

VAPAA-AIKA HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ

Opiskelijoiden kokemuksia hyvinvointia edistävästä ja heikentävistä

vapaa-ajan vieton muodoista



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Sosionomikoulutus, Hämeenlinnan korkeakoulukeskus

syksy 2020

Anni Myöhänen

Tekijä	Anni Myöhänen	Vuosi 2020
Työn nimi	Vapaa-aika hyvinvoinnin edistäjänä – Opiskelijoiden kokemuksia hyvinvointia edistävästä ja heikentävästä vapaa-ajan vieton muodoista	
Ohjaaja	Saija Karevaara	

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa Kiipulan ammattiopiston Janakkalan toimipaikan opiskelijataloilla asuvien opiskelijoiden kokemuksia vapaa-ajan vieton vaikutuksista heidän hyvinvointiinsa sekä heidän toiveitaan vapaa-ajan ohjauksesta. Työn tavoitteena oli kehittää Kiipulan vapaa-ajan toimintaa sekä antaa ohjaajille keinoja innostaa opiskelijoita mukaan toimintaan. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Kiipulan ammattiopiston kanssa.

Opinnäytetyön tietoperustassa perehdyttiin Erik Allardtin (1976) hyvinvoinnin teoriaan, vapaa-ajan eri näkökulmiin sekä osallisuuden ja sosiokulttuurisen innostamisen teorioihin. Tutkimusaineisto kerättiin teemahaastattelemalla neljää Kiipulan ammattiopiston opiskelijaa. Aineisto analysoitiin käyttämällä laadulliselle tutkimukselle tyypillistä teemoittelun ja tyypittelyn menetelmää.

Tutkimustuloksena syntyi kolme vapaa-ajan viettäjätyyppiä: itsenäisen vapaa-ajanviettäjä, ei-ohjattujen toimintojen ja tilojen hyödyntäjä sekä ohjattujen toimintojen kokeilija. Tuloksista ilmenee, että opiskelijat viettävät kouluviikon aikaista vapaa-aikaansa kavereiden kanssa, konsolipelejä pelaten sekä erilaisia Kiipulan mahdollistamia ei-ohjattuja vapaa-ajan toimintoja hyödyntäen. Opiskelijat kokevat ystävien, riittävän vapaa-ajan tekemisen sekä oman ajan edistävän heidän hyvinvointiaan. Vapaa-ajanvieton esteeksi ilmeni mm. tiedon puute. Ohjaajilta saadun tuen he kokevat joko riittäväksi tai tarpeettomaksi.

Avainsanat vapaa-aika, hyvinvointi, osallisuus, innostaminen

Sivut 52 sivua ja liitteitä 2 sivua

Degree Programme in Social Services

Hämeenlinna University Centre

Abstract

Author Anni Myöhänen

Year 2020

Subject Leisure time as a promoter of well-being - Students' experiences of leisure activities which increase or decrease well-being

Supervisor Saija Karevaara

ABSTRACT

The purpose of the thesis was to examine students' experiences of the effects of leisure time on their well-being and their hopes concerning leisure activities instruction. The target group consisted of students living in the student houses at the Janakkala campus of Kiiipula Vocational College. The aim of the thesis was to develop the free-time activities at Kiiipula and to give the instructors new means of inspiring students to participate in the leisure activities. The thesis was done in collaboration with Kiiipula.

The knowledge base of the thesis was based on Erik Allardt's (1976) theory of well-being, different aspects of free time and the theories of participation and socio-cultural animation. The research material was collected through thematic interviews with four students of Kiiipula. The material was analyzed using thematization and typification.

Three types of leisure-time use emerged in the results: independent use of leisure time, using non-guided activities and facilities, and experimenting with guided activities. The results of the thesis show that students spend their free time mainly with friends, playing console games and utilizing various non-guided leisure activities enabled by Kiiipula. Students feel that making friends, having enough free time activities, and having their own time improves their well-being. Lack of information appeared to be as an obstacle of participation and students find the support received from the instructors either sufficient or unnecessary.

Keywords free time, well-being, participation, sociocultural animation

Pages 52 pages and appendices 2 pages

Sisälllys

1	Johdanto	1
2	Hyvinvointi käsitteenä, teoriana ja toimintaa ohjaavana tekijänä	3
2.1	Hyvinvoinnin määrittely ja mittaaminen	3
2.2	Allardtin hyvinvointimalli	4
2.3	Opiskeluhoitosuunnitelma hyvinvoinnin tukena	7
3	Nuorten vapaa-aika	8
3.1	Vapaa-ajan ulottuvuuksia	8
3.2	Vapaa-aika ja ystävyyssuhteet	11
3.3	Toimintaan osallistumisen motiivit	12
3.4	Toiminnan esteet	14
3.5	Vapaa-aika Kiipulan Janakkalan toimipaikassa	15
4	Osallisuus ja innostaminen	16
4.1	Osallisuuden näkökulmia	17
4.2	Osallisuuden edistäminen	18
4.3	Innostamisen määritelmä	19
4.4	Innostaminen toimintana	20
5	Tutkimuksen toteutus	21
5.1	Kvalitatiivinen tutkimus	21
5.2	Aiemmat tutkimukset	22
5.3	Tutkimuskysymys ja tutkimustehtävä	24
5.4	Aineistonkeruumenetelmänä teemahaastattelu	24
5.5	Aineiston analyysi teemoitellen ja tyytitellen	26
5.6	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	30
6	Tutkimuksen tulokset	32
6.1	Opiskelijoiden vapaa-aika	32
6.2	Kokemuksia hyvinvoinnista	35
6.3	Ohjaajilta toivottu tuki	37
6.4	Kolme vapaa-ajanviettäjätyyppiä	38
7	Johtopäätökset	40
8	Pohdinta	45
	Lähteet	48

Liitteet

Liite 1 Haastatteluosuostumuslomake

Liite 2 Teemahaastattelulomake

1 Johdanto

Mielekkäällä vapaa-ajalla on suuri merkitys nuorten hyvinvoinnille, todetaan Nuorisotutkimusverkoston julkaisussa (Myllyniemi, 2009). Vapaa-ajan tiedetään edistävän hyvinvointia, mutta minkälaisen vapaa-ajan nuoret todellisuudessa kokevat kohentavan heidän hyvinvointiaan? Opinnäytetyöni pyrkii löytämään kysymykseen vastauksia selvittämällä, minkälainen vapaa-ajan toiminta tukee nuorten hyvinvointia sekä pohtimalla ohjaajan roolia vapaa-aikaan innostajana. Kysymyksiä pohditaan ammattiopiskelijoiden näkökulmasta, ja tulosten avulla on tarkoitus kehittää Kiipulan ammattiopiston vapaa-ajan toimintaa sekä antaa ohjaajille keinoja opiskelijoiden vapaa-ajan toimintaan innostamisessa.

Opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä Kiipulan ammattiopiston kanssa. Kiipulan ammattiopisto on ammatillista erityisopetusta tarjoava oppilaitos, jonka päätoimipiste sijaitsee Janakkalan Kiipulassa. Päätoimipaikan opiskelijoilla on mahdollisuus majoittua kouluviikkojensa ajan Kiipulan opiskelijataloissa, jonka piiriin opinnäytetyö sijoittuu. Opiskelijataloilla asuu ajankohdasta vaihdellen noin kaksisataa opiskelijaa. Opiskelijat majoittuvat Kiipulassa koulupäivien mukaisina arkipäivinä, ja viikonlopuksi he matkustavat kotipaikkakunnilleen.

Taloilla asuvat opiskelijat ovat keskenään eri-ikäisiä, kotoisin eri paikkakunnilta ja kukin hieman eri vaiheessa omaa elämänpolkuaan. Täten myös heidän tarpeensa, halunsa ja toiveensa vapaa-aikaan ja sen tukemiseen liittyen poikkeavat toisistaan. Kunkin opiskelijan arjen hyvinvointi koostuu erilaisista palasista, hyvinvointia tuottavista ja sitä puolestaan laskevista tekijöistä. Näiden hyvinvoinnin palasten tiedostaminen onkin edellytyksenä opiskelijoiden hyvinvointia tukevien palveluiden kehittämiseksi. Ajantasainen tieto siitä, millaiseksi Kiipulan opiskelijataloilla asuvat opiskelijat kokevat hyvinvointinsa ja mistä asioista heidän arjen hyvinvointinsa koostuu, auttaa Kiipulan ammattiopiston henkilökuntaa tuottamaan ja tarjoamaan yhä paremmin tämän päivän opiskelijoiden hyvinvointia tukevaa vapaa-ajan toimintaa.

Lähtökohtana opinnäytetyön aiheen valinnalle oli halu kehittää omaa työtäni sekä kiinnostus nuorten vapaa-ajan tutkimusta ja siihen nivoutuvaa hyvinvointitutkimusta kohtaan.

Työskentelen Kiipulan ammattiopiston opiskelijataloilla ohjaajana ja olen mukana suunnittelemassa ja toteuttamassa opiskelijoiden vapaa-ajan toimintaa. Tavoitteena vapaa-ajan toimintojen suunnittelussa on järjestää opiskelijoiden toiveiden ja tarpeiden mukaista ohjelmaa ja osallistaa myös heitä suunnitteluun ja toiminnan toteutukseen. Usein kuitenkin vain valmiiksi toimintaan aktiivisesti osallistuvien opiskelijoiden ääni tulee kuulluksi toimintoja suunniteltaessa, minkä vuoksi satunnaisemmin toimintaan osallistuvien tarpeet ja toiveet jäävät herkästi kuulematta. Uskon asiakaslähtöisyyden olevan merkittävää toiminnan mielekkyyden kannalta ja koen, että asiakaslähtöisyyden jatkuva kriittinen tarkastelu on välttämätöntä sen toteutumisen kannalta.

Opinnäytetyössä toteutettavalle tutkimukselle nousi tarpeita myös tilaajalta, joka toivoi tutkimuksen käsittelevän ohjaajien roolia toimintaan innostajana. Tutkimuksessa pohditaan sitä, minkälainen rooli ohjaajilla on opiskelijoiden vapaa-aikaan osallistumisessa sekä miten tätä roolia voisi kehittää kohti entistä innostavampaa ohjaajuutta. Näin kaksi aihetta nivoutui yhteen, ja tuloksena syntyi opinnäytetyö, joka pureutuu opiskelijoiden vapaa-ajan tutkimukseen sekä ohjaajien rooliin siihen innostajana.

Opinnäytetyön tarkoituksena on ymmärtää ja kerätä tietoa siitä, minkälainen vapaa-aika tukee Kiipulan ammattiopiston opiskelijataloilla majoittuvien opiskelijoiden hyvinvointia ja minkälaista tukea he toivovat saavansa ohjaajilta vapaa-ajalleen. Tutkimuksessa kerätään tietoa siitä, miten tutkimukseen valittavat opiskelijat viettävät kouluviikkojensa aikaista vapaa-aikaansa sekä miten he haluaisivat sitä viettää. Lisäksi tutkimuksessa kartoitetaan opiskelijoiden toiveita ja tarpeita Kiipulan asumisen ohjaajilta saamastaan vapaa-ajan tuesta.

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää tutkimuksessa saavutettavan tiedon avulla Kiipulan vapaa-ajan toimintaa nykyistä asiakaslähtöisemmäksi ja entistä paremmin opiskelijoiden hyvinvointia tukevaksi. Tavoitteena on, että opinnäytetyön avulla työn tilaaja pystyy tarjoamaan yhä paremmin opiskelijoiden tarpeita vastaavaa vapaa-ajan toimintaa. Tavoitteena on lisäksi selvittää ja selventää ohjaajien roolia toimintaan innostajana sekä sitä, miten ohjaajan roolia voisi jatkossa kehittää.

2 Hyvinvointi käsitteenä, teoriana ja toimintaa ohjaavana tekijänä

Hyvinvoinnin edistäminen on Saaren (2011a, s. 9) mukaan suomalaisen yhteiskuntapolitiikan lähtökohta ja tavoite. Tämän vuoksi ei ole lainkaan yllättävää, että hyvinvoinnista on luotu kautta aikain erilaisia malleja ja mittareita, joiden avulla hyvinvointia on pyritty mittaamaan ja ymmärtämään. Hyvinvointia vertaillaan jatkuvasti niin paikallisesti, valtakunnallisesti kuin kansallisestikin ja sen pohjalta pyritään muodostamaan käsityksiä yhteiskunnan tilasta. Seuraavana luvussa 2.1 esittelen muutamia hyvinvoinnin määritelmiä sekä sen mittaamiseen käytettäviä indikaattoreita. Luvussa 2.2 tarkastelen iästään huolimatta edelleen ajankohtaista Erik Allardt'n hyvinvoinnin kolmijakoista mallia ja lopuksi luvussa 2.3 esittelen opiskeluhuoltosuunnitelmaa Kiiipulan ammattiopiston näkökulmasta.

2.1 Hyvinvoinnin määrittely ja mittaaminen

Hyvinvointia käytetään käsitteenä hyvin erilaisissa merkityksissä. Läheisiä termejä hyvinvoinnille ovat mm. terveys ja elämänlaatu. Yhteistä kaikille termeille on, että hyvinvoinnista tai siihen liittyvistä termeistä puhuttaessa tarkoitetaan nimenomaan hyviä ja positiivisia asioita, tai vähintäänkin huonon ja negatiivisen puuttumista. (Saari, 2011a, s. 21)

Hyvinvoinnin tutkimuksen keskiössä on ymmärtää, mikä ja mitä on hyvä elämä. Sen tutkimista varten on pohdittava, onko olemassa yksi universaali hyvän elämän malli vai onko hyvä elämä pikemminkin aikaan ja kulttuuriin sidonnainen. Joidenkin tutkijoiden mukaan hyvää elämää ei voida määritellä monikulttuurisessa maailmassa, minkä vuoksi sen tutkiminen on silkkaa ajanhukkaa. Tämän näkökannan kannattajien mukaan hyvän elämän yhteiset tekijät esimerkiksi Tiibetin munkkien ja suomalaisten välillä ovat niin kaukana toisistaan, että niiden hakeminen ei ole mielekäästä. (Saari, 2011a, ss. 11–12) Hyvinvoinnin on myös perusteltu olevan mentaalinen tila, josta ei ole mahdollista saada luotettavaa, vertailukelpoista tietoa (Saari, 2011b, s. 35). Toisenlaisen näkökannan mukaan kulttuurisista tekijöistä huolimatta on olemassa joitain, mm. biologiaan pohjautuvia hyvän elämän yhteisiä perustekijöitä, joiden avulla hyvää elämää voidaan tutkia. Tämän kannan mukaan esimerkiksi henkinen autonomia ja terveys ovat tarpeita, jotka toteutuessaan mahdollistavat hyvän elämän. (Saari, 2011a, ss. 11–12)

Hyvinvoinnin mittaaminen on haastavaa, eivätkä tutkijatkaan ole täysin yksimielisiä siitä, mitä hyvinvoinnilla oikeastaan tarkoitetaan. Hyvinvoinnin mittaamisen apuna käytetäänkin usein erilaisia hyvinvointi-indeksejä. Eri tietoja yhdisteleviä indeksejä on valtava määrä, joista kukin tuottaa hieman toisistaan poikkeavaa tietoa. Maiden välisen hyvinvoinnin tarkastelun mittaamiseen on pitkään käytetty taloustieteissä kehitettyä bruttokansantuotteen suuretta, mutta sen käyttö hyvinvoinnin mittaamiseen on kerännyt runsaasti kritiikkiä. Totuudenmukaisempaa tulosta on haettu tarkastelemalla esimerkiksi YK:n onnellisuusraporttia, jonka mukaan Suomi on jo kolmatta vuotta peräkkäin maailman onnellisin maa. YK:n onnellisuusraportti käyttää hyvinvoinnin mittaamiseen yksilöiden omaa kokemusta hyvinvoinnistaan mittaamalla korruptiota, taloutta, sosiaalista tukea, eliniänodotetta, vapautta ja anteliaisuutta (Helliwell ym., 2020. s. 14, 19). Muita hyvinvoinnin mittaamiseen käytettyjä indeksejä on esimerkiksi Quality of Life -indeksi, joka mittaa materiaalista hyvinvointia, terveyttä, poliittista vakausta, perhe-elämää, yhteisöllisyyttä, ilmastoa, työttömyyttä, poliittista vapautta ja sukupuolten tasa-arvoa sekä Satisfaction with Life -indeksi, joka on Leichesterin yliopiston meta-analyysiin perustuva arvio maailman maiden koetusta hyvinvoinnista. (THL, 2016)

Eri hyvinvointi-indeksien tuottama tieto on Suomen osalta kuitenkin jotakuinkin johdonmukaista; Suomi on indeksistä riippumatta hyvinvoinnin kärkisijoilla. Suomen hyvä menestys eri hyvinvointivertailuissa ei kuitenkaan kerro aivan kaikkea suomalaisesta hyvinvoinnista. Maailman eri valtioiden hyvinvoinnin vertailun sijaan olisi hyvä pysähtyä pohtimaan myös Suomen sisäisiä hyvinvoinnin eroja. (Saari, 2011a, s. 21–23) Tämän tutkimuksen kannalta olennaista onkin perehtyä universaalin hyvinvoinnin sijasta subjektiiviseen, yksilöiden kokemaan arjen hyvinvointiin, jota tulen opinnäytetyössäni arvioimaan Erik Allardtin (1976) hyvinvoinnin teoriaan nojaten.

2.2 Allardtin hyvinvointimalli

Hyvinvointia voidaan mitata, kuten edellä jo mainittiin, vertailemalla eri tekijöitä, jotka vaikuttavat hyvinvointiin. Perinteiset lähestymistavat hyvinvoinnin mittaamiseen ovat erilaiset objektiiviset ja subjektiiviset hyvinvoinnin mittarit. Resurssipohjaiset mittarit tarkastelevat objektiivisesti mitattavissa olevia resursseja, kuten rahaa tai muita määrällisiä suureita. Onnellisuusperustainen lähestymistapa tutkii sen sijaan ihmisten subjektiivista

kokemusta omasta hyvinvoinnistaan. (Saari, 2011b, s. 35) Edellä mainittujen hyvinvointitutkimuksen perusjakojen lisäksi on olemassa niin sanottu hyvinvointitutkimuksen keskikenttä, joka yhdistelee objektiivisen ja subjektiivisen tutkimuksen elementtejä. Suomessa keskikentän lähestymistavan kenties tunnetuin edustaja on Erik Allardt (1976), jonka maineikas loving-having-being -jako on ohjannut vahvasti suomalaista hyvinvoinnin tutkimusta ja johon tulen tässä tutkimuksessa nojaamaan. Allardtin hyvinvointimalli valikoitu tutkimuksen kantavaksi teoriaksi siksi, koska se edustaa hyvinvointitutkimuksen keskikenttää ottaen huomioon niin objektiivisia kuin subjektiivisiakin hyvinvoinnin elementtejä.

Allardtin hyvinvointimallin mukaan hyvinvointi koostuu kolmesta eri osa-alueesta: elintasosta (having), yhteisyyssuhteista (loving) sekä itsensä toteuttamisen muodoista (being). Osa-alueiden tulee olla tyydytetty ja mahdollisimman sopusoinnussa, jotta ihminen voi hyvin. (Saari, 2011b, ss. 43–44). Eri hyvinvoinnin osa-alueet tyydyttyvät Allardtin (1976, ss. 37–38) mukaan hieman eri tavoin. Elintason tarpeet tyydyttyvät omistamisen ja hallitsemisen avulla, yhteisyyssuhteet tyydyttyvät sen perusteella, kuinka ihminen käyttäytyy suhteessa muihin ihmisiin, ja itsensä toteuttamisen tarpeet puolestaan tyydyttyvät sen mukaan, miten ihminen on suhteessa yhteiskuntaan. Allardt (1976, s. 17) kuitenkin korostaa, että hyvinvointi määräytyy aina historiallisesti, ja se on määriteltävä uudelleen, mikäli historialliset olosuhteet muuttuvat.

Elintason (having) perusluokka sisältää erilaisia osatekijöitä. Ne voivat hieman vaihdella sen mukaan kenen hyvinvointia tutkitaan, mutta yleisesti ne voivat sisältää mm. ihmisen fysiologiset tarpeet, terveyden, asuinolot, koulutuksen tai mahdollisuuden vapaa-ajan toimintoihin. Elintason arvot ovat perustavanlaatuisia hyvinvoinnin tekijöitä, joiden saavuttamiseksi yksilöllä on käytössään erilaisia resursseja. Resurssit tarkoittavat tässä yhteydessä aineellisia ja persoonattomia tekijöitä, joiden avulla yksilö voi ohjailta ja ylläpitää elinolojaan. (Allardt, 1976, ss. 32–40)

Allardtin (1976, ss. 43–45) mukaan ihmisellä on luontainen tarve kuulua sosiaalisten suhteiden verkostoon sekä vahva solidaarisuuden ja toveruuden tarve. Näitä tarpeita Allardt nimittää yhteisyyssuhteiksi (loving), ja ne muodostavat yhden kolmesta hyvinvoinnin osa-alueesta. Yhteisyys on hyvinvoinnin tuottajan lisäksi myös tärkeä hyvinvoinnin resurssi.

Mikäli yhteisyys on luonteeltaan symmetristä, eli ihminen saa niin osakseen kuin myös osoittaa muita kohtaan huolenpitoa, välittämistä ja rakkautta, auttaa se toteuttamaan myös muita hyvinvoinnin kannalta tärkeitä arvoja. Sama pätee muihinkin hyvinvoinnin osa-alueisiin, tyydytetty tarve toimii Allardtin (1976, s. 36) mukaan yleensä resurssina, joka auttaa ihmistä tyydyttämään myös muita tarpeitaan.

Kolmas Allardtin (1976, ss. 46) esittelemistä hyvinvoinnin ulottuvuuksista on itsensä toteuttamisen muodot (being). Itsensä toteuttamista ei tässä yhteydessä suinkaan mitata yksilön saavutusten tai tekojen pohjalta, vaan se sisältää ennemminkin mahdollisuuden kehittää ihmisen piileviä, sisäisiä mahdollisuuksia sekä kykyä kehittää itseään ja omaa persoonallisuuttaan. Itsensä toteuttamisen arvoluokan Allardt (1976, s. 47) on jakanut neljään eri osatekijään:

1. yksilöä pidetään persoonana (tietyissä määrin korvaamattomana)
2. yksilö saa osakseen arvonantoa (status)
3. yksilöllä on mahdollisuus harrastuksiin ja vapaa-ajan toimintaan (tekeminen)
4. yksilöllä on mahdollisuuksia poliittiseen osallistumiseen (poliittiset resurssit).

Kolme hyvinvoinnin arvoluokkaa ja niiden osatekijät pyrkivät selittämään hyvinvoinnin rakentumista. Allardt (1976, s. 328) kuitenkin toteaa, että pelkkien arvoluokkien avulla ei ole mahdollista selittää hyvinvoinnin syntyyn ja vaihteluun liittyviä tekijöitä, vaan huomioon on otettava myös yksilölliset ja sosiaaliset hyvinvointiin vaikuttavat tekijät. Yksilöllisillä voimilla tarkoitetaan sitä, että yksilö aktiivisesti vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa tekemällä erilaisia valintoja ja päätöksiä. Sosiaalisilla voimilla puolestaan tarkoitetaan mm.

markkinamekanismia, byrokratiaa ja poliittisia päätöksiä. Lisäksi yksilön hyvinvointia tarkasteltaessa on hyvä huomioida myös ihmisen elämään vaikuttavat lukemattomat sattumalta tapahtuneet onnelliset ja onnettomat seikat kuten läheisen kuolema, tapaturmat, työttömyys ja yksinäisyys. Myös yksilön menneisyys vaikuttaa vahvasti hänen nykyiseen hyvinvointiinsa. Hyvien ja huonojen asioiden virrassa onkin Allardtin (1976, s. 330) mukaan melkoinen määrä erilaisten sattumien aiheuttamaa satunnaisvaihtelua.

2.3 Opiskeluhoitosuunnitelma hyvinvoinnin tukena

Suomessa opiskelijoiden hyvinvoinnin tueksi on säädetty oppilas- ja opiskeluhoitolaki (1287/2013), johon oppilaitosten laatimat opiskeluhoitosuunnitelmat perustuvat. Opiskeluhoollon tavoitteena on edistää ja ylläpitää opiskelijoiden hyvää oppimista, hyvää psyykkistä ja fyysistä terveyttä sekä sosiaalista hyvinvointia. Lisäksi tavoitteena on sellaisen toiminnan lisääminen oppilaitosyhteisössä, jolla edellä mainittuja edellytyksiä pystytään parantamaan. Oppilas- ja opiskeluhoitolain (1287/2013 § 13) mukaan koulutuksen järjestäjällä on velvollisuus laatia oppilaitoskohtainen opiskeluhoitosuunnitelma, joka tulee laatia yhteistyössä oppilaitoksen henkilöstön, opiskelijoiden ja heidän huoltajiensa kanssa.

Kiipulan ammattiopistossa toteutetaan opiskeluhooltoja niin yhteisöllisenä kuin yksilökohtaisena opiskeluhoollona. Yhteisöllinen opiskeluhoolto käsittää koko oppilaitoksen toimintakulttuurin ja sellaiset toimet, joilla koko oppilaitosyhteisössä edistetään opiskelijoiden oppimista, hyvinvointia, terveyttä, sosiaalista vastuullisuutta, vuorovaikutusta ja osallisuutta sekä opiskeluympäristön terveellisyyttä, turvallisuutta ja esteettömyyttä. Oppilaitoksen henkilökunnalla on ensisijainen vastuu oppilaitosyhteisön hyvinvoinnista. Yhteisöllistä opiskeluhooltoja toteutetaan mm. ryhmäyttämisen, erilaisten hyvinvointitapahtumien sekä vertaissovittelun avulla. Opiskelijoiden sekä huoltajien osallisuuden ja yhteistyön vahvistamiseen kiinnitetään huomiota opiskelijakunta- ja tutortoiminnan keinoin sekä tiedottamisen, tapaamisten ja erilaisten tutustumis- ja teemapäivien keinoin. Ammattiopistossa järjestetään lukuvuoden aikana erilaisia yhteisöllisiä tapahtumia yhteistyössä viranomais- ja yhteistyökumppaneiden kuten Ankkuripoliisin, nuoriso- ja ohjaamotoiminnan, SAKU ry:n ja Suomen sovittelufoorumin kanssa. (Kiipulan ammattiopisto, 2019, ss. 11–17)

Yksilökohtainen opiskeluhoolto puolestaan tarkoittaa yksittäiselle opiskelijalle annettavia opiskelijaterveydenhuollon palveluja, opiskeluhoollon psykologi- ja kuraattoripalveluja sekä monialaisia yksilökohtaisia palveluja. Yksilökohtaista opiskeluhooltoja toteutetaan Kiipulan ammattiopistossa mm. opiskeluterveydenhuollon, opiskeluhoollon psykologi- ja kuraattoripalveluiden, viranomaisyhteistyön kuten etsivän nuorisotyön, sosiaalihuollon tai lastensuojelun keinoin, opiskelijan ja huoltajan kanssa tehtävällä yhteistyöllä sekä tuella kurinpidollisissa toimenpiteissä. Lisäksi Kiipulan ammattiopistossa tarjotaan opiskelijoiden

hyvinvoinnin tueksi majoitus- ruokailu- ja vapaa-ajanpalveluita. (Kiipulan ammattiopisto, 2019, ss. 8, 18–24)

Kiipulan ammattiopistossa opiskeluhoitosuunnitelman toteutumisen seuranta on opiskeluhoitoryhmän ja sen ohjausryhmänä toimivan esimiestiimin vastuulla. Seuranta toteutetaan oppilas- ja opiskeluhoitolain mukaisella omavalvonnalla sekä valtakunnallisin kyselyin (TEA-viisari-kysely ja Kouluterveyskysely). Seurannan avulla saatavien tietojen avulla opiskeluhyvinvointityötä suunnataan sinne, missä sille on eniten tarvetta. (Kiipulan ammattiopisto, 2019, ss. 24–25)

3 Nuorten vapaa-aika

Vastatakseni tutkimuskysymykseen minun on ensin pohdittava, mitä vapaa-aika nuorten näkökulmasta oikeastaan on ja minkälaisia ovat sen eri muodot. Keskityn tässä luvussa esittelemään tutkimuskysymyksen kannalta oleellisinta näkökulmaa vapaa-ajasta: Suomessa asuvien nuorten vapaa-aikaa nykyaikaan ja tulevaisuuteen sijoittuvana ilmiönä. Jätän marginaaliin kysymykset järjestötoiminnan ja perheen kanssa fyysisesti vietetyn vapaa-ajan vaikutuksista, sillä tutkimuskysymyksen kannalta oleellista on pitäytyä vapaa-ajan muodoissa, jotka ovat saavutettavissa ammattiopiston opiskelijatalojen ympäristössä. Käytetty tutkimusaineisto dokumentoi nykyaikaa, minkä vuoksi rajaan myös vapaa-ajan historian käsittelyn opinnäytetyön ulkopuolelle.

Esittelen tämän luvun alaluvussa 3.1 vapaa-ajan ulottuvuuksia ja sille annettuja arvoja. Luvussa 3.2 pohdin vapaa-aikaan liittyviä ystävyyssuhteita ja niiden merkitystä nuorille. Luvussa 3.3 esittelen toimintaan osallistumisen motiiveja ja luvussa 3.4 puolestaan yleisimpiä vapaa-ajan toimintaan osallistumisen esteitä. Lopuksi, luvussa 3.5 kuvaan Kiipulan ammattiopiston vapaa-ajan toimintaa.

3.1 Vapaa-ajan ulottuvuuksia

Vapaa-aika on YK:n ihmisoikeuksien julistuksen 24. artiklan mukaan jokaisen ihmisoikeus (Universal declaration of human rights, 1948). Suomalaiset nuoret mieltävät vapaa-ajan lähtökohtaisesti koulutyön ulkopuolelle jääväksi ajaksi. Kaikkialla näin ei kuitenkaan ole, vaan

maailmanlaajuisesti tarkasteltaessa myös koulu voidaan nähdä vapauttavana ja mahdollistavana tekijänä, etenkin maissa, joissa kouluun pääsy merkitsee taukoa työstä. Koulutuksen ja vapaa-ajan suhde ja merkitykset ovatkin näin ollen vahvasti paikkaan ja aikaan sidonnaisia. (Määttä & Tolonen, 2011, ss. 5–6) Vapaa-aikaa voidaan pääpiirteittäin lähestyä kolmesta eri näkökulmasta: virkistymisen ja hauskanpidon, pitkäjänteisen ja paneutuvan harrastuksen tai palkattoman ja vapaaehtoisen tavoitteellisen toiminnan näkökulmasta. Nämä kolme eri näkökulmaa voivat myös kietoutua toisiinsa eri tavoin. (Laine ym., 2011, s. 107)

Vapaa-aikaa tutkiessa on hyvä muistaa, että nuoret eivät ole yksi yhtenäinen ryhmä, jonka vuoksi heidän vapaa-ajanviettotapansa tai -paikkansa eivät ole keskenään samanlaisia. Sen sijaan yhtenevää ryhmälle on se, että vapaa-ajalla on valtava merkitys nuorten identiteetin rakentumisessa ja aikuisuutta kohti siirtymisessä. Vapaa-ajalla luodaan perheen ulkopuolisia ihmissuhteita, kokeillaan erilaisia identiteettejä ja toimintamuotoja sekä hankitaan itsenäisessä elämässä tarvittavia taitoja. Nuorten vapaa-aika omalla tavallaan itsenäistää ja valmistee nuorta kohti aikuisuutta. Nuoret näkevätkin vapaa-ajan yleensä myönteisessä valossa, se merkitsee heille vapautta, omaa aikaa, itse valittua tekemistä, seuraa sekä irrottautumista työstä tai koulusta. Toisaalta, vapaa-aika voi olla myös suorituskeskistä, jolloin vapaa-aikaa käytetään sellaisten toimintojen tekemiseen, josta saatetaan arvella olevan hyötyä tulevaisuudessa. (Määttä & Tolonen, 2011, ss. 5–6)

Vapaa-aika on, kuten aiemmin jo määriteltiin, usein mielletty työn ja koulun ulkopuolelle jääväksi ajaksi. Oikeus liikkua – lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018 -tutkimusraportti (Hakanen ym., 2019) esittelee yleisimpiä lasten ja nuorten vapaa-ajan viettotapoja. Raportin mukaan 89 %:lla lapsista ja nuorista (7–29 v.) on jokin harrastus. Hakanen ym. (2019, s. 55) täsmentävät harrastuksen tarkoittavan tässä yhteydessä aivan mitä tahansa, joko ohjattua tai itsenäisesti suoritettavaa vapaa-ajalla tapahtuvaa toimintaa. Harrastus ymmärretään usein nimenomaan ohjatuksi tai ryhmässä tehdyksi toiminnaksi, kun taas itsenäisesti ja omaehtoisesti tapahtuva aktiivisuus jää usein varsinaisen harrastuksen määritelmän ulkopuolelle. Suosituimpia vastaajaryhmän (7-29 v.) harrastuksia olivat erilaiset liikunnan muodot, tietokone- tai konsolipelien pelaaminen, kirjojen lukeminen sekä ulkona kuten baareissa, kahviloissa tai bileissä käyminen. Myös käsitöiden tekeminen, valokuvaus ja videokuvaus, kuvataiteet sekä musiikin teko olivat suosittuja harrastuksia. 15–29-vuotiaiden

nuorten liikuntaharrastuksista yleisimpiä olivat kuntosali, juoksu ja lenkkeily sekä ulkoilu ja kävely. (Hakanen ym., 2019, ss. 32, 55, 58)

Erilaisten aktiivisten harrastusten lisäksi vapaa-aika voi olla myös huomattavasti passiivisempaa oleilua. Passiiviseksi vapaa-ajaksi voidaan lukea esimerkiksi television, elokuvien ja sarjojen katselu, lepäily tai internetin käyttö. Myös erilaiset sosiaaliset toiminnot ovat yleinen tapa viettää vapaa-aikaa, tosin läheskään aina sosiaalinen toiminta ei tapahdu niinkään kasvokkain vaan erilaisten sosiaalisen medioiden kanavien kautta. (Köysti, 2014, ss. 2–3)

Hyvästä vapaa-ajan vieton muodoista lienee mielipiteitä niin poliittisen tason toimijoilla ja ammattikasvattajilla kuin huoltajilla ja nuorilla itselläänkin, eivätkä ne aina ole suinkaan yhdenmukaisia. Usein tietynlaiset harrastukset nähdään aikuisten näkökulmasta toisia harrastuksia positiivisemmassa valossa. Esimerkiksi erilaisiin järjestöihin ja organisoituihin harrasteryhmiin kuulumisen nähdään usein aikuisten silmissä myönteisinä, kasvattavina ja syrjäytymistä ehkäisevinä vapaa-ajanviettotapoina, kun taas tietynlaiset omaehtoiset kulttuurin muodot tai julkisilla paikoilla oleskelu nähdään epätoivottavana riskikäyttäytymisenä. Aikuiset mieltävätkin usein toisten aikuisten organisoiman vapaa-ajan tavalla tai toisella arvokkaampana verrattuna nuorten itseohjautuvaan vapaa-ajanviettoon. Myös nuorten mitääntekemättömyys näyttäytyy herkästi ei-toivottavana käytöksenä, jonka piiristä aikuisilla on usein tarve ohjata nuoret pois. (Kestilä ym., 2011, ss. 142–143) Kuitenkin nuoret itse mainitsevat Lasten ja nuorten vapaa-aikakyselyn 2009 (Myllyniemi, 2009, s. 22) mukaan juuri yksin tai kavereiden kanssa vietetyn vapaamuotoisen ja organisoimattoman toiminnan omimmaksi ajakseen.

Kestilän ym. (2011, s. 143) mukaan aikuisten tarve ohjata nuorten vapaa-aikaa ja puolestaan nuorten tarve omaan tilaan näyttäytyy erinomaisesti esimerkiksi nuorisotyön kentällä. Kun aikuiset jalkautuvat nuorten pariin, siirtyvät nuoret usein uusiin, aikuisten vaikutuspiiristä vapaisiin paikkoihin. Näin toimiessaan nuorten luottamuspuola aikuisiin saattaa syventyä ja nuoret siirtyvät herkästi yhä kauemmas aikuisten avun piiristä. Onkin tärkeää pohtia, mitä hyvällä vapaa-ajalla ja siihen ohjaamisella tarkoitetaan, kenen näkökulmasta sitä määritellään ja miten paljon nuorten oma ääni näkyy sen määrittelyssä.

3.2 Vapaa-aika ja ystävyysuhteet

Ystävyysuhteet ovat avainasemassa nuorten vapaa-ajan viettoa tarkasteltaessa, sillä nuorten arki rakentuu hyvin pitkälle juuri ystävyysuhteiden ympärille (Aaltonen ym., 2011, s. 31). Ystävyksiä pidetään merkittävänä niin nuorten itsensä kuin tutkijoidenkin mielestä. Myllyniemen (2009, s. 88) tutkimuksen mukaan lähes puolet nuorista tapaa vapaa-ajalla ystäviään päivittäin, ja useampi kuin neljä viidestä vähintään viikoittain. Nuoret itse pitävätkin merkittävimpänä yhteiskunnallisen syrjäytymisen syynä juuri ystävien puutetta (Myllyniemi, 2006, ss. 34–35). Ystävyysuhteiden on tutkittu myös lisäävän nuorten keskuudessa tyytyväisyyttä elämään jopa enemmän kuin koulutus, työ tai aineellinen hyvinvointi (Myllyniemi, 2008, ss. 72–73).

Ystävyysuhteita rakennetaan ikäkauden mukaan hyvin erilaisin perustein. Yleisimmin ystävyysuhteiden taustalla vaikuttaa jokin nuoria yhdistävä tekijä. Yhdistävänä tekijänä voi toimia asuinpaikka, harrastus, uskonto, sosioekonominen asema, koulu, elämäntyyli, arvot tai poliittiset mielipiteet. Myös sukupuolella on merkitystä ystävyysuhteiden rakentumiseen. (Aaltonen ym., 2011, s. 33) Internet ja sosiaalinen media mahdollistavat ystävyyspiirin laajentumisen aikaisempaa laajemmalle. Usein kuitenkin nuorten kaikkein läheisimmät ystävät ovat sellaisia, joita he tapaavat arjessaan, internetin avulla vahvistetaankin pääosin muualta kuin internetistä löytyneitä ystävyksiä. Sosiaalinen media antaa kuitenkin nuorille väljyyttä löytää uusia ystäviä ympäristöistä, missä omanlaista ystävää ei tunnu löytyvän. (Aaltonen ym., 2011, ss. 41–43)

Ystävien kanssa kenties yleisin toimintamuoto nuorten keskuudessa on hengailu. Vapaa-aikaa ei aina siis vietetä ohjatun toiminnan tai harrastuksen parissa, vaan olennaisena osana sitä on myös ei minkään tekeminen eli hengailu. Hengailu on nuorilta itseltään kysyttäessä hankalasti määriteltävä termi, mutta pääosin se tarkoittaa kaveriporukalla oleilua, istuskelua, juttelua ja kuljeskelua sekä toisinaan hengailuun liittyy myös alkoholi ja päihtyminen. Toisin sanoen, vaikka hengailu edustaa nuorten vapaa-ajan tekemistä, sillä viitataan nimenomaan tekemättömyyteen. Nuorten vapaa-ajalle tärkeäksi kriteeriksi nouseekin näin ollen täysin suunnittelematon ja organisoimaton tekeminen. (Aaltonen ym., 2011, ss. 44–46)

Hengailun katsotaan Aaltosen ym. (2011 s. 49) mukaan olevan yksi keino vahvistaa yhteenkuuluvuutta ja laajentaa ystäväpiiriä. Samaan paikkaan saattaa kokoontua sattumanvaraisesti nuoria hengaillemaan, jolloin uusin ihmisiin tutustutaan helposti ja sosiaaliset piirit kasvavat. Tässäkin ystäväystymisen yhteisenä tekijänä toimii yhteinen hengailupaikka. Hengailupaikkana voi toimia esimerkiksi kauppakeskukset tai erilaiset asemat. Nuortentilat sen sijaan jakavat hengailupaikkana mielipiteitä; joidenkin nuorten mielestä ne ovat hyvä paikka tavata kavereita, kun taas toisten suunnalta ne saavat osakseen kritiikkiä ja jopa halveksuntaa. (Aaltonen ym., 2011, s. 49) Samansuuntaisia tuloksia antoi vuoden 2009 vapaa-aikatutkimus (Myllyniemi, 2009). Tutkimusta varten tehdyn kyselyn vastauksista kävi ilmi, että mitä organisoidumpaa toiminta on, sitä vähemmän nuoret kokivat sen omaksi ajakseen. Vastaavasti mitä vapaampaa toiminta on, sitä omemmalta se nuorista tuntui. (Myllyniemi, 2009, ss. 24–25)

Hengailu ei kuitenkaan ole täysin ongelmaton. Sattumanvaraisiin ihmisiin tutustuminen saattaa lisätä ilkvallan, konfliktien ja päihteidenkäytön riskiä, jonka vuoksi se Aaltosen ym. (2011) mukaan nähdäänkin viranomaisten näkökulmasta varsin ongelmallisena ja ei-toivottavana ilmiönä. Ajoittain myös nuoret itse saattavat mieltää hengaamisen negatiivisena asiana. Aaltosen ym. (2011, s. 47) mukaan osa nuorista luonnehtii hengaamista asiaksi, jota tehdään, kun ei ole mitään parempaakaan tekemistä. Jotkut nuoret kuvaavat hengailua nuoruusiän vaiheeksi, joka menee ohi tai muuttuu iän myötä. Keskeisimpiä iän tuomia muutoksia hengailulle ovat paikkoihin ja tiloihin liittyvät muutokset.

3.3 Toimintaan osallistumisen motiivit

On havaittu, että nuoret ovat motivoituneempia sellaisiin vapaa-ajan vieton muotoihin, jotka he ovat itse valinneet, sillä vanhempien asettamat tavoitteet nuoren harrastukselle ovat hyvin usein kasvatuksellisia (Helve, 2009, s. 250). Tarkastelen tässä luvussa nuorten osallistumisen motiiveja organisoituun ja yhteisöissä tapahtuvaan vapaa-ajan toimintaan poliittisen toiminnan, taide- ja kulttuuritoiminnan sekä mediavälitteisen vapaa-ajan toiminnan näkökulmista.

Nuorten poliittiseen vapaa-ajan toimintaan osallistumisen keskeisimpänä motiivina on Laineen ym., (2011, ss. 93–95) mukaan vaikuttamisen halu. Nuorten poliittinen toiminta

tarkoittaa tässä yhteydessä mm. oppilaitosten opiskelijakuntia, nuorisovaltuustoa, kansalaisjärjestöjä ja Euroopan nuorisofoorumia. Nuoret osallistuvat poliittiseen toimintaan muuttaakseen tai parantaakseen maailmaa. Myös osallistuminen, verkostoituminen, voimaantumisen kokemus ja uuden oppiminen on keskeisiä syitä poliittiseen toimintaan osallistumisessa. Etenkin paikallisjärjestöissä toteutuvan yhteisöllisyyden kautta nuoret kokevat saavuttavansa edellä mainittuja asioita. Laine ym. (2011, s. 96) toteaa myös, että aktiivisuus poliittisessa toiminnassa usein kasautuu samoille toimijoille. Toisin sanoen, jo valmiiksi aktiiviset nuoret osallistuvat useaan eri ja joskus jopa samanaikaiseen toimintaan. Usein nuorten osallistuminen poliittiseen toimintaan on lähtöisin heistä itsestään.

Taide- ja kulttuuritoiminta on Laineen ym. (2011, ss. 99–100) mukaan puolestaan hyvin usein aikuislähtöistä toimintaa. Taide- ja kulttuuripainotteisiin vapaa-ajan toimintoihin osallistuvat nuoret kertovat toimintaan osallistumisen motiiveikseen mm. halun kokeilla jotain uutta, ystävät ja halun oppia tai kehittyä omassa harrastuksessaan. Kulttuuri- ja taidetoimintaan osallistumisen yhtenä motiivina ilmenee myös nuorten kokema pakko, jonkin ulkopuolisen kuten vanhemman tai opettajan suositus osallistua eikä osallistuminen näin ole ollut omasta halusta lähtöistä. Laine ym. (2011, s. 102) toteavat kuitenkin, että usein nuoret, joilla on haasteita elämässään eivät ehkä oma-aloitteisesti löydä vapaa-ajan toiminnan piiriin. Näissä tapauksissa olisikin erityisen tärkeää löytää tasapaino organisoidun toiminnan ja omaehtoisuuden välille.

Mediavälitteiseen vapaa-aikaan osallistuminen on Laineen ym. (2011, ss. 103–105) mukaan hyvin pitkälti lähtöisin nuorten omista intresseistä. Nuoret käyttävät mediaa omien kiinnostustensa mukaisesti, käytön motiiveina kärjessä ovat yhteydenpito ystäviin, ajanviete ja viihtyminen. Nuoret käyttävät mediaa kehittääkseen omaa identiteettiään, saavuttaakseen näkyvyyttä sekä kehittääkseen omia kykyjään. Median käyttöön liittyy olennaisesti kaksi erilaista nautinnon lajia. Toinen on kokeileva nautinto, jossa nautinto perustuu asioiden vastaanottamiseen kuten elokuvien ja sarjojen katselu, musiikin kuuntelu tai pelaaminen. Toinen nautinnon laji on puolestaan tuottamisen nautinto, joka ilmenee mm. musiikin, pelien tai erilaisten tekstien rakentamisen tai tuottamisen kautta. Sosiaalisessa mediassa tärkeää nuorille on usein näyttäytyminen, esilläolo ja itsestä tuotetut kuvat sekä tekstit.

Yleisesti ottaen tavoitteelliseen toimintaan lähdetään mukaan hyvin pitkälti ystävien, sukulaisten tai tuttavien kannustamina. Sellainen toiminta, johon nuoret lähtevät omaehtoisesti mukaan tai jota he ovat itse olleet organisoimassa, on heille motivoivampaa. Aikuislähtöinen toiminta puolestaan vaatii enemmän motivointia ja se täytyy usein ikään kuin myydä nuorille. Aikuislähtöinen toiminta on kuitenkin tärkeää, sillä osan nuorista on esimerkiksi elämäntilanteen vuoksi vaikea motivoitua vahvasti mihinkään. Näissä tilanteissa aikuisen aktiivisesti tarjoaman toimintaan osallistuminen saattaa ajan myötä muuttua nuoren omakohtaiseksi motivaatioksi ja hyvinvoinnin tuottajaksi. (Laine ym., 2011, ss. 107–108)

3.4 Toiminnan esteet

Miksi nuoret eivät toimi vapaa-ajalla heidän haluamallaan tavalla? Kysymykseen ei löydy yhtä oikeaa vastausta, vaan todellisuus lienee usean tekijän summa. Yhdeksi yleisimmäksi toimintaan osallistumisen esteeksi nuoret ovat maininneet ajan puutteen (Myllyniemi, 2009, s. 34). Kuitenkin Gretschelin ym., (2011, s. 110) mukaan osalla nuorista on niin paljon vapaa-aikaa, etteivät he tiedä, mitä sillä tekisivät. Ilmiön syyksi kirjoittajat epäilevät yhteiskunnan kahtiajakautumista, aktiivisuus on kasaantunut jo nuoruusvaiheessa tietyille nuorille, kun toiset nuoret ovat puolestaan vaarassa syrjäytyä.

Vapaa-ajan toiminnan osallistumisen esteet ovatkin hyvin erilaisia riippuen toiminnan luonteesta. Myös nuorta ympäröivä sosiokulttuurinen ja fyysinen ympäristö vaikuttaa nuoren toimintaan osallistumiseen ja mahdollisesti voi myös täysin estää osallistumisen. Osa toimintaan osallistumisen esteistä on luonteeltaan käytännöllisiä kuten asuinpaikan ja harrastuksen välinen etäisyys tai harrastuksen hinta. Toiset esteet ovat puolestaan rakenteellisia, kuten kunnan riittämätön tarjonta. Usein tarjontaa löytyy erilaisiin harrastuksiin, mutta esimerkiksi vapaamuotoiselle kokoontumiselle soveltuvien sisätilojen tarjonnan nuoret kokevat usein riittämättömäksi. Mikäli tiloja on tarjolla, useinkaan niiden käyttöaikaan liittyvät rajoitukset eivät ole linjassa nuorten toiveiden kanssa. Nuoret kokevatkin tilojen menevän kiinni liian aikaisin. Rakenteelliset ja toiminnalliset esteet usein myös kietoutuvat toisiinsa: mikäli harrastukseen on pitkä matka, kuluu matkustamiseen enemmän rahaa ja aikaa. Myös toiminnan sisältö voi toimia vapaa-ajan toimintaan

osallistumisen esteenä, sillä usein toimintaan osallistuminen edellyttää nuorelle mieluisan ryhmän ja sopivan ohjaajan yhdistelmää. (Gretschel ym., 2011, s. 110–112)

Vapaa-ajan toiminnan esteet voivat olla ulkoisten esteiden lisäksi myös sisäisiä rajoitteita kuten itseluottamuksen, uskalluksen tai motivaation puute. Läheskään aina nuorille suunnatun toiminnan kysyntä ja tarjonta eivät myöskään kohtaa, nuoret eivät välttämättä koe järjestettyä toimintaa riittävän kiinnostavana. Sisäisiä esteitä on huomattavasti hankalampi hahmottaa kuin konkreettisempia ulkoisia esteitä. Sisäisiksi esteiksi voidaan lukea edellä mainittujen lisäksi myös mm. kielelliset, uskonnolliset ja etniset sekä sukupuolittuneet rajoitteet. Lisäksi erilaiset fysiologiset rajoitteet kuten vammaisuus ja vakavat sairaudet voivat rajata nuoren osallistumismahdollisuuksia esimerkiksi puutteellisen tilasuunnittelun vuoksi. (Gretschel ym., 2011, ss. 110–111, 114)

Vaikka nuoren pääsyä vapaa-ajan toimintaan ei fyysisesti rajoitettaisikaan, saattaa osallistumisen esteeksi kuitenkin nousta nuorten keskinäiset ulossulkemisen mekanismit. Henkilöt, jotka koetaan erilaisiksi ja joukkoon kuulumattomiksi, voivat saada osakseen ilmeitä, eleitä ja käytöstä joka osaltaan estää tasa-arvoisen toimintamahdollisuuksien hyödyntämisen ja joukkoon kuulumisen tunteen. Vapaa-ajan osallistumisen esteinä voikin siis esiintyä niin sosiaaliset vaikeudet, mielenterveydelliset sekä muuhun terveydentilaan liittyvät ongelmat kuin myös erilaiset rakenteelliset tai käytännölliset esteet, ja niiden poistamiseen tarvitaan usein monen eri tahon yhteistyötä. (Gretschel ym., 2011, ss. 111, 116)

3.5 Vapaa-aika Kiipulan Janakkalan toimipaikassa

Kiipula ammattiopiston Janakkalan toimipaikassa järjestetään opiskeluhuvinvointisuunnitelman mukaista vapaa-ajan toimintaa (Kiipulan ammattiopisto, 2019, s. 8). Tarjolla on niin omatoimista kuin myös ohjattuakin vapaa-ajan toimintaa, jonka suunnittelusta ja järjestämisestä vastaa koulutetut ohjaajat. Myös opiskelijat pyritään ottamaan aktiivisesti mukaan toiminnan suunnitteluun sekä sen järjestämiseen. Kaikki vapaa-ajan toiminta on Kiipulan opiskelijoille maksutonta. (Kiipula, n.d.)

Opiskelijoiden kokoontumistilana oli opinnäytetyön toteuttamisen aikana vapaa-ajan tila nimeltä Toimari, mutta tilan muuton myötä myös nimi muuttui Toimarista vapaa-ajan tilaksi. Käytän tässä opinnäytetyössä vapaa-ajan tilasta sen entistä nimeä, sillä opiskelijat tarkoittavat haastatteluissa nimenomaan vanhaa vapaa-ajan viettotilaa eli Toimaria. Lisäksi päädyin käyttämään tilan entistä nimeä siksi, koska tilan luonne on oleellisesti muuttunut sen muuton myötä, minkä takia koen tutkimuksen luotettavuuden kannalta tärkeänä puhua nimenomaan Toimarista. Niin entinen Toimari kuin nykyinen vapaa-ajan tilakin on kaikille Kiipulassa opiskeleville tarkoitettu yhteinen vapaa-ajan viettopaikka, jossa voi mm. pelata konsolipelejä, katsoa televisiota, lukea, piirtää ja askarrella, tavata toisia opiskelijoita tai vain olla ja hengaila. (Kiipula, n.d.)

Kiipulan vapaa-ajan tarjontaan kuuluu vapaa-ajan tilan lisäksi kattava määrä erilaisia ohjattuja ryhmiä. Ryhmät ja niiden sisällöt vaihtelevat lukuvuoden mukaan, pääasiassa tarjonnassa on kuitenkin erilaisia urheiluun, käden- ja arjentaitoihin sekä ilmaisun muotoihin painottuvia ryhmiä. Ryhmät ja niiden sisällöt räätälöidään aina opiskelijoiden toiveiden ja tarpeiden mukaan. Lisäksi opiskelijoiden käytössä on lainattavia polkupyöriä sekä yhtenä päivänä viikossa Kiipulasta Turengin keskustaan liikennöivä ilmainen tilausvuorobussi, jota kutsutaan nimellä asiointibussi. (Kiipula, n.d.)

4 Osallisuus ja innostaminen

Osallisuuden ja innostamisen käsitteet ovat laiveita, ja etenkin osallisuutta on luonnehdittu niin sanotuksi sateenvarjokäsitteeksi, jonka alle mahtuu laaja skaala termiin liittyviä lähestymistapoja ja näkökulmia. Tutkimuksen tavoitteena on antaa ohjaajille keinoja innostaa opiskelijoita vapaa-ajan toimintaan, joten käsittelen tässä luvussa osallisuutta sekä innostamista käytännön esimerkkien avulla. Lähestyn osallisuutta sosiaalipoliittisten ja sosiaalipsykologisten näkökulmien kautta, sosiokulttuurista innostamista puolestaan määrittelen Leena Kurjen (2007) Sosiokulttuurinen innostaminen -teoksen avulla. Luvussa 4.1 keskityn esittelemään erilaisia osallisuuden näkökulmia ja luvussa 4.2 kuvaan osallisuuden edistämisen keinoja. Luku 4.3 määrittelee sosiokulttuurisen innostamisen termiä ja lopuksi, luvussa 4.4 esittelen innostamista toimintana ja sen kahdeksan keskeisintä piirrettä.

4.1 Osallisuuden näkökulmia

Osallisuus ei ole pelkkää osallistumista, vaan termi sisältää lukuisan määrän erilaisia käsitteitä. Se on mm. liittymistä, suhteissa olemista, kuulumista ja yhteisyyttä. Osallisuus voi olla yhteensopivuutta, mukaan ottamista, osallistumista ja siihen liittyen vaikuttamista sekä demokratiaa. Lisäksi osallisuus on kaiken edellä mainitun järjestämistä ja johtamista. Isola ym. (2017) ymmärtävätkin osallisuuden olevan kuulumista sellaiseen kokonaisuuteen, jossa yksilö pystyy liittymään erilaisiin hyvinvoinnin lähteisiin ja elämän merkityksellisyyttä lisääviin vuorovaikutussuhteisiin. Osallisuus on vaikuttamista oman elämän kulkuun, mahdollisuuksiin, toimintoihin, palveluihin ja joihinkin yhteisiin asioihin. (Isola ym., 2017, s. 3)

Sosiaalipolitiikan näkökulmasta osallisuus on kiinnittymistä hyvinvoinnin lähteisiin ja mahdollisuutta tavoitella itsensä, yhteisön sekä yhteiskunnan arvostamia asioita.

Osallisuuden sosiaalipoliittiseen näkökulmaan kuuluu myös vapaus osallistua resurssien jakamiseen ja mahdollisuus tyydyttää toisilleen vastakkaisia tarpeita kuten osallistumisen ja joutilaisuuden tarpeita. Sosiaalipsykologian näkökulmasta osallisuus on puolestaan mm. minäpystyvyyden eli sen, mihin ihminen itse uskoo pystyvänsä sekä toimijauskomuksen eli sen, mihin ihminen uskoo pystyvänsä vaikuttaman muovaama kokonaisuus. Minäpystyvyyden tunne ja toimijauskomukset rakentuvat ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa mm. autonomian, hyvän tekemisen, elämän hallittavuuden sekä ymmärrettävyyden ja kyvykkyyden osoittamisen kautta. (Isola ym., 2017, s. 18–19)

Osallisuuden erilaiset näkökulmat ovat linjassa toisiinsa, ja niiden perusteella voidaankin todeta, että osallisuus tarvitsee rakentuakseen sellaisen ihmisten tai ihmisen ja luonnon välisen vuorovaikutussuhteen, jossa usko omaan toimijuuteen ja merkityksellisyyteen pääsevät kasvamaan ja kehittymään. Huolimatta siitä, että osallisuus syntyy pääasiassa vuorovaikutussuhteissa, tarvitaan osallisuuden rakentumiseen kuitenkin myös väljyyttä ja etäisyyttä. (Isola ym., 2017, s. 19)

4.2 Osallisuuden edistäminen

Osallisuuden tavoittelu on yhteiskunnallemme tärkeää. Sen on todettu torjuvan mm. eriarvoisuutta, köyhyyttä sekä syrjäytymistä. Osallisuudella onkin vahva yhteys yksilön hyvinvointiin ja terveyteen ja se mielletään usein syrjäytymisen vastavoimaksi. Osallisuus näyttäytyy erilaisena ihmisen eri elämänvaiheissa, eikä sitä voida pitää niin sanottuna staattisena tilana, vaan sen muoto vaihtelee aina yksilöstä ja yksilön elämäntilanteesta ja voimavaroista riippuen. Se, mikä toiselle on osallisuutta, saattaa toisen silmiin vaikutta vetäytymiseltä. Osallisuus ja osallisuuden kokemus onkin aina yhteydessä yksilön ihmiskäsitykseen ja elämismaailmaan. (Särkelä-Kukko, 2014, ss. 36–37)

Osallisuuden yhteiskunnallisesta merkityksestä kertoo jotain se, että Suomen hallitus ja Euroopan unioni ovat ottaneet osallisuuden edistämisen yhdeksi tavoitteekseen. Tavoite on kirjattu kansallisella tasolla sosiaali- ja terveysministeriön vastuualueelle. Myös Suomen perustuslain 2 § toteaa, että yhteiskunnassa kaikilla tulee olla oikeus osallistua ja vaikuttaa yhteiskunnan ja elinympäristönsä kehittämiseen (Suomen perustuslaki 1999/731 § 2).

Osallisuutta voidaan pyrkiä edistämään ihmisten omassa elämässä esimerkiksi varmistamalla kohtuullinen toimeentulo, tarjoamalla tarpeeseen vastaavia palveluita tai tilaisuuksia sellaiseen toimintaan, jossa on mahdollisuus luoda yhteyksiä muihin ihmisiin. Tärkeitä osallisuuden edistämisen työkaluja ovat lisäksi yksilön autonomian vaaliminen, elämän ennakoitavuuden vahvistaminen sekä elämän hallittavuuden ja toimintaympäristöjen ymmärrettävyyden lisääminen. Isola ym. (2017, s. 25) antaa oivan esimerkin elämän hallittavuuden ja ymmärrettävyyden vaikutuksesta yksilön osallisuuteen; mikäli henkilö ei ymmärrä esimerkiksi toimeentulotuen päätöstä, ei hän siihen myöskään pysty vaikuttamaan. Elämän hallittavuutta ja ymmärrettävyyttä lisää Isolan ym. mukaan jo se, kuinka kunnioittavasti ammattilaiset puhuvat ihmiselle eri palveluissa tai kuinka paljon ihmiselle annetaan aikaa ja tilaa pohtia itseä koskevia päätöksiä. Ajan, tilan ja kunnioittavan vuorovaikutuksen avulla ihmisellä on paremmat edellytykset käsitellä informaatiota ja näin ollen ottaa itseä koskevat asiat haltuun, ottaa niistä vastuu ja vaikuttaa niihin. Osallisuutta edistäviä olosuhteita puolestaan voidaan parantaa rakentamalla tiloja, jossa ihmisillä on mahdollisuus näyttää osaamisensa, panostaa yhteiseen hyvään ja vaikuttaa resurssien hallintaan (Isola ym., 2017, ss. 25, 38).

4.3 Innostamisen määritelmä

Ohjaajan rooli on monelta osin innostajana toimimista. Arjen työssä tapahtuvan innostamisen voidaan katsoa olevan omanlaistaan sosiokulttuurista innostamista, jonka juuret pohjautuvat sosiaalipedagogiikkaan. Sosiaalipedagogiikalla tarkoitetaan oppi-, koulutus-, työ- tai tutkimusalaa, jossa korostetaan kasvatuksen yhteisöllistä ja yhteiskunnallista luonnetta. Toisin sanoen sosiaalipedagogiikka korostaa sitä, miten yksilöt kasvavat omaksi itsekseen vain suhteessa toisiin ihmisiin. Ydinkysymyksiä sosiaalipedagogisessa kasvatustyössä on kasvattajan ja kasvatettavan välinen suhde. Sosiaalipedagogisesti kysymys on kahden persoonan välisestä vuorovaikutuksesta ja dialogista, jossa olennaista on se tapa, jolla ihminen tulee kohdatuksi. (Hämäläinen & Kurki, 1997, ss. 13, 33)

Kurjen (2007, s. 70) mukaan sosiokulttuurisen innostamisen termi tarkoittaa elämän antamista, toimintaan motivoitumista, suhteeseen asettumista ja yhteisön sekä yhteiskunnan puolesta toimimista. Innostaminen on sosiaalisen toiminnan, tiedostamisen ja muutoksen työväline, jonka avulla pyritään luomaan solidaarisuuden arvot tiedostava yhteiskunta. Innostamisessa kiinnitetään erityistä huomiota ihmisen sekä persoonan kokonaiskehitykseen. Näin ollen sosiokulttuurinen innostaminen on pedagoginen liike, jonka tavoitteena on saada ihmiset osallistumaan oman sekä yhteisönsä elämän tiedostavaan ja aktiiviseen rakentamiseen. Tiivistettynä innostaminen on elämän ja hengen antamista sekä suhteeseen asettumista.

Sosiokulttuurisessa innostamisessa voidaan sanoa olevan kaksi päätavoitetta. Ensimmäinen tavoite on ”herättää henkiin elämää siellä, missä sitä ei ole” (Kurki, 2000, s. 23). Tavoite on erityisen haastava. Innostajan tehtävänä on luoda ihmisissä liikettä, huolestuneisuutta ja levottomuutta sekä tukea aloitteellisuutta, asioiden täytäntöönpanoa, itsenäistä toimintaa ja vastuunottoa. Ihmisten oma sisäinen halu asioiden ratkaisemiseen on saatava syttymään. Toinen, hieman yksinkertaisemmalta vaikuttava tavoite on ”tukea ja saada liikkeelle niitä kykyjä, jotka ovat jo olemassa” (Kurki, 2000, s. 23). Tähän tavoitteeseen pääsemiseen tarvitaan motivointia, yksilöiden ja ryhmien kykyjen herättelyä ja koordinoitua sekä kannustusta osallistumaan erilaisiin sosiaalisiin, kasvatuksellisiin ja kulttuurisiin toimintoihin.

Usein heräteltävät kyvyt ovat heikot ja tiedostamattomat, jolloin innostajan vastuulle jää kykyjen huomaaminen ja niiden esiin nostaminen. (Kurki, 2000, s. 23)

4.4 Innostaminen toimintana

Innostamisen perustana on osallistuminen. Kaikki lähtee liikkeelle ihmisten aloitteellisuuden ja vastuullisuuden herättelystä, sekä yhteen liittymiseen rohkaisusta. Vastuuttamisella pyritään siihen, että loppujen lopuksi jokainen ihminen pystyisi ottamaan vastuun oman nykyisyytensä ja tulevaisuutensa niin persoonallisesta kuin yhteisöllisestäkin rakentamisesta. Innostamisen toiminnan luonteen on oltava kuitenkin avointa ja vapaaehtoisuuteen pohjaavaa, jossa jokaisen osallistujan kulttuurista autonomiaa kunnioitetaan.

Sosiokulttuurisessa innostamisessa hyväksytään ihmisten ideologisten, uskonnollisten ja poliittisten kulttuurien moniarvoisuus. Sosiokulttuurinen innostaminen auttaakin näin ollen ihmisiä vahvistamaan omaa kulttuurista identiteettiään, sekä pyrkii poistamaan kulttuurisen tukahduttamisen mekanismeja. (Kurki, 2007, ss. 70, 74.)

Kurjen (2000, s. 23-28) mukaan sosiokulttuurisen innostamisen tulee olla aina suunniteltua ja päämäärätietoista toimintaa, jonka runko muodostuu toiminnasta riippumatta kahdeksasta eri piirteestä:

1. Innostamisessa pyritään aikaansaamaan sosiaalista liikettä ja luomaan sekä vahvistamaan sosiaalista muutosta.
2. Innostaminen on kasvatusta, jonka teoreettinen runko pohjautuu aktiiviseen ja osallistavaan pedagogiikkaan sekä siitä nousevaan metodologiaan.
3. Innostamisen tavoitteena on kulttuurinen demokratia, eli murtaa elitistinen näkemys kulttuurista harvojen yksinoikeutena.
4. Innostaminen luo ja vahvistaa itsenäisten sosiaalisten ryhmien sekä toimivien ryhmäprosessien syntymistä.
5. Innostaminen koostuu käytännöistä, jotka saavat aikaan aloitteellisuutta, osallistumista sekä toiminnan ja sen merkityksen pohtimista.
6. Innostamisessa on aatteellisfilosofinen viitekehys, josta nousevia menetelmiä ja tekniikoita innostamisessa käytetään.

7. Innostaminen ei ole mitä tahansa sosiaalista aktiviteettia ja ryhmänmuodostamista sisältävää toimintaa. Innostaminen perustuu aina suunniteltuun ja päämäärätietoiseen toimintaan, jonka toteutuksen ja arvioinnin tulee keskittyä persoona -käsitteen ympärille.
8. Innostamalla rakennetaan yksilöiden ja ryhmien välille vuorovaikutuksen verkkoja.

Edellä mainitut innostamisen piirteet esiintyvät eri tavalla kussakin innostamisen projektissa. Samaa projektia ei kuitenkaan ole mahdollista siirtää sellaisenaan toiselle yhteisölle, sillä kohdeyhteisö vie kunkin innostamisen projektin omaan ainutlaatuihin suuntaansa. Näin ollen jokainen innostamisen projekti tarvitsee kohdeyleisölleen sopivan sovelluksen. Innostaja ei ole se, joka niin sanotusti tekee innostamista, vaan innostamisen projekti on aina vuorovaikutuksellista toimintaa. Toimintaan osalliset ryhmän jäsenet ovat aktiivisina osallistujina aina toiminnan suunnittelusta tulosten arviointiin saakka. (Kurki, 2000, ss. 23–28.)

5 Tutkimuksen toteutus

Tutkimuksen teko on Hirsjärven ym. (2013, s. 123) mukaan jatkuvaa valintojen tekemistä. Valinnat alkavat aina tutkimuksen aiheen valinnasta päättyen julkaisutapaan ja -paikkaan. Väliin mahtuu useita, tutkimuksen kulkuun ja lopputulokseen vaikuttavia päätöksiä, jotka eivät suinkaan ole ongelmattomia. Tutkijan on päätettävä mm. tutkimuksen kohde, tutkimukseen käytettävä aineisto ja sen mahdollinen keräystapa sekä tapa, miten tutkimusongelmaa aiotaan lähestyä. Jokainen valinta vaikuttaa tutkimuksen kulkuun ja lopputulokseen, eikä yhtä oikeaa vastausta ole. Tärkeintä onkin, että tutkija tiedostaa päätöksensä merkityksen tutkimukselleen ja osaa perustella valintansa.

5.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Tämä opinnäytetyö rakentuu kvalitatiivisen tutkimuksen varaan. Määrällistä ja laadullista menetelmää on vertailtu paljon toisiinsa, kummankaan lopulta olematta toistaan parempi ihmistieteistä puhuttaessa. Eri tutkimusmenetelmillä onkin mahdollista saavuttaa keskenään hyvin erilaista tietoa tutkittavasta aiheesta. Kvantitatiivisella tutkimuksella voidaan saavuttaa

määrällistä tietoa ja kvalitatiivisella tutkimuksella puolestaan laadullista tietoa samasta aiheesta. Tutkimusmenetelmä voidaankin nähdä eräänlaisena tapana tarkastella tutkittavaa kohdetta. (Hirsjärvi ym., 2013, s. 136) Tähän tutkimukseen menetelmäksi valittiin laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimusote, koska tutkimuksen tavoitteena oli kerätä tietoa tutkittavien omista kokemuksista ja tulkinnoista liittyen tutkittavaan teemaan.

Lähtökohtana kvalitatiivisessa tutkimuksessa on Hirsjärven ym. (2013, s. 161) mukaan todellisen elämän kuvaaminen. Kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti, tiedostaen todellisuuden olevan moninainen. Kvalitatiivinen tutkimus on tyypillisesti luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedon hankintaa, jossa aineisto kootaan luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa. Laadullisessa tutkimuksessa suositetaan ihmistä tiedon keruun instrumenttina, käyttäen sellaisia tiedon keruun metodeja, joissa tutkittavien omat näkökulmat ja ääni pääsevät esille. Tällaisia metodeja ovat mm. osallistuva havainnointi, ryhmähaastattelu ja tässäkin tutkimuksessa käytetty teemahaastattelu. Laadullisen tutkimuksen kohderyhmä valitaan usein tarkoituksenmukaisesti. Kvalitatiiviselle tutkimukselle on lisäksi tyypillistä se, että tutkimussuunnitelma muotoutuu olosuhteiden mukaisesti tutkimuksen edetessä, kuten tässäkin opinnäytetyössä lopulta kävi. (Hirsjärvi ym., 2013, ss. 161, 164)

Tässä luvussa esittelen tutkimuksen kulkuun vaikuttaneita valintoja ja perustelen, miksi valittuihin menetelmiin on päädytty. Luvussa 5.2 esittelen aiempia nuorten hyvinvointiin ja vapaa-aikaan pureutuvia tutkimuksia. Luvussa 5.3 puolestaan esittelen tutkimustehtävän. Seuraavissa luvuissa syvennyn opinnäytetyössä käytettyjen tutkimusmenetelmien esittelyyn. Luvussa 5.4 esittelen aineistonkeruumenetelmänä käytettyä teemahaastattelua ja luvussa 5.5 kerron aineiston analyysimenetelmänä käytetyistä teemoittelusta sekä tyypittelystä. Lopuksi, luvussa 5.6 pohdin tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä.

5.2 Aiemmat tutkimukset

Niin nuorten vapaa-aikaan kuin myös hyvinvointiinkin liittyviä tutkimuksia on tehty valtava määrä, mutta varsinaisia vapaa-ajan hyvinvointivaikutuksia on tutkittu melko vähän. Nuorten hyvinvointia tutkitaan kahden vuoden välein THL:n teettämällä Kouluterveyskyselyillä. Tätä tutkimusta varten perehdyin THL:n teettämään Lasten ja

nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2019 tutkimusraporttiin, jossa on selvitetty maan laajuisen kyselyn avulla suomalaisessa perusopetuksessa, lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien nuorten hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä (THL, 2019c). Päälöydöksinä tutkimuksessa ilmeni, että lapset ja nuoret ovat pääosin tyytyväisiä elämäänsä mutta aiempaa useampi toisella asteella opiskeleva tyttö kokee kuitenkin terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi. Tutkimuksesta ilmeni myös, että ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien humalahakuinen juominen on vähentynyt ja että pojat saavat tyttöjä herkemmin tukea esimerkiksi seksuaalisen häirinnän kokemuksiin koulun henkilökunnalta tai ulkopuolisilta toimijoilta. (THL, 2019c, s. 1)

Myös valtion nuorisoneuvoston, valtion liikuntaneuvoston, opetus- ja kulttuuriministeriön sekä Nuorisotutkimusverkoston yhteistyönä teettämät Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimukset ovat opinnäytetyöni kannalta mainitsemisen arvoisia. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimukset käsittelevät 7–29-vuotiaiden lasten ja nuorten vapaa-aikaa painottuen erityisesti mediaan, harrastamiseen ja liikuntaan (Valtion nuorisoneuvosto, n.d.). Tätä opinnäytetyötä varten perehdyin sen hetkisistä vapaa-aikatutkimuksista uusimpaan: Oikeus liikkua – Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018 (Hakanen ym., 2019). Tutkimuksen pääteemana oli liikkuminen ja liikunta ja siinä todetaan, että valtaosalla lapsista ja nuorista on jokin harrastus. Lisäksi tutkimuksessa todetaan, että suurin osa lapsista ja nuorista ovat varsin tyytyväisiä elämäänsä. Harrastukset ovat tutkimuksen mukaan nuoremmilla lapsilla pääasiassa ohjattua toimintaa, mutta mitä enemmän lapselle tulee ikää, sitä omatoimisemmaksi liikuntaharrastus muuttuu (Hakanen ym., 2019 ss. 5–7).

Vapaa-ajan tuen vaikutuksia nuorten sosiaalisiin suhteisiin ja koulumenestykseen on puolestaan tutkittu Helsingin kaupungin nuorisotoimen Hyvä vapaa-aika -kehittämisen ja tutkimushankkeen yhteydessä. Hankkeessa tutkittiin sitä, miten tuettu vapaa-ajan vietto vaikuttaa yläkoululaisten nuorten sosiaalisiin suhteisiin, koulumenestykseen ja peruskoulun jälkeisiin valintoihin. (Anttila, 2017, ss. 7–10) Tutkimuksen tuloksissa todettiin, että vapaa-ajan toimijoiden yhteistyö oppilaitosten kanssa on keskeisin keino tavoittaa nuoret. Vapaa-ajan ohjauksen todettiin myös tasaavan koulutuksen aiheuttamaa eriarvoisuutta. Opettajan näkökulmasta tutkimustuloksissa todettiin, että luokan yhteishenki paranee, kun nuorilla on yhteistä tekemistä myös vapaa-ajalla. (Anttila, 2017, ss. 68, 70)

Vapaa-ajan hyvinvointivaikutuksia on tutkittu Tampereen yliopistolle tehdyssä pro gradu tutkielmassa *Virkistävä ja ei virkistävä vapaa-aika - vapaa-ajan toimintoihin käytetyn ajan ja niiden virkistävyys välisen suhteen vaikutus emotionaaliseen hyvinvointiin ja koettuun terveydentilaan* (Köysti, 2014). Tutkielmassa pureudutaan aktiivisen vapaa-ajan lisäksi myös passiiviseen vapaa-aikaan, joka on Köystin mukaan muun muassa lepäilyä, television katselua, yksin pelaamista, internetissä surffailua ja oleilua. Köysti selvittää tutkielmassaan, miten eri vapaa-ajan viettomuotoihin käytetty aika lisää tai vaihtoehtoisesti heikentää yksilön kokemaa hyvinvointia. Köysti toteaa pro gradu -tutkielmassaan, että aktiiviset ja enemmän sitoutumista vaativat harrastukset lisäävät hyvinvointia, kun taas puolestaan passiiviset ja vähemmän sitoutumista edellyttävät harrastukset vaikuttavat vähemmän suopeasti tai jopa laskevat koettua hyvinvointia, mikäli niihin käytetään hyvin paljon aikaa. (Köysti, 2014, ss. 32–34)

5.3 Tutkimuskysymys ja tutkimustehtävä

Tutkimuskysymys on se kriteeri, jonka valossa tutkimusta ja sen tuottamaa aineistoa tarkastellaan. Tutkimuskysymyksen tarkoitus onkin toimia ikään kuin kompassina koko opinnäytetyön tekemisen ajan. (Muukkonen, 2018, ss. 32, 52). Tässä opinnäytetyössä haetaan vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

- Minkälainen vapaa-aika tukee opiskelijoiden hyvinvointia?
- Minkälaista ohjausta ja tukea opiskelijat haluavat vapaa-ajalleen?

Opinnäytetyöni tehtävänä on selvittää Kiiipulan ammattiopiston opiskelijoiden näkemyksiä siitä, minkälainen vapaa-aika tukee heidän hyvinvointiaan. Lisäksi tehtävänä on selvittää heidän toiveitaan ja tarpeitaan ohjaajien tukeen vapaa-ajalle. Tuloksien avulla on tarkoitus kehittää Kiiipulan ammattiopiston vapaa-ajan toimintaa sekä antaa ohjaajille keinoja opiskelijoiden vapaa-ajantoimintaan innostamisessa.

5.4 Aineistonkeruumenetelmänä teemahaastattelu

Käytin tämän tutkimuksen aineiston keräämisen menetelmänä teemahaastattelua.

Haastattelutavan valintaa ohjasivat tutkimuskysymykset sekä tutkittavien joukko. Halusin

saada yksityiskohtaista tietoa ammattiopiston opiskelijataloilla asuvien opiskelijoiden vapaa-ajasta heidän itsensä kertomana. Teemahaastattelu tuki aineistonkeruumenetelmänä pyrkimyksiäni, sillä teemahaastattelussa tarkoituksena on ottaa huomioon nimenomaan haastateltavien tulkinnat ja heidän tutkittavalle asialle antamansa merkitykset.

Teemahaastattelussa haastateltavan omalle äänelle annetaankin mahdollisimman paljon tilaa, pyrkien kuitenkin keskustelemaan jokaisen haastateltavan kanssa kaikista ennalta suunnitelluista haastattelun teemoista. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006a)

Haastateltaviksi etsin 15–29-vuotiaita Kiipulan ammattiopiston opiskelijoita, jotka majoittuivat kouluviikkojensa ajan Kiipulan opiskelijataloilla. Pyrin löytämään haastateltaviksi sellaisia opiskelijoita, jotka eivät osallistuneet lainkaan tai vain hyvin satunnaisesti Kiipulan järjestämään vapaa-ajan toimintaan. Sopivien haastateltavien valintaan käytin apuna omaa ja kollegoideni opiskelijoiden tuntemusta. Haastateltavien löytämistä haastoi osaltaan haastatteluiden ajankohta, joka ajoittui kesäkuulle 2020. Kiipulassa majoittui kesäkuussa ainoastaan kesäopintojaan suorittavat opiskelijat, joiden joukosta haastateltavat tuli löytää. Haastateltavat tuli löytää Kiipulan kesäopintoja suorittavista opiskelijoista siksi, koska halusin toteuttaa haastattelut kasvotusten ja aikataulutavoitteiden takia haastatteluiden siirtämien ei onnistunut. Tutkimukseen valikoitui lopulta mukaan neljä eri aloilla ja eri opintojensa vaiheessa olevaa opiskelijaa, kolme miespuolista ja yksi naispuolinen opiskelija. Kaikki opiskelijat, joita pyysin haastatteluihin mukaan, olivat halukkaita osallistumaan. Kaikille haastateltaville toimitettiin yhdistetty haastatteluosuostumuslomake ja infokirje ennen haastatteluita, jotta he pääsivät tutustumaan tutkimukseen ja haastattelun tarkoitukseen etukäteen (Liite 1). Haastateltavat myös allekirjoittivat haastatteluosuostumuksen. Haastatteluosuostumus muokattiin erityisopiskelijoiden tarpeet huomioiden, pyrkien mahdollisimman selkeään kieliasuun ja miellyttävään lomakkeen ulkonäköön.

Haastattelut järjestettiin 9.–11.6.2020 Kiipulan ammattiopiston opiskelijataloilla opiskelijoiden omissa huoneissa, ja ne olivat kestoaltaan 15–52 minuuttia. Haastattelut toteutettiin opiskelijoiden omissa huoneissaan, sillä näin saatiin ympäristö sidottua luontevasti haastattelun aihepiiriin. Haastatteluun sidottu ympäristö antaa haastattelijalle mahdollisuuden tehdä haastateltavan ympäristöstä huomioita ja soveltaa sitä haastattelupuheeseen (Laine ym., 2011, s. 14). Haastattelutilanteessa oli osallisena ainoastaan haastattelijat ja haastateltavat ja ne äänitettiin haastattelijan henkilökohtaisen

puhelimien ääninauhurilla. Tilanne oli haastateltavien osalta hyvin vaihteleva. Haastateltavista kaksi oli hyvin jännittynyttä, molemmat myös mainitsivat jännittävänsä tilannetta ennen haastattelun alkua tai sen jälkeen. Toiset kaksi haastateltavaa eivät puolestaan maininneet jännittävänsä tilannetta, ja he vastailivatkin kysymyksiin hyvin luontevasti.

Haastatteluiden tukena käytin teemahaastattelurunkoa. Haastattelurungon teemat muodostuivat teoreettisen viitekehyksen pohjalta, mukaillen Erik Allardtin (1976, ss. 37–38) teorian mukaisia hyvinvoinnin kolmea ulottuvuutta. Teemoja haastatteluun muodostui yhteensä kuusi: taustatiedot, elintaso, yhteisyyssuhteet, itsensä toteuttaminen, hyvinvointia vahvistavat ja heikentävät tekijät sekä ohjaajien tuki. Teemojen sekä niistä johdettujen apukysymysten pohjalta käytiin suhteellisen vapaamuotoista keskustelua.

Teemahaastattelulomake löytyy raportin liitteistä (Liite 2).

5.5 Aineiston analyysi teemoitellen ja tyypitellen

Tutkimusaineistoa voidaan analysoida monin eri tavoin, eikä tiukkoja sääntöjä analyysitavan valintaan ole. Aineiston analyysimenetelmiä valitessa onkin syytä muistaa, että analyysin pääasiallisena tavoitteena on ymmärtää tutkittavaa ilmiötä ja saada vastauksia tutkimuskysymykseen. (Hirsjärvi ym., 2013, s. 224) Tämän tutkimuksen aineiston analyysitavaksi valikoituivat teemoittelu ja tyypittely. Analyysitapa valikoitui tutkimukselle asetettujen kysymysten sekä käytetyn aineistonkeruumenetelmän perusteella olettaen, että valitut menetelmät tuovat parhaiten vastauksia tutkimuskysymyksiin.

Teemoittelu on yksi laadulliselle tutkimukselle yleisimmin käytetyistä analyysimenetelmistä. Teemoittelemalla tutkimusaineistosta pyritään erottamaan sen keskeisimpiä aihepiirejä eli teemoja etsimällä esimerkiksi eri haastatteluja yhdistäviä tai vaihtoehtoisesti erottavia seikkoja. Teemat voivat syntyä teemahaastattelun eri teemoista, mutta on myös mahdollista, että aineistosta löytyy tutkimuskysymyksen ja haastattelun teemoista poikkeavia teemoja. Aineistoa analysoitaessa tulee olla ennakkoluuloton ja tarkastella aineistoa avoimin mielin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006b)

Teemoittelun jälkeen aineiston analysointia on mahdollista jatkaa aineiston tyypittelyllä. Tyypittelyllä tarkoitetaan aineistosta tyypillisten asioiden poimimista, yhdistelyä ja edelleen havainnollisiksi tyyppiesimerkeiksi tiivistämistä. Tyypillisillä asioilla tarkoitetaan tässä yhteydessä asioita, jotka luonnehtivat aineistoa hyvin kokonaisuutena, eli ovat aineistossa olennaisia, ominaisia ja keskeisiä. Aineistosta etsitään ja kootaan yhteen esimerkiksi haastatteluiden osia, joita yhdistää samat elementit. Yhdistetyt haastatteluiden osat muodostavat tyyppiesimerkin. Kuhunkin tyyppiesimerkkiin kuuluvien tekstien avulla voidaan laatia tyyppikuvauksia, jotka puolestaan toimivat eräänlaisena läpileikkauksena aineistosta ja joihin tiivistyy tutkimusaineiston keskeisimmät elementit. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006c)

Ennen aineiston varsinaista analysointia se on useimmiten tarkoituksenmukaista kirjoittaa puhtaaksi eli litteroida (Hirsijärvi ym., 2013, s. 222). Litteroin koko aineiston kirjoittamalla sananasaisesti kuulemani. Litteroitua tekstiä syntyi yhteensä 37 sivua. Litteroinnin jälkeen luin aineiston useaan kertaan läpi, jotta sain aineistosta mahdollisimman tarkan kokonaiskuvan ja vasta sen jälkeen ryhdyin järjestelemään aineistoa teemahaastattelurungon mukaisiksi teemoiksi. Käytin aineiston järjestelyyn Microsoft Word -ohjelmaa, johon kopioin ja liitin haastattelun osia ja ryhmittelin ne alustavien teemojen mukaisesti. Alustavan ryhmittelyn jälkeen ryhdyin yhdistelemään ja karsimaan teemoja niiden sisältöjen perusteella. Koko prosessin ajan pidin mielessä opinnäytetyön tutkimuskysymykset. Tutkimuskysymykset ohjasivat teemojen muodostumista siten, että teemat muodostuivat vastaamaan mahdollisimman hyvin tutkimukselle asetettuihin kysymyksiin. Teemojen karsimisen ja yhdistelyn jälkeen jäljelle jäi kolme pääteemaa ja seitsemän alateemaa. Kirjoitin teemat sekä alateemat puhtaaksi PowerPoint -ohjelmalla tekemiini taulukoihin, joihin luetteloin kunkin alateeman sisältöjä jatkoanalysointia helpottaakseni. Lopullisiksi teemoiksi muodostuivat vapaa-aika, hyvinvointi sekä ohjaus ja tuki. Vapaa-ajan alateemoiksi muodostuivat järjestetty vapaa-aika, omaehtoinen vapaa-aika ja vapaa-ajan toiminnan esteet (Kuva 1).

Kuva 1 Vapaa-aika ja sen alateemat

Vapaa-aika		
Järjestetty vapaa-aika <ul style="list-style-type: none"> • Ei kiinnostusta osallistua • Uiminen • Asiointibussi • Toimari • Polkupyörän lainaus • Kokkiryhmä 	Omaehtoinen vapaa-aika <ul style="list-style-type: none"> • Kuntoilu • Chattailu • Kavereiden kanssa oleskelu • Nettivideoiden katselu • Tv:n katselu • Konsolipelaaminen • Lenkkeily • Ajelu • Musiikin kuuntelu • Kännykällä pelaaminen • Yksin oleilu 	Vapaa-ajan toiminnan esteet <ul style="list-style-type: none"> • Kavereita ei ole löytynyt • Suppeat aukioloajat • Tiedon puute • Liikaa ihmisiä • Ei mahdollisuutta itsenäiseen tilojen käyttöön • Rahan puute • Epäsopivat välineet

Hyvinvoinnin alateemoiksi muodostuivat hyvinvointia edistävät tekijät ja hyvinvointia heikentävät tekijät (Kuva 2).

Kuva 2 Hyvinvointi ja sen alateemat

Hyvinvointi	
Hyvinvointia edistävät tekijät <ul style="list-style-type: none"> • Kaverit • Perhe • Videoiden katselu • Mielekäs tekeminen viikonloppuisin • Yksin oleminen • Musiikin kuuntelu • Mielekkään työn tekeminen 	Hyvinvointia heikentävät tekijät <ul style="list-style-type: none"> • Tietokoneen hajoaminen • Oman kulkuvälineen puute • Syrjäinen sijainti • Liika tekeminen • Toisten ihmisten huono käytös • Huono seura • Päihteet

Ohjaus ja tuki -teeman alateemoiksi puolestaan muodostuivat tuen tarve sekä tuen muodot (Kuva 3).

Kuva 3 Ohjaus ja tuki sekä sen alateemat

Ohjaus ja tuki	
Tuen tarve <ul style="list-style-type: none"> • Tukea ei haluta • Tuki koetaan riittäväksi 	Tuen muodot <ul style="list-style-type: none"> • Uusiin asioihin kannustaminen • Toiminnoista tiedottaminen • Ohjaaja tavoitettavissa

Teemojen ja alateemojen selkiytyttyä siirryin aineiston analyysissä tyypittelyyn. Muodostin eri teemojen sisällöistä niitä yhdistävien ja erottavien tekijöiden avulla tyypillisiä, aineistoa kuvailevia ja toisistaan poikkeavia tyyppiesimerkkejä. Tyyppejä syntyi teemojen pohjalta yhteensä kolme: itsenäisen vapaa-ajan viettäjä, ei-ohjattujen toimintojen ja tilojen hyödyntäjä sekä ohjattujen toimintojen kokeilija. Taulukoin teemat ja tyypit PowerPoint-ohjelmaa käyttäen ja kirjasin kuhunkin teemaan liittyviä aineistosta ilmenneitä tyyppikohtaisia seikkoja (Taulukko 1). Tässä vaiheessa palasin teemoitteluvaiheessa tekemääni taulukkoon ja hyödynsin alateemojen sisältöjä kuvailevia luetteloita sekä teemoittelun ensimmäisessä vaiheessa poimittuja haastattelun osia. Tyyppikertomusten sisällöt on yhdistetty eri henkilöiden haastatteluista, eivätkä ne kuvaa suoranaisesti kenenkään yksittäisen henkilön vastauksia.

Taulukko 1 Teemat ja tyypit

Teemat	Tyypit	Itsenäisen vapaa-ajan viettäjä	Ei-ohjattujen toimintojen ja tilojen hyödyntäjä	Ohjattujen toimintojen kokeilija
Järjestetty vapaa-aika		Ei kiinnostusta osallistua	Uinti ja sauna, Asiointibussi, Polkupyöräily, Kuntosali	Toimari, Kokkiryhmä, Ohjattu kuntosali
Omaehtoinen vapaa-aika		Ajan vietto kavereiden kanssa, Ajan vietto yksin, Pelaaminen, Musiikin kuuntelu, Chattailu	Kuntoilu, Chattailu, Ajan vietto kavereiden kanssa, Videoiden katselu, Pelaaminen, Ajelu	Lenkkeily, Pelaaminen, Ajan vietto kavereiden kanssa, Tv:n ja videoiden katselu
Toiminnan esteet		Muut ihmiset, Ei mahdollisuutta tilojen omatoimiseen käyttöön	Suppeat aukioloajat, Rahan puute, Tiedon puute	Kavereiden puute, Epäsopivat välineet,
Hyvinvointia edistävät tekijät		Kaverit, Musiikki, Yksin oleminen	Kaverit, Perhe, Mielekkään tekemisen löytäminen	Kaverit, Perhe, Omat harrastukset
Hyvinvointia heikentävät tekijät		Tietokoneen hajoaminen, Toisten ihmisten huono käytös, Huono seura, Päihteet	Oman kulkuvälineen puute, Opiskelijatalon syrjäinen sijainti, Tekemisen puute	Liika tekeminen, omantyyppisten kavereiden puute
Tuen tarve		Ei halua tukea	Kokee tuen riittäväksi	Kokee tuen riittäväksi
Tuen muodot		Ohjaaja tavoitettavissa	Toiminnoista tiedottaminen	Uusiin asioihin kannustaminen

5.6 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen tekijällä on tiettyjä eettisiä ja moraalisia velvollisuuksia. Tutkijan velvollisuutena on kiinnittää huomiota mm. tutkimuksen kohteena oleviin henkilöihin, tutkimusyhteisöön, ammattialaan, tutkimuksen tilaajaan ja yhteiskuntaan. Tässä tutkimuksessa on noudatettu hyviä tieteellisiä käytäntöjä. Hyvät tieteelliset käytännöt rakentuvat erilaisista eettisistä periaatteista, suosituksista, linjauksista sekä laeista. (Arene, 2020, s. 8)

Tutkimusetiikkaa pohtiessa huomio kiinnittyy usein eettisiin ongelmakohtiin. Vehkalahten Rutasen ym. (2010, s. 21) mukaan olisi kuitenkin hyvä pitää mielessä, että nuoria koskevien kysymysten parissa työskennellessä nuorten käyttäminen tutkimuksessa on jo sinällään eettinen teko. Perusteluna väittämälleen Vehkalahti ym. käyttää sitä, että usein tutkijoilla on vilpittömän halu tuottaa tutkimuksellaan tietoa, joka hyödyttää usein myös nuoria itseään.

Tutkimuseettisestä näkökulmasta etenkin haastattelua suunniteltaessa ja toteuttaessa on hyvä pohtia, kuinka paljon haastattelijan omat ennako-oletukset ohjailevat tilannetta. Myös haastattelijan kyky jättää haastateltavalle tilaa muiden, haastateltavalle ehkä merkityksellisemmän aiheen esiin tuomiseen on tärkeä. Tutkimuksen edetessä onkin tärkeää pohtia erialaisia valtasuhteita ja tutkijan omaa asemaansa niissä. On myös hyvä pohtia, että

kuka tutkimuksen tilaa ja miksi. Odottaako tilaaja tietynlaisia tuloksia ja miten nämä ennako-oletukset mahdollisesti muokkaavat tutkimusasetelmaa. (Laine ym., 2011, ss. 17–18)

Tämän tutkimuksen yhtenä tarkoituksena oli antaa ääni tutkittaville opiskelijoille. Tarkoituksen toteutumiseen on suhtauduttava kuitenkin kriittisesti, sillä viime kädessä tutkija on se, joka päättää, mihin kohtiin tutkimusaineistossaan hän tarttuu. Näin ollen viimeinen päätösvalta siitä, kenen ääni tutkimuksessa todella tulee kuulluksi, on tutkijalla itsellään. Tämän vuoksi tutkijan on pyrittävä perustelemaan syyt kunkin asian esiin tuomiselle. Perusteluista huolimatta tutkimusteksti on loppujen lopuksi aina tutkijan omaa tulkintaa tutkittavasta ilmiöstä. (Laine ym., 2011, s. 25)

Tätä tutkimusta varten, ennen sen aloittamista tehtiin opinnäytetyösopimus. Opinnäytetyösopimus tehdään tutkimuksen tilaajan, opiskelijan ja oppilaitoksen edustajan kesken ja siinä sovitaan keskeisistä opinnäytetyöhön liittyvistä pelisäännöistä kuten aiheesta, aikataulusta ja ohjauksesta (Arene, 2020, s. 6). Lisäksi opinnäytetyötä varten haettiin tutkimuksen tilaajaorganisaatiolta tutkimuslupa sekä haastateltavilta henkilöiltä kerättiin haastattelusuostumukset. Haastattelusuostumuslomakkeet toimitettiin tutkimukseen osallistuville opiskelijoille ennen haastattelua, lomakkeessa kerrottiin tutkimuksesta sekä siihen osallistumisen yksityiskohdista. Haastateltavat antoivat allekirjoituksellaan luvan haastattelun äänittämiseen, tallentamiseen ja käyttöön kyseisessä tutkimuksessa. Tutkimussuostumukset säilytettiin lukollisessa kaapissa tutkimuksen teon ajan, minkä jälkeen ne hävitettiin asianmukaisesti.

Tutkimusta varten kerättiin haastattelutallenteita sekä niiden pohjalta litteroituja tekstitiedostoja. Haastatteluaineistoa käsiteltiin koko opinnäytetyöprosessin ajan luottamuksellisesti ja hyvien tieteellisten käytäntöjen mukaisesti. Haastattelututkimukseen osallistuvien opiskelijoiden henkilöllisyys jää vain tutkijan tietoon. Äänitetyt haastattelut tallennettiin tutkijan henkilökohtaiselle tietokoneelle, jossa ne säilytetään tutkimuksen julkaisuun saakka. Tutkimuksen julkaisun jälkeen tallenteet hävitetään välittömästi. Äänitetyt haastattelut litteroitiin, jonka yhteydessä aineisto anonymisoitiin haastateltavien henkilöllisyyden suojaamiseksi. Tutkimusaineistoa käytettiin vain kyseiseen tutkimukseen eikä haastateltavien henkilöllisyys ole tunnistettavissa tutkimuksen tuloksista.

6 Tutkimuksen tulokset

Opinnäytetyön tutkimustehtävänä oli selvittää, minkälainen vapaa-aika lisää opiskelijoiden koettua hyvinvointia ja minkälaista tukea he toivovat saavansa ohjaajilta vapaa-ajalleen. Avaan seuraavissa alaluvuissa aineiston pohjalta tehtyä analyysiä siten, että luvussa 6.1 kuvaan opiskelijoiden haastatteluissa mainitsemia vapaa-ajan vieton eri muotoja. Luvussa 6.2 esittelen opiskelijoiden näkemyksiä heidän hyvinvoinnistaan ja siihen vaikuttavista tekijöistä sekä vapaa-ajan vaikutuksista heidän hyvinvointiinsa. Luvussa 6.3 esittelen aineistosta nousseita huomioita ohjaajilta toivotusta tuesta sekä sen muodoista ja lopuksi, luvussa 6.4 esittelen aineiston analyysivaiheessa muodostuneet kolme vapaa-ajan viettäjä tyyppiä. Aineistosta poimituissa lainauksissa kirjain H viittaa haastattelijaan ja kirjain V viittaa vastaajaan eli haastateltavaan.

6.1 Opiskelijoiden vapaa-aika

Tutkimusaineisto tarjosi runsaan määrän erilaisia vapaa-ajan vieton muotoja, ja siitä olikin löydettävissä joitain elementtejä, jotka toistuvat läpi aineiston. Kaikissa haastatteluissa toistuvana vapaa-ajan vieton muotona mainittiin ajanvietto kavereiden ja ystävien kanssa tai yhteydenpito heidän kanssaan. Aineistosta käy ilmi, että kavereiksi luetaan niin fyysisesti samassa ympäristössä olevat toiset opiskelijat kuin myös internetissä ja sosiaalisessa mediassa olevat kaverit. Kaikki haastateltavat kertoivat kavereiden ja ystävien kuuluvan tavalla tai toisella osaksi heidän kouluviikon aikaista vapaa-aikaa. Osalla kavereita ja ystäviä oli runsaasti, ja osa puolestaan ei ollut toistaiseksi löytänyt Kiipulasta kavereita lainkaan. Kavereita ei aineiston mukaan löytynyt muun muassa sen takia, että oppilaitosalueella oli erityyppisiä ihmisiä, kuin mitä kotipaikkakunnan kaverit olivat.

Kun se on vähän niinku tääl on erilaisii ihmisii ku tuolla kotipaikkakunnalla. Ni tota emmä sit oo jaksanu oikee tutustuu näihin, ku ne ei oo samaa niinku sitä tyyppiä tai sitä semmosta...

Kavereiden kanssa vietetään aineiston perusteella aikaa mm. omassa huoneessa, oppilaitoksen alueella toimivassa kahvila Miinantorilla ja ulkona oleskellen. Osa vastaajista kertoi käyvänsä kavereiden kanssa lenkillä ja pelaamassa konsolipelejä. Kavereiden kanssa

vietetään aikaa myös virtuaalisilla keskustelualustoilla kuten Twitterissä ja Discordissa, sekä erään vastaajan mukaan korjaillaan tietokoneita eli niin sanotusti leikitään koneilla.

H: Joo, mitä te niitten koulukavereiden kanssa teette täällä vapaa-ajalla?

V: Joskus leikitään koneilla, joskus Miinantorilla kahvilla ja puhutaan.

H: Okei. Mitä se tarkoittaa ku sä sanot että te leikitte koneilla?

V: Asennellaan siihen asioita ja päivitetään, poistetaan... Saadaan se toimimaan.

Kavereiden kanssa ajanvieton ja yhteydenpidon lisäksi haastateltavat viettivät vapaa-aikaansa järjestetyissä ja Kiipulan mahdollistamissa vapaa-ajan toiminnoissa kuten Toimarilla, kokkiryhmissä, uimahallilla ja saunassa sekä asiointibussilla. Myös polkupyörien lainaus mainittiin haastatteluissa. Osa haastateltavista ei kuitenkaan ollut lainkaan kiinnostunut osallistumaan mihinkään Kiipulan järjestämään tai mahdollistamaan vapaa-ajan toimintaan. Itsenäisesti järjestetyistä vapaa-ajan vieton muodoista ilmenivät mm. chattailu, YouTube-videoiden katselu, konsolipelaaminen, ajelu, musiikin kuuntelu, itsenäinen kuntoilu ja yksin oleminen.

H: Miten sä vietät sun vapaa-aikaa näiden kouluviikkojen aikana?

V: Joko mä istun huoneessa ja kuuntelen musiikkia tai pelaan puhelimella, tai sit mä meen ulos ja hillun siellä ja katselen frendejä käyn tsiigaamassa.

Todennäköisesti istun huoneessa.

Haastatteluissa ilmeni myös joitakin vapaa-ajan toimintaan liittyviä esteitä. Eräs haastateltavista kertoi, että ei käy Toimarilla, koska ei ole löytänyt sieltä kavereita. Myös Toimarin rajallinen pelivalikoima ohjasi erään haastateltavan jäämään huoneeseensa pelaamaan omia konsolipelejä.

Emmätiä mä en oo löytäny niinku kavereita niin hyvin sieltä, et tekis mieli olla siel.

Joo, en pahemmin viihdy siellä, ku siellä on tota niin tylsiä pelejä ja kaikkee semmosta... Silleen niinku et jos siel on vaikka pleikka nelonen niin sit siin on jotain niinku alle kuustoista pelejä niin ne on sitte vähä tylsiä.

Muita syitä vapaa-ajan toimintaan osallistumattomuudelle olivat mm. toimintojen kuten kuntosalin suppeat aukioloajat, välineiden kuten polkupyörien epäsopivuus ja toimintoihin osallistuvien ihmisten liian suuri määrä. Yksi haastateltava mainitsi toiminnan esteeksi myös sen, ettei itseä kiinnostavien tilojen kuten grillikodan käyttö ole mahdollista ilman ohjaajan valvontaa.

V: Joo. Mä kysyin et saanks mä mennä yksin tonne kodalle mut ei se oikein antanu siihen lupaa.

H: Okei. Sanoko se että minkä takia et saa?

V: Pitäis olla joku ohjaaja mukana. Ja sit se sano siihen syyks sen et siel pitäis olla ohjaaja mukana ihan vaan sen takii et siel ei hajoo mitään tai sotketa mitään. Ja mä sanoin sille et kyl mä osaan ne siivota siel ja se sano et kyl se uskoo sen mutta siitä huolimatta.

Yhdeksi mahdolliseksi toiminnan esteeksi nousi aineiston perusteella myös tiedon puute. Opiskelijoilla ei ollut tietoa tai heillä oli virheellistä tietoa toiminnoista. Eräs haastateltavista kertoi esimerkiksi toivovansa, että kuntosalilla olisi joku opastamassa laitteiden käytössä. Kuitenkin Kiipulan vapaa-ajan lukujärjestyksen mukaan sinä vuonna, kun kyseinen opiskelija oli Kiipulassa majoittunut, oli kuntosalilla mahdollista saada ohjausta useana päivänä viikossa. Myös kuntosalien aukioloajat ja sijainnit olivat aineiston mukaan huonosti opiskelijoiden tiedossa.

Ehkä et jos joku neuvois kuntosalilla, vaikka se liikunnanopettaja, ni tota niinku niitä oikeita liikkeitä etten mä oo ihan tyhmän näkönen siellä tai muuta...

Aineiston mukaan opiskelijat viettävät kouluviikon aikaista vapaa-aikaansa hyvin erilaisilla tavoilla, mutta kuten sanottu, myös yhdistäviä tekijöitä oli löydettävissä. Aineistosta ilmenee, että suosituin tapa viettää vapaa-aikaa kouluviikolla on kavereiden kanssa ajan viettäminen ja yksin tai ryhmässä tietokone- ja konsolipelien pelaaminen. Myös erilaiset liikunnan muodot ovat aineiston mukaan suosittuja vapaa-ajan vieton muotoja. Toiminnan esteet olivat puolestaan hyvin vaihtelevia, ja liittyivät vahvasti haastateltavien persoonaan ja kiinnostuksen kohteisiin. Tyypillisenä esteenä vapaa-ajan toimintaan osallistumiselle oli oman kiinnostuksen puute.

No... yleensä mua ei kiinnosta semmonen niinku yleinen, niinku tota yleinen ohjattu liikunta tai muu semmonen.

6.2 Kokemuksia hyvinvoinnista

Haastateltavien kokemukset siitä, minkälainen vapaa aika lisää heidän hyvinvointiaan, on aineiston perusteella melko vaihtelevaa. Jokainen haastateltava kertoi voivansa joko hyvin tai vaihtelevasti riippuen päivästä. Hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden pohtiminen sen sijaan oli suurimmalle osalle haastateltavista hankalaa. Yleisin hyvinvointia tuottava tekijä oli kaverit ja ystävät. Ystävien kanssa yhteyden pitäminen ja ajan viettäminen lisäsivät lähes kaikkien haastateltavien mukaan heidän hyvinvointiaan. Myös muiden läheisten ja tärkeiden ihmisten, kuten perheenjäsenten yhteydenpidosta puhuttiin. Haastateltavista kaikki kertoivat pitävänsä yhteyttä vähintään yhteen perheenjäsenensä kouluviikon aikana. Perheenjäsenten yhteydenotot koettiin osassa tapauksia lisäävän hyvinvointia.

H: Joo, no minkälaiset asiat saa sut voimaan hyvin. Eli mikä vahvistaa sitä sun hyvinvointia?

V: Jos kaveroi vaan laittaa viestiä tai muuta.

H: ...eli tekö siis siskon kanssa laitatte viestiä ja välillä soittelette?

V: Joo, joskus joo. Se sit piristää aina niinku.

Ystävien ja kavereiden kanssa vietetyn ajan lisäksi hyvinvointia lisäisi aineiston mukaan myös yksin vietetty aika. Eräs haastateltavista kertoi, että viettää paljon aikaa itsekseen huoneessaan ja kokee sen vahvistavan hänen hyvinvointiaan.

H: Joo. No minkälainen vapaa-aika sit tekee sulle hyvää?

V: Joko yksin oleminen tai jonkun tärkeän ihmisen kans oleminen.

Lisäksi haastateltavat kertoivat hyvinvointiaan lisääviksi tekijöiksi mm. videoiden katselun, musiikin kuuntelun ja mielekkään työn tekemisen. Pääasiassa hyvinvointia lisääviksi vapaa-aikan tekijöiksi nimettiin sellaisia asioita, joita haastateltavat kouluviikkojensa aikana myös tekivät. Lisäksi hyvinvointia vahvistavaksi tekijäksi mainittiin se, että kouluviikkoa edeltävä

viikonloppu on vietetty mielekkäitä asioita tehden. Eräs haastateltavista kertoi sietävänsä hieman pitkäveteisempääkin arkea kouluviikkoisin, mikäli hän on viettänyt mukavan viikonlopun ystäviensä seurassa kotipaikkakunnalla.

No, yleensä viikonloppusin jos käy niinku joidenki kavereitten kans eri paikoissa... Sillee viikonloppuna tekee aina kaikkee hauskaa mitä keksii ni sit voi olla vähä tylsempää muuten vaikka.

Hyvinvointia heikentäviä tekijöitä aineiston perusteella olivat mm. oman kulkuvälineen puute, opiskelijatalon syrjäinen sijainti ja palveluiden kuten kauppojen puute. Eräs haastateltavista kertoi, että arki opiskelijataloilla on tylsää muun muassa siksi, että mahdollisuudet liikkua Kiipulan alueen ulkopuolelle ovat rajalliset. Haastateltava vertaa tilannetta kotipaikkakunnalleen, jossa kertoo palveluita olevan ”joka kilsan välein,” eikä aika käy sen takia pitkäksi. Haastateltava kokee, että pitkästyminen vaikuttaa negatiivisesti hänen hyvinvointiinsa.

...ku kotiseudulla on kaverit ja sit niinku joka kilsan välein aina joku kauppa tai jotai. Siel on tekeminen ja sit ku täällä ei oikein kävellen pääse liikkun ni tota ku on pitkät matkat ni pitäis olla just joku auto tai mopo joka toimii.

H: Minkälainen vapaa-aika on sulle hyväksi?

V: Hmm, no semmonen ettei niinku oo tylsää. Tai nii, viihtyy. Ettei tuu mieleenkää et ois niinku tylsää.

Aineistosta käy ilmi, että myös se, että tekemistä on liikaa, heikentää hyvinvointia. Myös toisten ihmisten huono käytös, tietystä seurassa ajan vietto kaupungilla sekä päihteet vaikuttavat aineiston mukaan negatiivisesti koettuun hyvinvointiin. Päihteitä käytetään aineiston mukaan vain viikonloppuisin kotipaikkakunnalla, mutta se vaikuttaa negatiivisesti myös kouluviikon aikaiseen hyvinvointiin. Kaupungilla vietetyn ajan eräs haastateltava nimesi hyvinvointia heikentäväksi vapaa-ajan muodoksi siksi, koska hän kertoo ajautuvansa tekemään ”kaikkea tyhmää” siellä ollessaan. Esimerkkinä haastateltava kertoi päihteiden käytön.

H: Joo. Entä minkälainen vapaa-aika ei tee sulle hyvää?

V: Emmätiedä. Joku semmonen... Jaa. Joku kaupungil hengaaminen.

Ylimäärästen ihmisten kans.

H: Okei. Minkä takii se ei tee sulle hyvää?

V: Ajautuu tekee kaikkee tyhmää.

Aineiston perusteella opiskelijat kokivat voivansa joko hyvin tai päiväkohtaisesti vaihdellen hyvästä huonoon. Opiskelijat saivat itse määrittellä, mitä hyvinvointi heille tarkoitti. Allardtin (1976, s. 37–38) hyvinvointimallin mukaan hyvinvointi koostuu elintasosta, yhteisyyssuhteista ja itsensä toteuttamisen muodoista. Opiskelijoiden kertoman perusteella myös heidän hyvinvointiinsa vaikuttavat tekijät voidaan jaotella Allardtin mallin mukaan. Elintasaan liittyvät hyvinvointiin vaikuttavat seikat olivat mielekkään työn teko, oman kulkuneuvon puute ja opiskelijatalon syrjäinen sijainti. Yhteisyyssuhteisiin liittyvät hyvinvointiin vaikuttavat tekijät olivat kaverit ja perhe, toisten ihmisten huono käytös sekä huonoon seuraan ajautuminen. Itsensä toteuttamisen muotojen hyvinvointiin vaikuttavat tekijät puolestaan olivat videoiden katselu, mielekäs viikonlopputekeminen, yksin oleilu, musiikin kuuntelu sekä negatiivisesti hyvinvointiin vaikuttavana tekijänä päihteiden käyttö ja liika tekeminen.

6.3 Ohjaajilta toivottu tuki

Haastateltavien oli melko vaikeaa kertoa, minkälaista tukea he ohjaajilta haluavat tai tarvitsevat. Lähes kaikki haastateltavat jättivät ensimmäisellä kerralla vastaamatta, kun asiasta kysyttiin. Kysymys vaatikin lähes kaikkien kohdalla tarkentavia kysymyksiä, jotta haastateltavat osasivat nimetä omia tuen tarpeitaan tai niiden muotoja.

Aineistosta käy selvästi ilmi kaksi erilaista suhtautumista ohjaajien tarjoamaan tukeen. Osa haastateltavista ei halunnut ohjaajilta minkäänlaista tukea eikä liiammin kokenut sitä tarvitsevänsakaan.

H: Joo. No puhutaan vielä ohjaajista.

V: Kaikki on perseestä.

H: Okei. No mitä ohjaajat voi tehdä sun hyvinvoinnin tueksi?

V: Ette mitään.

H: Okei. Saatto sã sun mielestã tarpeeks tukee ohjaajilta sun vapaa-aikaan?

V: En mã haluu tukee.

Osa haastateltavista sen sijaan koki, ettã senhetkinen tuki oli riittãvãã ja ohjaajat tekivãt jo tarpeeksi heidãn tukemisekseen. Tuen toivotuiksi muodoksi nimettiin saavutettavissa olo, mikãli kysyttãvãã tai avun tarvetta opiskelijalla ilmenee sekã uusiin asioihin kannustaminen. Lisãksi aineistosta ilmenee, ettã osa opiskelijoista hyõtyisi paremmasta vapaa-ajan toimintojen tiedottamisesta.

H: Mitã ohjaajat voi tehã sun hyvinvointisi tueksi?

V: Mun mielestã te jo teette tarpeeks.

H: Mikã se on mitã ohjaajat voi sun kohalla tehã?

V: No jos ne on vaan siellã jos mulla on jotain kysyttãvãã tai tarviin apua jossain.

Konkreettisia kehitysehdotuksia ja toiveita ohjaajien toimintaan ilmeni aineistosta varsin niukasti. Jo aiemmin mainitut tavoitettavissa olo ja uusiin asioihin kannustaminen mainittiin liki ainoina toivottuina tuen muotona. Aineistosta kãvi ilmi, ettã erãs haastateltava toivoi ohjaajilta kannustusta kokeillakseen uusia asioita, koska kokee itse olevansa ennakkoluuloinen uusia asioita kohtaan. Myõs ohjausta kuntosalille toivottiin, mutta kuten aiemmin jo mainittu, lienee ollut kyse tiedon puutteesta, sillã ohjausta kuntosalille on ollut tarjolla useana pãivãnã viikossa.

Oha se niinku et vaik ei kiinnostais mennã heittãã frisbeetã tai jotai, ni voihan sitã kokeilla. Et jos lõytãã sitã niinku kiinnostusta muualta ku se mitã on jo.

6.4 Kolme vapaa-ajanviettãjãtyyppiã

Aineiston analyysin tuloksena syntyi kolme erilaista vapaa-ajanviettãjãtyyppiã. Tyypit on muodostettu tarkastelemalla aineistosta nousseiden teemojen alle koottuja, eri teemojen sisãltõjã kuvailevia esimerkkejã. Teemojen sisãllõet on kerãtty suoraan litteroidusta aineistosta, muokkaamalla haastattelun katkelmia yksinkertaistetuiksi termeiksi. Teemojen sisãltõjã on vertailtu toisiinsa ja niistã on etsitty tyyppillisiã, teemoja erottavia ja yhdistãviã

tekijöitä. Tyypilliset tekijät koottiin ryhmiksi, jotka lopulta muodostivat kolme erilaista vapaa-ajanviettäjätyyppiä: itsenäisen vapaa-ajan viettäjä, ei-ohjattujen toimintojen ja tilojen hyödyntäjä sekä ohjattujen toimintojen kokeilija. Tyypit eivät kuvaa yksittäisen haastateltavan vastauksia, vaan niihin on koottu tyypeille ominaisia tekijöitä kaikista haastatteluista.

Itsenäisen vapaa-ajanviettäjä ei ole kiinnostunut osallistumaan mihinkään Kiipulan tarjoamaan tai järjestämään vapaa-ajan toimintaan. Hän järjestää itse oman vapaa-aikansa ja kuluttaa aikaansa mm. musiikkia kuunnellen, kavereiden kanssa oleillen, virtuaalipelejä pelaten, kavereiden kanssa chattaillen tai yksin oleillen ja ei-mitään tehden. Mielekkään vapaa-ajan vieton esteeksi hän kokee muiden ihmisten läsnäolon ja sen, ettei tiettyjä tiloja ole mahdollista käyttää ilman ohjaajien valvontaa. Itsenäisen vapaa-ajan viettäjä kokee hyvinvointiaan edistäviksi tekijöiksi ystävät, musiikin ja yksin olemisen. Hän kokee hyvinvointiansa heikentäviksi puolestaan huonoon seuraan ajautumisen, päihteet, toisten ihmisten ikävän käytöksen ja tietokoneen tai pelikoneen hajoamisen. Itsenäisen vapaa-ajan viettäjä ei halua ohjaajien tukea vapaa-ajalleen eikä hän myöskään näe sille minkäänlaista tarvetta. Siitä huolimatta ohjaajat voivat tukea itsenäisen vapaa-ajan viettäjän vapaa-aikaa olemalla tavoitettavissa, mikäli hänelle tulee vastaan ongelmatilanteita. Itsenäisen vapaa-ajan viettäjä pyytää apua, mikäli sitä tarvitsee.

Ei-ohjattujen toimintojen ja tilojen hyödyntäjä osallistuu sellaiseen vapaa-ajan toimintaan, jonka Kiipula on järjestänyt mutta jossa ei ole ohjattua toimintaa. Ei-ohjattujen toimintojen ja tilojen hyödyntäjä käy uimassa ja saunomassa, asiointibussilla, kuntosalilla sekä hyödyntää oppilaitoksen lainattavia polkupyöriä. Lisäksi hän viettää itsenäisesti järjestettyä vapaa-aikaa kuntoilemalla, chattailemalla, videoita katsellen, mopolla tai autolla ajellen tai kavereiden kanssa oleillen ja pelaten konsolipelejä. Mielekkään vapaa-ajan toiminnan esteiksi ei-ohjattujen tilojen ja toimintojen hyödyntäjä kokee tilojen ja toimintojen suppeat aukioloajat, rahan puutteen sekä oikean tiedon puutteen vapaa-ajan toiminnoista. Hän kokee hyvinvointinsa vahvistuvan perheen, kavereiden ja mielekkään tekemisen kautta. Sen sijaan hän kokee hyvinvointinsa laskevan, mikäli omaa kulkuvälinettä ei ole käytössä tai jos vapaa-ajalla ei ole tekemistä. Lisäksi ei-ohjattujen toimintojen ja tilojen hyödyntäjä kokee opiskelijatalon syrjäisen sijainnin heikentävän hänen hyvinvointiaan, sillä hän haluaisi asua palveluiden lähetyvillä. Ei-ohjattujen toimintojen ja tilojen hyödyntäjän mielestä ohjaajien

vapaa-ajalle antama tuki on riittävää. Hän kuitenkin hyötyy ohjaajien läsnäolosta sekä siitä, että hän saa ajantasaista tietoa erilaisista toiminnoista ja tapahtumista.

Ohjattujen toimintojen kokeilija osallistuu kokeiluluontoisesti erilaisiin ohjattuihin vapaa-ajan toimintoihin. Hän käy Toimarilla, ohjatulla kuntosalilla ja kokkiryhmissä. Lisäksi ohjattujen toimintojen kokeilija kuluttaa vapaa-aikaansa omaehtoisella vapaa-ajan toiminnalla kuten lenkkeillen, konsolipelejä pelaten, televisiota ja nettivideoita katsellen sekä kavereiden kanssa aikaa viettäen. Vapaa-ajan toiminnan esteiksi ohjattujen toimintojen kokeilija kokee kavereiden puutteen ja epäsovivat välineet kuten Toimarin tylsät videopelit. Hyvinvointinsa hän kokee vahvistuvan kavereiden, perheen ja omien harrastusten myötä. Hyvinvointia laskeviksi hän puolestaan kokee omantyyppisten kavereiden puutteen ja liiallisen tekemisen määrän, jolloin hänelle ei jää lainkaan aikaa levähtää. Ohjattujen toimintojen kokeilija kokee ohjaajien antaman tuen hänelle riittäväksi mutta toivoo, että häntä kannustettaisiin kokeilemaan erilaisia vapaa-ajan vieton muotoja. Ohjattujen toimintojen kokeilija hyötyy ohjaajien läsnäolosta ja toimintaan mukaan kannustamisesta.

7 Johtopäätökset

Tutkimus tarjosi kaiken kaikkiaan kattavasti tietoa opiskelijoiden vapaa-ajan vietosta ja hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä siihen nähden, että tutkimuksen aineistoa varten haastateltiin ainoastaan neljää opiskelijaa. Tulokset olivat hyvin linjassa aikaisemman tutkimustiedon sekä tutkimuksen pohjalla käytetyn tietoperustan kanssa. Etenkin opiskelijoiden kokemat toimintaan osallistumisen esteet toistivat pitkälti tietoperustassa esitettyjä osallistumisen esteitä.

Kavereiden kanssa vietetty vapaa-aika ilmeni tutkimuksessa kaikkein merkityksellisimmäksi vapaa-ajan vieton muodoksi. Kaverit olivat tutkimuksen mukaan myös yksi tärkeimmistä opiskelijoiden hyvinvointia lisäävistä tekijöistä, ja jokainen haastatteluun osallistunut opiskelija kertoi kavereiden kuuluvan tavalla tai toisella osaksi heidän kouluviikkonsa aikaista vapaa-aikaa. Kavereiden kanssa vietetään tutkimuksen mukaan aikaa monin eri tavoin, pääasiassa kuitenkin omaehtoisesti eikä niinkään Kiipulan järjestämän vapaa-ajan toiminnan piirissä. Havainto mukailee aiempia tutkimuksia, mm. Myllyniemen (2009, s. 53) Nuorten vapaa-aikatutkimuksen tuloksista käy ilmi, että nuoret kokevat etenkin

organisoimattoman oleskelun tärkeäksi. Kavereita tavataan niin oppilaitosalueella, sen ulkopuolella kuin myös verkossa, ja heidän kanssaan vietetään aikaa jutellen, kahvilassa tai esimerkiksi tietokone- ja konsolipelejä pelaten. Tulokset ovat linjassa myös Aaltosen ym. (2011, ss. 31–32) käsittelemien tutkimusten kanssa, joissa nuoret kertovat arjen rakentuvan hyvin usein juuri ystävyysuhteiden ympärille. Myös se, mitä ystävien kanssa tehdään, on täysin samassa linjassa aikaisemman tiedon kanssa. Aaltonen ym. (2011, ss. 44–46) mainitsevat yhdeksi yleisimmäksi ystävien keskeiseksi tekemiseksi nimenomaan hengailun eli kaveriporukalla oleilun, juttelun ja ei-minkään tekemisen. Aaltonen ym. (2011) toteavatkin, että nuoret viettävät mieluiten aikaansa ohjatun toiminnan ulkopuolella, kuten tässäkin tutkimuksessa kävi ilmi.

Tutkimuksen tulokset ovat samansuuntaisia myös Oikeus liikkua – lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018 -tutkimusraportin (Hakanen ym., 2019) kanssa, jossa todetaan, että nuorten suosituimpia vapaa-ajan harrastuksia ovat erilaiset liikunnan muodot kuten lenkkeily ja kuntosali, tietokone- ja konsolipelien pelaaminen sekä ulkona, kuten kahviloissa, käyminen. Tulokset ovat niin ikään yhdensuuntaiset Köystin (2014, ss. 2–3) pro gradu -tutkielman kanssa, jossa nuorten vapaa-ajan suosituiksi muodoiksi luetellaan aktiivisten vapaa-ajan vieton muotojen lisäksi myös niin sanottu passiivinen vapaa-aika, joka tarkoittaa mm. lepäilyä, television katselua, internetin käyttöä tai jonkinlaista sosiaalisen median kautta tapahtuvaa kanssakäymistä.

Tuloksissa oli havaittavissa viitteitä myös Kestilän ym. (2011, s. 143) mainitsemasta nuorten oman tilan tarpeesta. Eräs haastateltava olisi kertomansa mukaan halunnut viettää vapaa-aikaansa oppilaitoksen tiloissa ilman ohjaajien valvontaa. Koska tämä ei ollut mahdollista, opiskelija siirtyi viettämään aikaa paikkoihin, jossa ohjaajien valvontaa ei ollut. Kestilän ym. (2011, s. 143) mukaan vastaavanlainen ilmiö on havaittu mm. nuorisotyön kentällä. Kun aikuiset saapuvat paikkoihin, joissa nuoret viettävät aikaa keskenään, saattavat nuoret siirtyä yhä kauemmaksi aikuisen vaikutuspiiristä ja näin yhä kauemmaksi ohjauksesta. Edellä mainittu ilmiö syventää Kestilän mukaan aikuisten ja nuorten välistä luottamuspulaa ja vaikeuttaa mahdollisen avun saamista. Olisikin tärkeää, että nuorilla olisi riittävästi luvallisia paikkoja, jossa he voivat turvallisesti viettää aikaa myös ilman jatkuvaa ohjaajien valvontaa.

Tutkimukseen osallistuvien opiskelijoiden vapaa-ajan vietossa ei sen sijaan ollut havaittavissa Määtä ja Tolosen (2011, s. 5) mainitsemaa suorituskeskeisyyttä eli sitä, että he tekisivät vapaa-ajallaan asioita, joista arvelisivat olevan hyötyä myöhemmin työelämässä. Opiskelijat valitsivat vapaa-ajan viettotapansa omien mielenkiinnon kohteiden sekä olemassa olevien mahdollisuuksien perusteella, eivätkä niinkään tulevaisuuden tavoitteidensa mukaan. Tämä saattaa osaltaan johtua kuitenkin siitä, että ammattiopiston ympäristössä ei ole juuri tarjolla tavoitteellista harrastustoimintaa. Eräs haastateltavista haaveili työstä autokorjaamossa ja toivoikin, että pystyisi korjailemaan omaa autoa tai mopoaan vapaa-ajalla. Voisikin siis olla tarpeellista kartoittaa opiskelijoiden kiinnostuksen kohteita myös tavoitteellisessa vapaa-ajan toiminnassa ja tarjota mahdollisuuksien mukaan joko tiloja tai kuljetuksia, jotta kouluviikon aikana olisi mahdollista viettää myös tavoitteellista vapaa-aikaa.

Tutkimuksessa ilmenneet vapaa-ajan toiminnan esteet myötäilivät hyvin pitkälti oppinäytetyön tietoperustassa esitettyjä toiminnan esteitä. Esteet olivat sidoksissa vapaa-ajan toiminnan luonteeseen, ja useassa tapauksessa kyse oli lähinnä käytännöllisistä esteistä kuten suppeista aukioloajoista tai riittävän kiinnostavasta tarjonnasta. Myös sosiaalisia esteitä ilmeni tutkimuksessa. Sosiaalisia vapaa-ajan toiminnan esteitä ovat tutkimuksen mukaan mm. kavereiden puute ja liiallinen osallistujien määrä. Käytännöllisten esteiden poistaminen ohjaajien toimesta on huomattavasti vaivattomampaa kuin tutkimuksessa ilmenneiden sosiaalisten esteiden poistaminen. Ohjaajien on mahdollista tukea kavereiden saamista, mutta ystäväystymiseen vaikuttaa myös nuorten erilaiset resurssit, jotka ohjaavat heidän sijoittumistaan eri ystäväpiireihin (Aaltonen ym. 2011, s. 30). Myös toimintaan osallistujien liian suureksi koettu määrään on haasteellinen ratkoa, sillä se, mikä toiselle on liikaa, saattaa jollekin toiselle olla liian vähän, jotta toimintaan osallistuminen olisi mielekästä.

Tutkimuksen tuloksista ilmenee, että Allardtin (1976) mallin mukainen hyvinvoinnin kolmijako on tänäkin päivänä edelleen varsin käyttökelpoinen, sillä mallin kaikkia kolmea hyvinvoinnin osa-aluetta oli löydettävissä haastateltavien vastauksista. Suurin merkitys hyvinvoinnille oli tulosten perusteella itsensä toteuttamisen eri muodoilla kuten musiikin kuuntelulla, mielekkään tekemisen löytämisellä sekä yksinololla ja nettivideoiden katselulla. Myös yhteisyssuhteet ja etenkin ystävien merkitys korostuivat tutkimuksessa. Elintaso mainittiin aineistossa lähinnä hyvinvointia heikentävien tekijöiden yhteydessä, kuten oman

kulkuvälineen puutteena ja syrjäisenä asuinsijaintina. Tulosten perusteella voidaankin olettaa, että sellaiset vapaa-ajan vieton muodot, jotka opiskelija on itse päättänyt ja joissa hän voi tavata kavereitaan, ovat lähtökohtaisesti hyvinvointia edistäviä. Sen sijaan hyvinvointia laskee sellaiset vapaa-ajan vieton muodot, joissa esiintyy ei-toivottuja henkilöitä tai päihteitä tai jotka muutoin kuormittavat eivätkä jätä tilaa levolle. Myös pitkävetoiseksi koettu vapaa-aika laskee tutkimuksen mukaan opiskelijoiden koettua hyvinvointia.

Osallisuuden näkökulmasta tutkimuksen tulokset osoittivat, että jokainen haastateltava opiskelija koki olevansa osallisena johonkin yhteisöön tai toimintaan. Siitäkin huolimatta, että haastateltavaksi pyrittiin valitsemaan toimintaan osallistumattomia opiskelijoita, oli kukin heistä osallisena omalla tavallaan johonkin. Osallisuuden muotoja, joita tutkimuksessa ilmeni, olivat mm. erilaiset peli- ja sosiaalisen median yhteisöt, opiskeluryhmä ja kaveriporukat. Osallisuus näyttäytyykin Särkelä-Kukon (2014, ss. 36–37) mukaan erilaisena ihmisten eri elämänvaiheissa ja se, mikä saattaa jollekin näyttäytyä vetäytymiseltä, saattaa toiselle olla osallisuutta.

Tutkimuksen tulosten perusteella kouluviikon aikana on useita erilaisia hyvinvointia edistäviä ja heikentäviä vapaa-ajan vieton muotoja, ja ne voivat olla osittain myös ristiriidassa toisiinsa. Esimerkiksi ajanvietto kavereiden kanssa ilmeni hyvinvointia lisääväksi, mutta myös yksin vietetyn ajan tärkeyttä korostettiin. Samoin tekemisen puute koettiin hyvinvointia laskevaksi, mutta tutkimustulosten mukaan myös liika tekemisen määrä laskee koettua hyvinvointia. Tämän perusteella onkin mahdollista olettaa, että vapaa-ajan tekemisen lisäksi myös eri toimintojen välisellä suhteella ja niiden tasaisella jakautumisella opiskelijan arkeen on merkitystä. Olettamusta tukee Gretschelein ym. (2011, ss. 109–110) havainto, jossa todetaan hyvän arjen kiteytyvän aktiivisen tekemisen ja rauhallisen oleilun tasapainoon. Kirjoittajat myös toteavat, että tekemisen ja oleilun sopiva suhde vaihtelee henkilön ja elämäntilanteen mukaan.

Tutkimustulokset jäivät verrattain laihoiksi ohjaajilta toivotun tuen osalta. Tutkimustulosten mukaan opiskelijat ovat joko tyytyväisiä sen hetkiseen ohjaajilta saatuun tukeen tai toisaalta he eivät koe tukea ja ohjausta lainkaan tarpeelliseksi. Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että nuoret ovat sitoutuneempia sellaisiin harrastuksiin, jotka he ovat itse valinneet (Helve, 2009, s. 250). Aina nuoret eivät kuitenkaan itse löydä mieluisan vapaa-ajan

toiminnan piiriin, jolloin ohjaajan tuen merkitys kasvaa. Laine ym. (2011, s. 102) toteavatkin, että nuoret, joilla on haasteita elämässään, saattavat tarvita tukea mieluisan tekemisen löytämiseksi. Hän kuitenkin painottaa, että ohjauksesta huolimatta olisi tärkeää löytää tasapaino organisoidun toiminnan ja omaehtoisuuden välille. Tutkimuksesta kävi ilmi, että osa opiskelijoista toivoi ohjaajilta kannustusta uusien asioiden kokeiluun. Vastaavissa tapauksissa halu asioiden kokeiluun on mitä ilmeisemmin opiskelijasta itsestään lähtöistä, mutta uskallus tai jokin muu asia kuten riittävä tieto on osallistumisen esteenä. Myös ohjaajien läsnäolo ja mahdollisuus pyytää ohjaajilta apua koettiin aineiston perusteella tärkeäksi. Lisäksi aineistosta ilmenee, että opiskelijat eivät olleet täysin tietoisia kaikista vapaa-ajan mahdollisuuksista, joten aktiivinen ja opiskelijat saavuttava tiedottaminen eri toiminnoista on tarpeenmukaista. Ohjaajan tuki ja kannustus uusien asioiden kokeiluun koettiin aineiston mukaan tärkeäksi toimintaan osallistumisen kannalta ja ohjaajan onkin pystyttävä herkästi havaitsemaan tilanteet, joissa opiskelija kaipaa tietoa tai kannustusta vapaa-ajan toimintaan osallistuakseen.

Sosiokulttuurisen innostamisen keinot ovat hyödynnettävissä tutkimuksessa ilmenneisiin kehitystoiveisiin. Innostamisen perustana on Kurjen (2007, ss. 70, 74) mukaan osallistuminen, ja sen tulisi lähteä liikkeelle nimenomaan opiskelijoiden aloitteellisuuden ja vastuullisuuden herättelystä sekä toimintaan osallistumisen rohkaisusta. Innostamista varten olisi syytä tunnistaa opiskelijan tarpeet vapaa-ajalle, sillä kuten luvun 6.4 erilaiset vapaa-ajan viettäjätyyppit todentavat, jokainen opiskelija kaipaa hieman erilaista sisältöä ja ohjausta vapaa-aikaansa. Sosiokulttuurisen innostamisen menetelmiä hyödyntämällä opiskelijoiden omaa aloitteellisuutta on mahdollista herätellä tähdäten siihen, että lopulta opiskelijat toimivat itse aktiivisesti osana ryhmäprosessia. Näin toimien myös ne opiskelijat, jotka eivät mielellään ota ohjausta vastaan voisivat olla mukana kehittämässä itseä kiinnostavaa vapaa-ajan toimintaa. Innostamisen menetelmä voikin sopia jo aktiivisesti toiminnassa mukana oleville opiskelijoille kuin myös niille, jotka eivät koe tarvitsevansa ohjaajan tukea vapaa-ajalleen. Innostamisessa tärkeää on kuitenkin toimia niin, että toimintaan osallistuminen on aina vapaaehtoista.

8 Pohdinta

Opinnäytetyö oli projektina melko pitkäkestoinen. Sen tekemiseen kului aikaa yhteensä noin vuosi, jonka aikana ajatukset ja tunteet opinnäytetyötä kohtaan ehtivät muuttua useaan otteeseen. Vuoden sisään mahtui erilaisia tapahtumia, jotka osaltaan vaikuttivat opinnäytetyön kulkuun. Suunnitelmat muuttuivat työn etenemisen myötä, ja työ muovautuikin lopulliseen muotoonsa vasta aivan viime metreillä.

Opinnäytetyön varrella ilmenneistä yllätyksistä suurin oli tutkimuksen kohteena olevien opiskelijoiden opiskelumuodon muutos juuri ennen suunniteltua haastatteluiden ajankohtaa. Opiskelijat siirtyivät juuri ennen haastatteluiden tarkoitettua alkamista etäopetukseen, joka puolestaan siirsi haastatteluiden järjestämistä myöhempään ajankohtaan. Ajankohdan muutoksen myötä haastattelut ajoittuivat kesäkaudelle, minkä takia opiskelijoiden määrä oli huomattavasti vähäisempi kuin kevätkaudella. Haastateltavat henkilöt oli siis valittava paljon pienemmästä joukosta, kuin alun perin oli tutkimusta suunniteltaessa ajateltu. Pienemmästä opiskelijaryhmästä huolimatta sopivat haastateltavat löytyivät, joskin heitä oli loppujen lopuksi yksi vähemmän kuin alkuperäisessä suunnitelmassa. Haastateltavien vähentyminen viidestä neljään saattoi vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin siltä osin, että näkökulmia erilaisiin vapaa-ajan vieton muotoihin ja hyvinvointitekijöihin tuli suppeammin. Toisaalta, tutkimuksen tarkoitus ei kuitenkaan ollut toteuttaa laajamittaista yleistykseen johtavaa tutkimusta, vaan perehtyä pienen joukon kokemuksiin, joten yhden haastateltavan puuttuminen ei todennäköisesti ollut tutkimuksen lopputuloksen kannalta merkittävä seikka.

Tutkimuksen lopputulokseen sen sijaan saattoi vaikuttaa se, että olen työni puolesta jo entuudestaan tuttu osalle haastatelluista opiskelijoista. Myös niiden opiskelijoiden vastauksiin, jotka eivät minua entuudestaan tunteneet, saattoi vaikuttaa se, että olen työni takia tietynlaisessa auktoriteettiasemassa heihin nähden. Opiskelijat eivät välttämättä halunneet kertoa ohjaajalle kaikista ajatuksistaan tai toiveistaan, tai he saattoivat kertoa asioita, joita ajattelivat minun ohjaajana haluavan kuulla. Toisaalta se, että haastattelija oli osalle opiskelijoista jo entuudestaan tuttu, saattoi vähentää tilanteen jännittävyttä ja sen myötä edistää omien kokemustensa jakamista. Pyrin minimoimaan ohjaajan roolin vaikutusta tutkimuksen tuloksiin painottamalla haastateltaville ennen haastatteluiden alkua,

että emme ole tilanteessa ohjaajana ja opiskelijana vaan tutkijana ja haastateltavana. Siitäkin huolimatta sitä tosiasiaa, että työskentelen haastateltavien ohjaajana, ei voi tutkimuksen tuloksia arvioitaessa sivuuttaa.

Myös se, että minä tutkijana tunsin osan opiskelijoista entuudestaan, saattoi vaikuttaa tulosten arviointiin ja tutkimuksen johtopäätöksiin. Laine ym. (2011, ss. 17–18) huomauttavatkin, että erilaisten valtasuhteiden tiedostaminen sekä tutkijan ennakkoletukset tutkimusta tehdessä on tärkeää huomioida. Ennakkoletukset saattavat ohjata tutkijan kuulemaan tuttujen opiskelijoiden haastatteluista niitä asioita, jotka vahvistavat jo olemassa olevia tutkijan mielikuvia tutkittavasta ilmiöstä. Myös haastateltavien valintaa tulee pohtia kriittisesti. Valitsin haastateltavat itse, mikä osaltaan saattoi myös vaikuttaa tutkimuksen lopputulokseen, sillä mahdollisesti odotin saavani tietyiltä opiskelijoilta tietynlaista informaatiota.

Aineiston sisältöön saattoi osaltaan vaikuttaa se, että haastatteluissa esitetyt kysymykset olivat osalle opiskelijoista vaikeita ymmärtää. Turvauduin useaan otteeseen haastatteluiden aikana tarkentamaan kysymyksiä ja viime kädessä muokkaamaan kysymyksiä avoimista kysymyksistä suljettuihin kysymyksiin, jolloin niistä muodostui samalla myös johdattelevia kysymyksiä. Näissä tapauksissa kuitenkin tarkensin opiskelijan kertomaa lisäkysymyksillä ja kysymällä samasta asiasta usealla eri tavalla. Näin toimiessani sain osaan kysymyksistä samalta opiskelijasta useita toisistaan poikkeavia vastauksia, jolloin minun vastuulleni jäi vastausten tulkinta ja vastausten todellisen merkityksen löytäminen. Toimittuani näin jää mahdollisuus siihen, että olen tulkinnut haastateltavan kertoman virheellisesti.

Aiheeseen liittyviä jatkotutkimusideoita voisi olla esimerkiksi jo edellä mainittu tutkimus erilaisten vapaa-ajanvieton muotojen suhteesta ja eri suhteiden vaikutuksesta hyvinvointiin. Kiinnostavana jatkotutkimusideana voisi lisäksi olla vastaava tutkimus opiskelijoiden huoltajille tai opettajille ja ohjaajille, sekä tulosten vertailu tämän tutkimuksen tuloksiin. Olisi mielenkiintoista nähdä, miten opiskelijoiden omat kokemukset eroavat huoltajien tai opetus- ja ohjaushenkilöstön ajatuksista opiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttavista vapaa-ajanvieton muodoista. Vapaa-ajanvieton muodoista ja niiden hyvinvointivaikutuksista olisi myös kiinnostavaa tehdä laajempi, esimerkiksi kyselymuotoinen tutkimus, joka olisi suunnattu kaikille ammattiopiston opiskelijataloilla asuville opiskelijoille. Näin saataisiin

yleistettävämpää tietoa opiskelijoiden vapaa-ajanvieton tavoista ja toiveista sekä niihin liittyvistä hyvinvointivaikutuksista.

Kokonaisuutena opinnäytetyö on mielestäni onnistunut. Sain tutkimusta varten valittuja menetelmiä hyödyntäen vastauksia tutkimukselle asetettuihin kysymyksiin, ja koenkin opinnäytetyön vastanneen sen tarkoitusta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli ymmärtää ja kerätä tietoa siitä, minkälainen vapaa-aika tukee Kiipulan ammattiopiston opiskelijataloilla majoittuvien opiskelijoiden hyvinvointia sekä minkälaista tukea he toivovat saavansa ohjaajilta vapaa-ajalleen. Tutkimus tarjoilee neljän eri opiskelijan näkökulman vapaa-ajan hyvinvointivaikutuksista sekä heidän toiveitaan ohjaajilta saatavasta tuesta, joten voin hyvin mielin todeta, että tutkimukselle määritelty tarkoitus on täyttynyt. Tutkimuksen tavoitteena oli puolestaan vapaa-ajan toiminnan ja ohjaajien työn kehittäminen. Ammattikorkeakoulun opinnäytetyölle määritellyn laajuuden vuoksi tutkimuksen tavoitteen täytyminen jää ikävä kyllä hyvin pitkälti sen varaan, miten tutkimusta jatkohyödynnetään. Tutkimusta voidaan käyttää toiminnan kehittämiseksi esimerkiksi sisäisen koulutuksen apuvälineenä tai tarkemman vapaa-ajan kehittämiskyselyn laadinnan apuna. Tutkimuksen tavoite voidaan kuitenkin osittain tulkita täyttyneeksi, sillä koen itse kehittyneeni ohjaajana ja uskonkin opinnäytetyön myötä pystyväni tarjoamaan opiskelijoille yhä paremmin heidän tarpeisiinsa vastaavaa vapaa-ajan ohjausta.

Lähteet

- Aaltonen, S., Kivijärvi, A., Peltola, M. & Tolonen, T. (2011). Ystävyydet. Teoksessa M. Määttä & T. Tolonen (toim.) *Annettu, otettu itse tehty. Nuorten vapaa-aika tänään* (ss. 29–56). Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura.
- Allardt, E. (1976). *Hyvinvoinnin ulottuvuuksia*. Werner Söderström Osakeyhtiön laakapaino.
- Anttila, A. (2017). *Hyvä vapaa-aika – parasta oppia. Raportti vapaa-ajan tuen vaikutuksista nuorten sosiaalisiin suhteisiin, koulumenestykseen ja peruskoulun jälkeisiin valintoihin*. Helsingin kaupungin nuorisoasiainkeskus.
[http://vapari.munstadi.fi/files/2017/05/Anttila Anna Hyva vapaa aika parasta oppia.pdf](http://vapari.munstadi.fi/files/2017/05/Anttila_Anna_Hyva_vapaa_aika_parasta_oppia.pdf)
- Arene. (2020). *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset*. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. <http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTE%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382>
- Gretschel, A., Laine, S., Siivonen, K., Peltola, M. & Myllyniemi, S. (2011). Toiminnan esteet. Teoksessa M. Määttä & T. Tolonen (toim.) *Annettu, otettu itse tehty. Nuorten vapaa-aika tänään* (ss. 109–127). Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura.
- Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (2019). *Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018*. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion liikuntaneuvosto, Valtion nuorisoneuvosto & Nuorisotutkimusverkosto. <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2019/02/Lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-Oikeus-liikkua.-Verkkojulkaisu.pdf>
- Helliwell, J., Layard, R., Sachs, J. & De Neve, J-E. (2020). *World Happiness Report 2020*. Sustainable Development Solutions Network. <https://happiness-report.s3.amazonaws.com/2020/WHR20.pdf>

Helve, H. (2009). Nuorten vapaa-aika, luottamus ja sosiaalinen pääoma. Teoksessa M. Liikanen (toim.) *Suomalainen vapaa-aika. Arjen ilot ja valinnat* (ss. 250—269). Gaudeamus.

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2013) *Tutki ja kirjoita* (15.–17. p.). Bookwell Oy.

Hämäläinen, J. & Kurki, L. (1997). *Sosiaalipedagogiikka*. WSOY.

Isola, A.-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. (2017). *Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-917-0>

Kestilä, L., Määttä, M. & Peltola, M. (2011). Rakenteet. Teoksessa M. Määttä & T. Tolonen (toim.) *Annettu, otettu itse tehty. Nuorten vapaa-aika tänään* (ss. 129—144). Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura.

Kiipula. (n.d.). Kiipulan ammattiopisto, Janakkala. Organisaation kotisivut.

<https://www.kiipula.fi/ammattiopisto/ammattiopiston-yhteystiedot/janakkalan-toimipaikka/>

Kiipulan ammattiopisto. (2019). *Opiskeluhyvinvointisuunnitelma*. Yrityksen Kiipulasäätiö intranet.

Kurki, L. (2000). *Sosiokulttuurinen innostaminen*. Vastapaino.

Kurki, L. (2007). *Innostava vanhuus. Sosiokulttuurinen innostaminen vanhempien aikuisten parissa*. Finn Lectura.

Köysti, K. (2014). *Virkistävä ja ei virkistävä vapaa-aika* [pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto]. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201412162450>

- Laine, S., Gretschel, A., Siivonen, K., Hirsijärvi, I. & Myllyniemi, S. (2011). Toiminnan motiivit. Teoksessa M. Määttä & T. Tolonen (toim.) *Annettu, otettu itse tehty. Nuorten vapaa-aika tänään* (ss. 92—108). Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura.
- Laine, S., Merikivi, J., Määttä, M. & Tolonen, T. (2011). Metodit. Teoksessa M. Määttä & T. Tolonen (toim.) *Annettu, otettu itse tehty. Nuorten vapaa-aika tänään* (ss. 12—27). Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura.
- Muukkonen, M. (2018). Tutkimusongelma tutkimuksen apuvälineenä. Teoksessa T. Kiilakoski & P. Honkatukia (toim.) *Miten tutkia nuoria ja nuorisotyötä* (ss. 31—53). Vastapaino.
- Määttä, M. & Tolonen, T. (2011). Johdanto. Teoksessa M. Määttä & T. Tolonen (toim.) *Annettu, otettu itse tehty. Nuorten vapaa-aika tänään* (ss. 5—11). Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura,
- Myllyniemi, S. (2006). Nuorisobarometri 2006. Teoksessa T.-A. Wilska (toim.) *Uskon asia. Nuorisobarometri 2006* (ss. 13—89). Nuorisoasiain neuvottelukunta & Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2013/05/Nuorisobarometri_2006.pdf
- Myllyniemi, S. (2008). Tilasto-osio. Teoksessa M. Autio, K. Eräranta & S. Myllyniemi (toim.) *Polarisoitua nuoruus? Nuorten elinolot -vuosikirja* (ss. 18—82). Nuorisoasiain neuvottelukunta & Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/polarisoituvanuoruus.pdf>
- Myllyniemi, S. (2009). *Aika vapaalla. Nuorten vapaa-aikatutkimus 2009*. Opetusministeriö, Nuorisotutkimusverkosto & Nuorisoasiainverkosto. https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2013/05/3Aika_vapaalla_-_Nuorten_vapaa-aikatutkimus_2009.pdf
- Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287#Pidp447929024>

- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006a). Teemahaastattelu. *KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006b). Teemoittelu. *KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006c). Tyypittely. *KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_5.html
- Saari, J. (2011a). Johdanto. Teoksessa J. Saari (toim.) *Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta* (ss. 9–29). Gaudeamus.
- Saari, J. (2011b). Hyvinvoinnin kentät. Teoksessa J. Saari (toim.) *Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta* (ss. 33–78). Gaudeamus.
- Suomen perustuslaki 1999/731. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>
- Särkelä-Kukko, M. (2014). *Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen*. Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry. <https://setlementti-fi-bin.directo.fi/@Bin/fce2408905d1e7def45acf263217f1ac/1575385188/application/pdf/503574/oSallisuuden-j%C3%A4ljill%C3%A4-verkkoversio-pakattuna-16052014.pdf>
- THL. (2016). *Hyvinvoinnin mittaaminen*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/hyvinvoinnin-mittaaminen>
- THL. (2019). *Lasten ja nuorten hyvinvointi – Koulu-terveyskysely 2019, Tilastoraportti 33/2019*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019091528281>

Universal Declaration of Human Rights. 2013. *Yhdistyneiden kansakuntien (YK) ihmisoikeuksien julistus* 10.12.1948.

https://www.ohchr.org/EN/UDHR/Documents/UDHR_Translations/fin.pdf

Valtion nuorisoneuvosto. (n.d.). *Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimukset*.

<https://tietoanuorista.fi/julkaisut/nuorten-vapaa-aikatutkimukset/>

Vehkalahti, K., Rutanen, N., Lagström, H. & Pösö, T. (2010). Kohti eettisesti kestävää lasten ja nuorten tutkimusta. Teoksessa H. Lagström, T. Pösö, N. Rautiainen & K. Vehkalahti (toim.) *Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka* (ss. 10—23). Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura.

Liite 1: Haastattelusuostumuslomake

SUOSTUMUS HAASTATELUTUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA

TUTKIMUKSEN AIHE: VAPAA-AIKA HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ

TUTKIMUKSEN TILAAJA: KIIPULAN AMMATTIOPISTO

TUTKIMUKSEN TEKIJÄ: ANNI MYÖHÄNEN

Tutkimuksen tehtävänä on selvittää:

- minkälainen vapaa-aika edistää opiskelijoiden hyvinvointia
- minkälaista tukea opiskelijat toivovat ohjaajilta vapaa-ajalle

Tulosten avulla kehitetään Kii pulan ammattiopiston vapaa-ajan toimintaa ja ohjaajien työtä. Tutkimusaineisto hankitaan teemahaastatteluilla. Haastattelukysymykset koskevat haastateltavien vapaa-ajan viettotapoja ja vapaa-ajan tuen tarvetta Kii pulassa.

Annan suostumukseni haastatteluun, sen äänittämiseen ja tallentamiseen. Annan myös suostumukseni haastattelussa kerätyn aineiston käyttämiseen tässä tutkimuksessa. Haastattelutallenteet säilytetään tutkijan henkilökohtaisella tietokoneella ja hävitetään asianmukaisesti tutkimuksen valmistuttua. Olen tietoinen siitä, että haastatteluaineistoa käsitellään luottamuksellisesti ja henkilöllisyyteni jää vain tutkijan tietoon. Tutkimuksessa ei käytetä tietoja, joista haastateltava voitaisiin tunnistaa.

Olen saanut riittävästi tietoa tutkimuksesta. Osallistun tutkimukseen vapaaehtoisesti ja tiedän, että voin milloin tahansa keskeyttää tutkimukseen osallistumiseni niin halutessani.

Paikka ja päivämäärä:

Allekirjoitus:

Liite 2: Teemahaastattelulomake

Tausta:

- miten kauan olet opiskellut Kiipulassa?
- oletko majoittunut Kiipulassa koko opiskeluaikasi?
- osallistutko johonkin Kiipulan tarjoamaan vapaa-aja toimintaan, jos niin mihin ja kuinka usein?

Elintaso:

- minkälaisissa opiskelijataloissa/huoneissa olet asunut Kiipulassa?
- onko sinulla omaa rahaa käytettävissä kouluviikkojen aikana?
- miten kuvailisit terveyteesi liittyviä asioita kuten ravinto, liikunta ja lepo?

Yhteisyyssuhteet:

- onko sinulla ystäviä/kavereita Kiipulassa?
- onko sinulla ystäviä/kavereita Kiipulan ulkopuolella, joihin pidät yhteyttä kouluviikkojen aikana?
- pidätkö yhteyttä perheenjäseniisi kouluviikkojen aikana?
- minkälaisiin yhteisöihin kuulut?
- vietätkö kouluviikon aikaista vapaa-aikaasi jonkun/joidenkin kanssa, kenen/keiden, miten?
- onko sinulla muita sosiaalisia suhteita joista haluat kertoa?

Itsensä toteuttaminen:

- miten vietät vapaa-aikaasi kouluviikkojen aikana?
- onko sinulla halua osallistua Kiipulan järjestämään vapaa-aikaan?
- pystytkö halutessasi osallistumaan vapaa-ajan toimintoihin?
- onko jotain mitä haluaisit tehdä vapaa-ajalla kouluviikkoisin mutta se ei ole ollut mahdollista, mitä, miksi?

Hyvinvointia vahvistavat ja heikentävät asiat:

- minkälaiseksi koet hyvinvointisi tilan?
- minkälaiset asiat vahvistavat hyvinvointiasi?
- minkälaiset asiat heikentävät hyvinvointiasi?
- minkälainen vapaa-aika on sinulle hyväksi?
- minkälainen vapaa-aika ei tee sinulle hyvää?

Ohjaajien tuki:

- mitä ohjaajat voivat tehdä hyvinvointisi tueksi?
- saatko ohjaajilta riittävästi tukea vapaa-ajalla?
- kaipaatko ohjaajien tukea vapaa-ajalle, jos niin minkälaista?

Onko vielä jotain, josta haluaisit kertoa tätä tutkimusta varten?