selvittää perheen liikunnallista aktiivisuutta ja tukea perhettä liikkumaan sosioekonomisesta asemasta riippumatta. Terveydenhoitaja voi yhdessä perheen kanssa löytää sellaisia liikunta- ja harrastusmuotoja, jotka sopivat juuri heidän taloudelliseen tilanteeseensa. Haasteena kouluterveydenhoitajan työssä ovat ne perheet, joita ei tavoiteta, tai jotka kerta toisensa jälkeen jättävät tulematta sovittuina aikoina. Näissä tilanteissa korostuu moniammatillinen yhteistyö, jonka avulla nämä

perheet saataisiin tavoitettua. Kouluterveydenhuolto kuuluu kaikille perheille, sosio-ekonomisesta asemasta riippumatta.

Kouluterveydenhoitajan työn kuvaan kuuluu terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Kouluterveydenhoitaja voi ohjeistaa ja motivoida nuorta pitämään huolta omasta terveydestään. Erilaiset valistukset muun muassa tupakasta, päihteistä, ravitsemuksesta ja liikunnasta lisäävät nuoren tietoisuutta. Terveyserojen kaventamisen kannalta suurimpia haasteita ovat nuorten tupakointi ja päihteiden käyttö. Mielestämme kouluterveydenhoitaja on todella tärkeässä ja myös haastavassa asemassa nuorten terveyden edistämisen suhteen.

Kouluterveydenhoitajan työssä yksi suurimpia tulevaisuuden haasteita tulee varmasti olemaan nuorten kannustaminen liikuntaan. Sosiaalinen media houkuttaa nuoria viettämään vapaa-aikaansa ruudun äärellä jopa liiaksi asti. Tällöin liikunta vähenee. Kouluterveydenhoitajan tulee löytää keinoja, joilla nuoret saadaan motivoituneiksi liikkumaan. Kannustamalla nuoria muun muassa ryhmäliikunnan pariin, myös nuoren sosiaaliset suhteet kehittyvät ja pysyvät yllä. Sosiaalisessa mediassa ystävyys- ja kaverisuhteet jäävät hyvin pinnallisiksi ja näin ollen sosiaaliset taidot voivat heikentyä. Sosiaalisten taitojen heikentyminen taas lisää sitä riskiä, että nuoret jäävät kotiin, eivätkä esimerkiksi hae jatkokoulutuspaikkaa tai työpaikkaa. Tämä taas saattaa osaltaan lisätä nuorten syrjäytymisen riskiä ja terveyserojen syntymistä.

8.5 Jatkotutkimusaiheet

Tämän työn tuloksista selvisi, että syrjäytymisvaarassa olevia nuoria löytyy. Terveystuon tuen tarve jäi kuitenkin vähäiseksi, ainakin liikunnan osalta. Jatkotutkimuksen voisi tehdä esimerkiksi syrjäytymisvaarassa olevista nuorista. Mielenkiintoista olisi tietää, kuinka moni syrjäytymisvaarassa olevista nuorista kokee terveystuon tuen tarpeelliseksi ja kuinka moni siitä on hyötynyt. Tässä työssä terveystuon tuen tarvetta kysyttiin vain liikunnan näkökulmasta. Olisi myös mielenkiintoista tietää millainen rooli kouluterveydenhoitajalla on terveyserojen kaventamisessa.

LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Aaltonen, S., Berg, P. & Ikäheimo, S. 2015. Nuoret luukulla. Kolme näkökulmaa syrjäytymiseen ja nuorten asemaan palvelujärjestelmässä. [Verkkajulkaisu.] Nuorisotutkimusseuran verkkajulkaisuja 84. [Viitattu 8.12.2015.] Saatavana: <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/nuoretluukulla.pdf>.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Nuorten liikunta-aktiivisuus romahtaa murrosiässä - onko mitään tehtävissä? [Verkkajulkaisu]. Liikunta & Tiede 4/2013. [Viitattu 14.1.2016]. Saatavana: http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt413_24-29_lowres.pdf.
- Alatupa, S. (toim.), Karppinen, K., Keltinkangas-Järvinen, L. & Savioja, H. 2007. Koulu, syrjäytyminen ja sosiaalinen pääoma- löytyykö huono-osaisuuden syy koulusta vai oppilaasta. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 5.2.2016]. Saatavana: <http://www.sitra.fi/julkaisut/raportti75.pdf>
- Cacciatore, R. 2005. Aika ja jaksaminen nuorten perheissä. Teoksessa: J. Syrjälä (toim.). 2005. Vahva vanhemmuus: Paras tuki nuoren kasvuun. Helsinki: Erweko Painotuote Oy.
- Cole, D. 2013. SPSS for Applied Sciences: Basic Statistical Testing. [Verkkokirja]. Csiro Publishing. [Viitattu 17.12.2015]. Saatavana: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/ebookviewer/ebook/bmxlYmtfXzYzMzc3OF9fQU41?sid=4c2e7f2b-8288-4bfd-9766-63580e08855d@sessionmgr110&vid=0&format=EB&rid=1>.
- Eriarvoisuus. 10.12.2015. [Verkkosivu]. Hyvinvointi- ja terveyserot. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 28.1.2016]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus>.
- Haanpää, L., Ursin, P. & Matarma, T. 2012. Kouluikäisten liikuntasuhde luupin alla- kyselytutkimus 6.- ja 9.- luokkalaisille. [Verkkajulkaisu]. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 3/2012. [Viitattu 4.2.2016]. Saatavana: http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/76841/CYRI_Liikuntasuhderaportti_valmis2012.pdf?sequence=1.
- Haarala, P. Honkanen, H., Mellin, O-K. & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2015. Terveystieteiden osaaminen. 2. uudistettu painos. Porvoo: Bookwell Oy.
- Hakkarainen, H. 2008. Fyysinen kasvu ja kehitys. Teoksessa: Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 – 18- vuotiaille. [Verkkajulkaisu]. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. Nuori Suomi Ry. [Viitattu 28.1.2016]. Saatavana:

[http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikaisille.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf).

Hakulinen-Viitanen, T., Hietanen-Peltola, M., Bloigu, A. & Pelkonen, M. 2014. Äitiys- ja lastenneuvolatoiminta sekä kouluterveydenhuolto- Valtakunnallinen seuranta 2012. [Verkkoartikkeli]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen raportti 12/2014. [Viitattu 22.11.15]. Saatavana: <http://www.julkari.fi/handle/10024/116122>.

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. 9. uudistettu painos. Porvoo: Bookwell Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 19.painos. Helsinki: Tammi.

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. 2012. [Verkkajulkaisu]. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. [Viitattu 13.1.2016]. Saatavana: http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf.

Ihan tavallisia asioita- hanke. 2012. [Verkkosivu]. [Viitattu 5.1.2016]. Saatavana: <http://www.tavallisia.fi/>

Joronen, K. 2005. Adolescents` Subjective Well-being in their Social Contexts. Väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy- Juvenes Print.

Junttila, N. 2015. Kavereita nolla – lasten ja nuorten yksinäisyys. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Kaikkonen, R., Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Markkula, J., Wikström, K., Ovaskainen, M-L., Virtanen, S. & Laatikainen, T. (toim.). 2012. Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen raportti 16/2012. Tampere. Juvenesprint – Tampereen yliopistopaino.

Kaivosoja, M., Karlsson, L., Ehrling, L., Melartin, T. & Pylkkänen, K. 2010. Nuorten hyvin- ja pahoinvointi. [Verkkajulkaisu]. Konsensuskokous 2010. Vammala: Vammalan kirjapaino.

Kankkunen, P. & Vehviläinen- Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3.painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kantomaa, M. & Lintunen, T. 2006. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7- 18- vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Helsinki: Reptalo Lauttasaari Oy.

Kestilä, L. & Rahkonen, O. Lapsuuden elinolot ja aikuisuuden terveys. 2011. Teoksessa: Sosiaaliepideologia. Toim. Laaksonen, M. & Silventoinen, K. Helsinki: Helsinki University Press.

- Koivusilta, L. 2011. Terveyskäyttäytyminen. Teoksessa: Sosiaalierpidemiologia. Toim. Laaksonen, M. & Silventoinen, K. Helsinki: Helsinki University Press.
- Koivusilta, L., Haanpää, L. & Salminen, M. 2014. Etelä- Pohjanmaan lasten ja nuorten liikuntatutkimus- Kuortaneen 6. ja 8. luokan oppilaat. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 2.2.2016]. Saatavana: http://www.google.fi/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahU-KEwiZ7_jTx93KAhXBa3KHe9kA8YQFggZMAA&url=http%3A%2F%2Fwww1.kuortane.fi%2FLink.aspx%3Fid%3D1265514&usq=AFQjCNExdrSDP628CJbf-AdyXcrupD87tw.
- Kokko, S. & Hämylä, R. 2014. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. [Verkkajulkaisu]. Valtion liikuntaneuvosto. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 23.8.2015]. Saatavana: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf.
- Koski, P. 2005. Sport: The road to health? Teoksessa: Hoikkala, T., Hakkarainen, P. & Laine, S. 2005. Beyond Health Literacy. Youth Cultures, Prevention and Policy. Helsinki: Hakapaino.
- Kostiainen, E. & Linnanmäki, E. 2015. Sosioekonomiset terveyserot ja niiden ka-ventaminen. Teoksessa: Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O-K., & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2015. Terveystieteiden tutkimus. 2. uudistettu painos. Porvoo: Bookwell Oy.
- Kouluterveydenhuolto. 11.11.2014. Lapset, nuoret ja perheet. [Verkkajulkaisu]. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 22.1.2016]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskelu-huolto/kouluterveydenhuolto>.
- Kouluterveydenhuolto murrosikäisen terveyden edistäjänä. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. Terve koululainen: Liikkeellä ilman kolhuja. [Viitattu 28.1.2016]. Saatavana: <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/terveydenhoito/kouluterveydenhuolto>.
- Laakso, L. 2008. Sosiaalinen ja eettinen kehitys. Teoksessa: Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 – 18- vuotiaille. [Verkkajulkaisu]. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. Nuori Suomi Ry. [Viitattu 28.1.2016]. Saatavana: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf.
- Lahelma, E. & Rahkonen, O. 2011. Sosioekonominen asema. Teoksessa: Sosiaalierpidemiologia. Toim. Laaksonen, M. & Silventoinen, K. Helsinki: Helsinki University Press.

- Lapset ja nuoret terveiksi ja hyvinvoiviksi: Lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin neuvottelukunnan toimenpide-ehdotukset. 2011. [Verkkojulkaisu]. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2010:26. [Viitattu 15.9.2015]. Saatavana: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/111957/URN%3aNBN%3afe201504225477.pdf?sequence=1>
- Lapset ja perheet. 26.9.2014. [Verkkosivu]. Hyvinvointi- ja terveyserot. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 29.1.2016]. Saatavana: <https://www.thl.fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/lapset-ja-perheet>.
- Lasten ja nuorten liikunta: Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu. 2014. [Verkkojulkaisu]. Jyväskylä: LIKES- tutkimuskeskus ja Jyväskylän yliopisto. [Viitattu 23.8.2015]. Saatavana: https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/45231/tilannekatsaus_web.pdf?sequence=1.
- Lasten ja nuorten liikunta. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Opetus- ja kulttuuriministeriö. [Viitattu 1.9.2015]. Saatavana: http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/kansalaistointa/lapset_ja_nuoret/?lang=fi.
- Liikunnan vaikutukset. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. Terve koululainen – liikkeellä ilman kolhuja. [Viitattu 21.10.2015]. Saatavana: <http://tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikunnanvaikutukset>.
- Lämsä, A-L. 2009. Tuhat tarinaa lasten ja nuorten syrjäytymisestä: Lasten ja nuorten syrjäytyminen sosiaalihuollon asiakirjojen valossa. Oulu: Oulu University Press.
- L 13.4.2007/417. Lastensuojelulaki.
- L 10.4.2015/309 Liikuntalaki
- L 27.1.2006/72. Nuorisolaki.
- L 1287/2013. Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki.
- L 30.12.2010/1326. Terveystieteidenhuoltolaki.
- Matarma, T. 2012. Mitä on liikunta? Laadullinen tutkimus 6.- ja 9.- luokkalaisten liikuntakäsityksistä ja suhteesta liikuntaan. [Verkkojulkaisu]. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 5/2012. [Viitattu 1.10.2015]. Saatavana: https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/87786/Matarma_Mit%c3%a4%20on%20Liikunta.pdf?sequence=1.
- Myllyniemi, S. 2014. Ihmisarvoinen nuoruus. Nuorisobarometri 2014. [Verkkojulkaisu]. Nuorisotutkimuseuran julkaisu nro 83. [Viitattu 10.1.2016]. Saatavana: https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2015/03/Nuorisobarometri_2014_web.pdf.

- Myrskylä, P. 1.2.2012. Hukassa: Keitä ovat syrjäytyneet nuoret. [Verkkajulkaisu]. Eva-analyysi, no 19. [Viitattu 25.8.2015]. Saatavana: <http://www.eva.fi/wp-content/uploads/2012/02/Syrjailyminen.pdf>
- Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Ovaskainen, M-L., Sippola, R., Virtanen, S. & Laatikainen, S. 2010. Liikunta ja fyysinen aktiivisuus: lasten terveys. [Verkkajulkaisu.] LATE- tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. [Viitattu 16.11.2015.] Saatavana: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80056/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33.pdf?sequence=1>.
- Mäki, P., Wikström, K., Hakulinen-Viitanen, T. & Laatikainen, T. 2011. Terveystarkastukset lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa. [Verkkajulkaisu]. Menetelmäkäsikirja. Terveystarkastus- ja hyvinvoinninlaitos. [Viitattu 28.1.2016].
- Määttä, S., Nuutinen, T., Ray, C., Eriksson, J.G., Weiderpass, E., Roos, E. 2014. Vanhempien sosiaalisen tuen ja koulutustason yhteys lasten liikuntaan. Liikunta & Tiede 51 (6).
- Nuorten syrjäilyminen. 13.3.2015. [Verkkosivusto]. Terveystarkastus- ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 30.8.2015]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointipoliitikka/elinolot-ja-hyvinvointi/syrjailyminen-ja-osallisuus/nuorten-syrjailyminen>
- Nuorten syrjäilyminen; tietoa, toimintaa ja tuloksia? 2013. [Verkkajulkaisu]. Eduskunnan tarkastusvaliokunnan julkaisuja 1/2013. [Viitattu 28.1.2016]. Saatavana: https://www.eduskunta.fi/FI/tietoeduskunnasta/julkaisut/Documents/trvj_1+2013.pdf.
- Nupponen, R., Aittasalo, M. & Paronen, O. 2014. Kahdeksaluokkalaisten suhtautuminen liikuntaan sekä sen yhteys sosiaaliseen lähipiiriin ja omaan liikuntaan. Liikunta & Tiede 51 (6).
- Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. 2009. Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.
- Paajanen, P. 2007. Perhebarometri 2007: Mikä on minun perheeni? Väestöliitto, väestötutkimuslaitoksen katsauksia. [Verkkootikkeli]. [Viitattu 30.9.2015]. Saatavana: <http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/491c27804cf0fce0af4d8abb0a6b8dd8/1443900664/application/pdf/237278/Perhebarometri%202007.pdf>.
- Pääministeri Juha Sipilän hallituksen strateginen ohjelma. 29.5.2015. [Verkkajulkaisu]. Hallituksen julkaisusarja 10/2015. [Viitattu 8.12.2015]. Saatavana: http://valtioneuvosto.fi/documents/10184/1427398/Ratkaisujen+Suomi_FI_YHDISTETTY_net.pdf/801f523e-5dfb-45a4-8b4b-5b5491d6cc82.

- Rajala, K. 2010. Vähän liikkuvien ja liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten aktivointi- raportti hanketoiminnasta. [Verkkojulkaisu]. LIKES- tutkimussäätiö. [Viitattu 13.1.2016]. Saatavana: http://www.edu.fi/download/125913_Lisy_raportti.pdf.
- Richards, J., Jiang, X., Kelly, P., Chau, J., Bauman, A. & Ding, D. 2015. Don't worry be happy: cross-sectional associations between physical activity and happiness in 15 European countries. [Verkkojulkaisu]. BMC Public Health. [Viitattu 1.12.2015]. Saatavana: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4320474/pdf/12889_2015_Article_1391.pdf.
- Rönkkö, L. & Rytönen, T. 2010. Monisäikeinen perhetyö. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Salmi, M., Mäkelä, J., Perälä, M-L. & Kestilä, L. 2012. Lapsi kasvaa kunnassa: Miten kunta voi tukea lasten hyvinvointia ja vähentää syrjäytymisen riskejä. [Verkkojulkaisu]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu: 24.8.2015]. Saatavana: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90826/URN_ISBN_978-952-245-690-8.pdf?sequence=1.
- Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma: Kaste 2012-2015. [Verkkojulkaisu]. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2012:1. [Viitattu 20.11.2015]. Saatavana: <http://www.julkari.fi/handle/10024/112146>
- Syrjäytymisen ehkäisy ja vähentäminen- työryhmän raportti. 2009. Helsingin kaupungin turvallisuusohjelman alatyöryhmä. [Verkkojulkaisu]. Helsingin kaupungin hallintokeskus: turvallisuus ja valmiusosasto. [Viitattu 11.01.2016]. Saatavana: http://www.hel.fi/hel2/ajankohtaista/Syrj%C3%A4ytymisen_ehk%C3%A4isy_ja_v%C3%A4hent%C3%A4minen.pdf.
- Syrjäytymisen ja köyhyyden ehkäiseminen. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. Sosiaali- ja terveysministeriö. [Viitattu 8.12.2015]. Saatavana: <http://stm.fi/syrjaytymisen-ja-koyhyden-ehkaisy>.
- Syrjäytymistä vähentävä toimenpideohjelma. 13.11.2015. Syrjäytymistä, köyhyyttä ja terveysongelmia vähentävän poikkihallinnollisen ohjelman loppuarvio. [Verkkojulkaisu]. Sosiaali- ja terveysministeriö. [Viitattu 8.12.2015]. Saatavana: <http://stm.fi/documents/1271139/1448516/Syrj%C3%A4ytymisen+v%C3%A4hent%C3%A4minen+loppuarvio+16.4.2015+%284%29.pdf/2e6be4ae-72a5-4c94-a1ff-7ae2e389af04>.
- Syrjäytymisen ennaltaehkäiseminen. Lapset, nuoret ja perheet. [Verkkosivu]. Hallituksen politiikkaohjelma. [Viitattu 11.01.2016]. Saatavana: http://www.minedu.fi/lapset_nuoret_perheet/Osa-alueet/Nuoret/.
- Tammelin, T. 2008. Johdatus suomalaisten kouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen. Teoksessa: Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 – 18- vuotiaille. [Verkkojulkaisu]. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. Nuori Suomi

Ry. [Viitattu 1.10.2015]. Saatavana: [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikaisille.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf).

Tilastokeskus; Perhe. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. [Viitattu 22.11.2015]. Saatavana: <http://www.tilastokeskus.fi/meta/kas/perhe.html>.

Tervaskanto-Mäentausta, T. 2015. Kouluikäinen ja nuori. Teoksessa: Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O-K., & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2015. Terveystajajan osaaminen. 2. uudistettu painos. Porvoo: Bookwell Oy.

Vehkalahti, K. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Kimmo Vehkalahti ja Oy Finn Lectura Ab.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake

Liite 2. Tiivistetyt tulokset

Liite 3. Saatekirje & Suostumuslomake

LIITE 1.**KYSELYLOMAKE NUORTEN SYRJÄYTYMISESTÄ JA LIIKUNTAHARRASTUKSISTA**

Lue alla olevat kysymykset huolellisesti ja vastaa niihin laittamalla rasti ruutuun. Muutamassa kysymyksessä sinun tulee perustella vastauksesi lyhyesti. Vastaukset tulevat meille nimettöminä, eikä niistä voida ketään tunnistaa. Vastaa kysymyksiin rehellisesti, näin saamme parhaan mahdollisen tuloksen. Kysymyksiin ei ole oikeaa eikä väärää vastausta.

KIITOS!**TAUSTATIEDOT**

1. Ikä _____
2. Sukupuoli
___ tyttö
___ poika
3. Kuuluuko perheeseesi?
___ äiti ja isä
___ äiti ja isäpuoli
___ isä ja äitipuoli
___ vain äiti
___ vain isä
___ joku muu huoltaja, kuka? _____
4. Asutko?
___ omakotitalossa
___ rivitalossa
___ kerrostalossa
___ muu asumismuoto, mikä? _____
5. Onko asuntonne?
___ vuokra-asunto
___ omistusasunto
___ jokin muu, mikä? _____

6. Mikä koulutus äidilläsi on?
 peruskoulu
 toisen asteen
 korkeakoulu
 yliopisto
 jokin muu, mikä? _____
7. Mikä koulutus isälläsi on?
 peruskoulu
 toisen asteen
 korkeakoulu
 yliopisto
 jokin muu, mikä? _____
8. Missä ammatissa äitisi työskentelee?

 opiskelija
 työtön
 eläkkeellä
9. Missä ammatissa isäsi työskentelee?

 opiskelija
 työtön
 eläkkeellä

LIIKUNTAHARRASTUS

10. Harrastatko liikuntaa vapaa-ajalla? (koululiikuntaa ja koulumatkoja ei lasketa)
 kyllä
 en

Jos vastasit **KYLLÄ**, siirry suoraan kysymykseen 16. Jos vastasit **EI**, vastaa vain kysymyksiin 11-16 ja jatka sitten osioon *Nuorten syrjäytyminen*.

11. Miksi et harrasta liikuntaa?
 en ole kiinnostunut
 ei ole varaa
 terveydelliset syyt estävät
 jokin muu syy, mikä? _____
12. Koetko jääväsi ulkopuoliseksi kun et harrasta liikuntaa?
 kyllä
 en

13. Oletko keskustellut kouluterveydenhoitajan kanssa asiasta?

- kyllä
 en

14. Haluaisitko enemmän kannustusta/ motivointia asiasta kouluterveydenhoitajalta?

- kyllä
 en

15. Koetko, että pitkät etäisyydet ovat este liikuntaharrastuksille?

- kyllä
 en

16. Koetko, että kallis hinta on este liikuntaharrastukselle?

- kyllä
 en

17. Kuinka pitkä matka sinulla on kouluun/ lähimpään mahdolliseen harrastuspaikkaan?

- 1-5 km
 6-10km
 yli 10km

18. Kannustavatko vanhempasi sinua liikkumaan?

- kyllä
 ei

19. Harrastavatko vanhempasi liikuntaa?

- äiti harrastaa
 isä harrastaa
 äiti ei harrasta
 isä ei harrasta

20. Harrastatko jotain muuta kuin liikuntaa?

- kyllä, mitä? _____
 en

21. Millaista liikuntaa harrastat?

- ryhmäliikuntaa
 yksilöliikuntaa

22. Kuinka monta kertaa viikossa harrastat liikuntaa?

- 1-2 kertaa viikossa
 3-4 kertaa viikossa
 enemmän

23. Kuinka kauan liikut kerrallaan?

- alle 30 min
- 30min – 1 tunti
- 1-2 tuntia
- yli 2 tuntia

NUORTEN SYRJÄYTYMINEN

24. Oletko saanut kavereita liikuntaharrastuksesi kautta?

- kyllä
- en

25. Oletko saanut kavereita muun harrastuksesi kautta?

- kyllä
- en

26. Koetko olevasi yksinäinen?

- kyllä
- en

27. Koetko olevasi syrjäytymisvaarassa?

- kyllä
- en

perustele lyhyesti miksi vastasit kyllä tai ei

28. Onko sinulla kavereita koulussa?

- kyllä
- ei

29. Onko sinulla kavereita vapaa-ajalla?

- kyllä
- ei

30. Koetko jääväsi usein joukon/ ryhmien ulkopuolelle?

- kyllä
- en

31. Oletko tällä hetkellä tyytyväinen elämääsi?

- kyllä
- en

LIITE 2.**TIIVISTETYT TULOKSET****KYSELYLOMAKE NUORTEN SYRJÄYTYMISESTÄ JA LIIKUNTAHARRASTUKSISTA**

Lue alla olevat kysymykset huolellisesti ja vastaa niihin laittamalla rasti ruutuun. Muutamassa kysymyksessä sinun tulee perustella vastauksesi lyhyesti. Vastaukset tulevat meille nimettöminä, eikä niistä voida ketään tunnistaa. Vastaa kysymyksiin rehellisesti, näin saamme parhaan mahdollisen tuloksen. Kysymyksiin ei ole oikeaa eikä väärää vastausta.

KIITOS!**TAUSTATIEDOT**

1. Ikä	99,7 % (n=295)
___ 12	3,5 % (n= 11)
___ 13	46,6 % (n= 138)
___ 14	4,7 % (n= 14)
___ 15	43,9 % (n= 130)
___ 16	0,7 % (n= 2)
2. Sukupuoli	98,6 % (n= 292)
___ tyttö	50,0 % (n= 148)
___ poika	48,6 % (n= 144)
3. Kuuluuko perheeseesi?	
___ äiti ja isä	77,7 % (n= 230)
___ äiti ja isäpuoli	13,2 % (n = 39)
___ isä ja äitipuoli	6,1 % (n= 18)
___ vain äiti	4,7 % (n= 14)
___ vain isä	1,4 % (n= 4)
___ joku muu huoltaja	1,0 % (n= 3)
4. Asutko?	
___ omakotitalossa	90,9 % (n= 269)
___ rivitalossa	8,1 % (n=24)
___ kerrostalossa	2,0 % (n= 6)
___ muu asumismuoto	2,0 % (n= 6)

5. Onko asuntonne?
- | | |
|---|-----------------|
| <input type="checkbox"/> vuokra-asunto | 11,1 % (n= 33) |
| <input type="checkbox"/> omistusasunto | 90,2 % (n= 267) |
| <input type="checkbox"/> jokin muu, mikä? | 0,3 % (n= 1) |
6. Mikä koulutus äidilläsi on?
- | | |
|---|-----------------|
| <input type="checkbox"/> peruskoulu | 3,0 % (n= 9) |
| <input type="checkbox"/> toisen asteen | 38,2 % (n= 113) |
| <input type="checkbox"/> korkeakoulu | 17,2 % (n= 51) |
| <input type="checkbox"/> yliopisto | 16,2 % (n= 48) |
| <input type="checkbox"/> jokin muu, mikä? | 0,3 % (n = 1) |
7. Mikä koulutus isälläsi on?
- | | |
|---|-----------------|
| <input type="checkbox"/> peruskoulu | 7,1 % (n= 21) |
| <input type="checkbox"/> toisen asteen | 41,2 % (n= 122) |
| <input type="checkbox"/> korkeakoulu | 14,5 % (n= 43) |
| <input type="checkbox"/> yliopisto | 8,1 % (n= 24) |
| <input type="checkbox"/> jokin muu, mikä? | 0,7 % (n= 2) |
8. Missä ammatissa äitisi työskentelee?
- | | |
|-------------------------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> työssä | 79,4 % (n= 235) |
| <input type="checkbox"/> opiskelija | 6,1 % (n= 18) |
| <input type="checkbox"/> työtön | 8,8 % (n= 26) |
| <input type="checkbox"/> eläkkeellä | 2,0 % (n= 6) |
9. Missä ammatissa isäsi työskentelee?
- | | |
|-------------------------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> työssä | 83,8 % (n= 248) |
| <input type="checkbox"/> opiskelija | 1,0 % (n= 3) |
| <input type="checkbox"/> työtön | 4,1 % (n= 12) |
| <input type="checkbox"/> eläkkeellä | 3,0 % (n= 9) |

LIIKUNTAHARRASTUS

10. Harrastatko liikuntaa vapaa-ajalla? (koululiikuntaa ja koulumatkoja ei lasketa)
- | | |
|---------------------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> kyllä | 99,7 % (n=295) |
| <input type="checkbox"/> en | 81,1 % (n= 240) |
| <input type="checkbox"/> joskus | 18,2 % (n= 54) |
| <input type="checkbox"/> | 0,3 % (n=1) |

Jos vastasit **KYLLÄ**, siirry suoraan kysymykseen 16. Jos vastasit **EI**, vastaa vain kysymyksiin 11–16 ja jatka sitten osioon *Nuorten syrjäytyminen*.

11. Miksi et harrasta liikuntaa?
- | | |
|--|---------------|
| <input type="checkbox"/> en ole kiinnostunut | 13,2 % (n=39) |
| <input type="checkbox"/> ei ole varaa | 2,0 % (n= 6) |
| <input type="checkbox"/> terveydelliset syyt estävät | 0,7 % (n= 2) |

- ___ jokin muu syy, mikä? 4,7 % (n= 14)
12. Koetko jääväsi ulkopuoliseksi kun et harrasta liikuntaa? 18,2 % (n=54)
- ___ kyllä 9,3 % (n = 5)
- ___ en 88,9 % (n= 48)
- ___ sekä että 1,9 % (n= 1)
13. Oletko keskustellut kouluterveydenhoitajan kanssa asiasta? 18,2 % (n= 54)
- ___ kyllä 31,5 % (n= 17)
- ___ en 68,5 % (n= 37)
14. Haluaisitko enemmän kannustusta/ motivointia asiasta kouluterveydenhoitajalta? 18,2 % (n=54)
- ___ kyllä 5,6 % (n= 3)
- ___ en 94,4 % (n= 51)
15. Koetko, että pitkät etäisyydet ovat este liikuntaharrastuksille? 20,3 % (n = 60)
- ___ kyllä 30,0 % (n= 18)
- ___ en 70,0 % (n= 42)
16. Koetko, että kallis hinta on este liikuntaharrastukselle? 92,9 % (n= 275)
- ___ kyllä 31,6 % (n= 87)
- ___ en 68,4 % (n= 188)
17. Kuinka pitkä matka sinulla on kouluun/ lähimpään mahdolliseen harrastuspaikkaan? 94,9 % (n= 281)
- ___ 1-5 km 59,5 % (n= 176)
- ___ 6-10km 13,5 % (n= 40)
- ___ yli 10km 22,0 % (n= 65)
18. Kannustavatko vanhempasi sinua liikkumaan? 96,3 % (n= 285)
- ___ kyllä 89,6 % (n= 257)
- ___ ei 9,5 % (n= 28)
19. Harrastavatko vanhempasi liikuntaa?
- ___ äiti harrastaa 65,5 % (n= 194)
- ___ isä harrastaa 57,4 % (n= 170)
- ___ äiti ei harrasta 29,7 % (n= 88)
- ___ isä ei harrasta 32,1 % (n= 95)
20. Harrastatko jotain muuta kuin liikuntaa? 93,9 % (n= 278)
- ___ kyllä, mitä? _____ 46,6 % (n= 138)
- ___ en 47,3 % (n= 140)
21. Millaista liikuntaa harrastat? 82,2 % (n= 245)
- ___ ryhmäliikuntaa 42,9 % (n= 105)

- | | |
|--|----------------|
| <input type="checkbox"/> yksilöliikuntaa | 37,1 % (n= 91) |
| <input type="checkbox"/> sekä että | 20,0 % (n= 49) |

22. Kuinka monta kertaa viikossa harrastat liikuntaa? 83,8 % (n= 248)

- | | |
|--|-----------------|
| <input type="checkbox"/> 1-2 kertaa viikossa | 28,6 % (n= 71) |
| <input type="checkbox"/> 3-4 kertaa viikossa | 44,4 % (n= 110) |
| <input type="checkbox"/> enemmän | 27,0 % (n= 67) |

23. Kuinka kauan liikut kerrallaan? 83,8 % (n= 248)

- | | |
|--|-----------------|
| <input type="checkbox"/> alle 30 min | 4,8 % (n= 12) |
| <input type="checkbox"/> 30min – 1 tunti | 27,8 % (n= 69) |
| <input type="checkbox"/> 1-2 tuntia | 51,2 % (n= 127) |
| <input type="checkbox"/> yli 2 tuntia | 16,1 % (n= 40) |

NUORTEN SYRJÄYTYMINEN

24. Oletko saanut kavereita liikuntaharrastuksesi kautta? 96,3 % (n= 285)

- | | |
|--------------------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> kyllä | 72,3 % (n= 214) |
| <input type="checkbox"/> en | 24,0 % (n= 71) |

25. Oletko saanut kavereita muun harrastuksesi kautta? 93,9 % (n= 278)

- | | |
|--------------------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> kyllä | 58,1 % (n= 172) |
| <input type="checkbox"/> en | 35,8 % (n= 106) |

26. Koetko olevasi yksinäinen? 99,3 % (n= 294)

- | | |
|------------------------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> kyllä | 7,4 % (n= 22) |
| <input type="checkbox"/> en | 89,9 % (n= 266) |
| <input type="checkbox"/> sekä että | 2,0 % (n= 6) |

27. Koetko olevasi syrjäytymisvaarassa? 99,7 % (n= 295)

- | | |
|-----------------------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> kyllä | 6,1 % (n= 18) |
| <input type="checkbox"/> en | 92,9 % (n= 275) |
| <input type="checkbox"/> en tiedä | 0,7 % (n= 2) |

perustele lyhyesti miksi vastasit kyllä tai ei

28. Onko sinulla kavereita koulussa? 98,6 % (n= 292)

- | | |
|--------------------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> kyllä | 98,0 % (n= 290) |
| <input type="checkbox"/> ei | 0,7 % (n= 2) |

29. Onko sinulla kavereita vapaa-ajalla? 99,0 % (n= 293)

- | | |
|--------------------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> kyllä | 96,3 % (n= 285) |
| <input type="checkbox"/> ei | 2,7 % (n= 8) |

30. Koetko jääväsi usein joukon/ ryhmien ulkopuolelle? 99,9 % (n= 293)

- kyllä 10,8 % (n= 32)
- en 84,8 % (n= 251)
- välillä 3,4 % (n= 10)

31. Oletko tällä hetkellä tyytyväinen elämääsi? 98,6 % (n= 292)

- kyllä 86,1 % (n= 255)
- en 8,4 % (n= 25)
- sekä että 4,1 % (n= 12)

LIITE 3.**SAATEKIRJE JA SUOSTUMUSLOMAKE**

Hyvä yläasteen 7.- ja/tai 9.- luokkalaisen huoltaja.

Olemme kaksi 3. vuoden terveydenhoitajaopiskelijaa Seinäjoen Ammattikorkeakoulusta. Valmistumme joulukuussa 2016. Teemme opinnäytetyötä aiheesta *Liikunta-harrastus ja nuorten syrjäytyminen*. Opinnäytetyö tehdään yhteistyössä Eteläpohjanmaan korkeakouluyhdistyksen lasten ja nuorten terveyden edistämisen tutkimushankkeen kanssa. Mielestämme aihe on ajankohtainen ja koemme, että työstä on apua meille tulevina terveydenhoitajina, sekä jo valmistuneille terveydenhoitajille.

Tarkoituksemme on kyselylomakkeen avulla selvittää Ilmajoen Jaakko Ilkan koulun 7.- ja 9.- luokkalaisten nuorten liikunnallista harrastuneisuutta sekä liikunnan merkitystä syrjäytymiseen. Kyselyssä *emme* kysy osoitetietoja, nimeä tai henkilöturvatonusta. Vastaukset tulevat meille täysin anonymina, eikä niistä siis voida tunnistaa vastaajaa. Vastaukset tulevat ainoastaan opinnäytetyön kanssa työskenteleville henkilöille, eli *meille*. Lomakkeet hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Valmis opinnäytetyö on luettavissa Theseus- tietokannasta. Toivomme, että mahdollisimman moni nuori vastaisi kyselymme.

Kysely toteutetaan koululla viikolla 48. Koska kyseessä on alle 18- vuotias vastaaja, tarvitsemme huoltajan suostumuksen. Olisitteko ystävällisiä, ja informoisitte lastanne ja/tai koulua, jos lapsenne **EI** saa osallistua kyselymme. Jos teillä on kysyttävää, voitte olla meihin yhteydessä sähköpostitse. Kiitos!

Yhteistyöterveisin,

Katariina Kurppa

katariina.kurppa@seamk.fi

Kaisa Väliniemi

kaisa.valiniemi@seamk.fi