

Laura Keränen ja Neea Sonninen

**NUOREN MIEHEN KOKEMUKSIA PORUKASSA KUNTOON -HANKKEEN
RYHMÄN HYÖDYLLISYYDESTÄ JA MERKITYKSESTÄ**

Kehittämistehtävä (5 op)
Kajaanin ammattikorkeakoulu
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Hoitotyön koulutusohjelma
Kevät 2010



**Kajaanin
ammattikorkeakoulu**

OPINNÄYTETYÖ TIIVISTELMÄ

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma
Tekijä(t) Laura Keränen ja Neea Sonninen	
Työn nimi Nuoren miehen kokemuksia Porukassa kuntoon -hankkeen ryhmän hyödyllisyydestä ja merkityksestä	
Vaihtoehtoiset ammattipinnot Terveydenhoitajan suuntautumisvaihtoehto	Ohjaaja(t) Sirkka-Liisa Niskanen ja Arja Oikarinen Toimeksiantaja Arja Oikarinen
Aika Kevät 2010	Sivumäärä ja liitteet 23+3
<p>Kehittämistehtävä liittyy Kajaanin ammattikorkeakoulun lehtori, TtT Arja Oikarisen post doc- tutkimukseen, jonka tarkoituksena on arvioida Porukassa kuntoon -hankkeen mahdollisuuksia ehkäistä nuorten miesten syrjäytymistä. Hankkeen tavoitteena on parantaa nuorten kajaanilaisten miesten palveluskelpoisuutta ennen varusmiespalvelukseen astumista lisäämällä heidän liikunta-aktiivisuuttaan. Post doc -tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa siitä, miten säännöllinen liikunta- ja ravitsemusneuvontaryhmiin osallistuminen vaikuttaa nuorten kainuulaisten kutsuntaikäisten miesten fyysiseen kuntoon, koettuun terveyteen ja omaan kokemukseen ryhmään osallistumisen merkityksestä ja hyödyllisyydestä. Kehittämistehtävän tarkoituksena on kuvailla ryhmään osallistuneiden nuorten miesten kokemuksia ryhmään osallistumisen hyödyllisyydestä ja merkityksestä. Tavoitteena on tuottaa tietoa, jota voidaan käyttää hyödyksi Porukassa Kuntoon -hankkeen arvioinnissa.</p> <p>Seuraavilla tutkimustehtävillä selvitettiin kutsuntaikäisen nuoren miehen kokemuksia liikunta- ja terveysneuvontaryhmiin osallistumisen merkityksestä ja hyödyllisyydestä.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Millaisia kokemuksia Porukassa kuntoon -hankkeeseen osallistujilla on säännöllisesti järjestetystä ohjatusta liikunnasta ja muusta terveysneuvonnasta?2. Miten Porukassa kuntoon -hankkeeseen osallistujat kokevat ryhmään osallistumisen vaikuttaneet heidän hyvinvointiinsa? <p>Kehittämistehtävä on laadullinen tutkimus. Aineisto kerättiin haastatteleamalla yhtä ryhmään osallistunutta nuorta miestä. Vastaukset analysoimme käyttämällä aineistolähtöistä sisällönanalyysia.</p> <p>Haastateltava koki liikuntaryhmään osallistumisen hyödyllisenä. Ryhmään osallistuminen paransi haastateltavan fyysistä kuntoa ja lisäsi hänen liikunta-aktiivisuuttaan. Haastateltava sai ryhmään osallistumisen kautta uusia tuttuja, hänen sosiaaliset suhteensa lisääntyivät. Johtopäätöksenä voi todeta, että ryhmään osallistuminen parantaa nuorten miesten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Myönteisten kokemusten vuoksi hankkeen toimintamallin voisi ottaa pysyväksi käytännöksi Kainuussa ja myös muualla Suomessa.</p>	
Kieli	suomi
Asiasanat	syrjäytyminen, nuori mies, kutsunnat
Säilytyspaikka	<input type="checkbox"/> Verkkokirjasto Theseus <input type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School Health and Sports	Degree Programme Nursing
Author(s) Keränen Laura and Sonninen Neea	
Title A Young Man's Experiences of the Significance and Meaning of the Getting Fit Together Project	
Optional Professional Studies Public Health Nursing	Instructor(s) Oikarinen Arja and Niskanen Sirkka-Liisa
	Commissioned by Arja Oikarinen
Date Spring 2010	Total Number of Pages and Appendices 23+3
<p>This development assignment is related to a post-doctorate study made by PhD Arja Oikarinen, a senior lecturer at Kajaani University of Applied Sciences. The purpose of the post-doctorate study is to estimate the possibilities of the Getting Fit Together project in preventing social exclusion amongst young men. The project aims to enhance the physical fitness of young men living in Kajaani before military service by increasing their physical activity. The aim of the post-doctorate study is to provide information on how regular physical exercise and attending nutritional counselling groups affect the physical health, self-perceived health status and experience of the significance of attending such groups. The purpose of the development assignment was to reflect on the feelings and experiences of young men having attended the groups. The aim was to provide information that can be used when evaluating the Getting Fit Together project.</p> <p>The following research tasks were used to get information about the call-up aged young man's experiences of the significance and meaning of physical exercise and health counselling groups.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. What experiences do the Getting Fit Together project attendees have about regularly organized instructed exercise groups and other health counselling? 2. How Getting Fit Together -project attendees feel about the increasing health in regards of belonging to a group? <p>This development assignment is a qualitative research. The material was gathered by interviewing one young man who attended the exercise group. The answers were analyzed by using material-based content analysis.</p> <p>The interviewee felt that it was useful to attend the exercise group. He felt that his physical condition improved and he became physically more active. He also got new friends and made new social contacts. In conclusion it can be stated that attending the group will increase the physical, mental and social well-being of young men. On the basis of these positive experiences the model of this project could be introduced as a permanent practice in Kainuu and also elsewhere in Finland.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	social exclusion, A young man, draft
Deposited at	<input type="checkbox"/> Electronic library Theseus <input type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	2
2 SYRJÄYTYMINEN JA KUTSUNTAIKÄINEN MIES	4
2.1 Syrjäytyminen	4
2.2 Nuoren miehen elämä	5
2.3 Asevelvollisuus ja kutsunnat	6
3 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT	9
4 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TOTEUTTAMINEN	10
4.1 Tutkimusote	10
4.2 Aineistonkeruu	10
4.3 Aineiston analysointi	12
5 TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET	14
6 POHDINTA	16
6.1 Luotettavuus	16
6.2 Eettisyys	17
6.3 Ammatillinen kasvu	19
LÄHTEET	21
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Vaikka suurin osa suomalaisista nuorista voi hyvin, on puheenaiheena ollut viime vuosina huoli nuorten ja erityisesti nuorten miesten hyvinvoinnista (Stengård, Appelqvist-Schmidlechner, Upanne, Haarakangas, Parkkola & Henriksson 2008, 13). Nuoriin naisiin verrattuna esimerkiksi nuorten miesten kuolleisuus väkivaltaan ja tapaturmiin on kolminkertainen. Riskiryhmässä ovat heikosti koulutetut ja työelämän ulkopuolelle jääneet miehet. Sosiaalinen syrjäytyminen ennustaa väkivallan ja tapaturmien uhriksi joutumista. (Kumpula, Lounamaa, Paavola, Lunetta & Impinen 2006, 3, 18.) Myös varusmies- ja siviilipalveluksen keskeyttäneet miehet ovat huono-osaisempia psykososiaaliselta hyvinvoinnilta, terveyskäyttäytymiseltä ja elämäntilanteelta kuin palveluksen loppuun asti jatkavat nuoret (Stengård, Appelqvist-Schmidlechner, Upanne, Parkkola & Henriksson 2009, 4267). Yhteistyö puolustusvoimien kanssa on tuonut esille, että varusmiespalveluksen ulkopuolelle jääneet miehet muodostavat nuorten miesten ongelmien kehittymisen kannalta tärkeimmän ryhmän, ja puolustusvoimat on todettu hyväksi väyläksi tavoittaa suomalaiset nuoret miehet (Stengård ym. 2008, 13).

Stakes, puolustusvoimat, työministeriö sekä Helsingin ja Vantaan kaupungit aloittivat vuonna 2004 Time Out! Aikalisä! Elämä raiteilleen -hankkeen, jonka tavoitteena oli kehittää syrjäytymistä ehkäiseviä tukitoimia sellaisille kutsuntaikäisille, jotka jäävät varusmies- tai siviilipalveluksen ulkopuolelle (Stengård ym. 2009, 4268). Kainuun maakunta on ollut vuodesta 2006 mukana Aikalisä -hankkeessa (Oikarinen 2009, 3). Hankkeen rinnalle aloitettiin Kajaanissa syyskuussa 2009 Porukassa kuntoon -hanke, jonka tavoitteena on parantaa nuorten kajaanilaisten miesten palveluskelpoisuutta ennen varusmiespalvelukseen astumista. Kohde-ryhmä on kutsunnoissa palveluluokkaan A ja B luokitellut huonokuntoiset miehet, joilla on heikko kunto tai painonhallintaongelma. (Nyström, Toivo & Tikkanen 2009.)

Kajaanin ammattikorkeakoulun lehtori, TtT Arja Oikarinen tekee post doc -tutkimuksen, jonka tarkoituksena on arvioida Porukassa kuntoon -hankkeen mahdollisuuksia ehkäistä nuorten miesten syrjäytymistä. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa siitä, miten säännöllinen liikunta- ja ravitsemusneuvontaryhmiin osallistuminen vaikuttaa nuorten kainuulaisten kutsuntaikäisten miesten fyysiseen kuntoon, koettuun terveyteen ja omaan kokemukseen ryhmään osallistumisen merkityksestä ja hyödyllisyydestä. (Oikarinen 2009, 3.) Kehittämis-tehtävämme liittyy tähän tutkimukseen.

Kehittämistehtävän tarkoituksena on kuvailla nuorten miesten kokemuksia Porukassa kuntoon -hankkeen ryhmään osallistumisen hyödyllisyydestä ja merkityksestä. Tavoitteena on tuottaa tietoa, jota voidaan käyttää hyödyksi Porukassa kuntoon -hankkeen arvioinnissa.

Terveydenhoitajan tulee tunnistaa yhteiskunnassa tapahtuvia muutoksia kuten esimerkiksi työttömyyttä ja syrjäytymistä, sekä pyrkiä vaikuttamaan niihin ennaltaehkäisevästi. Hänen tulee myös hallita tutkimus- ja kehittämistyön perusvalmiudet terveydenhoitotyössä. (Opetusministeriö 2006, 88.) Tavoitteenamme on, että saamme uutta tietoa kutsuntaikäisten miesten syrjäytymisestä ja kuinka siihen vaikutetaan Porukassa kuntoon -hankkeen avulla. Valmistumme terveydenhoitajiksi toukokuussa 2010 ja tulevaisuudessa voimme työskennellä tämän ikäisten nuorten kanssa. Toivomme siksi saavamme valmiuksia huomata syrjäytymisriskissä olevat nuoret ja vaikuttaa siihen ennaltaehkäisevästi. Tavoitteenamme on myös kehittyä tutkimustyössä.

2 SYRJÄYTYMINEN JA KUTSUNTAIKÄINEN MIES

2.1 Syrjäytyminen

Kansanterveydessä on tapahtunut myönteistä kehitystä kuten esimerkiksi väestön koulutuksellisen ja taloudellisen hyvinvoinnin lisääntymistä, työ-, asuin- ja muiden elinolosuhteiden parantamista ja väestön ruokailutottumusten muuttumista terveellisemmiksi. Elinolosuhteiden parantuminen ja hyvinvoinnin lisääntyminen eivät ole jakaantuneet tasaisesti, vaan väestön keskuudessa on tapahtunut myös syrjäytymistä. Se ilmenee muun muassa tuloerojen kasvuna, syrjäytymisenä työmarkkinoilta tai koulutuksesta ja psykososiaalisen stressin lisääntymisenä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001, 12.)

Syrjäytyminen käsitteenä omaksuttiin Suomessa 1970-luvulla, jolloin sillä tarkoitettiin lähinnä työttömyyttä, työkyvyttömyyttä ja ennen aikaista eläkkeelle siirtymistä. Myöhemmin syrjäytyminen on saanut muitakin merkityksiä. (Taskinen 2001, 4.) Syrjäytymistä voidaan määritellä myös erilaisten ongelmien ja huono-osaisuuden tai hyvinvointipuutteiden kasautumisena yksilötasolla. Yksistään mikään tekijä kuten esimerkiksi työttömyys, toimeentulo-ongelmat, ilman koulutuspaikkaa jääminen, runsas päihteiden käyttö tai sosiaalisen tuen puute ei syrjäytä ketään, mutta ne voivat lisätä syrjäytymisriskiä tai viedä nuoren elämää huonoon suuntaan. (Stengård ym. 2008, 13.) Nuoriso- ja kasvatustutkimuksen piirissä syrjäytymisen käsite yleisty 1990-luvulla, jolloin sillä tarkoitettiin lähinnä poikkeamista normaalina pidetyltä koulutus- ja työuralta (Hämäläinen, Laukkanen & Vornanen 2008, 165).

Terveys 2015 -ohjelmassa todetaan, että ongelmallisessa sosiaalisessa ympäristössä elävillä ja sosiaalisesti huono-osaisilla nuorilla on suurempi riski oireiden ja epäterveellisten elämäntapojen kehittymiselle pysyviksi kuin hyvässä sosiaalisessa asemassa olevilla. Valtioneuvoston toimintasuuntana on pyrkiä vähentämään nuorten syrjäytymistä ja heikon terveyden vähentämistä muun muassa tukitoimia kehittämällä, elämänhallinta- ja terveystietoutta lisäämällä ja liikuntatottumuksiin vaikuttamalla. Työikäisten keskeisimpiä haasteita ovat nuorten aikuisten miesten tapaturmainen ja väkivaltainen kuolleisuus, pitkäaikaistyöttömyyteen ja muuhun sosiaaliseen syrjäytymiseen liittyvä sairastavuus. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001, 23–24.) Sosiaali- ja terveysministeriö (2008, 24) on laatinut Kaste-ohjelmassaan yleiset kehittämistavoitteet vuosille 2008–2011. Tavoitteena on muun muassa, että kuntalaisten syrjäytyminen vähenee, hyvinvointi ja terveys lisääntyvät sekä hyvinvointi- ja terveyserot kaventuvat.

2.2 Nuoren miehen elämä

Nuoruuteen elämän vaiheena liittyy monia keskeisiä myöhempään elämään vaikuttavia kehitystehtäviä kuten lapsuudenkodista irrottautuminen, ammattiin valmistuminen, oman kodin perustaminen ja siirtyminen työelämään. Se on siirtymäjakso, jolloin oma persoonallisuus muovautuu ja kehitetään omia sosiaalisia, koulutuksellisia ja ammatillisia taitoja. (Stengård ym. 2008, 15.)

Nuorilla on entistä enemmän vaihtoehtoja ja valinnan vapautta, ja heihin kohdistuu monenlaisia paineita. Yhteiskunnallisessa muutoksessa pysyminen ja niihin sopeutuminen edellyttävät nuorilta riittävää elämänhallintaa. Suurella osalla nuorista aikuistuminen tapahtuu ilman suuria ongelmia. Joillakin nuorilla kuitenkin aikuisuuteen siirtymiseen liittyy hankaluuksia, jotka voivat näkyä psyykkisenä pahoinvointina ja sosiaalisina ongelmina. Epäsuotuisaa kehitystä eivät ennakoit yksittäiset riskitekijät, vaan erilaisten ongelmien kasautuminen. Miehillä sosiaalisen selviytymisen ongelmien kasautuminen on yleisempää kuin naisilla. Ongelmat voivat lähteä purkautumaan jonkin merkittävän elämäntapahtuman vaikutuksesta, jotka liittyvät nuorilla miehillä esimerkiksi koulutukseen, uraan tai varusmiespalvelukseen. (Stengård ym. 2008, 15–17.)

Rintasen (2000, 146, 154, 157–158, 161–162) mukaan kutsuntaikäisten miesten koulutuksellista syrjäytymistä ennustavat muun muassa alle 4-vuotiaana tehtävien neuvolatarkastusten laiminlyönti, lapsena sairastetut taudit, vanhempien sisarusten suuri määrä, ongelmakäyttäytyminen koulussa ja perheen rikkoutuminen. Peruskoulun jälkeisestä opiskelusta ulosjääminen on riskitekijä syrjäytymiselle ja pitkäaikainen eläminen toimeentulotuella syrjäyttää nuoren yhteiskunnasta (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 25). Nuorten miesten kuolleisuus tapaturmiin ja väkivaltaan on naisten kuolleisuuden verrattuna yli kolminkertaista. Riskiryhmässä ovat heikosti koulutetut ja työelämän ulkopuolelle jääneet miehet. Tapaturmien ja väkivallan uhriksi joutumista ennustaa sosiaalinen syrjäytyminen. (Kumpula ym. 2006, 3, 18.)

Psykososiaalsiin ongelmiin ja niistä johtuviin elämänhallinnan vaikeuksiin kiinnitetään aiempaan enemmän huomiota. Syrjäytymistä on pyritty ehkäisemään tukemalla nuorten koulutusta ja tarjoamalla apua erilaisiin psykososiaalsiin ongelmiin. (Hämäläinen ym. 2008, 165.) Riskialtis elämäntapa alkaa kehittyä jo varhaislapsuudessa ja apua tarvitseville nuorille tulisi mahdollistaa tarpeelliset mielenterveyspalvelut. Syrjäytymisvaarassa olevia nuoria tulisi tukea

nuoriso- ja sosiaalityön muodoilla, jotka kiinnittävät nuorta yhteiskuntaan. (Kumpula ym. 2006, 3, 38.)

2.3 Asevelvollisuus ja kutsunnat

Suomessa on yleinen asevelvollisuuslaki, jonka määrittämä kansalaisvelvollisuus alkaa sen vuoden alusta, jolloin mies täyttää 18 vuotta. Ainoastaan terveydellisistä syistä voi saada vapautuksen varusmiespalveluksesta. (Asevelvollisuuslaki 2007.) Vakaumuksen perustuvien syiden vuoksi mies voi hakeutua varusmiespalveluksen sijasta siviilipalvelukseen (Siviilipalveluslaki 2007). Ennen palvelukseen astumista asevelvolliselle määritetään kutsunnoissa palveluskelpoisuus henkilön terveydentilan sekä fyysisen ja henkisen suorituskyvyn perusteella. Asevelvollinen voidaan vapauttaa palveluksesta rauhan aikana, jos hänellä on vaikea vamma tai sairaus, hän on terveydentilansa vuoksi kykenemätön palvelukseen tai hän on vaaraksi palvelusturvallisuudelle. (Terveystarkastusohje TTO 2008, 10–11.)

Porukassa kuntoon -hankkeen kohderyhmä on kutsuinnoissa palveluskelpoisuusluokkaan A ja B kuuluvat huonokuntoiset miehet (Nyström ym. 2009). Kutsunnoissa määritetään palveluskelpoisuusluokka, joka voi olla A, B, C, E tai T. A-luokkaan kuuluva henkilö on terve ja hyväkuntoinen, ja hänen henkisen tasapainon on oltava hyvä. Luokkaan kuuluvalla voi olla vähäinen terveydellinen haitta, joka ei alenna palveluskelpoisuutta taistelijan tehtävissä, mutta hänellä ei ole sairautta, joka aiheuttaisi lisääntyneen riskin palvelusturvallisuutta ajatellen. B-luokkaan kuuluvalla on jokin sairaus, vamma tai häiriö, joka aiheuttaa vähäistä suorituskyvyn rajoitusta ajoittain tai jatkuvasti. Ominaisuus voi aiheuttaa henkilölle palvelusturvallisuutta ajatellen riskin kuten alentuneen kuulon tai se voi aiheuttaa pienen riskin muille koulutettaville tai kouluttajille. Luokkaan kuuluminen ei ole este kuitenkaan este sijoittamiselle. (Terveystarkastusohje TTO 2008, 41–42.)

Pääesikunnan julkaisemattoman tietokannan mukaan joka vuosi noin kymmenennellä asevelvollisella todetaan kutsunnoissa palveluseste ja noin puolella syy oli mielenterveydenhäiriöt (Stengård ym. 2008, 22). Rintasen (2000, 210) tutkimuksen mukaan kutsuntatarkastuksista noin kymmenesosa muodostaa syrjäytymisvaarassa olevan joukon, joilla on ongelmia terveydessä ja heidän terveystottumuksensa ovat samankaltaisia kuin aikuisikäisten syrjäytyneiden terveystottumukset. Kainuussa syksyllä 2009 jopa 30 % asevelvollisista hylättiin kutsunnoissa ja keskeisimpiä syitä olivat ylipaino, henkiset sairaudet ja tuki- ja liikuntaelinsairaudet. Myös

siviilipalvelukseen hakeutuvien määrä oli suuri. Osa hylätyistä on siirretty E-luokkaan, joka tarkoittaa, että asevelvollinen on vapautettu palveluksesta määrääjäksi. (Simola 2009.)

Suomessa asepalvelukseen astuu noin 80 % miespuolisesta ikäluokasta (Pääesikunta 2010). Kainuun prikaatissa tammikuussa palvelukseen astuneista varusmiehistä 16,5 % on keskeyttänyt palveluksen huhtikuuhun mennessä, kun koko maassa keskeyttäneitä oli 12,6 % kahdeksan viikon jälkeen. Kainuun prikaatissa keskeyttämiset ovat pysyneet ennallaan, mutta koko maassa ne ovat vähentyneet. (Mustonen 2010, 4.) Yleisimmät syyt asepalveluksen keskeyttämiseen ovat mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöt (39 %) ja tuki- ja liikuntaelinten sairaudet ja oireet (22 %) (Pääesikunta 2010). Kainuun prikaatin esikuntapäällikkö, eversti-luutnantti Petteri Koskisen mukaan kasvavia keskeyttämisen syitä ovat ylipaino ja sopeutumattomuus, jossa on mukana muita ongelmia ja mielenterveydenhäiriöitä. Koskinen arvioi, että näiden joukossa saattaa olla se osa nuorisosta, joka on syrjäytynyt muuallakin. (Mustonen 2010, 4.)

Tutkimuksen mukaan varusmies- ja siviilipalveluksen keskeyttäneet miehet ovat psykososiaaliselta hyvinvoinnilta, terveyskäyttäytymiseltä ja elämäntilanteelta huono-osaisempia kuin palvelusta jatkavat. Myös ongelmat kasautuivat armeijan keskeyttäneillä. Puolustusvoimat on todettu olevan hyvä väylä tavoittaa suomalainen mies (Stengård ym. 2008, 13). Stakes, puolustusvoimat, työministeriö sekä Helsingin ja Vantaan kaupungit aloittivat vuonna 2004 Time Out! Aikalisä! Elämä raiteilleen -hankkeen, jonka tavoitteena oli kehittää syrjäytymistä ehkäiseviä tukitoimia sellaisille kutsuntaikäisille, jotka jäävät varusmies- tai siviilipalveluksen ulkopuolelle. Malli on todettu vaikuttavaksi ja se on otettu käyttöön monissa kunnissa. (Stengård ym. 2009, 4268.) Kainuun maakunta on ollut vuodesta 2006 mukana Aikalisä -hankkeessa (Oikarinen 2009, 3).

Hankkeen rinnalle aloitettiin Kajaanissa syyskuussa 2009 Porukassa kuntoon -hanke, jonka tavoitteena on parantaa nuorten kajaanilaisten miesten palveluskelpoisuutta ennen varusmiespalvelukseen astumista lisäämällä heidän liikunta-aktiivisuuttaan. Hankkeen idea lähti Kainuun Prikaatin tarpeesta parantaa kutsuntaikäisten miesten fyysisiä valmiuksia. Hankkeen kohderyhmä on kutsunnoissa palvelusluokkaan A ja B luokitellut miehet, joilla on heikko kunto tai painonhallintaongelma. Nämä miehet ovat kutsunnoista kutsuttu mukaan hankkeen liikuntaryhmään, jolle Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijat järjestävät ohjattua, monipuolista liikuntaa tai lajikokeiluja kaksi kertaa viikossa palvelukseen astumiseen saakka. Ryhmäläisille tarjotaan mahdollisuus osallistua terveystarkastuksiin sekä ravitsemus-, päihde-

ja seksuaaliterveysneuvontaan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden järjestämänä. (Nyström ym. 2009.)

3 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Tutkimuksella on aina jokin tarkoitus, joka ohjaa sen tekoa. Se voi kuitenkin muuttua tutkimuksen edetessä. Tarkoituksena on yleensä joko kartoittaa, selittää, kuvailla tai ennustaa tutkittavaa ilmiötä. Yhteen tutkimukseen voi sisältyä montakin tarkoitusta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 133–134.) Kehittämistehtävän tarkoituksena on kuvailla nuorten miesten kokemuksia Porukassa kuntoon -hankkeen ryhmään osallistumisen hyödyllisyydestä ja merkityksestä. Tavoitteena on tuottaa tietoa, jota voidaan käyttää hyödyksi Porukassa kuntoon -hankkeen arvioinnissa.

Tutkimustehtävät ja -ongelmat ovat niitä kysymyksiä, joihin tutkija etsii vastauksia. Ne tulisi muotoilla tarkasti ennen kuin aloittaa aineiston keräämisen. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimustehtävät saattavat muuttua tutkimuksen edetessä. (Hirsjärvi ym. 2007, 121–122, 170.)

1. Millaisia kokemuksia Porukassa kuntoon -hankkeeseen osallistujilla on säännöllisesti järjestetystä ohjatusta liikunnasta ja muusta terveysneuvonnasta?
2. Miten Porukassa kuntoon -hankkeen osallistujat kokevat ryhmään osallistumisen vaikuttaneet heidän hyvinvointiinsa?

4 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TOTEUTTAMINEN

4.1 Tutkimusote

Kvantitatiivinen eli määrällinen ja kvalitatiivinen eli laadullinen ovat tutkimuksen lähestymistapoja. Tutkijan tulee pohtia, kumpi tapa on järkevämpi ja tuo paremmin selvyyttä tutkimuskohteeseen ja -ongelmaan. (Hirsjärvi ym. 2007, 132–133.) Kehittämistehtävämme on laadullinen tutkimus.

Laadullisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan todellista elämää ja löytämään tai paljastamaan tosiasioita (Hirsjärvi ym. 2007, 157). Tutkittavan ilmiön kannalta tutkimusotteemme on laadullinen, koska pyrimme työssämme saamaan selville kutsuntaikäisten nuorten miesten kokemuksista Porukassa kuntoon –hankkeen ryhmään osallistumisen hyödyllisyydestä ja merkityksestä eli löytämään tosiasioita. Kehittämistehtävämme on laadullinen myös, koska meillä ei ollut ennakko-oletuksia tutkimuksen tuloksista. Eskolan & Suorannan (1998, 19) mukaan laadulliselle tutkimusotteelle on tyypillistä, että tutkija ei tee etukäteen lukkoon lyötyjä hypoteeseja tutkimuskohteesta tai tutkimuksen tuloksista. Kiviniemen (2001, 68) mukaan laadulliselle tutkimusotteessa käytetään harkinnanvaraista näytettä, jolloin tarkasteltavana olevaan ilmiöön voidaan syvällisesti perehtyä. Tutkimuksessa keskitytään pieneen määrään tapauksia, joita analysoidaan mahdollisimman perusteellisesti (Eskola & Suoranta 1998, 18). Tutkimuksessa haastattelimme vain yhtä kutsuntaikäistä miestä ja pystyimme perehtymään syvällisesti yhteen tapaukseen, minkä vuoksi voimme puhua laadullisesta tutkimuksesta.

4.2 Aineistonkeruu

Kehittämistehtävämme liittyy nuorten miesten syrjäytymistä ehkäisevän hankkeen arviointitutkimukseen. Siinä kutsuntaikäisten nuorten miesten fyysistä kuntoa testataan mittauksilla, koettua fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia Koettu terveys -mittarilla ja liikunta-ryhmään osallistuvilta kerätään haastatteleamalla tietoa ryhmään osallistumisen hyödyllisyydestä ja merkityksestä (Oikarinen 2009, 4). Toteutimme aineistonkeruun ennalta sovitusti haastatteleamalla yhtä osallistujaa kymmenen hengen liikunta- ja terveysneuvontaryhmästä.

Laadullisen tutkimuksen yleisimpiä aineistonkeruumenetelmiä ovat haastattelu, kysely, havainnointi ja erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto. Menetelmät eivät ole pelkästään laadullisen tutkimuksen tiedonkeruumenetelmiä, vaan niitä voidaan käyttää myös määrällisessä tutkimuksessa. Haastattelulla voidaan kysyä tutkittavilta suoraan, mitä he ajattelevat tai miksi he toimivat jollakin tietyllä tavalla. Haastattelussa on tärkeää saada mahdollisimman paljon tietoa halutusta asiasta. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 73–75.) Haastattelu on henkilökohtainen tilanne, jossa haastattelijä esittää kysymyksiä toiselle henkilölle eli haastateltavalle. Se on vuorovaikutusta, jonka tutkija toimii aloitteen tekijänä ja johdattelee keskustelua. Haastattelutilanteelle on tyypillistä, että se on ennalta suunniteltu, haastattelijä joutuu tavallisesti motivoimaan haastateltavaa ja pitämään keskustelua yllä. Olennaista on haastateltavan luottamus siihen, että hänen kertomisiaan käsitellään luottamuksellisesti. (Eskola & Suoranta 1998, 86–87.)

Valitsimme aineistonkeruumenetelmäksi teemahaastattelun eli puolistrukturoidun haastattelun. Teemahaastattelussa edetään tiettyjen teemojen mukaan, jotka perustuvat tutkimuksen viitekehykseen (Tuomi & Sarajärvi 2002, 77–78). Kysymykset ovat kaikille haastateltaville samat, mutta haastateltava saa vastata omin sanoin eikä valmiita vastausvaihtoehtoja käytetä (Eskola & Suoranta 1998, 87). Haastattelukysymykset (LIITE 1), joita oli yhteensä 12, muotoilimme yhdessä haastattelujen toteuttamisesta vastaavan ryhmän kanssa, joka koostui terveydenhoitajaopiskelijoista. Mietimme, millä kysymyksillä saamme tietää nuorten miesten kokemuksista ryhmään osallistumisen hyödyllisyydestä ja merkityksestä. Kysyimme liikuntaryhmiin osallistumisesta ja sen hyödyistä, terveysneuvonnan merkityksestä ja ryhmään osallistumisen merkityksellisyydestä.

Aineiston keräsimme maaliskuussa 2010. Tarkoituksena oli tehdä haastattelut kahtena iltapäivänä, kun hankkeeseen osallistuvat tulevat sovittuun liikuntaryhmätapaamiseen. Koska miesten osallistuminen järjestetyille liikuntatunneille oli vapaaehtoista, emme tienneet etukäteen osallistujien lukumäärää. Ensimmäisenä haastattelupäivänä kymmenhenkinen haastatteluryhmämme sai haastateltua kolmea ryhmään osallistuvaa nuorta miestä, koska paikalle ei saapunut enempää miehiä. Toisena päivänä paikalle saapui vain sellaisia miehiä, joita oli jo haastateltu. Tässä vaiheessa olimme saaneet kolme haastattelua, joten osa ryhmästä tuli seuraavalla viikolla toiveena saada lisää haastateltavia. Tällöin ryhmä sai haastateltua vielä yhden osallistujan. Aineistonkeruun päätyttyä haastatteluja oli yhteensä neljä.

Liikuntaryhmällä oli kokoontuminen Kajaanin ammattikorkeakoulun Kunnan syke – kuntosalilla. Haastattelut toteutimme Foxin ruokalassa, joka sijaitsee samassa rakennuksessa Kunnan sykkeen kanssa. Valitsimme tämän paikaksi, koska tila oli rauhallinen ja lähellä kuntosalia. Sovimme liikunnanohjaaja Ville Linnolan kanssa haastattelupäivät ja kellonajat. Teimme haastattelut ennen miesten liikuntatuntien alkua. Tutkimuksen osallistujille oli kerrottu etukäteen tulevista haastatteluista. Haastattelut toteutimme kahden tai kolmen hengen ryhmissä. Jokainen pienryhmä haastatteli yhtä osallistujaa. Kerromme työssämme vain omasta haastattelutilanteesta ja tuloksista.

Aluksi esittelimme itsemme haastateltavalle ja kerroimme haastattelun olevan osa tutkimusta, jossa he ovat mukana. Kävimme läpi haastattelutilanteen kulun ja anonymiteetin säilymisen. Tekijöistä toinen haastatteli ja toinen kirjoitti paperille sanatarkasti haastateltavan vastaukset. Emme nauhoittaneet haastattelutilannetta, koska se olisi voinut vaikuttaa tilanteen luontevuuteen negatiivisesti. Haastattelun hyvä puoli on joustavuus, sillä haastattelijalla on mahdollisuus toistaa kysymys, oikaista väärinkäsityksiä, selventää tarvittaessa kysymyksiä sekä esittää kysymykset haluamassaan järjestyksessä (Tuomi & Sarajärvi 2002, 75). Mielestämme haastattelun ilmapiiri oli luonteva. Se eteni vapaamuotoisesti eli kysymysten järjestys vaihteli alkupe-
räisestä ja tapahtui keskustelunomaisesti. Haastateltava vastasi lyhyehkösti kysymyksiimme, ja teimme tarkentavia lisäkysymyksiä saadaksemme enemmän tietoa. Haastattelutilanne kesti noin 25 minuuttia.

4.3 Aineiston analysointi

Aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätösten teko on tärkeä tutkimuksen vaihe, johon tutkimusta aloittaessa tähdätään (Hirsjärvi ym. 2007, 216). Vastaukset kysymyksiin (LIITE 2) kirjoitimme muistiin jo haastattelutilanteessa. Analysoimme kysymykset aineistolähtöisellä sisällön analyysillä (LIITE 3). Laadullisen aineiston analyysillä pyritään tiivistämään aineistoa, luomaan siihen selkeyttä ja tuottamaan uutta tietoa aiheesta (Eskola & Suoranta 1998, 138). Sisällönanalyysissä käsitteitä yhdistämällä saadaan vastauksia tutkimustehtävään (Tuomi & Sarajärvi 2002, 115).

Alkuperäisistä vastauksista teimme pelkistettyjä ilmauksia. Pelkistäminen tarkoittaa sitä, että aineistosta poimitaan ilmaisuja, jotka liittyvät tutkimustehtäviin (Kynäs & Vanhanen 1999, 5). Vertailimme pelkistettyjä ilmauksista ja mietimme, mitkä niistä ovat sisällöltään samankal-

taisia ja mitkä niistä vastaavat samoihin tutkimustehtäviin. Pelkistetyistä ilmaisuista tutkija yhdistää eli ryhmittelee ne asiat, jotka näyttävät kuuluvan yhteen (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5). Samankaltaiset ilmaisut yhdistimme samaan luokkaan eli alakategoriaan, jotka nimesimme. Pelkistetyistä ilmauksista saimme kolme alakategoriaa.

5 TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Haastattelemamme nuori mies oli osallistunut suurimmalle osalle liikuntakerroista, joskus kaksi kertaa viikossa ja joskus ei päässyt tulemaan kertaakaan viikossa. Halu kohottaa kuntoa ja pudottaa painoa olivat tekijät, jotka motivoivat häntä osallistumaan liikuntaryhmään.

Ensimmäisellä tutkimustehtävällä halusimme selvittää haastateltavamme kokemuksia säännöllisesti järjestetystä ohjatusta liikunnasta ja muusta terveysneuvonnasta. Haastateltavalla miehellä oli positiivisia kokemuksia liikuntaryhmään osallistumisesta. Hän oli tutustunut erilaisiin liikuntalajeihin monipuolisesti, minkä hän oli kokenut hyvänä. Mieleisimpiä liikuntalajeja olivat kuntosali ja vauhdikkaampi liikunta. Hän toivoi liikuntaryhmää kehitettävän lisäämällä taistelulajeja. Haastateltavamme oli osallistunut terveysneuvontaluennoista päihde- ja ravitsemustunneille. Hän koki, ettei luennoissa tullut hänelle uutta asiaa.

”Kävin niissä ravitsemus ja päihdekerroilla. Ei niissä tullu uutta asiaa. Kaikille ei ehkä tuttua asiaa, että ihan hyvä varmaan sitte. No päibteet oli varmaan ihan hyödyllistä.”

Haastateltava koki liikuntaryhmään osallistumisen hyödyllisenä. Haastattelun perusteella voimme tehdä johtopäätöksen, että Porukassa kuntoon -hankkeen ryhmä on ollut hyvä. Samanlaisia ryhmiä voisi järjestää myös tuleviin kutsuntoihin osallistuville. Nuorilla on tietoa jo ennestään terveellisistä elämäntavoista, joten tulevien ryhmien terveysneuvonnassa tulee miettiä, kuinka asiat esitetään ja miten osallistujat motivoituisivat elämäntapamuutoksiin.

Toisella tutkimustehtävällä selvitimme, miten osallistujat kokivat ryhmään osallistumisen vaikuttaneen heidän hyvinvointiinsa. Ryhmään osallistuminen oli parantanut haastateltavan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Hänen sosiaalinen verkostonsa oli kasvanut, koska hän oli tutustunut muihin ryhmäläisiin.

”Ihan positiivisia. Oon tykänny käydä. En oo tuntenu ryhmäläisiä aikasemmin. Oon joskus nähny muita poikia vapaa-ajalla. Muitten poikien kans on ollu ihan mukavaa.”

Haastateltava nuori mies koki, että hänen fyysinen kuntosensa on parantunut. Hän uskoi liikuntatottumusten muuttuneen parempaan suuntaan, koska hän harrastaa nyt enemmän liikuntaa kuin ennen. Liikuntaryhmiin osallistuminen on auttanut nuorta miestä jaksamaan paremmin töissä.

Liikuntaryhmään osallistumisella on ollut merkitystä ja hyötyä osallistujan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Myös muissa nuorten miesten syrjäytymistä ehkäisevissä hankkeissa on tulosten mukaan ollut myönteistä vaikutusta nuorten miesten hyvinvointiin (Stengård ym. 2008, 79). Porukassa kuntoon -hankkeen tavoitteena on parantaa nuorten kajaanilaisten miesten palveluskelpoisuutta ennen varusmiespalvelukseen astumista lisäämällä heidän liikuntaaktiivisuuttaan (Nyström ym. 2009). Ryhmään osallistuminen parantaa nuorten miesten fyysistä kuntoa ja muuttaa liikuntatottumuksia. Psykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi paranevat ryhmään osallistumisen kautta esimerkiksi sosiaalisten suhteiden lisääntymisenä. Myönteisten kokemusten vuoksi hankkeen toimintamallin voisi ottaa pysyväksi käytännöksi Kainuussa ja myös muualla Suomessa.

6 POHDINTA

6.1 Luotettavuus

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkija joutuu ottamaan kantaa ja arvioimaan luotettavuutta koko tutkimusprosessin ajan. Tekijä itse on pääasiallinen luotettavuuden kriteeri laadullisessa tutkimuksessa, koska hän joutuu pohtimaan kriittisesti omia valintojaan. Tutkimusraportit ovat usein henkilökohtaisempia laadullisessa kuin määrällisessä tutkimuksessa. (Eskola & Suoranta 1998, 211.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa voidaan ottaa huomioon muun muassa tutkimuksen kohde ja tavoite, sisällön johdonmukaisuus, aineistonkeruun menetelmät ja tekniikat, tutkimuksen tiedonantajat ja tutkimuksen raportointi. Luotettavuutta parantaa se, että tutkija kertoo tutkimuksen kaikista vaiheista yksityiskohtaisesti. Näin lukija pystyy paremmin arvioimaan tutkimuksen luotettavuutta. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 135, 138.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida seuraavien luotettavuuskriteereiden avulla, joita ovat uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys (Kylmä & Juvakka 2007, 127). Uskottavuus tarkoittaa sitä, vastaavatko tutkijan tekemät käsitteellistyksensä ja tulkintansa tutkittavien käsityksiä (Eskola & Suoranta 1998, 212). Osiossa kehittämistehtävän toteuttaminen kerroimme kaikista työmme vaiheista mahdollisimman yksityiskohtaisesti ja perustellen, mikä lisää luotettavuutta. Aineiston keruun ja käsittelyn kirjoitimme mahdollisimman ymmärrettävästi. Uskottavuuden parantamiseksi analysoimme haastattelun johdonmukaisesti sisällön analyysillä vastauksia vääristelemättä. Havaitimme, että olisimme voineet haastattelutilanteessa tehdä lisää tarkentavia kysymyksiä, jolloin olisimme saaneet enemmän tietoa haastateltavan kokemuksista kuin nyt saimme. Raportoimme tutkimuksen tulokset tutkimustehtäviin pohjaten. Tuloksiin kirjoitimme suoria lainauksia, jotka osoittavat yhteyden aineiston ja tulosten välillä.

Eskolan & Suorannan (1998, 213) mukaan vahvistettavuus tarkoittaa sitä, että tutkijan tekemät tulkinnat saavat tukea toisista tutkimuksista. Haastateltavalla oli positiivisia kokemuksia Porukassa kuntoon -hankkeen ryhmästä ja sillä oli merkitystä haastateltavan hyvinvoinnille.

Myös muissa nuorten miesten syrjäytymistä ehkäisevissä hankkeissa on tulosten mukaan ollut myönteistä vaikutusta nuorten miesten hyvinvointiin (Stengård ym. 2008, 79).

Refleksiivisyys tarkoittaa, että tutkimuksen tekijän on tiedostettava omat näkemyksensä ja ajatuksensa ilmiöstä, ja etteivät ne saa vaikuttaa tutkimuksen vaiheisiin (Kylmä & Juvakka 2007, 129). Refleksiivisyyden luotettavuutta parantaa se, että olemme pohtineet ja keskustelleet omista ajatuksistamme ja odotuksistamme ilmiöön liittyen, tiedostaen, että ne eivät saa vaikuttaa prosessin kulkuun tai esimerkiksi tuloksiin. Haastattelutilanteessa olimme haastattelijoina neutraaleja, emmekä esittäneet johdattelevia kysymyksiä. Olemme tehneet työtä koko prosessin ajan puolueettomina.

Siirrettävyys tarkoittaa tulosten siirrettävyyttä muihin vastaaviin tilanteisiin. Tutkimuksen osallistujista ja tutkimusympäristöstä on annettava riittävän tarkasti kuvailevaa tietoa, jotta voidaan arvioida tulosten siirrettävyyttä. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Olemme kertoneet siitä, miten haastateltavat on valittu ja miten aineisto on hankittu. Haastateltavan kokemuksia voidaan käyttää apuna suunniteltaessa vastaavanlaista ryhmää, mutta tuloksia ei voi yleistää, koska haastattelimme vain yhtä nuorta miestä. Työmme tuloksia käytetään hyödyksi nuorten miesten syrjäytymistä ehkäisevän hankkeen arviointitutkimuksessa ja sen myötä tuloksia voidaan siirtää ja käyttää hyödyksi muissa vastaavanlaisissa tilanteissa.

Käytimme työssämme mahdollisimman uusia kirjallisuuslähteitä. Muutama kirja oli 1990-luvun lopulta, mutta niissä tieto ei ollut mielestämme muuttunut, ja suurin osa kirjallisuudesta oli 2000-luvulta. Käyttämämme Internet-sivut olivat luotettavien tahojen ylläpitämiä.

6.2 Eettisyys

Eettinen ajattelu tarkoittaa kykyä miettiä omien ja yhteisön arvojen kautta, mikä jossain tilanteessa on oikein tai väärin. Eettisten normien ja lakien tuntemus auttaa tutkijaa tekemään oikeita ratkaisuja ja valintoja, mutta jokainen kantaa niistä itse vastuun. Tutkimusetiikka koskee aineiston hankintaan ja tutkittavien suojaan liittyviä asioita, mutta myös tiedon soveltamista, käyttöä ja vaikutuksia koskevia kysymyksiä sekä tiedeyhteisön sisäisiä asioita. (Kuula 2006, 21, 25.)

Tutkimusaiheen valinta on jo itsessään eettinen kysymys. Tutkijan tulee miettiä, miksi tutkimusta aletaan tehdä ja kenen ehdoilla tutkimusaihe valitaan. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 126.) Kehittämistehtävämme liittyy Porukassa kuntoon -hankkeeseen, joka on lähtenyt liikkeelle Kainuun prikaatin tarpeesta parantaa kutsuntaikäisten nuorten miesten fyysistä kuntoa ennen palvelukseen astumista. Aihe on lähtenyt käytännön elämän tarpeista, jossa se on koettu hyödylliseksi tutkia.

Tutkimuksen tekijän on saatava tutkimuslupa sekä viranomaisilta että tutkimukseen osallistuvilta (Eskola & Suoranta 1998, 52). Nuorten miesten syrjäytymistä ehkäisevän hankkeen arviointitutkimus eli näin ollen myös meidän kehittämistehtäväämme on haettu ja saatu lupa Kajaanin ammattikorkeakoulun rehtorilta. Tutkittaville on tiedotettu tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuudesta ja heiltä on pyydetty kirjallinen lupa, josta ilmenee tutkimuksen tarkoitus ja anonymiteetin säilyminen. (Oikarinen 2009, 5.) Kuulan (2006, 61–62, 102) mukaan ihmisten itsemääräämisoikeuteen kuuluu mahdollisuus päättää, haluavatko he osallistua tutkimukseen. Tutkittavan on saatava riittävästi tietoa tutkimuksesta, jotta voi päättää osallistumisestaan. Tutkijan on kerrottava tutkimuksen tavoite, aineistokeruun menetelmät, kerättävien tietojen käyttötarkoitus ja niiden suojaaminen. Tutkittavien tulee tietää osallistumisen vapaaehtoisuudesta, oikeudesta kieltäytyä osallistumisesta tai oikeudesta keskeyttää tutkimuksessa mukanaolo tutkimuksen aikana (Tuomi & Sarajärvi 2002, 126).

Haastattelututkimukseen liittyy useita eettisiä kysymyksiä. Tutkijan on muistettava, että osallistujien ja heidän henkilökohtaisten asioidensa ja tietojensa on säilyttävä tunnistamattomina. Tämä on tutkimusetiikan mukaista, mutta se myös rohkaisee tutkimukseen osallistuvaa vastaamaan kysymyksiin rehellisesti. (Mäkinen 2006, 114–115.) Koska Porukassa kuntoon – hankkeen osallistujamäärä on pieni ja me haastattelimme vain yhtä henkilöä, meidän täytyi olla hyvin tarkka tutkittavien anonymiteetin säilymisestä. Haastattelukysymyksiä tehdessä huomioimme eettisyyden tekemällä kysymyksistä selkeitä ja ymmärrettäviä. Haastattelun alussa kerroimme tutkittavalle haastattelutilanteen kulusta ja anonymiteetin säilymisestä. Haastateltaessa emme johdatelleet tutkittavaa vastaamaan kysymyksiin tietyllä tavalla. Kerroimme haastateltavan kokemuksista totuudenmukaisesti ja raportistamme ei voi tunnistaa haastateltavan henkilöllisyyttä. Kerättyjä tietoja ei luovuteta ulkopuolisille tai käytetä muuhun tarkoitukseen (Tuomi & Sarajärvi 2002, 129). Tutkijan on toimittava luottamuksellisesti, mikä tarkoittaa sitä, että tutkija noudattaa tutkittavilleen antamia lupauksiaan (Mäkinen 2006, 148). Emme ole kertoneet ulkopuolisille, ketä olemme haastatelleet ja tuloksia ei ole käytetty muuhun kuin tähän kehittämistehtävään. Tietoja julkistettaessa pitää huomioida luottamuk-

sellisuus ja anonymiteetti, ettei tutkittavien henkilöllisyys paljastu tuloksista (Eskola & Suoranta 1998, 57).

Tutkijan eettiset ratkaisut ja tutkimuksen uskottavuus kulkevat yhdessä. Uskottavuus on sitä, että tutkija noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä, eli muun muassa raportoi käyttämänsä menetelmät ja tulokset huolellisesti ja tarkasti, ottaa huomioon muiden tutkijoiden saavutukset ja viittaa aikaisempiin tutkimustuloksiin sekä kunnioittaa tieteen avoimuutta. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 129–130.) Pyrimme koko tutkimuksen ajan noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä. Raportoimme työn eri vaiheista mahdollisimman yksityiskohtaisesti. Kerroimme kaikki olennaiset tulokset rehellisesti ja vääristelemättä. Emme plagioineet toisten tekstiä, merkitsimme käyttämämme lähteet ja pidimme oman tekstimme erillään toisen tekemästä tekstistä. Plagiointi tarkoittaa sitä, että tutkija käyttää toisen henkilön tuottamaa materiaalia tai hänen ajatuksiaan ilmoittamatta, kenen tuottamia ne alun perin ovat (Mäkinen 2006, 158).

6.3 Ammatillinen kasvu

Kehittämistehtävä kuuluu terveydenhoitajien vaihtoehtoisiin ammattiopintoihin, opintojaksoon terveydenhoitotyön kehittäminen. Kajaanin ammattikorkeakoulun (2006, 42) opintooppaan mukaan opintojakson tavoitteena on, että ”opiskelija syventää ammatillista osaamistaan terveydenedistämistyössä/terveydenhoitajatyössä ja omaksuu terveydenhoitajan ammatti-identiteetin”. Opetusministeriö (2006, 88) on laatinut osaamisvaatimuskuvaukset sairaanhoitajan ja terveydenhoitajan ammatilliseen osaamiseen. Niiden mukaan terveydenhoitajan tulee tunnistaa yhteiskunnassa tapahtuvia muutoksia kuten esimerkiksi työttömyyttä ja syrjäytymistä, sekä pyrkiä vaikuttamaan niihin ennaltaehkäisevästi. Kehittämistehtävän myötä saimme uutta tietoa nuorista miehistä, asevelvollisuudesta ja kutsunnoista, sekä syrjäytymisestä ja sen syistä. Tulevina terveydenhoitajina voimme työskennellä tämänikäisten nuorten kanssa esimerkiksi koulu- ja opiskelijaterveydenhuollossa. Olemme saaneet valmiuksia havaita entistä paremmin syrjäytymisriskissä olevat nuoret miehet ja puuttua heidän tilanteisiinsa. Kehittämistehtävän tekeminen on muistuttanut, kuinka suuri riski syrjäytyminen on terveydelle ja hyvinvoinnille ja miten tärkeää terveydenhoitajan työssä on toimia sen ehkäisemiseksi.

Tutkimus- ja kehittämistyön kompetenssissa terveydenhoitaja hallitsee projekti-, tutkimus- ja kehittämistyön perusvalmiudet terveydenhoitotyössä sekä suunnittelee, organisoi ja kehittää tutkimus- ja muuhun näyttöön perustuvaa terveydenhoitotyötä (Opetusministeriö 2006, 88). Kehittämistehtävä on antanut opinnäytetyön lisäksi valmiuksia tutkimus- ja kehittämistyöhön. Olemme perehtyneet ja etsineet tietoa erilaisista tutkimuksista ja kirjallisuudesta. Olemme kehittyneet tutkimusten luotettavuuden arvioinnissa ja kriittisessä lukutaidossa. Näin pystymme tulevassa työssämme toteuttamaan näyttöön perustuvaa hoitotyötä eli hyödyntämään hoitotyössä saatua tutkittua tietoa. Olemme saaneet lisää valmiuksia tehdä tulevaisuudessa työssämme tutkimus- ja kehittämistyötä.

LÄHTEET

Asevelvollisuuslaki 28.12.2007/1438 Luettu: 15.4.2010. Saatavilla:
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20071438>

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Osuuskunta vastapaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, R. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hämäläinen, J., Laukkanen, E. & Vornanen, R. 2008. Nuorisokasvatus, nuorisososiaalityö ja nuorisopsykiatria nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi. Teoksessa Autio, M., Eräranta, K. & Myllyniemi, S. (toim.) 2008. Polarisoituva nuoruus? Nuorten elinolot –vuosikirja. Helsinki: Hakapaino Oy.

Kajaanin ammattikorkeakoulu. 2006. Opinto-opas 2006–2007. Kajaani: Painotalo Casper Oy.

Kiviniemi, K. 2001. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kumpula, H., Lounamaa, A., Paavola, M., Lunetta, P. & Impinen, A. (Toim.) Nuorten miesten tapaturmat ja väkivalta. Sosiaal- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Kansanterveyslaitos. Helsinki: Yliopistopaino.

Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. Hoitotiede Vol. 11. No 1/1999, 3-11.

Mustonen, H. 2010. Kainuun prikaatin keskeytykset pysyneet viime vuosien tasolla. Kainuun Sanomat 18.4.2010, 4.

Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan abc. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Nyström, A., Toivo, J. & Tikkanen, H. 2009. Hankesuunnitelma Porukassa kuntoon – hankkeelle. 29.1.2009.

Oikarinen, A. 2009. Nuorten miesten syrjäytymistä ehkäisevän hankkeen arviointitutkimus. Kajaanin ammattikorkeakoulu.

Opetusministeriö 2006. Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon. Koulutuksesta valmistuvien ammatillinen osaaminen, keskeiset opinnot ja vähimmäisopinnot. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2006:24. Luettu 21.4.2010. Saatavilla:

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2006/liitteet/tr24.pdf?lang=fi>

Pääesikunta. 2010. Peruskoulutuskauden keskeytykset laskussa. Luettu 15.4.2010. Saatavilla:

<http://www.mil.fi/paesikunta/artikkelit/5959.dsp>

Rintanen, H. 2000. Terveys ja koulutuksellinen syrjäytyminen nuoren miehen elämänselässä. Tampereen yliopisto. Terveystieteen laitos. Akateeminen väitöskirja. Vammala: Tampereen yliopisto.

Simola, A. 2009. Kainuulaiset nuoret kompastuvat kutsuntoihin. Kainuun Sanomat 25.9.2009.

Siviilipalveluslaki. 28.12.2007/1446 Luettu: 15.4.2010. Saatavilla:

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20071446>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2001. Terveys 2015-kansanterveysohjelmasta. Valtioneuvoston periaatepäätös. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2001:4. Luettu: 14.4.2010. Saatavilla:

<http://www.terveys2015.fi/terveys2015.pdf>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2008. Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämissuunnitelma. KASTE 2008-2011. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:6. Luettu: 14.4.2010.

Saatavilla: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3683.pdf&title=Sosiaali_ ja_ terveydenhuollon_ kansallinen_ kehittämissuunnitelma_ KASTE_ 20_ 08_ 2011_ fi.pdf

Stengård, E., Appelqvist-Schmidlechner, K., Upanne, M., Haarakangas, T., Parkkola, K. & Henriksson, M. 2008. Time Out! Aikalisä! Elämä raiteilleen. Nuorten miesten psykososiaalisen tukiohjelman vaikuttavuus ja hyöty. Sosiaali- ja terveysministeriö. Tutkimuksia 176. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Stengård, E., Appelqvist-Schmidlechner, K., Upanne, M., Parkkola, K. & Henriksson, M. 2009. Varusmies- tai siviilipalveluksen keskeyttäneet miehet voivat huonosti. Suomen Lääkärilehti. VSK 64. 49/2009, 4263–4268. Luettu 15.4.2010. Saatavilla: http://groups.stakes.fi/NR/rdonlyres/76DDC8C5-07B0-4A41-9380-C85DC312B51E/0/Artikkeli_Steng%C3%A5rd_et_al_SLI4920094263.pdf

Taskinen, S. 2001. Mitä tarkoitetaan lasten ja nuorten syrjäytymisellä? Teoksessa Taskinen, S. (Toim.) 2001. ”Huono ennuste”. Mitä on lasten ja nuorten syrjäytyminen. Sosiaali- ja terveysministeriö. Aiheita monistesarja 10/2001. Helsinki: Stakesin monistamo.

Terveystarkastusohje TTO. 2008. Pääesikunta. Ohjesääntönumero 330. Helsinki: Edita Prima Oy.

Tuomi, J. & Sarajarvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

LIITTEET

LIITE 1: Haastattelukysymykset.

LIITE 2: Haastateltavan vastaukset kysymyksiin.

LIITE 3: Aineiston analysointi.

LIITE 1 HAASTATTELUKYSYMYKSET

Haastattelukysymykset:

1. Kuinka useasti olet osallistunut ryhmiin?
2. Mitkä asiat ovat motivoineet sinua osallistumaan?
3. Millaisia kokemuksia sinulla on Porukassa kuntoon – ryhmistä?
4. Miten liikunta- ja terveysneuvonta – ryhmiin osallistuminen on vaikuttanut sinun terveyteesi ja hyvinvointiisi?
5. Mitkä asiat ovat olleet mielestäsi hyödyllisimpiä?
6. Miten olet kokenut liikuntaryhmiin osallistumisen?
7. Miten olet hyötynyt liikuntaryhmistä?
8. Ovatko liikuntatottumuksesi muuttuneet ryhmään osallistumisen myötä? Miten?
9. Millaiseksi olet kokenut terveysneuvontaluennot (liittyen ravitsemukseen, päihteisiin ja seksuaalisuuteen)? Millaista hyötyä niistä on ollut?
10. Mikä on ollut ryhmiin osallistumisessa parasta?
11. Miten aiot hyödyntää jatkossa saamiasi tietoja?
12. Mitä mielestäsi pitäisi kehittää?

LIITE 2 HAASTATALTAVAN VASTAUKSET KYSYMYKSIIN

1. Kuinka useasti olet osallistunut ryhmiin?

Varmaanki suurimmalle osalle kerroista. Joskus kaks kertaa viikossa joskus ei päässy ollenkaa tulemaan.

2. Mitkä asiat ovat motivoineet sinua osallistumaan?

Halusin saada kuntoa paremmaksi ja painoa pudotettua.

3. Millaisia kokemuksia sinulla on Porukassa kuntoon – ryhmistä?

Ihan positiivisia. Oon tykänny käydä. En oo tuntenu ryhmäläisiä aikasemmin. Oon joskus nähny muita poikia vapaa-ajalla. Muitten poikien kans on ollu ihan mukavaa.

4. Miten liikunta- ja terveysneuvonta – ryhmiin osallistuminen on vaikuttanut sinun terveyteesi ja hyvinvointiisi?

No varmaan auttaa ja parantaa fyysistä kuntoa. Terveysneuvonnassa ei tullu mitään uutta. No auttanu jaksamaan töissä.

5. Mitkä asiat ovat olleet mielestäsi hyödyllisimpiä?

No varmaan kaikki kuntosali ja vaubikkaampi liikunta. Muuten ei kauheesti kerkee harrastaa liikuntaa.

6. Miten olet kokenut liikuntaryhmiin osallistumisen?

Oon kokenu positiivisena.

7. Miten olet hyötynyt liikuntaryhmistä?

Tutustunu erilaisiin liikuntalajeihin ihan monipuolisesti.

8. Ovatko liikuntatottumuksesi muuttuneet ryhmään osallistumisen myötä? Miten?

On ehkä vähä parempaan suuntaan, ehkä enemmän harrastan liikuntaa.

9. Millaiseksi olet kokenut terveysneuvontaluennot (liittyen ravitsemukseen, päihteisiin ja seksuaalisuuteen)? Mil-laista hyötyä niistä on ollut?

Kävin niissä ravitsemus ja päihdekerroilla. Ei niissä tullu uutta asiaa. Kaikille ei ehkä tuttua asiaa, että ihan hyvä varmaan sitte. No päihteet oli varmaan ihan hyödyllistä.

10. Mikä on ollut ryhmiin osallistumisessa parasta?

No oon tutustunu muihin poikiin.

11. Miten aiot hyödyntää jatkossa saamiasi tietoja?

12. Mitä mielestäsi pitäisi kehittää?

No en tiiä. Ehkä jotaki taistelulajeja enemmän.

LIITE 3: AINEISTON ANALYSOINTI



