

Suvi Veikkolainen

VANHEMPIEN ESIMERKIN VAIKUTUS
LIIKUNTATOTTUMUKSIIN KUODESLUOKKALAISTEN
KERTOMANA

Hoitotyön koulutusohjelma

2012

VANHEMPIEN ESIMERKIN VAIKUTUS LIIKUNTATOTTUMUKSIIN KUODESLUOKKALAISTEN KERTOMANA

Veikkolainen, Suvi
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Maaliskuu 2012
Ohjaaja: Sirkka, Andrew
Sivumäärä: 30
Liitteitä: 4

Asiasanat: varhaisnuori, vanhempien esimerkki, liikunta, liikuntasuositukset

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kuinka paljon kuudesluokkalaisten mielestä heidän vanhempinsa antama esimerkki vaikuttaa heidän liikuntatottumuksiinsa. Tavoitteena oli kartoittaa kuudesluokkalaisten itsensä esiin tuomia ajatuksia vanhempiensa esimerkin vaikutuksista ja merkityksestä liikuntatottumuksiin. Tarkastelun tavoitteena oli myös kartoittaa kuinka paljon kuudesluokkalaiset liikkuvat.

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat Porin Herralahden koulun kuudesluokkalaiset (N=19). Tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeella, joka sisälsi seitsemän avointa kysymystä. Kysymykset käsittelivät varhaisnuorten omia, vanhempien ja perheen liikuntatottumuksia sekä vanhempien varhaisnuorille antamaa kannustusta liikunnassa. Tutkimusaineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällön analyysimenetelmällä. Tutkimustulokset esitettiin sanallisesti ja aineiston alkuperäisiä sitaatteja käytettiin tulosten tukena.

Tutkimustulokset viittaavat vanhempien esimerkin ja perheen yhteisten liikuntatottumusten vaikuttavan varhaisnuorten liikuntatottumuksiin. Tutkimuksessa saatiin selville suurimman osan kohderyhmästä liikkuvan suositusten mukaisesti tai enemmän. Vähän liikkuvia eli alle suositusten liikkuvia oli kohderyhmässä vain muutama. Vanhempien koettiin kannustavan varhaisnuoria liikuntaan monilla eri tavoilla. Vanhempien ja varhaisnuorten liikuntatottumuksia verrattaessa niistä löytyi yhteneväisyyksiä, jotka viittaavat vanhempien esimerkin vaikuttavuuteen. Tutkimuksen tulokset vastaavat aikaisemmin tehtyjen tutkimusten tuloksia.

PARENTS' INFLUENCE IN PHYSICAL ACTIVITY BEHAVIOUR OF SIXTH GRADERS

Veikkolainen, Suvi

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

March 2012

Supervisor: Sirkka, Andrew

Number of pages: 30

Appendices: 4

Keywords: teenagers, parenting, physical activity, recommendations on the youth physical activity

The aim of this study was to clarify sixth graders' perceptions on parents' example influencing youngsters physical activity behaviour. The study was focused on identifying sixth graders' own thoughts and perceptions on their parents' influence on their physical activity habits. In addition, this study searched information about how much sixth graders actually have physical exercise on daily basis.

The target group in this study was sixth graders in Pori Herralahti primary school (N=19). The data was collected by a questionnaire which contained seven open-ended questions regarding with the sixth graders' own, their parents' and families' daily physical activities, and the parents' role in stimulating physical activities and hobbies. The data was analyzed by a data-driven content analysis method. The findings were exemplified by presenting citations from the original data.

The findings show that the example of the parents and the entire family in physical activities influence outstandingly the teenagers' own physical activity behaviour. This study shows that most of the target group youngsters have adequately or even more physical exercise on a daily basis than recommended in the national recommendations. Only a few of the participants had less physical exercise on daily basis than recommended. Parents' stimulation to physical activity was stated in many different ways. When compared physical activity habits of the parents and the sixth graders, there were similarities pointing that parents' example does make the difference. The findings of this study are in line with previous studies.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	VANHEMMAT OSANA VARHAISNUOREN KEHITYSTÄ	6
3	VARHAISNUOREN TERVEYSKÄYTTÄYTYMINEN	8
3.1	Varhaisnuoren liikuntasuosituksat ja tottumukset	8
3.2	Varhaisnuoren liikkumattomuuteen altistavat tekijät ja terveyshaitat	10
4	AIKAISEMPIA TUTKIMUKSIA VANHEMPIEN ESIMERKIN VAIKUTUKSISTA VARHAISNUORTEN TERVEYSKÄYTTÄYTYMISEEN ...	13
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT	15
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	16
6.1	Tutkimusmenetelmän valinta ja kyselylomakkeen laadinta	16
6.2	Tutkimusaineiston keruu ja analysointi.....	16
7	TULOKSET	18
7.1	Kohderyhmän kuvaus.....	18
7.2	Varhaisnuorten liikuntatottumukset	18
7.3	Perheen liikuntatottumukset	21
7.4	Varhaisnuorten kokema vanhempien kannustus liikuntaan	24
7.5	Vanhempien esimerkin vaikutukset varhaisnuorten liikuntatottumuksiin	25
8	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	27
8.1	Tulosten tarkastelua.....	27
8.2	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	28
	LÄHTEET	29
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aiheena on vanhempien esimerkin vaikutus liikuntatottumuksiin varhaisnuorten kertomana. Tässä opinnäytetyössä kohderyhmän varhaisnuoret ovat alakoulun kuudesluokkalaiset. Mielenkiinto aiheeseen lähti omista liikuntaharrastuksistani ja ajatuksistani millä tavoilla omat vanhempani ovat olleet niihin esimerkkinä, kannustaneet ja yleisestikin ohjanneet terveyskäyttäytymisessä.

Lasten ja nuorten kasvavat terveiserot ja liikkumattomuus ovat olleet esillä viime vuosina sekä mediassa että erilaisissa ammatillisissa yhteyksissä. Vanhemmat ovat suuressa roolissa lasten terveyskäyttäytymisessä ja voivat vaikuttaa asioihin omalla esimerkillään ja vahvalla roolilla lasten kehityksen edistäjinä. Koulun, kaverien, harrastusten ja median antaessa lapsille ja nuorille jatkuvasti vaikutteita helposti unohtuu, että koti on se mistä ensimmäisenä vaikutteet haetaan.

Tutkimus tehtiin laadullisena tutkimuksena kyselylomakkeen avulla Porin Herralahden koulun kuudesluokkalaisille. Kyselyssä oli seitsemän avointa kysymystä, jotka rajattiin käsittelemään varhaisnuorten omia, vanhempien ja perheen yhteisiä liikuntatottumuksia sekä vanhempien kannustusta varhaisnuorten liikunnassa.

2 VANHEMMAT OSANA VARHAISNUOREN KEHITYSTÄ

Lapsuus muuttuu aikuisuudeksi nuoruuden kehitysvaiheen kautta. Nuoruus voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen: varhaisnuoruuteen, keskinuoruuteen ja myöhäisnuoruuteen. Varhaisnuoruus on ensimmäinen nuoruuden vaihe ja se sijoittuu ikävuosille 11-14. Tässä kehitysvaiheessa tapahtuu monia fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia, jotka muovaavat varhaisnuorta kohti aikuista olemustaan ja persoonaansa. Varhaisnuoren lähellä olevan perhepiirin merkitys kehityksessä on erittäin suuri kehitystä tukevana ja muokkaavana tahona. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2007, 18, 200-202.)

Varhaisnuoruuden kehitysvaiheessa elävä nuori muuttuu fyysisesti paljon suhteellisen lyhyessä ajassa. Fyysiseen kehitykseen kuuluvat pituuden, painon ja lihasten kehityksen lisäksi vahvasti murrosiän tuoma kehitys ja siihen liittyvät hormonaaliset muutokset. Tyttöjen ja poikien välillä varhaisnuoruuden kehityksessä voi olla kahden vuoden aikajakauma tyttöjen kehittyessä aikaisemmin. Myös sukupuolten sisäisiä kehityseroja on havaittavissa. (Aaltonen ym. 2007, 51; Aalberg & Siimes 2007, 15.)

Kehityksen alkamista, nopeutta ja kestoja voidaan jonkin verran ennustaa vanhempien varhaisnuoruuden kehityksen pohjalta. Kavereissa jo tapahtuneet muutokset voivat vielä kehitystä odottavissa nuorissa luoda epävarmuutta ja joukkoon kuulumattomuutta. Vanhempien kertomukset omasta kehityksestään helpottavat varhaisnuoren odotusta ja valmistavat heitä tuleviin muutoksiin. (Aalberg & Siimes 2007, 22; Kinnunen, Pajamäki-Alasara & Tallgren 2009, 10-11.)

Havainnoimalla ympäristöään jo pienetkin lapset luovat kuvaa maailmasta, vasta kielten oppiminen tekee siitä samankaltaisen kuin muilla. Aikaisemmin havaitut asiat saavat nimen ja yleisesti hyväksytyyn muodon. Nuori palaa tähän tapaan ajatella maailmaa, mutta tällä kertaa ei vain havainnoimalla vaan tarkastelemalla lisäksi omia tunteitaan. Nuoruudessa tunteet voivat vaihdella ja kuohua nopeastikin suunnasta toiseen nuoren käydessä läpi paljon samanaikaisia muutoksia. Tunteiden kautta pohittamisen myötä oppiminenkin muuttuu. Enää ei opita vain konkreettisia asioita vaan

pystytään käsittelemään abstrakteja kokonaisuuksia ja tekemään erilaisia johtopäätöksiä ajattelun lopputuloksena. Abstraktien kokonaisuuksien käsitteleminen johtaa nuoruudessa useasti asioiden kritisointiin ja kyseenalaistamiseen. Suurista tunnekuohuista johtuen kritisointi keskittyy nuorta rajoittamaan pyrkiviin auktoriteetteihin kuten vanhempiin ja opettajiin. Rajoitukset ja selkeät johdonmukaiset rajat luovat varhaisnuorelle kuitenkin turvallisen ympäristön kehitykselle. Vanhempien asettamien rajojen kokeileminen on varhaisnuoren keino selvittää voiko vanhempaan luottaa. Rajojen kokeilemisesta huolimatta varhaisnuoren on terveen kehityksen saavuttaakseen koettava, että vanhemmat rakastavat ja ovat ottamassa maailman iskut nuoren kanssa vastaan. (Aaltonen ym. 2007, 59-61; Aalberg & Siimes 2007, 125-130.)

Ympäristöllä ja kulttuurilla on tavoitteet, joiden mukaan nuori pyrkii luomaan oman ehyen identiteettinsä. Nuorena oman persoonansa kehittämiseen liittyy vahvasti erilaisten roolien kokeileminen sekä kotona että koulussa ja ystävien seurassa. Nuori ryhtyy näiden roolien avulla harjoittelemaan itsenäistä päätöksen tekoa sekä irtaantumaan perheestään itsenäisenä persoonana. Vaikka nuori haluaakin tehdä itse omat päätöksensä, vastuun hän mielellään jakaa vanhempien ja läheisten aikuisten kanssa. Vanhempien tehtävänä on asettaa nuoren roolien kokeilemiselle rajat, joiden avulla nuori pystyy itse löytämään paikkansa. Aikaisemmin tiiviin perheen sisäisen roolin jättäminen on pelottava asia, nuori usein hakeekin esikuvia tuekseen ihannoimistaan ystävästä ja aikuisista. Persoonallisuuden kehityksen loppuvaiheilla nuori on löytänyt omat voimavaransa ja tietää pystyvänsä itsenäiseen päätöksentekoon ja selviytymiseen. (Aaltonen ym. 2007, 74-81; Kinnunen ym. 8-13.)

Nuorten sosiaaliseen kehitykseen eivät vaikuta ainoastaan perhe, koulu ja ystävät vaan eletessä tietoyhteiskunnassa tulee sosiaalisia malleja myös median kautta nuorille paljon. Vuorovaikutusmalleja saadaan esimerkiksi televisio-ohjelmista ja ne helposti leviävät nuorisoin keskuudessa. Tällaiset mallit eivät usein tiedon lisääntyessä jää pysyviksi, mutta perheen rooli rajojen asettajana korostuu. (Aaltonen ym. 2007, 85-101.)

3 VARHAISNUOREN TERVEYSKÄYTTÄYTYMINEN

3.1 Varhaisnuoren liikuntasuositukset ja tottumukset

Aikaisemmin Suomessa on ollut liikuntasuositukset ainoastaan varhaiskasvatukseen ja ne ovat puuttuneet kouluikäisiltä lapsilta. Vuonna 2008 Nuori Suomi yhteistyössä opetusministeriön kanssa loi fyysisen aktiivisuuden suositukset 7-18-vuotiaille.

Suositukset 7-12-vuotiailla ovat 1½-2 tuntia päivässä minimissään vaikkakaan terveen lapsen aktiivisuutta ei pidä rajoittaa vaan omasta tahdosta tapahtuva liikunta on aina hyväksi. Terve lapsi tietää koska levätä ja koska liikkua. Yksipuolista rasittavaa liikuntaa on syytä rajoittaa terveydellisistä syistä. Fyysistä aktiivisuutta ovat kaikki sydämen sykettä ja hengitystä kiihdyttävät aktiviteetit. Lapset harvoin liikkuvat 2 tuntia yhtäjaksoisesti niin, että syke on koholla, vaan kaksituntinen täyttyy lyhyissä noin 10 minuutin intervalleissa päivän aikana. Näin lapsen luonnollinen tarve levätä onnistuu levon ja aktiviteetin vuorotellen tasaisesti. (Nuori Suomi ry 2008, 7-19.)

Suomessa lasten ja nuorten liikkumisesta kerätään tietoa kolmessa säännöllisesti tehtävässä tutkimuksessa. Niissä tarkastellaan sekä lasten ja nuorten liikuntaa että terveyttä ja elintapoja. Kansallinen liikuntatutkimus tutkii urheilu- ja liikuntamuotoja eikä siitä ilmene liikunta kertojen määrää ja rasittavuutta. Kouluterveyskysely ja Nuorten terveystapatutkimus mittaavat lasten ja nuorten terveyttä ja elintapoja kokonaisuutena. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 20.)

Lasten kerran tai kaksi viikossa olevat säännölliset liikuntaharrastukset ovat hyödyllisiä lapsen kehitykselle, mutta eivät yksistään riittäviä täyttämään fyysisen aktiivisuuden suosituksia. Suomalaisista lapsista ja nuorista melkein kaikki (92%) harrastavat liikuntaa jossakin muodossa. Urheiluseuroissa heistä harrastaa säännöllisesti 43%, jotakin urheilulajia. Suosituinta seuraharrastaminen on ikäryhmissä 7-11 ja 12-14 vuotiaat. Urheiluseuroihin pojat hakeutuvat hieman tyttöjä useammin. Jalkapallo onkin ollut suosituin seurassa harrastettava urheilulaji jo pitkään, toiseksi suosituin on voimistelu. Harjoituksissa lapset oppivat ryhmässä toimintaa, motorisia taitoja ja sosiaalistuvat yhdessä vertaistensa kanssa. Kun

harjoitukset ovat ohi on tärkeää huomata mitä lapsi tekee väliajat. Kotona, koulussa ja ystävien luona tapahtuva aktiivisuus on tärkeässä roolissa. Pyöräileekö lapsi koulumatkansa, lähteekö hän vanhempien mukaan ulkoiluttamaan perheen koira tai pelailee pihassa kavereidensa kanssa. Näistä hetkistä yhdessä säännöllisten harrastusten kanssa muodostuvat suositukset täyttävä liikuntakokonaisuus. (Nuori Suomi ry 2008, 21-23; Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010.)

Jatkuvasti kasvava ja kehittyvä kouluikäinen lapsi tarvitsee perustaitojensa harjaanuttamiseen tukea ja kannustusta. Monipuolisen liikunnan harrastamisessa erilaisissa ympäristöissä vaaditaan koulun ja kodin yhteistyötä sen mahdollistamiseksi. Harrastaminen koulujen järjestämissä liikuntakerhoissa oli kasvattanut suosiotaan peruskouluikäisissä lapsissa. Noin 13% peruskoululaisista käy koulujen tarjoamissa liikunta harrastuksissa. Niissä liikkuminen on paljon vapaamuotoisempaa kuin urheiluseuroissa, mutta niissäkin toiminta tapahtuu ohjatusti. Lapsen kehitykselle on hyödyllistä päästä kokeilemaan ja harjoittelemaan perustaitojaan niin sisällä, ulkona, hiekalla, nurmella, lumella ja jäälläkin. (Nuori Suomi ry 2008, 21-23; Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010.)

Kaveriporukalla tai yksin tapahtuva liikkuminen on 12-18 vuotiailla nuorilla suosittu liikuntamuoto. Omaehtoisesti tapahtuvaa liikuntaa harrastaa vähintään kerran viikossa 85% molemmista sukupuolista. Tytöt liikkuvat poikia hieman enemmän yksinään, kun taas pojat useammin kaveriporukoissa. Omaehtoisesti käydään lenkillä ja kuntosalilla sekä pelataan porukalla pallopelejä. (Husu ym. 2010; Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010.)

Liikkuminen vähenee murrosikään tultaessa. Peruskoulun viimeisillä luokilla olevista pojista 38% ja tytöistä 34% liikkui vähintään kerran päivässä minimissään puolituntia kerrallaan, kun taas lukiolaispojista 30% ja tytöistä 27% liikkui saman verran. Ammattioppilaitoksissa opiskelevat nuoret liikkui saman ikäisiä lukiolaisia vähemmän. (Luopa, P., Lommi, A., Kinnunen T. & Jokela, J. 2010; Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010.)

3.2 Varhaisnuoren liikkumattomuuteen altistavat tekijät ja terveyshaitat

Suuri osa suomalaisista lapsista ja nuorista voi hyvin. Kuitenkin lasten ja nuorten terveyserot ovat kasvaneet ikäryhmien sisällä huomattavasti. Lasten ja nuorten liikuntatottumus kartoitusten mukaan jopa yli puolet lapsista ja nuorista eivät liiku oman terveytensä kannalta riittävästi. Karkeasti sanottuna Suomessa on siis yli 100 000 liikkumatonta ja miltei 300 000 liian vähän liikkuvaa lasta ja nuorta. Terveyserojen kasvua voidaan selittää omaehtoisen normaalissa arjessa tapahtuvan fyysisen aktiivisuuden vähenemisellä. Vaikka urheiluseuroissa harrastaminen ja ohjattu liikkuminen ovat lisääntyneet ei se korvaa tätä aktiivisuutta. Ennen piholla, koulumatkoilla ja leikkien yhteydessä tullut liikunta ja rasitus puuttuvat nykypäivän lapsilta ja nuorilta. Kaikki alle suositusten liikkuvat lapset ovat liian vähän liikkuvia eli he liikkuvat alle 2 tuntia päivässä. Näillä lapsilla on riskinä etäännyä kokonaan liikunnasta ja siirtyä liikkumattomien lasten ryhmään. Liikkumattomia ovat ne lapset, jotka liikkuvat alle 30 minuuttia päivässä. Heillä ovat riskit terveyshaittoihin jo kasvaneet. (Nuori Suomi ry 2010, 4-6; Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010.)

Lapsella ja nuorella on jo syntyessään tarve liikkumiselle eikä yksikään heistä syrjäydy liikkumisesta itsestään. Liikkumattomuudelle löytyy monia syitä yllättävän läheltä lasta ja nuorta. Lapsen ja nuoren liikkumisen päävastuu on heitä lähellä olevilla aikuisilla, jotka siirtävät omaa malliaan lapsille ja nuorille. Nyky-yhteiskunnassa myös medialla on suuri vaikutus lapsiin ja nuoriin. Lapset ja nuoret saavat mediasta malleja, joita he peilaavat itseensä. Nämä mallit eivät välttämättä ole hyviä ja edistä lapsen ja nuoren terveyskäyttäytymistä. Lapsuudessa ja varhaisnuoruudessa 7-13 vuotiaana ahmitaan eniten median välityksellä tulevaa tietoa ja malleja, mutta sisältöä ei vielä osata tarkastella kriittisesti. Yhä enemmän aikaa vietetään television, internetin, tietokone- ja konsolipelien maailmassa lapset ja nuoret helposti omaksuvatkin ns. istuvan elämän tavan. Pojille on suunnattu enemmän pelejä ja he ovatkin usein tyttöjä kiinnostuneempia multimediamiitteestä. Yli 4 tuntia päivässä näin aikaansa viettävät lapset ja nuoret ovat suuressa vaarassa fyysisen aktiivisuuden vähenemiselle. (Nuori Suomi ry 2010, 7, 24; Salokoski & Mustonen 2007, 20-30.)

Kynnys liikkumiselle voi kasvaa etnisen taustan tai vähemmistöön kuulumisen vuoksi. Vähemmistöryhmien liikuntatottumuksista ei ole tarkkoja tietoja koska Suomessa ei saa liikuntapaikoilla rekisteröidä kävijöitä kulttuuritaustan mukaan (Suomen Liikunta ja Urheilu 2011, 10). Lasten kannustaminen liikuntaryhmiin ja vapaamuotoisiin liikunta hetkiin voi heikentyä kielen ja kulttuuritaustan ollessa erilainen. Esteenä voi olla myös tietämättömyys esimerkiksi säännöistä ulkona ja luonnossa liikkumisesta, välttämättä ei tiedetä luonnossa liikkumisen jokamiehen oikeuksista, jotka Suomessa ovat. Kuntien ja yksityisten tahojen järjestämistä liikunta mahdollisuuksista tiedottaminen nousee tärkeään rooliin. (Nuori Suomi ry 2010, 14; Suomen Liikunta ja Urheilu 2011b, 9-10.)

Vähäinen liikkuminen ja runsas energian saanti ruokavalion kautta ovat suurimpia syitä kouluikäisten lasten ja nuorten painon nousulle. Kouluikäisen pituuspainon ollessa 20-40% on kyseessä ylipainoisuus, pituuspainon ylittyessä 40% puhutaan lihavuudesta. Lihavuudella tarkoitetaan kehon rasvapitoisuuden runsasta nousua. Kouluikäisen painon nousuun voi vaikuttaa runsas pituuden kasvu tai energian saannin ja kulutuksen epätasapaino. Lapsuus iän painosta voidaan ennustaa aikuisiän painon kehitystä eli lapsena lihavien riski aikuisiän lihavuuteen on suurempi kuin normaali painoisilla lapsilla. Painoindeksiin perustuvan suomalaistutkimuksen mukaan seitsemän vuotiaana todettu ylipaino kolminkertaisti riskin ylipainoisuuteen 15 vuotiaana. Pelkästään Pohjois-Suomessa tehdyn tutkimuksen mukaan 14 vuotiaana todettu painoindeksi ennustaa parhaiten 31 vuotiaana todettavaa indeksiä, tämän tutkimuksen yleistettävyyys koko Suomen väestöön on hyvä. Vuoden 1999 tilastojen mukaan alle 18 vuotiaiden suomalaisnuorten ylipainoisuus ja lihavuus oli yli kaksinkertaistunut sitten vuoden 1977 tilastojen. Lihavuudelle altistavat myös vanhempien ylipainoisuus tai vähäinen liikunta aktiivisuus. (Käypä-hoito 2005.)

Kasvuaikana lasten ja nuorten kolesteroliarvot vaihtelevat normaalistikin riippuen kasvunopeudesta ja siinä tapahtuvista runsaista pyrähdyksistä. Lasten ja nuorten lihavuudella on kuitenkin havaittu olevan vaikutusta lievään kolesteroliarvojen kohoamiseen. Useimmiten kuitenkin lapsena todettujen kohonneiden kolesteroliarvojen taustalla ovat perintötekijät. Liikunnasta on kuitenkin hyötyä hyvän kolesterolin lisääntymisen ja huonon vähenemisen apuna. Liikunnan puuttuminen yhdistettynä kolesterolin perintötekijöihin altistavat aikuisiän kolesteroli ongelmille. Varsinkin

pojilla joilla luonnostaankin kolesteroliarvot ovat tyttöjä korkeammat. (Nuori Suomi ry 2008, 71; Käypä-hoito 2009.)

Lihavuuden lisääntyessä lasten ja nuorten keskuudessa on havaittu myös metabolisen oireyhtymän lisääntymistä varhaisemmassa iässä. Metabolinen oireyhtymä on erilaisen aineenvaihduntaan vaikuttavien tekijöiden kasaantuma, joka lisää huomattavasti sydänsairausriskiä. Lapsilla ja nuorilla oireyhtymän tekijät ovat: vyötärölihavuus, kohonnut verenpaine, kohonneet kolesteroliarvot ja kohonnut paastoverensokeri. Lapsena tai nuorena todettu metabolinen oireyhtymä jopa kolminkertaistaa riskiä sairastua aikuisena 2 tyypindiabetekseen, metaboliseen oireyhtymään sekä altistaa varhaisille valtimomuutoksille, esimerkiksi kaulavaltimoahtaumille. (Nuori Suomi ry 2008, 73; Koskinen 2011, 24-25.)

Koskinen (2011, 5) toteaa kuitenkin, että lapsena ja nuorena todettu lihavuus on aivan yhtä hyvä ennustaja metaboliselle oireyhtymälle aikuisuudessa, kuin metabolisen oireyhtymän toteaminen lapsuudessa tai nuoruudessa. Lasten ja nuorten painon seuloilla voidaan huomattavasti helpommin tunnistaa riskiryhmään kuuluvat lapset ja nuoret.

Lasten ja nuorten keskinäisen vertaistuen puuttuminen on suurena riskinä liikkumattomuudelle. Omatoimisen liikunnan vähäisyyttä perustellaan useasti turvallisuudella. Varsinkin murrosikäisille toisten ehdoilla liikkuminen ei ole paras vaihtoehto vaan omaehtoinen liikkuminen vertaisryhmissä rohkaisee nuoria kehittämään omia taitojaan ja tukemaan toisiaan liikkuvassa elämäntavassa. Liikunta tulee huomaamatta yhdessä olon ja tuen mukana. Suurin riski lasten liikkumattomuudelle tulee kuitenkin kotoa. Vanhempien rooli lasten liikkumisessa jo ennen kouluikää on merkittävä. Suomessa alle kouluikäisissäkin on erittäin vähän liikkuvia, joilla varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksot eivät täyty. Vanhempien oma liikkumattomuus heikentää lasten ja nuorten mahdollisuuksia liikkuvaan elämäntapaan. Perheiden kiireinen elämä, huonot ruokailutottumukset ja kokonaisvaltainen yhteisen ajan puuttuminen vaikuttavat negatiivisesti lasten liikuntatottumuksiin. Vanhempien asettaessa turvallisuudella perusteltuja turhia kieltoja ja rajoituksia lapsen omaehtoiselle liikkumiselle passivoi tämä lasta. (Nuori Suomi ry 2010, 8, 20-21.)

4 AIKAISEMPIA TUTKIMUKSIA VANHEMPIEN ESIMERKIN VAIKUTUKSISTA VARHAISNUORTEN TERVEYSKÄYTTÄYTYMISEEN

Rainio (2009) tutki väitöskirjassaan eri perhetekijöiden merkitystä nuorten tupakoinnissa. Tutkimuksessa kartoitettiin ja tarkasteltiin kansainvälistä ja suomalaista aihetta käsittelevää kirjallisuutta ja analysoitiin Nuorten terveystapatutkimuksen aineistoa 1977-vuodelta aina 2000-vuoteen saakka. Vanhempien ja sisarusten tupakointi todettiin altistavaksi tekijäksi nuorten tupakoinnille varsinkin kansainvälisessä kirjallisuudessa. Nuorten tupakoinnin aloittamista ehkäisevät parhaiten vanhempien tupakoimattomuus, tupakointi kiellot kotona ja tupakan saannin estäminen kotoa.

Hoppu, Kujala, Lehtisalo, Tapanainen & Pietinen (2008) tutkimuksessaan selvittivät ja pyrkivät parantamaan 7.-8. luokkalaisten ruokatottumuksia ja kouluaikaista ruokailua. Osallistujia oli 12 eri koulusta yhteensä 700 oppilasta. Oppilaiden ja huoltajien erillisillä kyselylomakkeilla, mittauksilla ja ravintohaastatteluilla kerättiin tietoa. Kouluissa tehtiin myös interventio toimenpiteitä kouluaikaisten ruokailun suhteen vaihtamalla leipä pehmeäksi ja tarjoamalla terveellisempiä välipaloja. Kerättyjen tietojen perusteella äiti kannusti 80% nuorista syömään terveellisesti ainakin välillä ja 80% kokivat äidin syövän itse terveellisesti ja näin kannustaa nuoriakin samaan. Joka viides nuorista totesi äidin yrittävän muuttaa heidän ruokailutottumuksiaan. Nuorista lähes kaikkien mielestä sekä tytöillä että pojilla äiti toimi tärkeänä kannustajana, auttajana ja esimerkkinä terveellisissä elämän tavoissa.

Takalo (2004) tutki liseniaattityössään liikunta-aktiiviteetiltaan aktiivisten ja passiivisten lasten sosiaalisen toimintaympäristön koettua merkitystä 10-12-vuotiaiden lasten liikuntaan. Tutkimus koottiin kahden erillisen aineiston kautta vuonna 2001 Oulun, Jyväskylän ja Turun seudulla.

Kotiympäristö todettiin merkittävimmäksi tekijäksi lasten liikkumisessa. Kotiympäristö määritettiin perheeksi, johon kuuluvat vanhemmat ja sisarukset tai perhepiirissä asuva lapsen vaikuttava henkilö. Vanhemmat voidaan jakaa tutkimuksen mukaan liikunta-aktiivisuuden osalta kahteen ryhmään. Liikuttajat ovat

aktiivinen ryhmä, jotka ehdottavat lapsilleen liikunta aktiviteetteja ja pyytävät lapsia mukaan omiin harrastuksiinsa. Passiivisesti suhtautuva ryhmä on liikutettavat, joille lapset joutuvat ehdottamaan yhteistä liikuntaa ja lapset pyytävät päästä mukaan toimintaan ilman vanhempien omaa kannustusta. Liikutettavien lapset selittivät vanhempien passiivisuutta väsymyksellä ja työstä johtuvalla ajanpuutteella.

Liikunnallisesti aktiivisten lasten äiti on usein paikalla liikuntaharrastusten tapahtuessa. Äidit kuljettavat isää useammin lapset harrastuksiin, odottavat paikalla harjoitusten ajan ja osallistuvat kilpailuihin katsomosta. Harvoin äiti on itse mukana varsinaisesti liikkumassa, mutta hän on paikalla kannustavana, tukevana ja mahdollistavassa roolissa. Isien rooli tulee harvemmin esille liikunnassa, mutta sen tullessa on isä äitiä useammin osallistumassa itse liikuntaan. Tällöin liikunta on omaehtoista vapaamuotoisesti tapahtuvaa pelailua tai kuntosalilla käyntiä. Vanhempien omat henkilökohtaiset liikunta mieltymykset vaikuttavat suuresti lasten kanssa harrastettuihin liikuntamuotoihin. Lapset kokivat kaikenlaisen vanhempien kanssa vietetyn ajan tärkeäksi.

Lehmuskallio (2011) tutki 11-12-vuotiaiden varhaisnuorten ja 15-16-vuotiaiden nuorten omia näkemyksiä liikuntakiinnostuksiensa vaikuttajista. Survey-kyselylomakkeella tehty tutkimus toteutettiin Turussa 22 viidennelle luokalle ja 22 yhdeksännelle luokalle. Tuloksissa korostui vanhempien, sisarusten, valmentajien ja kavereiden merkitys liikuntaan kiinnostajina ja kannustajina. Pojilla korostui isän vaikutus äitiä enemmän, kun taas tytöillä äiti ja sisarukset. Ikäluokkien välillä suuria eroja ei ollut kolmen tärkeimmän tahon kohdalla, joskin vanhemmassa ikäryhmässä kaverit nousivat tärkeysjärjestyksessä ylemmäs.

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää kuinka paljon kuudesluokkalaisten mielestä heidän vanhempiansa antama esimerkki vaikuttaa heidän liikuntatottumuksiinsa. Tavoitteena on kartoittaa kuudesluokkalaisten itsensä esiin tuomia ajatuksia vanhempiansa esimerkin vaikutuksista ja merkityksestä liikuntatottumukseen. Tarkastelun tavoitteena on myös kartoittaa kuinka paljon kuudesluokkalaiset liikkuvat.

Opinnäytetyön tutkimusongelmat ovat:

1. Miten kuudesluokkalaiset nuoret kuvaavat perheen liikuntatottumusten vaikutuksia omaan liikkumiseensa?
2. Millaisia liikuntatottumuksia kuudesluokkalaisilla on?
3. Millä tavalla vanhempien esimerkki vaikuttaa kuudesluokkalaisten mielestä heidän liikuntatottumuksiinsa?

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

6.1 Tutkimusmenetelmän valinta ja kyselylomakkeen laadinta

Tutkimuksessa käytettiin kvalitatiivista tutkimusmenetelmää, koska ei pyritty tilastollisiin yleistyksiin ja kyseessä oli rajattu pieni kohderyhmä. Kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta tehtäessä kerätään aineisto yleensä haastattelulla, kyselyllä, havainnoimalla tai erilaisiin dokumentteihin perehtymällä. Menetelmiä voidaan käyttää erikseen tai niitä voidaan yhdistää hyvinkin joustavilla tavoilla. Tyypillistä on ettei aineiston keruu ole yhtä strukturoitua kuin kvantitatiivisessa eli määrällisessä tutkimuksessa, jossa pyritään etsimään isommasta kohdejoukosta tilastollisia yleistyksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71-75; Heikkilä 2008, 16-17.)

Tutkittaessa ihmisten ajatuksia, mielipiteitä ja toimintaa on yksinkertaisinta kysyä sitä suoraan kohdehenkilöltä. Tietoa voidaan kerätä joko haastattelun tai kyselyn keinoilla. Näitä kahta ei voida täydellisesti erottaa toisistaan, erona pidetäänkin kohderyhmän toimintaa tiedonkeruu tilanteessa. Kyselyssä kohderyhmä täyttää etukäteen rakennetun kyselylomakkeen valvotusti tai itsenäisesti. Valvotusti tehdyssä kyselyssä voi kohderyhmä esittää tarkennuksia valmiille kysymyksille, jos ne ovat epäselviä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71-75.)

Opinnäytetyön tutkimusongelmien rakennuttua aloitin kyselylomakkeen laatimisen miettien mitkä kysymykset vastaavat mahdollisimman laajasti näihin ongelmiin. Kyselylomakkeeseen muotoutui seitsemän avointa kysymystä (LIITE 1). Kysymykset käsittelevät kohderyhmän omia liikuntatottumuksia, harrastuksia, vanhempien liikuntatottumuksia, vanhempien harrastuksia, perheen yhteistä liikkumista ja vanhemmiltaan kohderyhmän saamaa kannustusta.

6.2 Tutkimusaineiston keruu ja analysointi

Tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeilla Porin Herralahden koulun kuudesluokkalaisilta. Herralahden koulu valikoitui Porin eri kouluista tekemiäni tiedusteluiden perusteella halukkaaksi osallistumaan tutkimukseen. Tutkimuslupaa

(LIITE 2) haettiin vapaamuotoisella hakemuksella sähköpostitse Porin koulutoimenjohtajalta. Tutkimusluvan ehtona oli tutkimukseen osallistuvien lasten huoltajien lupa tutkimukseen osallistumisesta. Lupaa huoltajilta pyydettiin kirjallisesti lasten kotiin viemillä lupahakemuksilla (LIITE 3). Kuudesluokkalaisten luokanopettaja keräsi luvat ja huolehti, että vain luvan saaneet osallistuivat kyselyn täyttämiseen. Yhteistyöstä opinnäytetyössä tehtiin sopimus Herralahden koulun, tutkijan ja Satakunnan ammattikorkeakoulun välillä (LIITE 4).

Kyselylomakkeet täytettiin valvotusti Herralahden koululla 1.3.2012 kuvaamataidon tunnin aluksi. Osa luvan saaneista oli kyseisenä päivänä poissa, joten he täyttivät kyselylomakkeet opettajansa valvonnassa seuraavalla viikolla. Kyselylomakkeen täytössä ohjeiksi annettiin vastata kysymyksiin kokonaisilla lauseilla eikä vain yhdellä sanalla. Ennen kyselyn aloittamista käytiin kysymykset yhdessä läpi, jotta niissä tarkoitetut asiat ymmärrettiin oikein. Osallistujilla oli mahdollisuus kysyä tarkentavia kysymyksiä myös kyselyn aikana.

Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysi menetelmällä. Aineistolähtöinen analyysi voidaan jakaa karkeasti kolmeen osaan: pelkistämiseen, ryhmittelyyn ja teoreettisen käsitteen luomiseen. Tavoitteena oli tiivistää ja järjestää aineisto mahdollisimman selkeään muotoon kadottamatta kuitenkaan sen tärkeintä sisältöä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 107-113.) Kyselylomakkeen kysymysten vastaukset pelkistettiin eli niistä jätettiin pois tutkimukselle epäolennainen osa, pelkistetyt vastaukset ryhmiteltiin jokaisen kyselylomakkeen kysymyksen mukaisiin teemoihin ja teemoista luotiin yhdenmukainen kokonaisuus.

7 TULOKSET

7.1 Kohderyhmän kuvaus

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat Porin Herralahden koulun kuudesluokkalaiset. Kyselyyn osallistuivat kaikki kuudesluokkalaiset, jotka olivat saaneet huoltajiltaan luvan osallistumiseen. Ainoastaan kaksi luokkalaisista jättivät osallistumatta luvan puuttumisen vuoksi. Osallistujia tutkimukseen oli 19 (N=19), joista poikia oli 11 ja tyttöjä 8. Tutkijan pitämään valvottuun kyselytilanteeseen osallistui 15 oppilasta ja neljä tuolloin poissaollutta tekivät kyselyn seuraavalla viikolla opettajansa valvomana.

7.2 Varhaisnuorten liikuntatottumukset

Omia liikuntatottumuksiaan ja päivittäistä liikuntaansa kuvaillessaan kyselylomakkeen (LIITE 1) kysymyksissä 1, 2 ja 3 kohderyhmä jakautui kolmeen liikuntatottumuksiltaan erilaiseen ryhmään. Suurin ryhmistä oli päivittäin liikuntasuosituksia täyttävä ryhmä, toiseksi suurin ryhmä liikkui reilusti yli liikuntasuositusten eli olivat paljon liikkuvia ja pienimmässä ryhmässä olivat alle liikuntasuositusten eli vähän liikkuvat. Täysin liikkumattomia eli alle puolituntia päivässä liikkuvia ei kohderyhmästä löytynyt.

Suosituksien mukaan liikkuvilla päivittäistä liikuntaa oli noin 2-3 tuntia, joskin päivien välillä saattoi olla vaihtelevuutta, mutta suositukset kuitenkin täytyivät hyvin. Mukana päivittäisessä liikunnassa olivat omaehtoinen liikunta, liikuntaharrastukset, kavereiden ja perheen kanssa liikkuminen sekä hyötyliikunta.

“Kohtuullisesti. Lenkitän koiraa päivittäin ja pyöräilen tai kävelen ystävien kanssa miltei joka päivä paikasta toiseen”

“1-3 tuntia; salibandya, lenkkeilyä tai jumppaa.”

Säännöllisiä liikuntaharrastuksia oli monella suositusten mukaan liikkuvista. Esille nousivat jalkapallo, yleisurheilu, salibandy ja ratsastus. Osa koki ettei tarvitse

säännöllisiä harrastuksia koska liikkuvat muilla tavoilla niin paljon tai eivät ehtisi harrastamaan säännöllisesti.

“Harrastan ratsastusta, käyn tallilla 2-3 kertaa viikossa.”

“En harrasta, koska mielestäni minä saan tarpeeksi liikuntaa tavallisissa töissäni. Enkä edes kerkeis, kun äiti on töissä ja minulla on alle vuoden vanha pikkuveli jonka hoidossa menee aikaa.”

Omaehtoista liikuntaa suositusten mukaan liikkuvien ryhmässä harrastettiin sekä yksin, että kavereiden seurassa. Perheen koiran lenkittäminen oli myös monelle mieluinen tapa liikkua omaehtoisesti, lenkkeilemässä käytiin usein myös äidin tai koko perheen voimin.

“Pari tuntia. Olen ulkona kavereitteni kanssa.”

“Aika paljon viedään yhdessä koiria ulos ja ym.”

“Lenkkeilen ja jumppaan äiti kaa.”

Hyötyliikunta oli monella suurena osana päivittäistä liikuntaa. Koulumatkat ja siirtymiset paikasta toiseen kuljettiin useimmiten pyörällä tai kävellen. Aktiivisuutta tuli esille myös kotitöiden tekemisessä perheen apuna.

“Kävelemme usein joka paikkaan jos on mahdollista.”

“Keskimäärin 2-3 h. Yleensä teen talvisin lumityöt, mummua autan viemään puita varastoon, koulun liikuntatunnilla ja koulumatkat kuljen joka päivä pyörällä. Menen myös kauppaan ja asioilleni pyörällä.”

Toiseksi suurin ryhmä eli paljon liikkuvat liikkuvat päivittäin 3-6 tuntia. Päivittäisen liikunta ajan todettiin olevan vaihtelevaa riippuen kulloisenkin päivän säännöllisten harrastusten harjoituksista. Kuitenkin päivittäisen liikunnan suositukset ylittyivät reilusti joka päivä. Liikunta muotoina olivat omaehtoinen, kavereiden ja perheen kanssa liikkuminen, säännölliset harrastukset ja hyötyliikunta.

“Liikun yleensä aika paljon. Esim. kävelen kouluun ja takaisin, käyn yleisurheilussa maanantaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin. Käyn vapaa-ajallani äidin kanssa lenkillä.”

*“n. 4h -2h harkat
 -lenkki (ei joka päivä)
 -muuten vaan pyöräily”*

“noin 4-6 tuntia. Kesäisin pyöräilyä, uimista, frisbeegolfia ja salibandyä. Talvisin jääkiekkoa, sählyä ja uimista.”

Melkein kaikki yhtä lukuunottamatta paljon liikkuvista harrastivat säännöllisesti yhtä tai useampaa urheilulajia ohjatusti. Useimmilla oli kaksi lajia, joista oli useammat harjoitukset viikossa. Lajeina olivat suosittuja jalkapallo, pesäpallo, jääkiekko, salibandy, yleisurheilu ja uinti.

“Salibandyä, kuulantyöntöä ja kiekonheittoa.”

“Harrastan pesäpalloa ja cheerleadingia. Pesis on maanantaisin, tiistaisin ja sunnuntaisin. Cheerleading on perjantaisin.”

“Uintia ja jalkapalloa”

Urheilulajeja säännöllisesti harrastavilla, joilla harjoituksia oli enemmän ilmeni omaehtoisinkin liikkumisen painottuvan näille lajeille tai niiden suorituksia parantavaksi. Pallopelejä harrastavat tekivät sitä myös kavereiden kanssa vapaa-ajalla tai yleisurheilua harrastava paransi suoritustaan kuntosaliharjoittelulla omaehtoisesti.

“Pelaillaan kavereiden kanssa jalkapalloa.”

“n.4h punttitreeni, säbä harjoitus, kouluun pyörällä.”

Omaehtoinen liikkuminen oli myös perheen kanssa runsasta suurimalla osalla paljon liikkuvista. Osa liikkui perheen tai toisen vanhemman kanssa päivittäin, enimmäkseen perheen kanssa liikkuminen painottui viikonloppuihin ja lomiin.

“Noin tunnin päivässä. Punttitreeni isän kanssa tai pyörälenkki koko perheen kanssa.”

“n. 1h päivässä perheen kanssa. Lenkki tai pyöräilyä.”

“Viikonloppuisin ja lomilla käymme usein hiihtämässä, uimassa, laskettelemassa ja retkeilemässä. Pelaamme pallopelejä.”

“Liikun perheen kanssa aika paljon.”

Vähän liikkuvien ryhmässä liikuttiin vain noin 1 tunti päivässä ja sekin vaihteli päivittäin. Liikkumismuodoista löytyi kyllä samoja kuin kahdella muullakin ryhmällä, mutta ne olivat yksipuolisesti esillä yksilön päivän aktiviteeteissa. Myös suppea kysymyksiin vastaaminen voi selittää asiaa, kun ei olla määritelty varsinaisia aikoja tai säännöllisyyttä kuvaavia määreitä. Vaikka vähän liikkuvistakin osalla oli säännöllisiä liikuntaharrastuksia ei heiltä löytynyt päivittäistä omaehtoista liikuntaa täyttämään liikuntasuosituksia.

“Noin tunnin. Joskus enemmän joskus vähemmän”

“Harkat, välitunnit.”

“Kävelen koulumatkat. Olen sen jälkeen ulkona hetken.”

“En. Kävelen vain koulumatkat ja osallistun koulun liikuntatunteihin.”

Perheen kanssa tapahtuvaa liikuntaa oli kuvattu vähän liikkuvilla myös suppeasti ja sitä ilmeni olevan vähän.

“1h viikko.”

“Olen perheen kanssa ulkona.”

“Joskus käyn lenkillä äitini ja koirani kanssa.”

7.3 Perheen liikuntatottumukset

Vanhempiensa liikuntatottumuksia, niiden vaikutuksia omiin harrastuksiin ja perheen yhteistä aktiviteettia kuvaavissa kysymyksissä (LIITE 1) 4,5 ja 6 kohderyhmä (N=19) jakaantui jälleen kolmeen ryhmään.

Suurin osa kohderyhmästä kuvasi vanhempiensa liikuntatottumuksia omaehtoiseksi lenkkeilyksi ja työmatkoilla tulevaksi hyötyliikunnaksi. Muutama kertoi

vanhempiansa tai toisen vanhempansa käyvän kuntosalilla tai pelaamassa jotakin pallopetiä ystävöporukalla. Vanhempien liikunnan säännöllisyyttä ei kuvattu tarkasti vaan määreillä lähes joka päivä, joskus tai usein.

“Molemmat lenkkeilee säännöllisesti.”

“Äitini käy lähes joka päivä kuntosalilla tai uimassa. Isä vaan uimassa.”

“Äitini käy pyöräilemässä joka päivä.”

“Joskus lenkillä ja uimassa.”

Vanhempien liikuntatottumusten perustuessa omaehtoisuuteen eivät varhaisnuoret kokeneet harrastavansa niinkään paljon samoja asioita, kuin vanhempansa. Osa kertoi tekevänsä samoja asioita kuin vanhemmat, mutta vain kavereidensa kanssa. Jotkut kokivat myös, että omat harrastukset vievät niin paljon aikaa etteivät enää ehdi osallistumaan vanhempiansa liikuntaan.

“En. Aika ei enää riitä.”

“Pyöräilen joskus kesällä.”

“Joskus käyn uimassa kavereiden kanssa.”

Lomilla olevaan liikunta-aktiivisuuteen vastaukset mukailivat tällä kohderyhmän osalla vanhempien liikuntatottumukseen liittyvän kysymyksen vastauksia. Omaehtoista vapaamuotoista liikuntaa harrastettiin lomilla perheen tai kavereiden kanssa. Erityistä suunnitelmaa tälle lomalle ei ollut eikä loman tarkoituksena ollut liikkuminen. Yksi vastanneista kertoi laajemmin lomamatkojen sisällöstä.

“Käymme joskus lenkillä lomilla.”

“Kesällä menemme melkein joka päivä uimaan.”

“Käymme joka vuosi 3-5 kertaa matkoilla jossain lämpimässä. Siellä me uimme. Kerran kävimme Dubaissa laskettelemassa Ski-Dubaissa. Se oli sisälaskettelupaikka.”

Kohderyhmästä neljän vastauksista löytyi selkeitä yhdenmukaisuuksia vanhempien ja varhaisnuorten liikuntatottumusten ja harrastusten välillä. Heistä kaikki harrastivat

samaa urheilulajia kuin mitä vanhempansa olivat joskus nuorempana harrastaneet. Vanhemmilla toistui myös omaehtoinen liikunta ohjatun lisäksi vahvasti. Myös jonkinlaista kilpaurheilutaustaa oli vanhemmilla mukana.

“Äiti: Harrastaa kuntosalia ja lenkkeilyä, on ennen harrastanut koripalloa ja lentopalloa. Isä: pyöräilyä/on harrastanut jääkiekkoa.”

“Isäni on harrastanut jääkiekkoa ja äiti taitoluistelua.”

“He ovat harrastaneet. Äiti oli Kalevan kisoissa kiekkoheitossa ja käy nykyään kahvakuulassa. Isä oli kymmenottelija ja käy kuntosalilla kanssani.”

“Harrastan samaa lajia mitä isäni on harrastanut.”

“Harrastan samoja mitä he harrastivat eli kiekkoheittoa ja kuulantyöntöä, joka on yksi kymmenottelunlaji.”

Lomilla vietetty aika oli myös liikuntapainotteista tällä neljän ryhmällä. Lomilla perheen voimin hiihdettiin, lasketeltiin ja omaehtoisesti lenkkeiltiin.

“Joskus laskettelemassa ja talvilomilla hiihdämme paljon.”

“Kyllä käydään aina hiihtolomilla laskettelemassa.”

Pienimmässä kohderyhmän osassa vanhempien liikuntatottumuksia kuvattin hyvin niukkasanaisesti ettei niitä juurikaan ole. Vastanneilla ei yhtä lukuunottamatta ollut liikuntaharrastuksia ja hänkin koki että aloitti sen kavereidensa mukana.

“Eivät harrasta.”

“Hän saa liikuntaa ulkoiluttamalla koiraa.”

“Minä en ole itse kovin liikunnallinen (ei myös äitinikään).”

Lomilla perheen kanssa ei välttämättä liikuttu, mutta nuoret ilmaisivat kuitenkin haluaan liikunnallisiin lomiin.

“Ei käydä, mutta ehkä joskus voisin.”

“Emme lomaile paljonkaan, tykkään vain tehdä töitä ja lomat vietän yleensä mummun kanssa kahdestaan.”

Vanhempien yksinhuoltajuutta korostettiin tässä kohderyhmän osassa selitettäessä ajanpuutetta tai aktiviteetin vähäisyyttä.

7.4 Varhaisnuorten kokema vanhempien kannustus liikuntaan

Kaikki kohderyhmän (N=19) kokivat vanhempiensa kannustavan heitä liikunnassa. Kannustus koettiin kuitenkin eri tavoin ryhmän sisällä. Pelkistettyjä kyllä tai kyllä kannustavat vastauksia oli kuuden vastaajan lomakkeessa. Yksi vastaajista piti kannustusta ilmeisen itsestään selvänä.

“Kyllä, tietty.”

Kannustuksen koettiin suuntautuvan erityisesti jotakin lapsen harrastamaa urheilulajia kohtaan. Useassa tapauksessa laji oli sellainen mitä myös vanhemmat itse harrastivat tai olivat nuorempana itse harrastaneet. Vanhemmat myös ehdottivat lapsilleen uusia harrastuksia ja kannustivat kokeilemaan niitä.

“Kyllä he kannustavat varsinkin yleisurheilussa ja myös salibandyssa.”

“Kyllä he kannustavat minua harrastamaan jalkapalloa ja uintia ja joskus hiihtämään.”

“Kyllä. He kannustivat minua pelaamaan juuri pesistä.”

“Aloitin jalkapallon, kun äiti kannusti aloittamaan (lähes 5 vuotta jalkapalloa pelattuna.”

Varhaisnuoret kokivat saavansa vanhemmiltaan kannustusta itseään kiinnostaviin asioihin, mutta ei välttämättä yleisesti liikuntaan. Jos kaverit harrastavat jotakin kokivat varhaisnuoret vanhempien kannustavan heitä kokeilemaan myös sitä lajia tai liikuntamuotoa. Kannustuksen koettiin olevan jopa päivittäistä jonkin lajin ehdottamista.

“He kysyvät haluanko jotain ja jos haluan niin kannustavat.”

“Kyllä, jos minua itseä kiinnostaa jokin tietty urheilulaji. Mutta ei kai muuten erityisesti.”

“He kannustavat minua kokeilemaan uusia lajeja, jotka kiinnostavat minua.”

“Kyllä. He ehdottavat miltei päivittäin, että pitäisi alkaa harrastaa jotakin.”

Kannustuksen koettiin olevan konkreettista silloin, kun vanhemmat pyytävät mukaan liikkumaan kanssaan. Vanhemman kannustuksen ei siis tarvitse olla vain eri liikuntamuotojen tai urheilulajien ehdottamista ja niissä kannustamista vaan lapsen kanssa yhdessä tekemistä ja liikunnasta nauttimista.

“Juu kannustaa, usein äitiki pyytää mukaa lenkille.”

Pari varhaisnuorista koki vanhempiensa ehdottavan erilaisia harrastuksia, mutta he eivät itse ole kiinnostuneita tai ovat lopettaneet liikuntaharrastuksen omasta tahdostaan. He kokivat voivansa vapaasti päättää mitä tekevät eikä vanhemmat yritä vaikuttaa päätöksiin.

“Eivät, saan itse päättää mitä harrastan ja mitä en. Kyllä he joskus yrittivät minua jalkapalloseuraan, mutta vihaan yleensä kaikkia urheiluseuroja.”

“No, kyllä, mutta olen kokeillut paljon kaikkea mikä ei ole ihan minua varten.”

7.5 Vanhempien esimerkin vaikutukset varhaisnuorten liikuntatottumuksiin

Vanhempien koettiin kannustavan varhaisnuoria liikuntaan hyvin. Vastauksista ilmeni perheen yhteisen liikunnan vaikuttavan varhaisnuorten omaan omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen. Perheen yhteiset liikkumismuodot siirtyivät melkein kaikilla varhaisnuoren omaehtoiseen liikuntaan.

Omia liikuntatottumuksia kuvailtaessa ja niitä verrattaessa vanhempien ja perheen liikuntaan oli niissä yhteneväisyyksiä. Suositusten mukaan liikkuvien ja paljon liikkuvien varhaisnuorten vanhemmat liikkuvat myös aktiivisesti, kun taas vähän liikkuvilla ei vanhempienkaan liikunta ollut merkittävää. Aktiivisesti liikkuvat varhaisnuoret kokivat myös vanhempiensa kannustuksen eri tavalla kuin vähän liikkuvat. Vanhempien esimerkki oli vaikuttimena monella vastanneista suuntautua johonkin tiettyyn lajiin tai harrastukseen.

Vanhempien ja perheen esimerkin lisäksi liikuntatottumuksiin vaikuttivat kaverien esimerkki. Kavereiden harrastaessa jotakin haluttiin sitä myös itse kokeilla. Tässä vanhemmat koettiin mahdollistajina eli vanhemmat kannustivat kavereiden mukaan liikkumaan.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

8.1 Tulosten tarkastelua

Tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa kuinka paljon kuudesluokkalaisten mielestä vanhempien esimerkki vaikuttaa heidän liikuntatottumuksiinsa. Tavoitteena oli myös selvittää varhaisnuorten omia liikuntatottumuksia ja kuinka paljon he liikkuvat. Tutkimus tehtiin yhdeksälletoista (N=19) Porin Herralahden koulun kuudesluokkalaiselle.

Ensimmäisenä tutkimusongelmana oli selvittää miten kuudesluokkalaiset kuvaavat perheen liikuntatottumusten vaikutuksia omaan liikuntatottumuksiinsa. Varsinkin omaehtoisen liikkumisen todettiin saavan vaikutteita perheen liikuntatottumuksista. Perheen liikkumismuodot siirtyivät helposti mukaan varhaisnuoren omaehtoiseen liikuntaan. Jos perheessä yhdessä lenkeiltiin tai pelailtiin pallopelejä tekivät varhaisnuoret sitä myös yksinään tai kavereidensa kanssa omaehtoisesti. Tulosten mukaan suositusten mukaan liikkuvilla ja paljon liikkuvilla varhaisnuorilla myös perheessä liikutaan yhdessä huomattavasti enemmän kuin vähän liikkuvien varhaisnuorten perheissä.

Toisena tutkimusongelmana oli selvittää millaisia liikuntatottumuksia kuudesluokkalaisilla on. Liikuntatottumukset olivat suurelta osin hyviä ja liikuntaaktiivisuutta oli päivittäin riittävästi. Suositusten mukaan ja paljon liikkuvia oli kohderyhmästä eniten. Vain muutama varhaisnuorista liikkui alle suositusten.

Kolmantena tutkimusongelmana oli selvittää millä tavoilla vanhempien esimerkki vaikuttaa kuudesluokkalaisten mukaan heidän liikuntatottumuksiinsa. Vanhempien esimerkin todettiin tutkimuksessa vaikuttavan varhaisnuorten liikuntatottumuksiin. Aktiivisesti liikkuvien varhaisnuorten vanhemmatkin liikkuvat aktiivisesti. Vähän liikkuvien varhaisnuorten vanhemmatkaan eivät olleet liikunnallisesti aktiivisia. Kannustus, mukaan pyytäminen, yhdessä tekeminen ja eri liikuntaharrastusten mahdollistaminen todettiin suurimmiksi vaikuttajiksi vanhempien esimerkissä.

8.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen eettisyyttä voidaan tarkastella tiedonantajien vapaaehtoisuuden, salassapidon ja luottamuksellisuuden näkökulmista. Opinnäytetyössä kohderyhmän huoltajat antoivat kirjallisen luvan tutkimukseen osallistumisesta ja kohderyhmän jäsenillä oli mahdollisuus myös itsellään kieltäytyä osallistumisesta. Vaikka kirjallisissa luvissa onkin tutkimukseen osallistujien nimet vastattiin kyselyyn nimettömänä, vastausten ja nimien yhdistäminen jälkikäteen on täysin mahdotonta. Kyselylomakkeet ovat ainoastaan tutkijan nähtävillä eikä niitä liitetä raporttiin. Opinnäytetyössä eettisyyden periaatteet siis toteutuvat.

Sisällön analyysi tehtiin mahdollisimman tarkasti opinnäytetyön tutkimusongelmien luomien teemojen mukaan. Raportoinnissa pyrittiin todenmukaiseen ja tarkkaan kokonaisuuteen. Kohderyhmän henkilöt olivat tutkijalle entuudestaan tuntemattomia eikä heidän kanssaan ole aikaisemmin ollut minkäänlaista kontaktia, joten minkäänlainen ennakoasenne tai käsitys ei ole vaikuttanut tutkimukseen analyysivaiheessa.

Analysoinnissa ilmenneet ongelmat olivat lähtöisin kyselylomakkeesta. Kysymyksessä 6 kysyttiin lomilla perheen kanssa harrastetuista liikunta-aktiviteeteista ja esimerkiksi annettiin laskettelu, tämä aiheutti takertumista pelkästään laskettelun harrastamiseen lomilla. Olisi ollut hyvä antaa useampi esimerkki tai jättää esimerkki kokonaan pois kysymyksestä. Vaikka ohjeeksi annettiin vastata kysymyksiin kokonaisina lauseina omien ajatusten mukaan, myös yksi sanaisia vastauksia ilmeni.

Suuri osa aineistosta oli laadullisen tutkimuksen analyysikeinoille soveltuvaa. Jos tutkimus toistettaisiin olisi hyvä mukaan ottaa kvantitatiivisiakin kysymyksiä, jotta saataisiin selkeitä aika määreitä esimerkiksi liikuntatottumuksille. Liikuntatottumuksia kuvailevia kysymyksiä analysoitaessa aikamääreen puuttuminen ja vastauksen niukkasuus voivat vaikuttaa analyysin luotettavuuteen. Tutkimuksessa saatu tieto on samankaltaista kuin aikaisemmin tehdyissä tutkimuksissa. Luotettavuutta heikentää suhteellisen pieni otanta. Tutkimustulokset kuvaavat tutkittavaa ilmiötä.

LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, A. 2007. Lapsesta aikuiseksi: nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. 2. painos. Helsinki: Nemo.

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2007. Nuoren aika. 2.-3. painos. Helsinki: WSOY.

Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. Helsinki:Edita.

Hoppu, U., Kujala, J., Lehtisalo, J., Tapanainen, H. & Pietilä, P. 2008. Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi: Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007–2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja. Helsinki. Raportti 30/2008. Viitattu 13.3.2012.

http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2008/2008b30.pdf

Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. Helsinki: Kopijyvä Oy.

Nuori Suomi ry 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositukset 7-18-vuotiaille. Viitattu 7.2.2012. http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf

Nuori Suomi ry 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Viitattu 7.2.2012. http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/erityinen%20tuki/liseyt_raportti_netti.pdf

Kinnunen, S., Pajamäki-Alasara, T. & Tallgren, S. 2009. Varhaisnuoruuden kasvu ja kehitys – vanhempi nuoren kasvun tukena. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Helsinki. Viitattu 15.3.2012. <http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/2000c6d83e7bc209cedc6e0b37c75b6c/1331802120/application/pdf/11828253/MLL%20-%20Varhaisnuoruuden%20kasvu%20ja%20kehitys.pdf>

Koskinen, J. 2011. Metabolic syndrome: Early cardio-metabolic, vascular and hepatic changes: The Cardiovascular Risk in Young Finns Study. Turun yliopiston julkaisuja. Viitattu 13.3.2012. <http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/72133/AnnalesD984Koskinen.pdf?sequence=1>

Käypä-hoito 2005. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lastenlääkäriryhdistys ry:n asettama työryhmä. Viitattu 12.3.2012. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50034?hakusana=lasten%20lihavuus>

Käypä-hoito 2009. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Sisätautilääkärin Yhdistys ry:n asettama työryhmä. Viitattu 13.3.2012. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50025>

Lehmuskallio, M. 2011. Ei VilleGalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. *Liikunta & Tiede* 48 (6), 24–31.

Luopa, P., Lommi, A., Kinnunen T. & Jokela, J. 2010. Nuorten hyvin vointi Suomessa 2000-luvulla: Kouluterveyskysely 2000-2009. Terveysten ja hyvinvoinninlaitos. Helsinki. Raportti 20/2010. Viitattu 12.3.2012. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/91431fe2-cfa6-4909-9363-75eda1839dc3>

Salokoski, T. & Mustonen, A. 2007. Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin - katsaus tutkimuksiin sekä kansainvälisiin mediakasvatuksen ja - säätelyn käytäntöihin. Mediakasvatusseuran julkaisuja. Helsinki. Raportti 2/2007. Viitattu 15.3.2012. <http://www.mediakasvatus.fi/publications/ISBN978-952-99964-2-1.pdf>

Suomen Liikunta ja Urheilu 2011. Kunta selvitys: Maahanmuuttajien liikunta kunnissa. Viitattu 8.3.2012. http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/036fbd9dd1d7461a26a068eae8d91926/1331195098/application/pdf/3638982/SLU-REPE_esite8_kuntaselvitys_FINAL.pdf

Suomen Liikunta ja Urheilu 2011b. Liikuntaa ja urheilua Suomessa: Liikuntaopas maahanmuuttajille. Viitattu 15.3.2012. https://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/d06ad80018eefb72275420f7fc4d1bf8/1331802595/application/pdf/3639010/SLU-REPE_esite9_liikuntaopas_maahanmuuttajille_FINAL.pdf

Takalo, S. 2004. Kuka minua liikuttaa? Sosiaalisen ympäristön koettu merkitys 10-12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuuteen. Lisensiaatintyö. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 13.3.2012 <http://www.likes.fi/pages/UserFiles/File/LINET%20PDF/linettakalo.pdf>

Tuomi, J. & Sarajärvi A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 6. uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

LIITE 1

Kysely lasten liikuntatottumuksista ja vanhempien esimerkistä

Kysely tehdään nimettömänä. Vastaa kysymyksiin laajemmin kuin yhdellä sanalla.

1. Kuinka paljon liikut päivän aikana?
2. Harrastatko säännöllisesti jotakin urheilulajia? Mitä?
3. Kuinka paljon liikutte vanhempien/perheen kanssa yhdessä?
4. Harrastavatko vanhempasi jotakin urheilulajia säännöllisesti tai ovatko vanhempasi harrastaneet jotakin urheilulajia säännöllisesti?
5. Harrastatko samaa urheilulajia, jota vanhempasi harrastavat?
6. Käyttekö perheen kanssa lomilla, joissa harrastetaan jotakin liikuntaa esimerkiksi laskettelemassa?
7. Kannustavatko vanhempasi harrastamaan/kokeilemaan uusia lajeja?

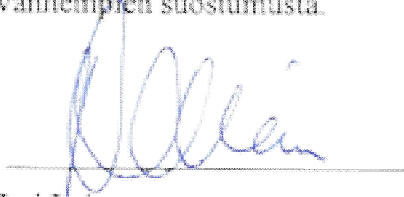


Koulutoimenjohtaja

LIITE 2

Porin koulutoimen toimintasääntö
Tutkimusluvan myöntäminen

Päätöspvm
16.2.2012

- ASIA:** Tutkimusluvan myöntäminen Suvi Veikkolaiselle
- ESITYS:** Anoja on Satakunnan ammattikorkeakoulussa sairaanhoitajaksi hoitotyön koulutusohjelmassa opiskeleva Suvi Veikkolainen.
- Opinnäytetyö aihe on "Vanhempien esimerkin vaikutuksesta liikunta-tottumuksiin kuudesluokkalaisten kertomana".
- Anoja pyytää lupaa saada tehdä ko. kysely Herralahden koulun kuudesluokkalaisille oppilaille helmikuun 2012 aikana. Kysely tehdään avoimella kyselylomakkeella nimettömästi ja vastaukset anoja analysoi opinnäytetyössään.
- PÄÄTÖS:** Lupa em. kyselyn suorittamiseen Herralahden koulun kuudesluokkalaisille oppilaille Suvi Veikkolaiselle myönnetään.
- Lupa edellyttää Herralahden koulun luokanopettajan ja oppilaiden vanhempien suostumusta.
- ALLEKIRJOITUS:** 
Jari Leinonen
Koulutoimenjohtaja
- TIEDOKSI:**
- LIITE:** Oikaisuvaatimusohje

Suvi Veikkolainen
Jaakontie 13 as 2
28500 Pori
0404133693
suvi.t.veikkolainen@student.samk.fi

Hei!

Olen Satakunnan ammattikorkeakoulun viimeisen vuoden sairaanhoitajaopiskelija ja teen opinnäytetyötä Vanhempien esimerkin vaikutuksesta liikuntatottumuksiin kuudesluokkalaisten kertomana.

Opinnäytetyön yhteydessä on tarkoituksena tehdä kysely kuudesluokkalaisille heidän liikuntatottumuksistaan ja vanhempien kannustuksesta niissä.

Kysely tehdään nimettömänä Herralahden koulun kuudesluokkalaisille vkon 9 aikana. Kyselyssä on seitsemän avointa kysymystä, johon kuudesluokkalaiset vastaavat vapaamuotoisesti omilla sanoillaan.

Vastaukset analysoidaan opinnäytetyössäni.

Pyydän teiltä suostumustanne huollettavanne osallistumiselle kyselyyn.

Lupalaput palautetaan kouluun 29.2.2012 allekirjoitettuna.

Mahdollisiin kysymyksiin vastaan mielelläni sähköpostilla tai puheluilla.

Ystävällisin terveisin

Suvi Veikkolainen

Huollettavan nimi _____

Annan suostumukseni hänen osallistumiselleen ”Vanhempien esimerkin vaikutus liikuntatottumuksiin kuudesluokkalaisten kertomana” – opinnäytetyön kyselyyn.

Päivämäärä _____

Huoltajan allekirjoitus _____

SAMK / Sopimus opinnäytetyön tekemisestä

Opinnäytetyön tekijä: Suvi Veikkolainen	Opiskelijanumero: 0801126	Aloitussyhmä: HT08P3
--	----------------------------------	-----------------------------

Koulutusohjelma: **Hoitotyö**

Opinnäytetyötä ohjavan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite:

Andrew Sirkka, andrew.sirkka@samk.fi, 0447103862

Toimeksiantaja, yhteyshenkilön nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite:

Herralahden koulu, Kristiina Aalto & Helmi Virta, kristiina.aalto@pori.fi

Opinnäytetyön nimi: **Vanhempien esimerkin vaikutus liikuntatottumuksiin kuudesluokkalaisten kertomana**

Työn etenemisajankatelu: **Raportointi 21.3.2012**

Tarkempi selvitys on sopimuksen liitteenä olevassa hyväksytyssä tutkimus- ja projektsuunnitelmassa.

Vakuutukset. Jos opinnäytetyö tehdään kokonaan tai osittain työsuhteessa palkkaa vastaan, niin toimeksiantajan on laadittava asianmukainen kirjallinen työsuopimus. Työnantaja huolehtii lainmukaista vakuutuksista, sillä ammattikorkeakoulun vakuutukset eivät kata työsuhteessa tehtävän opinnäytetyön tekijää.

Opinnäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen. Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (ml. Aineiston hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opiskelija keskenään. Pääsääntöisesti Satakunnan ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.

Oikeudet opinnäytetyön tuloksiin. Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen. Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raportimaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.

Immateriaalioikeudet. Tekijänoikeus ja muut immateriaalioikeudet opinnäytetyöhön kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Opinnäytetyön tekijä ja toimeksiantaja sopivat erikseen, missä laajuudessa tekijänoikeus tai muut immateriaalioikeudet siirtyvät toimeksiantajalle.

Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu. Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Ammattikorkeakoulu vastaa työn ohjauksesta, seurannasta ja työn riittävästä laadusta. Ammattikorkeakoulu ei ole taloudellisesti vastuussa työn tuloksista tai aikataulusta. Opinnäytetyön tekijä ei vastaa toimeksiantajalle vahingosta, joka toimeksiantajalle syntyy opinnäytetyön viivästymisestä, ellei erikseen toisin sovita. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjeamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta. Opiskelija sitoutuu palauttamaan toimeksiantajalle työn aikana saamansa luottamuksellisen aineiston, kun opinnäytetyö on valmistunut, tai kun osapuolet yhdessä toteavat, että yhteistyöedellytyksiä opinnäytetyön loppuun saattamiseksi ei ole.

Tulosten julkistaminen ja luottamuksellisuus. Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muuta julkisuudessa salassa pidettäviksi määritettyjä tietoja, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä työn tausta-aineistoon. Opinnäytetyö tai sen osia voidaan julkaisua myös internetissä sopimalla niistä erikseen. Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja ja opettaja) sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästä hyväkseen toisen osapuolen ilmaisemia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.

Tätä sopimusta koskevat erimielisyydet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelemalla osapuolten kesken. Mikäli asiasta ei päästä sopimukseen, erimielisyydet ratkaistaan Satakunnan käräjäoikeudessa.

Tätä sopimusta on laadittu 3 kappaletta, yksi kullekin osapuolelle.

Satakunnan ammattikorkeakoulu on oikeus käyttää yhteistyöhankinta referenssinä ammattikorkeakoulun työelämäyhteyksistä, mukaan lukien SAMKin yhteistyötietokanta, johon voi tehdä hakuja internetissä. Opinnäytetyöstä näkyvät osittain organisaatio ja organisaation yhteyshenkilö. Hankinta voidaan lisäksi hyödyntää ammatillisen korkeakoulutuksen tavoitteita edistävästi esim. opetusmateriaalina tai -metodina edellyttäen, että hankintaan sisältyneiden tietojen luottamuksellisuutta vaarannetaan.

Päiväys: **1.3.2012**

Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus, nimi ja nimen selvitys:

Helmi Virta Helmi Virta, varh. 12.1205

Koulutusjohtajan/Toimialajohtajan allekirjoitus ja nimen selvitys:

Annukka

Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus:

Suvi Veikkolainen