



Toivo Savolainen

# Nuorten osallisuus Liike-hankkeen toiminnassa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Sosionomi

Opinnäytetyö

6.5.2022

Tekijä	Toivo Savolainen
Otsikko	Nuorten osallisuus Liike-hankkeen toiminnassa
Sivumäärä	28 sivua + 2 liitettä
Aika	6.5.2022
Tutkinto	Sosionomi
Tutkinto-ohjelma	Sosiaaliala
Ohjaajat	Tuntiopettaja Johanna Ihalainen Yliopettaja Jyrki Konkka
<p>Tutkielman aihe syntyi kiinnostuksesta nuorisotyötä kohtaan. Aihetta tarkastellaan nuorten yksinäisyyden sekä osallisuuden edistämisen näkökulmasta. Tarkoituksena oli kehittää Liike-hankkeen toimintaa etsimällä tietoa nuorten osallisuuden kokemuksista hankkeen toiminnassa sekä siitä, miten toiminta edistää nuorten osallisuutta. Liike-hanke on osa Helsingin NMKY:tä, joka tarjoaa monipuolisia hyvinvointia edistäviä palveluita lapsille ja nuorille Helsingissä. Liike-hankkeen tavoitteena on tarjota kokonaisvaltaista tukea tarvitseville nuorille yksilö- sekä ryhmäliikuntaa matalalla kynnyksellä. Liike-hankkeessa toimii kaksi liikuntaetsivää, jotka vaikuttavat nuorten elämänlaatuun myönteisesti tarjoamalla nuorille avoimen ja luotettavan liikuntaympäristön.</p> <p>Tutkielman tutkimusmenetelmänä käytettiin laadullista, eli kvalitatiivista tutkimusta. Tutkielmassa haastateltiin kolmea täysi-ikäistä alle 29-vuotiasta nuorta. Haastattelut olivat yksilö- sekä teemahaastatteluja. Haastatteluiden aineisto kerättiin äänittämällä ja puheentunnistuksen avulla. Teemahaastattelun pohjana käytettiin osallisuuteen liittyviä teemoja, jotka olivat autonomia, yhteisöllisyys ja pystyvyyden tunne.</p> <p>Tutkielmassa haastateltavat kokivat pystyvänsä osallistua tai olla osallistumatta toimintaan omaehtoisesti. He pitivät toimintaa yhteisöllisenä sen hyvän yhteishengen sekä matalan kynnyksen vuoksi sekä kertoivat, kuinka tärkeää on toimia tuttujen ja luotettavien liikuntaetsivien kanssa. Lisäksi haastateltavat kokivat liikuntatoiminnan lisänsä aktiivisuutta arkeen ja rytmiä viikkoon.</p> <p>Johtopäätöksenä voidaan todeta, että haastateltavien kokemus osallisuudesta toteutuu Liike-hankkeen toiminnassa myönteisellä tavalla. Yhteisöllisyys, pystyvyyden tunne ja autonomia huomioidaan kokonaisvaltaista tukea tarvitsevien nuorten kohdalla hankkeen ympäristössä. Lisäksi haastateltavien elämänlaatu on kohentunut hankkeeseen osallistumisen myötä.</p> <p>Liike-hankkeen toimintaa voidaan kehittää tarjoamalla nuorille päätösvalta osallistua toiminnan suunnitteluun sekä ohjaukseen itsenäisesti tai ohjatusti liikuntaetsivän kanssa. Nuorten vaikuttaminen liikuntatoiminnan suunnittelussa ja ohjauksessa edistää osallisuutta sekä kehittää Liike-hankkeen toimintaa nuorilähtöisesti. Lisäksi nuoret voivat harjoitella sosiaalisia tilanteita ja päätöksenteko taitoja, mitkä vahvistavat heidän itsevarmuuttansa. Tulevaisuudessa on tärkeää edistää yksinäisten nuorten osallisuutta kuntatasolla kehittämällä palveluita nuorilähtöisesti, jotta nuoret kykenevät osallistumaan omaehtoisesti yhteisöllisessä sekä osallistavassa sosiaalisesti kestävässä ympäristössä.</p>	
Avainsanat	osallisuus, nuoret, autonomia, yhteisöllisyys, pystyvyyden tunne

Author	Toivo Savolainen
Title	Participation of Youth in the Activities of the Liike-hanke
Number of Pages	28 pages + 2 appendices
Date	6.5.2022
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Instructors	Johanna Ihalainen, Lecturer Jyrki Konkka, Principal Lecturer
<p>The topic of this thesis arose from an interest in youth work in general. I ended up looking at the topic from the perspective of loneliness found in youth as well as development of their participation. YMCA offers wide-ranging activities that contribute to children's and youth's welfare. Liike-hanke is a project and a part of the YMCA organization. The goal of Liike-hanke is to offer individual and group sport activities in an approachable environment for youth who feel lonely and need comprehensive support. In Liike-hanke there are two instructors that have a beneficial impact on youth as a byproduct of offering them an open and trustable environment. The purpose of this thesis was to improve Liike-hanke and look for information concerning experiences of youth participation. In addition, I tried to find out how to promote youth participation.</p> <p>My research method of the thesis was qualitative research, and I collected the data through thematic interviews. Three under 29 years old volunteers participated in individual interviews. I collected my interview material by using speech-to-text program and by voice recordings. My interview questions were based on autonomy, communality, and competence which are the themes of participation.</p> <p>The results showed that youth had a positive experience in participating in Liike-hanke. In other words, Liike-hanke improves the rhythm of youth life and provides sport activities in an active way. In my interviews the youth answered that there was a wonderful team spirit and that they experienced an opportunity to try out new sports activities. Additionally, they felt that they had the freedom to choose whether they wanted to participate or not.</p> <p>In conclusion, my interview results showed that Liike-hanke promotes youth's participation, more specifically autonomy, communality, and competence in a positive way. Interviewees experienced that the quality of their lives was enriched after participating in Liike-hanke. Liike-hanke can be developed by providing the youth with an opportunity to participate in planning activities as well as in operational guidance either independently or under the guidance of an instructor. Participation is promoted and youth services can be improved when youth can influence their own and others' activities. Also, youth can feel more connected to a community, learn social and decision-making skills, and become more confident in an overall sense. It is important to promote the participation of lonely youth at the communal level in the future.</p>	
Keywords	participation, youth, autonomy, communality, competence

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Yhteistyökumppanin esittely	2
3	Nuorten osallisuus	3
3.1	Yhteiskunnallinen tarve	4
3.2	Osallisuuden määrittelyä	5
3.2.1	Yhteisöllisyys	6
3.2.2	Autonomia	6
3.2.3	Pystyvyyden tunne	7
3.3	Osallisuuden edistäminen	8
4	Tutkielman toteutus	9
4.1	Tutkimuskysymys	9
4.2	Tutkimusmenetelmä	9
4.3	Aineiston analyysi	11
4.4	Eettisyys ja luotettavuus	11
5	Tulokset	12
5.1	Nuorten kokemuksia yhteisöllisyydestä	12
5.2	Nuorten kokemuksia autonomiasta	14
5.3	Nuorten kokemuksia pystyvyyden tunteesta	16
5.4	Yhteenveto tuloksista	18
6	Johtopäätökset	19
7	Pohdinta	23
	Lähteet	26
	Liitteet	
	Liite 1. Suostumuslomake	
	Liite 2. Haastattelukysymykset	

# 1 Johdanto

Toteutan tutkielmani yhteistyössä Helsingin NMKY:n Liike-hankkeen kanssa. Liike-hanke on kokonaisvaltaista tukea tarvitseville nuorille suunnattu liikuntapalvelu. Liike-hanke on osa Helsingin NMKY:n järjestötoimintaa, jossa tavoitteena on edistää hyvinvointia ja osallisuutta. Helsingin NMKY järjestötoiminnassa vahvistetaan nuorten hyvinvointia luomalla luottamuksellinen ja avoin ympäristö yhteisöllisesti. (Helsingin NMKY. Helsingin NMKY 2020.)

Tutkielmani perusjoukoksi on rajattu Helsingin NMKY:n järjestötoiminnassa olevat Liike-hankkeen kokonaisvaltaista tukea tarvitsevat nuoret, jotka osallistuvat Liike-hankkeen tarjoamaan toimintaan. Suurin osa Liike-hankkeen kokonaisvaltaista tukea tarvitsevista ovat niin sanottuja NEET-nuoria, joka on lyhenne englanninkielisistä sanoista Not in Education, Employment or Training. Suomennettuna NEET-nuoret ovat nuoria, jotka ovat vailla koulutusta, työtä, varusmies- tai siviilipalvelusta. Gissler ym. (2016) osoittavat, että NEET-nuorten vaikeudet ovat vaikeasti havaittavissa, sillä nuorten arjen ongelmat liittyvät psyykkisiin sekä sosiaalisiin vaikeuksiin eli aineettomiin ongelmiin. NEET-nuoret ovat vaarassa syrjäytyä yhteiskunnan ulkopuolelle, joten on tärkeää mahdollistaa eniten tukea tarvitseville nuorille osallisuutta edistäviä palveluita kuntien toimesta. (Gissler ym. 2016. Kuntaliitto 2022.) Tutkielmassani en kuitenkaan lokeroi nuoria syrjäytyneiksi, vaan oletan nuorten olevan erilaisia ihmisiä, joilla on eri tuen tarpeita. Näen, että kaikilla nuorilla on potentiaalia kasvaa ja kehittyä osaksi yhteiskuntaa. Liike-hankkeen tavoitteena on tukea nuoria edistämällä heidän osallisuuttansa (Helsingin NMKY 2020).

Kunnat ovat mukana edistämässä nuorten osallisuutta yksinäisyyden sekä syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Kunnissa on saatavilla järjestötoiminnan hankkeita sekä vapaaehtoisesti tarjottuja toteutuksia. Nuorten osallisuutta edistäessä on merkittävää tarjota palveluita, joihin alle 29-vuotiaat nuoret kykenevät osallistumaan omaehtoisesti, ja joista nuoret voivat löytää yhteisöllisen, elinvoimaisen sekä sosiaalisesti kestäväan ympäristön. Helsingissä nuorten osallisuutta edistetään kuntatasolla monipuolisesti erilaisten palveluiden, kuten nuorisotyön ja kirjastojen, ja tapahtumien avulla. Lisäksi nuorilla on mahdollisuus päästä itse vaikuttamaan osallisuutta edistäviin palveluihin ideoimalla ja äänestämällä budjetoinnissa, osallistumalla vapaaehtoistoimintaan sekä antamalla kehittäväää palautetta. (Kuntaliitto 2022. Osallistu 2022.)

Järjestötoimintaa tarjotaan kunnan toiminnan lisäksi, jotta palveluita voidaan kehittää ja niiden saatavuutta voidaan laajentaa myös tukea tarvitseville henkilöille. Iceheartsin tarjoama toiminta vastaa Helsingin kaupungin lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseen sekä palvelutarpeeseen. Appelqvist-Schmidlechner, Kekkonen, Wessman ja Sarpanta (2017: 50) kuvaavat, että THL:n tutkimuksessa Iceheartsin lasten ja nuorten osallisuutta edistetään liikuntaharrastuksilla. Palvelun ydintavoite on tarjota huono-osaisissa perheissä oleville lapsille ja nuorille turvallinen kasvu- ja kehitysympäristö. Lisäksi tavoitteena on kehittää lasten ja nuorten itsevarmuutta ja kyvykkyyttä vaikuttaa omaan elämäänsä määrätietoisesti harrastejoukkueessa yhteisöllisessä ilmapiirissä. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2017: 50. Osallisuus- ja vuorovaikutusmalli 2021. Osallistu 2022.)

Helakorpi ja Kivimäki (2021: 3) määrittävät, kuinka lasten ja nuorten hyvinvointiin liittyvässä kouluterveyskyselyssä lasten ja nuorten tyytyväisyys omaan elämäänsä on laskenut kahden vuoden aikana vuodesta 2019 alkaen. Valtioneuvoston (2019: 172) julkaisemassa Suomen pääministerin Sanna Marinin hallitusohjelmassa ilmenee, että yhteiskunnassa nuorten huonovointisuus on kasvussa, jolloin on välttämätöntä vahvistaa ja kehittää nuorten hyvinvointia. Lisäksi on tärkeää tarjota tekemistä liikunta-, kulttuuri- sekä nuorisosektoreilla, jotta nuorten osallisuus, yhdenvertaisuus sekä yhteisöllisyys toteutuisivat yhteiskunnassa. (Valtioneuvosto 2019: 172.)

## **2 Yhteistyökumppanin esittely**

Toteutin tutkimusmenetelmältään laadullisen tutkimuksen Helsingin NMKY:n Liikehankkeessa 16–29-vuotiaille syrjäytymisvaarassa oleville nuorille. Haastattelu toteutettiin teemahaastattelulla, jossa haastateltavilta kysyttiin Liikehankkeen osallisuuden kokemuksiin liittyviä kysymyksiä ja siihen osallistui 3 nuorta.

Helsingin nuorten miesten kristillinen yhdistys eli Helsingin NMKY toimii nimensä mukaisesti kristillisten arvojen pohjalta vahvistaen hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Toiminta on lapsi- ja nuorilähtöistä. Helsingin NMKY:n keskeinen arvo liittyy kolmioperaatteeseen eli yksilön henkisen, hengellisen ja fyysisen kasvun tukemiseen. Toiminta korostaa yhteisöllisyyttä, osallisuutta sekä itsensä kehittämistä. (Helsingin NMKY 2021.) Helsingin NMKY tarjoaa erilaisia harrastusmahdollisuuksia, kuten liikuntaa, leirejä, musiikkia, tapahtumia ja kerhoja lapsille, nuorille ja nuorille aikuisille. Helsingin NMKY on osa 130 eri maassa toimivaa YMCA liittoa, joka on lyhenne englanninkielisistä sanoista youth men's christian association. (Helsingin NMKY.)

Liike-hanke on Helsingin NMKY:n perustama liikuntatoimintaa tarjoava palvelu 16–29-vuotiaille syrjäytymisvaarassa oleville nuorille. Osallistujat ovat kokonaisvaltaista tukea tarvitsevia nuoria, jotka jäävät liikuntatoiminnan ulkopuolelle moninaisista syistä. Hankkeen nuoret voivat olla työn tai koulun ulkopuolella, yksinäisiä tai muilla tavoin syrjäytymisvaarassa. Vaikeus päästä kodista liikkeelle, kavereiden puute, arjen hallinnassa ilmenevät haasteet, sosiaalisten taitojen puute ja taloudelliset ongelmat voivat olla syitä nuorten passivoitumiseen. Hanke edistää nuorten osallisuutta tarjoamalla arkipäivisin erilaista toimintaa, joka lisää fyysistä aktiivisuutta ja yleistä hyvinvointia. Maanantaisin on ohjaajan vetämä kuntonyrkkeily ja tiistaisin on sovittua ulkotoimintaa, muun muassa hiihtämistä tai kävelylenkki. Keski- ja perjantaisin on kuntosalitoimintaa Malmin palloiluhallilla. Lisäksi torstaisin tarjotaan ohjattua ryhmäliikuntaa, jossa pelataan erilaisia pallopelejä Malmin palloiluhallilla tai silloin tällöin nuoret pääsevät liikuntaetsivien kanssa sovitusti tekemään jotain uutta, mihin nuoret ovat saaneet vaikuttaa, esimerkiksi kiipeilemään tai keilaamaan. Hanke alkoi vuoden 2021 alussa ja sitä rahoittaa Opetus- ja kulttuuriministeriö. (Helsingin NMKY 2020. YMCA.)

Liike-hanke perustettiin, jotta voidaan tarjota liikuntatoimintaa myös heille, jotka ovat yksinäisiä, koulun ja työelämän ulkopuolella sekä syrjäytymisuhan alla. Hankkeen liikuntaetsivien rooli on vaikuttaa positiivisesti nuorten elämänlaatuun ja -hallintaan yksilöllisellä tukipalvelulla sekä pienryhmä- ja digitoiminnalla ja edistää nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä parantaa toiminta- ja työkykyä lisäämällä fyysistä aktiivisuutta. Nuorille tarjotaan yksilöllistä ja räätälöityä tukea liikunnan aktiiviseen ylläpitoon sekä vertaistukea muilta osallistujilta. Vertaistuki mahdollistaa liikunnallisen aktiivisuuden lisääntymisen ja jatkuvuuden. Lisäksi hankkeen tarjoama toiminta auttaa nuoria löytämään oman mielekkään tavan liikkua. (Helsingin NMKY 2020.)

### **3 Nuorten osallisuus**

Tässä luvussa tarkastelen nuorten osallisuutta. Aluksi kerron nuorten osallisuuden yhteiskunnallisesta tarpeesta. Toiseksi avaan osallisuuden ilmiönä, jonka jälkeen jatkan osallisuuden edistämisestä.

### 3.1 Yhteiskunnallinen tarve

Yleinen oletus on, että harrastukset edistävät hyvinvointia. Liikuntaharrastusten oletetaan vaikuttavan myönteisesti nuorten henkiseen hyvinvointiin. Yhteenkuuluvuuden tunne vastavuoroisessa avoimessa ryhmäliikunta ympäristössä edistää nuorten hyvinvointia. (Lähteenmaa 2021: 10–11.) Yksinäisyyden tunne on kuitenkin kasvussa Helakorven ja Kivimäen (2021: 1–5) mukaan lasten ja nuorten hyvinvointiin liittyvän kouluterveyskyselyssä. Kouluterveyskyselyssä lasten ja nuorten kokemus yksinäisyydestä on kasvanut vuodesta 2019 vuoteen 2021. Kouluterveyskyselyyn vastanneista nuorista pojista noin 10 prosenttia sekä nuorista tytöistä 22–26 prosenttia koki yksinäisyyden tunnetta. (Helakorpi & Kivimäki 2021: 1–5.) Yksinäisyyden tunne on yhteydessä syrjäytymisvaaraan eli osattomuuteen. Syrjäytymisen ehkäisyllä sekä osallisuuden edistämällä voidaan siis vähentää yksinäisyyden tunnetta. (Isola ym. 2017: 23–42. Komonen 2007: 429–445.) Tutkimalla ja hyödyntämällä nuorten osallisuuden kokemuksia voidaan ehkäistä nuoria syrjäytymiseltä.

Lahtinen ym. (2021) arvioivat Nuorisotutkimusseuran tutkimuksessa, että koronaan liittyvät kokemukset stressaavat nuoria. Korona-aikana osa nuorista on joutunut keskeyttämään harrastustoiminnan tai korvaamaan lähiopiskelun etäopiskelulla. (Lahtinen, Laine & Pitkänen 2021.) Liike-hanke tarjoaa liikuntapalvelua, joka on ilmaista ja johon sisältyy vakuutukset. Nuori voi aloittaa liikuntaharrastuksen matalalla kynnyksellä, sillä rahan puute ei ole liikkumisen aloittamisen esteenä. Hankkeen liikuntatoiminnalla pyritään luomaan rytmiä nuorten elämään ja aktivoimaan passivoituneita NEET-nuoria, jolloin kynnyksen hakea työ- tai koulutuspaikkaa madaltuu. Gissler ym. (2016) osoittavat artikkelissaan, että työssäkäyvän tai opiskelevan nuoren riski sairastua mielenterveysongelmiin laskee. NEET-nuorilla esiintyy paljon mielenterveysongelmia, jotka vakavoituvat vuosien kertyessä. (Gissler ym. 2016.) Toisin sanoen, jos nuoret aktivoituvat hankkeen tarjoamasta toiminnasta, hyvinvointi lisääntyy ja riski sairastua mielenterveysongelmiin laskee.

Lähdin selvittämään tutkielmassani, millaisia osallisuuden kokemuksia nuorilla on Liike-hankkeen toiminnassa ja tuntevatko hankkeeseen osallistujat elämänsä aktiivisemmaksi hankkeessa aloittamisen jälkeen. Olin kiinnostunut, että edistääkö hankkeen toiminta osallisuutta ja ehkäisekö se nuoria syrjäytymisriskiltä. Koin tärkeäksi tutkia hankkeen toiminnan osallisuutta nuorilähtöisesti kuuntelemalla nuorten omia kokemuksia ja mielipiteitä.

## 3.2 Osallisuuden määrittelyä

Osallisuuden voi ymmärtää eri tavoin. Se on liittymistä, suhteissa olemista ja yhteisöllisyyttä ja se ilmenee toimintana, olemisena sekä osallistumisena. Vaikuttaminen, demokratia, järjestäminen ja johtaminen ovat osa osallisuutta. (Isola ym. 2017: 23–42.) Osallisuus kuvaa yksilön yhteisöllisyyttä tärkeissä prosesseissa. Osallisuudessa kuulutaan johonkin ja se merkitsee autonomista vaikuttamista ja vastuun ottamista yhteiskunnassa. Osattomuutta ja syrjäytymistä voidaan kuvata osallisuuden vastakohtana. (Kiilakoski 2008: 10–12.)

Komonen (2007: 429–445) seuraa osallisuuden lähtökohtia Allardtin (1976: 23–35) hyvinvointiteoriassa, mutta vielä vahvemmin Decin ja Ryanin (2000: 227–268) itseohjautuvuusteoriassa. Allardt (1976: 23–35) määrittelee hyvinvointiteoriassaan neljää perustarvetta, jotka ovat englanniksi: having, loving, doing sekä being. Edellä mainitut perustarpeet voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen: having, acting sekä belonging. Having sanan määritelmä jakautuu kahteen kategoriaan: aineelliseen sekä aineettomaan hyvinvointiin. Aineelliseen hyvinvointiin liittyy sivistykseen tarvittavia resursseja, kuten asunto ja riittävä toimeentulo. Aineettomaan hyvinvointiin kuuluu muun muassa luottamus ja luovuus. Acting sisältää yksilön toimijuuden, päätösvallan sekä vaikuttamismahdollisuuden omassa elämässä. Belonging kuvastaa yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmässä, yhteisöissä ja yhteiskunnassa. (Allardt 1976: 23–35.)

Osallisuutta voidaan avata myös itseohjautuvuusteorian pohjalta. Decin ja Ryanin (2000: 227–268) itseohjautuvuusteoria muodostuu sisäisestä sekä ulkoisesta motivaatiosta. Motivaatiota kuvaillaan psyykkiseksi tilaksi, jossa yksilö pyrkii saavuttamaan asetetun päämääränsä joko sisäisen tai ulkoisen motivaation avulla. Sisäinen motivaatio perustuu yksilön autonomiaan eli omaehtoisuuteen. Nuoren motivaatio kumpuaa sisältä eikä siihen vaikuta ympäröivän maailman palkkiot. Motivoitunut nuori nauttii itse tekemisestä, riippumatta siitä, onko palkintoa saatavilla. Esimerkiksi elämästä nauttiminen ja itsensä kehittäminen voivat olla sisäisiä motivaatiotekijöitä. Ulkoisessa motivaatiossa taas yksilö on riippuvainen ulkoisista tekijöistä, kuten ympäristöstä tai materiaalista. Toisin sanoen ulkoisen motivaation lähde on jostain muualta kuin itse tekemisestä ja ihmisen toiminta perustuu palkkioiden tai palautteen tuomaan mielihyvään. Ulkoisen motivaation tuoma mielihyvä on yleensä lyhytkestoista. (Deci & Ryan 2000: 227–268.)

Itseohjautuvuusteorian lähtökohtana on ajatus yksilöstä, joka omilla määrätietoisilla teoillaan kykenee vaikuttamaan hyvinvointiinsa aktiivisena toimijana. Itseohjautuvuus-teoriassa ihmisellä on kolme psykologista perustarvetta: yhteisöllisyys, autonomia ja pystyvyyden tunne. Ne vaikuttavat eri tavoin nuorten kehitykseen ja hyvinvointiin sekä selittävät suuren osan heidän kokemasta tyytyväisyydestä ja myönteisistä tunteista omaan elämään. Nuori on itseohjautunut, kun hän haluaa osallistua ja kykenee työskentelemään omatoimisesti. Itseohjautumista voidaan harjoitella turvallisessa ja luottamuksellisessa ympäristössä. (Deci & Ryan 2000: 227–268.)

### 3.2.1 Yhteisöllisyys

Deci ja Ryan (2000: 227–268) tarkoittavat yhteisöllisyydellä sitä, että ihminen on perustarpeeltaan sosiaalinen eläin ja kokee perustavaa tarvetta olla yhteydessä toisiin ihmisiin välittämällä vastavuoroisesti. Toisin sanoen ihminen on laumaeläin, joka tarvitsee ympärilleen sosiaalisia suhteita. Nuorten yhteisöllisyys koostuu luottamuksesta, vuorovaikutuksesta sekä yhdessä olemisesta toisten ihmisten kanssa. Yhteenkuuluvuuden tunteen toteutumiseen tarvitaan voimavaroja yhteiseen hyvään ja läsnäoloa luottamuksellisessa ympäristössä vastavuoroisesti. (Deci & Ryan 2000: 227–268. Isola ym. 2017: 38–42.)

Kiilakoski (2008: 12–13) kuvailee nuorten yhteisöllisyyden syntyvän, kun nuori kokee itsensä arvokkaana ja merkityksellisenä omassa yhteisössään. Nuorten yhteisöllisyyden voi myös ajatella olevan oikeus yksilön arvokkuuteen sekä identiteettiin osana ryhmää, yhteisöä tai yhteiskuntaa. Jotta nuori kokee itsensä arvokkaaksi, on yhteisön tunnettava sallivalta avoimelta ympäristöltä. Nuori ei voi olla osallinen yksin vaan siihen tarvitaan ryhmä, yhteisö tai yhteiskunta, johon kuulua. Osallisuuskeskusteluissa työpaikoilla ja mediassa hyvin usein painotetaan ammattilaisten sekä yhteiskunnan laatimiin käsityksiin osallisuudesta unohtaen nuoren oma kokemus osallisuudesta. (Kiilakoski 2008: 12–13.)

### 3.2.2 Autonomia

Decin ja Ryanin (2000: 227–268) mukaan autonomia eli omaehtoisuus tarkoittaa sitä, että nuori kokee olevansa itse vaikuttamassa omaan elämäänsä sisäisen motivaation kautta. Autonomiia voidaan kuvailla itsemääräämisoikeutena, jossa yksilöllä on oikeus osallistua itseään koskevaan päätöksentekoon sekä kieltäytyä halutessaan omaehtoisesti toiminnasta. Itsemääräämisoikeus toteutuu, kun nuori saa sallitussa ympäristössä kantaa vastuuta omista valinnoistaan sekä päätöksistään auktoriteetin omaisesti. (Deci & Ryan 2000: 227–268.)

Autonomia on osa Isolan ym. (2017: 25–29) ensimmäistä osallisuuden osa-alueetta, jossa osallisuus ilmenee päätösvaltana omassa elämässä ja mahdollisuutena säädellä toimintaansa arjen ympäristössä. Lisäksi autonomia liittyy toiseen Isolan ym. (2017: 29–38) osallisuuden osa-alueeseen eli vaikuttamisen prosessiin, jossa nuori vaikuttaa itsensä ulkopuolella tapahtuviin asioihin muun muassa asuinympäristössä, ryhmissä, palveluissa ja yhteiskuntatasolla. (Isola ym. 2017: 23–42.) Osallisuutta pidetään etuoikeutena, johon kaikilla ei ole samoja mahdollisuuksia tai lähtökohtia. Osallisuuden edellytys nuorelle on ilmaista itseään ja mielipiteitään haluamallaan tavalla. Nuoren osallisuuden varmistamiseksi ei riitä palveluiden olemassaolo, vaan heille täytyy tuoda esille heidän mahdollisuutensa olla vaikuttamassa ja ilmaisemassa heidän merkityksellisiä mielipiteitään yhteisöissä ja yhteiskunnassa. (Gretschel 2002: 48–60. Kiilakoski 2008: 8–9.)

Osallisuuden vastakohtana voidaan pitää osattomuutta ja syrjäytymistä. Osattomuus voi johtua heikosta asemasta yhteiskunnassa eli sosiaalisen, kulttuurisen tai taloudellisen pääoman puutteellisuudesta. Osattomuuden vallitessa nuori kokee herkästi itsensä kyvyttömäksi vaikuttaa asioihin ja kokee osallisuuden olevan kannattamatonta ja saavuttamatonta, mikä ei pohjasta nuoren osallistumista yhteiskunnassa vaikuttajana aktiivisesti kansalaistoiminnassa. Nuorta ei voi pakottaa osallistumaan kokeakseen osallisuutta, sillä hänelle täytyy syntyä tunne siitä, että hän on itse päättämässä omasta elämästään. Nuoren täytyy tiedostaa, että hän itse pystyy ja kykenee määrätietoisesti muuttamaan omaa elämäänsä positiiviseen suuntaan ottamalla vastuuta omasta elämästään. (Kiilakoski 2008: 11–12.) Nuorten osallisuuden kokemukset kehittävät sosiaalisia- sekä päätöksentekotaitoja. Heidän itseluottamuksensa kasvaa onnistumisista sekä positiivisista kokemuksista. On tärkeää kehittää nuorten vaikuttamista aktiivisena kansalaisena jo varhaisessa iässä. (Turja 2010: 30, 36.)

### 3.2.3 Pystyvyyden tunne

Deci ja Ryan (2000: 227–268) määrittelevät pystyvyyden tunteen syntyvän, kun yksilö tunnistaa oman osaamisensa sekä pätevyytensä. Jotta nuori on motivoitunut, on tärkeämpää kokea olevansa pätevä, kuin taidoiltaan kyvykäs. Pystyvyyden tunne kehittyy ympäristön positiivisesta ja kehittävästä palautteesta sekä nuoren omista kokemuksista. Pystyvyyden tunne syntyy etenkin onnistumisista. Kun nuori asettaa tavoitteensa tarpeeksi korkealle, hän voi haastaa itseään ja kehittyä ihmisenä. Nuori sitoutuu toimintaan paremmin, kun hän tuntee olevansa jossain asiassa pätevä. (Deci & Ryan 2000: 227–268.)

Nuorten omat kokemukset ovat tärkeitä ja olennaisia pohdittaessa osallisuuden merkityksellisyyttä heidän elämäänsä. Osallisuutta voidaan pitää tunteena, joka kumpuaa nuoren tarinoista, tiedoista ja kulttuurista. Kun nuori kokee olevansa kyvykäs johonkin toimintaan, hänen kokemus arvokkuudestaan yhteisössään kasvaa. (Gretschel 2002: 48–60.)

### 3.3 Osallisuuden edistäminen

Osallisuuden edistäminen pohjautuu Suomen perustuslakiin. Suomen perustuslaissa (2/1999: 6 §) osoitetaan, että ihmiset ovat yhdenvertaisia, jolloin lapsia ja nuoria on kohdeltava tasa-arvoisesti sukupuolesta ja etnisestä taustasta riippumatta. Lisäksi lasten ja nuorten tulee saada mahdollisuus vaikuttaa itseään koskeviin asioihin oman kehityksen mukaisesti. (Perustuslaki 2/1999: 6 §.) Lastensuojelulaissa (1/2007) määritellään, että lapsella on oikeus turvalliseen, tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen ja suojeluun kasvuympäristössä. Lisäksi lapsella ja nuorella täytyy olla mahdollisuus osallistumiseen ja omaan elämään vaikuttamiseen. (Lastensuojelulaki 1/2007: 1§, 4 §.) Nuorisolain (1/2016) tavoitteena on edistää nuorten vaikuttamismahdollisuuksien lisäksi osallisuutta sekä kyvykkyyttä ja edellytyksiä toimia yhteiskunnan jäsenenä. Lisäksi lain tavoitteena on tukea nuorten kasvua ja itsenäistymistä sekä edistää aktiivista kansalaisuutta ja nuorten sosiaalista vahvistamista. Nuorisolaissa huomioidaan nuorten tarve harrastaa ja toimia yhteiskunnassamme sekä edistää yhdenvertaisuutta ja oikeudenmukaisuutta. Nuorisolain lähtökohtana on yhteisvastuu, kulttuurinen moninaisuus ja kansainvälisyys osana kestäväää kehitystä. (Nuorisolaki 1/2016: 2§.)

Osallisuutta voidaan edistää yksilötasolla huolehtimalla nuoren elämänlaadusta, asumisesta sekä työ- ja toimintakyvystä. Sosiaali- ja terveystyöpalvelut, monimuotoiset työmarkkinat, työllisyyspalvelut ja laajat palvelukokonaisuudet mahdollistavat osallisuuden edistämisen yhteiskuntatasolla. (Leemann, Kuusio & Hämäläinen 2015: 6–9.) Osallisuus edellyttää nuorten mahdollisuutta toimijuuteen. Nuorten osallisuutta rakentavassa työssä on merkittävää huomioida erilaiset ryhmät. Toisilla on huonommat lähtökohdat ja mahdollisuudet osallistua, jolloin heidän osallisuuttaan yhteiskunnassa on tuettava yhdenvertaisesti sekä tasa-arvoisesti. (Gretschel 2002: 48–60.) Kiilakoski (2008: 14) kuvailee osallisuuden olevan velvollisuuksia ja oikeuksia sekä vastuun ja vallan jakamista. Nuoren osallisuutta voidaan edistää painottamalla yksilön mielipiteen merkityksellisyyttä. Todellinen nuoren osallisuus edellyttää vallan jakamista ja vastuunkantamista. Toisin sanoen osallinen nuori kantaa vastuuta omasta sekä yhteisön toiminnasta omilla teoillaan. Kunnan tai yhteisön täytyy taata nuorelle vastuuta, jotta hän voi kantaa

sen. (Kiilakoski 2008: 14.) Nuoren osallisuus edistyy yhteisöissä, kun hän kykenee vaikuttamaan omaan osallistumiseensa vastavuoroisessa ympäristössä (Turja 2010: 38).

## 4 Tutkielman toteutus

### 4.1 Tutkimuskysymys

Tutkielmani tutkimuskysymykset ovat:

Mitä osallisuuden kokemuksia nuorilla on Liike-hankkeen toiminnassa?

Miten Liike-hankkeen toiminta edistää nuorten osallisuutta?

### 4.2 Tutkimusmenetelmä

Toteutan tutkielmani laadullisella eli kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä haastattelemalla Liike-hankkeen nuoria. Silverman (2013: 5–20) huomauttaa, että laadullisella tutkimuksella varmistetaan validiteetin eli pätevyyden sekä reliabiliteetin eli luotettavuuden onnistuminen. Tavoitteena on kuulla haastateltavia ja ymmärtää heidän subjektiivista todellisuuttansa. Laadullisen tutkimuksen erityispiirteenä voidaan kuvailla sen monimutkaisuutta. Tutkielmassani tutkittavat asiat eivät ole suoraviivaisesti esitettävissä tai analysoitavissa, sillä haastateltavien vastaukset eivät ole yksiselitteisiä. Laadullisen tutkimuksen haasteena on ymmärtää haastateltavien subjektiivisia kokemuksia, joten haastatteluissa on tärkeää kysyä mitä- ja miten-kysymyksiä. (Silverman 2013: 5–20.)

Haastattelemalla kyetään selvittämään monipuolisesti, joustavasti ja selkeästi ajattelu- tapoja sekä mielipiteitä toisin kuin lomakekyselyissä tai suunnitteluasiakirjojen tekstien analysoinneissa. Haastattelemalla voidaan valita tutkimusaineistolle relevantit haastateltavat. (Hirsjärvi & Hurme 2006: 34–36.) Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2000: 191–193) määrittävät haastattelun tarjoavan joustavan tiedonkeruumenetelmän. Haastattelussa voidaan hyödyntää selventäviä ja syventäviä jatkokysymyksiä, joiden avulla voidaan saada kattavampi sisältö tutkittavaan aiheeseen liittyen. Lisäksi haastattelu on hyvä menetelmä, jos tutkija ei tiedä vastausten suuntaa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000: 191–193.)

Haastattelulla on omat heikkoutensa kuten sen mahdollisten virhelähteiden runsaus sekä työtaakka. Virheet voivat syntyä haastattelutilanteessa johtuen haastattelijasta tai haastateltavasta. Haastateltavat voivat haastattelutilanteessa välttää henkilökohtaista tietoa ja edetä sosiaalisesti suotavien vastauksien mukaisesti. Lisäksi haastateltava voi kertoa tietoa jostain, joka ei ole relevanttia tutkimuksen kannalta. Tiedonkeruussa on otettava mahdolliset virhemarginaalit huomioon haastateltaessa, tuloksia analysoidessa ja tulkitessa. (Hirsjärvi ym. 2000: 191–193.)

Tutkimushaastattelut voidaan jakaa kolmeen ryhmään, jotka ovat lomakehaastattelut, avoimet haastattelut sekä teemahaastattelut (Hirsjärvi ym. 2000: 194–197). Tutkielmani valitsin teemahaastattelun, jonka avulla kykenen selvittämään parhaiten nuorten kokemuksia hankkeen osallisuudesta. Hirsjärvi ym. (2000: 195) toteavat, että teemahaastattelussa pyritään selvittämään tutkimustehtävän mukaisesti vastauksia, jotka ovat merkityksellisiä. Teemahaastattelua eli puolistrukturoitua haastattelua kuvaillaan avoimen haastattelun ja strukturoidun haastattelun sekoitukseksi. (Hirsjärvi ym. 2000: 195.) Teemahaastattelussa on etukäteen strukturoidut kysymykset, joiden järjestystä voidaan vaihtaa lennosta tilanteen mukaan. Lisäksi teemahaastattelussa voidaan hyödyntää vapaamuotoisia kysymyksiä, jolloin haastattelu voi edetä luonnollisesti ja tämä mahdollistaa haastateltavan vastaamaan monipuolisesti teemaan liittyen. (Hirsjärvi & Hurme 2006: 47–48.) Vapaamuotoiset kysymykset myös vapauttaa haastattelijan ajattelemaan ja lisää vastauksien monipuolisuutta. Hirsjärvi ja Hurme (2006: 66–67) osoittavat, että teemaluettelo toimii teemahaastattelun runkona, josta haastattelijä voi palauttaa mieleen, missä vaiheessa ja teemassa haastattelu etenee. Lisäksi haastattelussa kannattaa olla mukana muistilista, jossa lukee haastattelukysymyksiä ja tarkentavia käsitteitä teemaan liittyen. (Hirsjärvi & Hurme 2006: 66–67.)

Haastattelin kolmea nuorta, jotka olivat 18–29-vuotiaita. Kaikki haastateltavat ovat olleet mukana Liike-hankkeen toiminnassa ainakin kolme kuukautta. Osa on ollut mukana hankkeessa alusta lähtien. Haastateltavista kaksi oli miesoletettuja ja yksi naisoletettu. Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina rennossa tunnelmassa Malmin palloiluhallin alakerrassa peilisalissa maaliskuussa 2022 kahden päivän aikana. Yksilöhaastattelussa haastateltavat esittivät tarkentavia kysymyksiä, jotka muotoilin uudelleen ymmärrettäväksi.

### 4.3 Aineiston analyysi

Litteroin haastattelut hyödyntäen äänitystä ja Microsoft Word -ohjelman puheentunnistusta. Haastattelut kestivät 10–20 minuuttia. Litteroidut haastattelut numeroitiin satunnaisesti, esimerkiksi haastattelu 1 (H1) ja haastattelu 3 (H3), jotta haastateltavien anonymiteetti säilyisi tutkielman aikana sekä julkistamisen jälkeen. Haastattelun sisältö analysoitiin.

Tuomi ja Sarajärvi (2009: 107–108, 110) huomauttavat, että sisällönanalyysissa tuodaan esille aineistosta avainkäsitteet, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiin. Sisällönanalyysi muodostuu teorialähtöisesti, aineistolähtöisesti tai teoriaohjaavasti. (Tuomi ja Sarajärvi 2009: 107–108, 110.) Tuomi ja Sarajärvi (2009: 113–115) esittävät, että teorialähtöisessä tutkimuksessa oleva teoriapohja ohjaa analyysia. Toisin sanoen analyysi koostuu jo olemassa olevasta teoriasta. (Tuomi & Sarajärvi 2009: 113–115.)

Analysoin haastatteluaineiston teorialähtöisesti eli deduktiivisesti luokittelemalla haastatteluaineiston sekä pää- että alateemoihin. Haastatteluaineistossa pääteemat muodostuivat nuorten osallisuuden liittyvistä teemoista, jotka ovat yhteisöllisyys, autonomia ja pystyvyyden tunne. Haastatteluaineistoa tulkitessa huomasin pääteemoihin liittyviä alateemoja, jotka mainitsen myöhemmin tulosten yhteenvedossa. Tein pää- ja alateemoista tulosten yhteenvetotaulukon helpottaakseni aineiston analyysia. Koko haastatteluaineistoa hyödynnetään analysoidessa vastauksia.

### 4.4 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyössä on tärkeää ottaa huomioon erilaisia tutkimuseettisiä kysymyksiä. Tutkimuksessani noudatan tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimia ohjeita. Lisäksi esitän tutkimustulokseni uskottavasti hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti huomioiden rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä sekä tulosten tallentamisessa ja arvioinnissa. Lisäksi tutkimus suunnitellaan, toteutetaan ja raportoidaan yksityiskohtaisesti tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti. (TENK 2002: 3. TENK 2009: 1–4.) Ihmistieteisiin liittyvät eettiset periaatteet on jaettu kolmeen osa-alueeseen: yksityisyyteen ja tietosuojaan, itsemääräämisoikeuden kunnioittamiseen sekä vahingon välttämiseen (TENK 2009: 3–4). Hyödynnän näitä periaatteita tutkielmassani. Nuoria haastatellessa on tärkeää, että huomioin kuinka kohderyhmä pääsee itse muotoilemaan vastauksensa, sillä pyrkimyksenä ei ole johdatella vastauksia.

Tutkielmaa varten hankin tutkimusluvan Helsingin NMKY:ltä, jossa kehityspäällikkö arvioi opinnäytetyön luotettavuutta ja eettisyyttä. Tutkimuslupa haettiin opinnäytetyön ohjaajan hyväksymällä tutkimussuunnitelma. Haastattelijat saivat tutustua ennen haastattelua suostumuslomakkeeseen yhdessä haastattelijan kanssa. Lomakkeessa kerrottiin, kuka haastattelee ja miksi, mitä haastatteluista saaduilla tiedoilla tehdään ja osoitettiin haastattelun olevan vapaaehtoista, sillä heitä ei pakotettu eikä lahjottu osallistumaan haastatteluun. Haastateltaville annettiin mahdollisuus esittää heränneitä kysymyksiä haastattelusta, jonka jälkeen haastateltava luki ja allekirjoitti suostumuksen osallistumisesta Liike-hankkeen kehittävään tutkielmaan. Tiedotin nuorille, että haastatteluissa saatuja tietoja käytetään Liike-hankkeen kehittämiseen ja vain tämän tutkielman tekemiseen, eikä henkilökohtaisia tietoja luovuteta ulkopuolisille. Haastateltavat olivat tietoisia haastattelun keskeyttämisestä, joihin ei vaadittu perusteluja. Haastateltaville ei kerrottu kuinka vastata kysymyksiin eikä mitä muut haastateltavat olivat vastanneet, jotta vastaukset olisivat mahdollisimman todenmukaisia.

Työskentelin liikuntaetsivien kanssa Liike-hankkeen toiminnassa kerran viikossa eli olin haastateltaville tuttu. Täten haastattelut toteutuivat rennossa ja luottamuksellisessa tunnelmassa. Haastateltavat olivat tietoisia haastattelijan vaihtolovelvollisuudesta, joten osallistujien ei tarvinnut pohtia, kuinka heidän vastauksensa vaikuttavat Liike-hankkeeseen jatkamiseen. Haastatteluissa nuoret saivat esittää vapaasti tarkentavia kysymyksiä, olla vastaamatta kysymykseen sekä vastata kysymyksiin lyhyesti tai laajasti.

## 5 Tulokset

Käsittelen tutkimustuloksissa Helsingin NMKY:n Liike-hankkeen toiminnan nuorten omia kokemuksia yhteisöllisyydestä, autonomiasta sekä pystyvyyden tunteesta, jotka ovat Decin ja Ryanin (2000: 227–268) itseohjautuvuusteorian psykologisia perustarpeita. Lisäksi perehdyn psykologisten perustarpeiden alateemoihin, jotka ovat esimerkiksi yhteishenki, toiminnan ohjaus ja kyvykkyys.

### 5.1 Nuorten kokemuksia yhteisöllisyydestä

Haastatteluissani ilmeni, että nuoret kokevat toiminnan olevan yhteisöllistä. Yhteisöllisyys ilmenee toiminnassa eri tavoin. Yhteisöllisyyttä lähdin tutkimaan kysymällä haastateltavilta heidän kokemuksiaan yhteishengestä. Kaikilla haastateltavilla oli samankaltaiset vastaukset yhteishenkeen liittyen. Heidän mielestensä toiminnassa on hyvä yhteishenki.

Toiminnassa huomioidaan nuorten erilaiset taitotasot, fyysinen kunto sekä tiimipeli.

Ihan hyvä henki täällä on ollut. (...) Täällä pelataan ottaen muiden fyysinen kunto huomioon. (...) Siitä pidetään oikeasti kiinni, että kaikki pääsee mukaan. (H1)

Haastateltavan 1 mielestä kaikki ovat tervetulleita pelaamaan ja liikkumaan. Liikuntaetsivät pitävät huolta siitä, että kaikki pääsevät osallistumaan.

Toiminnassa ei esiinny syrjimistä tai kiusaamista. Haastateltavat eivät ole nähneet tai kokeneet kiusaamista toiminnassa. Liikuntaetsivät ohjeistavat selkeät pelisäännöt, joita täytyy noudattaa. Sääntöjä rikkoessa tilanne selvitetään.

En ole nähnyt enkä kokenut. (...) Yksi nuori pelasi liikaista peliä, mutta siihen puututtiin ohjaajien [liikuntaetsivien] toimesta. (H1)

Haastateltava 1 kertoi, kuinka eräs nuori oli pelannut sääntöjä rikkoen häntä kohtaan. Hän kertoi, että häntä suututti tilanne. Liikuntaetsivät puutuivat tähän välittömästi ja epämiellyttävää tilannetta ei ole toistunut.

Liikuntaetsivät huolehtivat nuorista ja kannustavat heitä osallistumaan toimintaan. Liikuntaetsivät ovat yhteydessä puhelimitse nuoreen, jos hän ei ole tullut paikalle ilmoittautumisesta huolimatta.

Jos tuntuu siltä, että pientä nuhaa tai kiireitä, niin ohjaajat kannustavat silti tulemaan paikalle. (...) Mä oon ottanut sen kannustavana hyvänä asiana. (H2)

Haastateltava 2 kokee liikuntaetsivien yhteydenoton positiivisena asiana. Liikuntaetsivien tsemppaus on mahdollistanut hänen tulemisensa paikalle kiireestä huolimatta.

Luottamuksellisuus liikuntaetsivien sekä nuorten välillä on hyvin tärkeää. Luottamuksuhteen ansiosta nuorten on mahdollista tulla paikalle matalalla kynnyksellä. Haastateltava 2 kertoi tarkemmin liikuntaetsivän tärkeydestä.

Tavallaan tullut semmoinen side ohjaajaan [liikuntaetsivään], ja siihen että se osaa ja itse haluaa treenata kovaa. Jos joku harjoittelija ohjaisi toimintaa huonosti, niin sitten ihmiset ei ehkä tulisikaan enää toimintaan. (H2)

Haastateltava 2 kertoi, kuinka tärkeää on olla luottamus liikuntaetsivää kohtaan. Lisäksi hän pohti, kuinka harjoittelija tai tuntematon ohjaaja voisi pilata luottamussuhteen, jolloin toiminnan nuoret eivät välttämättä haluaisi tulla enää paikalle.

Toiminnassa nuoret tulevat hyvin toimeen keskenään. Toiminnassa on hyvin yksilöllistä, että muodostuuko nuorten välille kaverisuhteita. Haastateltavista osa on saanut kavereita ja osa ei.

Olen saanut. (...) Yksi on samassa koulussa ja sen kanssa tulee jotain sanoja vaihdettua. (...) Tietysti tossa toiminnan kuntonyrkkeilyssä on kavereita. (H2)

Haastateltava 2 on saanut kaverin toiminnassa ja hän viihtyy hyvin kuntonyrkkeilyssä olevien nuorten kanssa. Haastateltava 1 ei ole saanut toiminnassa kavereita, joita hän näkisi toiminnan ulkopuolella. Haastateltava 3 on saanut kaverin, johon hän oli jo tutustunut Helsingin NMKY:n toisessa toiminnassa.

## 5.2 Nuorten kokemuksia autonomiasta

Liike-hankkeen toiminnassa nuorten autonomia eli omaehtoisuus toteutuu osittain. Liikuntaetsivät ovat painottaneet toiminnan olevan täysin vapaaehtoista. Päätösvalta on nuorella itsellään, joka päättää itse haluaako osallistua toimintaan. Haastattelussa kysyin nuorilta, että kokevatko he toiminnan olevan vapaaehtoista vai pakollista. Haastateltava 2 kokee toiminnan tuntuvan täysin vapaaehtoiselta. Hän kokee, että hänellä on päätösvalta osallistumisesta.

Ei olla painostettu osallistumaan. (...) Tuntuu vapaaehtoiselta. (...) Joskus on tullut nukuttua huonosti ja on ollut ok jäädä kotiin. (H1)

Haastateltava 1 nosti esille, että liikuntaetsivien puolesta on sallittua jäädä kotiin, jos ei ole ollut riittävästi jaksamista osallistua toimintaan. Lisäksi hän kokee toiminnan olevan vapaaehtoista.

Kyl mä koen, että ihan vapaaehtoista joo. (...) Laitetaan viikoittain viestiä ja sitten ei aina jaksaisi millään. Tulee semmoinen olo, että pitäis tulla, vaikka ei jaksais. Mä oon itse sellainen henkilö, että mä tykkään miellyttää ihmisiä. Ne vaan tarkoittaa hyvää. (H3)

Haastateltava 3 kokee toiminnan olevan vapaaehtoista. Hänestä on hieman turhauttavaa, kun liikuntaetsivät pyytävät häntä toimintaan jatkuvasti, kuitenkin ymmärtäen liikuntaetsivien tarkoittavan hyvää.

Liikuntaetsivät tarjoavat toiminnan nuorille mahdollisuuden vaikuttaa toimintaan. Nuoret saavat ehdottaa erilaisia liikuntalajeja, joita voidaan kokeilla ryhmäliikunta päivänä. Toimintaan vaikuttaminen mahdollistaa nuorelle mieluisan liikkumistavan. Kysyin haastateltavilta pääsevätkö he vaikuttamaan Liike-hankkeen toimintaan omaehtoisesti.

Haastateltavat ilmaisevat, että heidän toiveitaan kuullaan ja he pääsevät vaikuttamaan Liike-hankkeen toimintaan. Haastateltava 1 nosti haastattelussa esille, että toiminnan aloittaessa saa luetella esitietolomakkeeseen erilaisia urheilulajeja tai liikuntaan liittyviä tekemisiä, joita haluaisi kokeilla tai harrastaa Liike-hankkeen toiminnassa. Haastateltavat (H1 ja H3) kertoivat, että nuorilta kysellään, mitä liikuntalajeja he haluaisivat kokeilla.

Liike-hankkeen toiminta ei tarjoa nuorille mahdollisuutta suunnitella järjestettävää toimintaa, jossa he pääsisivät aikatauluttamaan päiväkohtaisesti toimintaa. Hypoteettisessa toiminnan suunnitteluprosessissa nuori pääsisi ottamaan vastuuta ja vaikuttamaan omaan ja muiden nuorten toimintaan. Haastatteluissa kysyin nuorten mielipiteitä siitä, että haluavatko he olla itse osallisena suunnitteluprosessissa yhdessä liikuntaetsivien kanssa vai haluavatko he osallistua jo valmiiksi päätettyyn toimintaan. Haastateltavien innokkuus toiminnan suunnittelusta vaihteli. Haastateltava 1 haluaisi mahdollisesti osallistua toiminnan suunnitteluprosessiin. Haastateltava 2 haluaisi ehdottomasti olla suunnittelemassa toiminnan ohjelmaa. Haastateltava 3 ei halua olla suunnittelemassa toimintaa vaan haluaa vain osallistua valmiiksi suunniteltuun toimintaan.

Liike-hankkeen nuorilla ei ole mahdollista ohjata toimintaa. Hypoteettisessa toiminnan ohjauksessa nuoret pääsisivät ohjaamaan sovitusti yksilö- ja ryhmätoiminnassa itsenäisesti tai yhdessä liikuntaetsivän kanssa. Kysyin haastatteluissa nuorilta, haluaisivatko nuoret ohjata Liike-hankkeen liikuntatoimintaa. Nuorilla oli erilaisia vastauksia kysymykseen.

Ei herätä mitään suurta tunteiden paloa päästä vetää jotain. (H1)

Haastateltava 1 ei koe merkitykselliseksi ohjata Liike-hankkeen toimintaa. Lisäksi hän pohtii, että olisiko edes mahdollista antaa vastuu toiminnan nuorelle, jolla ei ole kokemusta ohjauksesta, sillä toiminta perustuu nuorten turvallisuuteen. Kaikilla nuorilla on Liike-hankkeen tarjoamat vakuutukset, ja jos nuori olisi mukana ohjauksessa, mahdollisesti loukkaantumiseriski kasvaisi. Haastateltava 3 ei halua osallistua toiminnan ohjaukseen.

Ohjaaminen voisi olla kiva lisäys. Voisin aloittaa yläkerran pallopeleistä ja myöhemmin ohjata kuntosalilla, joka vaatii paljon enemmän kokemusta.  
(H2)

Haastateltava 2 innostui kysymyksestäni ja olisi valmis ohjaamaan Liike-hankkeen toiminnassa.

### 5.3 Nuorten kokemuksia pystyvyyden tunteesta

Haastatteluissa ilmeni, että nuorten pystyvyyden tunne toteutuu Liike-hankkeen toiminnassa. Liike-hanke toimii matalalla kynnyksellä, joka on osasyistä pystyvyyden tunteen toteutumiseen. Liikuntaetsivät toivottavat kaikki kokonaisvaltaista tukea tarvitsevat nuoret tervetulleiksi liikkumaan yksilö- sekä ryhmäliikuntaan yhdessä muiden nuorten sekä liikuntaetsivien kanssa. Haastattelussa selvisi, että haastateltava 3 pohtii, että toimintaan on helppo tulla, sillä toimintaan ei ole pelottavaa tulla paikalle.

Nuorten pystyvyyden tunne kohenee saadessaan kehittävää ja positiivista palautetta. Kaikkien haastateltavien mielestä liikuntaetsivät sekä suurin osa nuorista ovat kannustamassa ja kehumassa toiminnan osallistujien onnistumisissa. Lisäksi hankkeen nuoren epäonnistuessa, liikuntaetsivät kannustavat nuorta hyvästä yrityksestä.

Kun ollaan pelaamassa, niin täällä on semmoinen kannustava ilmapiiri.  
(H1)

On tärkeää, että nuori kykenee kieltäytymään tarjotusta toiminnasta. Kysyin haastatteluissa, kuinka helppoa on sanoa ei toiminnassa. Tavoitteenani oli selvittää nuorten kokemuksia omasta kyvykkyydestään päättää haluavatko he osallistua tai olla osallistumatta toimintaan. Kaikki haastateltavat kykenevät kuuntelemaan omaa jaksamistaan. Haastateltava 1 lisäsi havainneensa, että toiminnasta on myös sallittua jättäytyä pois.

Koen, että pystyn sanoa ei kesken toiminnan, ei ole vain tarvinnut sanoa tähän mennessä. (H1)

Joskus olin pitkään ollut sairaana ja kun tulin takas toimintaan, niin oon pystynyt kuuntelemaan omaa oloa ja ottanut iisimmin toiminnassa ja se on ollut ok. (H2)

Kyllä mä pystyn, tiedän niinku omat rajani yleensä. (H3)

Haastateltavien elämänlaatu on haastattelujen mukaan kohentunut Liike-hankkeeseen osallistumisen myötä. He kokevat elämän merkityksellisemmäksi osallistuessaan toimintaan. Liike-hankkeen tärkeys korostuu positiivisella tavalla elämönhallinnassa.

Elämä on aiemmin ollut aika passiivinen. Täällä kun pääsee ilmaiseksi matalalla kynnyksellä liikkumaan niin kyllähän se luo aktiivisempaa elämäntyyliä. (H1)

Haastateltava 1 kokee, että Liike-hankkeeseen osallistuminen on tehnyt hänen elämäntään aktiivisempaa, mikä osoittaa kuinka merkityksellistä Liike-hankkeen tarjoama toiminta voi olla.

No toki silleen sai paremman startin, kun aikasemmin liikuin vähän enemmän. (...) Oon vähän aktiivisempi vapaa-ajallakin liikunnan suhteen. (...) Vaik ei tänne tulisi niin tekee himassa, jotain enemmän. (...) Varsinkin jossain vaiheessa, kun kävin just paljon enemmän näissä, niin se toi sellasta rytmiä siihen päivään. (H3)

Haastateltava 3 kokee, että Liike-hankkeen toiminta antaa paremmat lähtökohdat liikunnalle, sillä hän on vapaa-ajalla liikunnallisempi. Lisäksi hän on kotitöissä reippaampi ja kokee toiminnan luovan rytmiä päivään.

Tää toiminta anto hyvän ponnahduslaudan. Pääsin palaamaan takaisin mun vanhojen lempilajien ja vanhan pitkäaikaisen harrastuksen pariin pienellä kynnyksellä. Se auttoi mua palaamaan oikeaan joukkueeseen ja ottaa kontaktia vanhoihin harrastekavereihin. Lisäksi oon harrastanu tätä nyrkkeilyä joskus nuorempana. Tää on hyvä lisä tähän liikunta touhuun. Lisäksi oppinu, miten hengitetään liikkeiden aikana. Oon päässyt Namikan kautta Yökorikseen, joka on antanut syvyyttä harrastamiseen. (H2)

Haastattelussa ilmeni, että haastateltava 2 kokee toiminnan antavan hyvän väylän päästä takaisin harrastamaan vanhoja miellyttäviä urheilulajeja. Liike-hankkeen toiminta auttoi häntä saamaan liikuntamotivaation takaisin. Hän otti yhteyttä harrastekavereihin ja hän on oppinut uusia asioita liikunnasta.

Sain just sillä hetkellä yhteisöä, yhteisöllistä tekemistä kun tarvitsin sitä. Yhteishenki tavallaan auttaa siinä, kun palaa takaisin yhteiskuntaan ja sen toimintoihin sekä ensimmäiseen askeleeseen. (H2)

Itsenäistyminen on tärkeä etappi, jotta nuori kytkeytyy osaksi yhteiskuntaa. Haastattelussa selvisi, että haastateltava 2 sai oikeaan aikaan yhteisöllistä tukea palaamaan takaisin yhteiskunnan aktiiviseksi jäseneksi.

## 5.4 Yhteenveto tuloksista

Taulukko 1. Tulosten yhteenveto

Pääteemat	Yhteisöllisyys	Autonomia	Pystyvyyden tunne
Alateemat	Yhteishenki	Päätösvalta osallistumisesta	Matala kynnys
	Syrjimättömyys	Mahdollisuus vaikuttaa toimintaan	Kehittävä palaute
	Nuorista huolehtiminen	Toiminnan suunnittelu	Kyvykkyys
	Luottamuksellisuus	Elämänhallinta	Elämänhallinta
	Itsenäistyminen	Itsenäistyminen	Itsenäistyminen
	Kaveruus	Toiminnan ohjaus	

Taulukko 1 kuvastaa haastatteluaineiston tulosten yhteenvetoa. Taulukossa on osoitettu pääteemat sekä pääteemojen alateemat. Yhteisöllisyys pääteemaan liittyvät alateemat, jotka nousivat haastatteluissa esille ovat yhteishenki, syrjimättömyys, nuorista huolehtiminen, luottamuksellisuus, itsenäistyminen sekä kaveruus. Autonomia pääteemaan liittyvät alateemat ovat haastattelun perusteella päätösvalta osallistumisesta, mahdollisuus vaikuttaa toimintaan, toiminnan suunnittelu, elämänhallinta, itsenäistyminen sekä toiminnan ohjaus. Haastatteluissa nousi myös esille pystyvyyden tunne pääteemaan liittyviä alateemoja, jotka ovat matala kynnys, kehittävä palaute, kyvykkyys,

elämänhallinta sekä itsenäistyminen. Kuten aiemmin mainitsin, taulukossa alateema elämänhallinta näyttäytyy pääteemoissa autonomia ja pystyvyyden tunne sekä alateema itsenäistyminen esiintyy kaikissa pääteemoissa.

## 6 Johtopäätökset

Haastatteluaineistosta nousee esille nuorten kehuma yhteishenki. Haastattelujen perusteella kaikki haastateltavat kokevat toiminnan toteutuvan yhteishengessä. Nuoret kuvailevat ilmapiiriä positiiviseksi ja kannustavaksi. Heidät huomioidaan yksilöllisesti fyysisestä tai henkisestä kunnosta riippumatta. Decin ja Ryanin (2000: 227–268) mukaan ihminen on sosiaalinen eläin, joka välittää vastavuoroisesti toisista ihmisistä. Nuori kokee itsensä arvokkaaksi luotettavassa yhteisössä (Kiilakoski 2008: 12–13). Nuoret kaipaavat yhteenkuuluvuuden tunnetta, jota Liike-hankkeesta saa. Liike-hankkeessa on hyvä yhteishenki, joka syntyy myönteisestä ja luotettavasta ilmapiiristä, jossa välitetään toisista vastavuoroisesti. Positiivinen ilmapiiri muodostuu liikuntaetsivien luomasta kannustavasta ympäristöstä, jossa yksilöiden kokonaisvaltaisen tuen tarpeet huomioidaan mahdollisuuksien mukaisesti.

Haastatteluaineistosta voidaan päätellä, että syrjimistä ei esiinny Liike-hankkeen toiminnassa. Kuitenkin haastateltava 1 mainitsi epäurheilijamaisen käytöksen, johon puututtiin liikuntaetsivien toimesta. Liikuntaetsivät tarjoavat avoimen ja luotettavan ympäristön liikkua. Haastateltavien mielestä toimintaan voi osallistua kaikki fyysisestä tai henkisestä kunnosta riippumatta. Kiilakosken (2008: 12–13) mukaan nuorella on oikeus omaan arvokkuuteen sekä identiteettiin osana ryhmää, yhteisöä sekä yhteiskuntaa. Nuoren osallisuus lisääntyy, kun hänet hyväksytään omana itsenään. Työpaikoilla ja mediassa usein unohdetaan nuorten oma kokemus osallisuudesta. (Kiilakoski 2008: 12–13.) Liike-hankkeessa liikuntaetsivät osoittavat teoillaan ja eleillään osallistujille, että on sallittua olla oma itsensä arvostavassa ympäristössä. Haastateltavat eivät ole havainneet hankkeen toiminnassa syrjintää, mutta liikuntaetsivät ovat puuttuneet mahdolliseen kiusaamiseen. Kiusaaminen ja syrjiminä ovat hyvin tyypillisiä koulu- ja maailmassa. Liikuntaetsivät huomauttavat osan hankkeen nuorista olevan koulukiusattuja, jolloin Liike-hankkeen positiivinen ilmapiiri korostuu entistä tärkeämmäksi. Ympäristö, jossa ei syrjitä, vahvistaa nuorten voimavaroja, mikä on nuorten itseluottamuksen kehitykselle merkittävää. Nuorten yhteenkuuluvuuden tunne lisääntyy turvallisessa ympäristössä, jossa kokonaisvaltaista tukea tarvitsevat nuoret huomioidaan yksilöinä.

Haastatteluaineistosta käy ilmi, että kaikki haastateltavat tulevat toimeen kaikkien toimintaan osallistuvien nuorten kanssa. Osa nuorista on saanut kavereita ja osa ei. Kuten jo aiemmin mainitsin, nuori kokee merkityksellisyyden tunnetta, kun hän kokee olevansa osa yhteisöä laumaeläimenä (Deci & Ryan 2000: 227–268). Osa Liike-hankkeen kokonaisvaltaista tukea tarvitsevista nuorista ovat yksinäisiä. Osalla ei ole kavereita olenkaan ja osalla on vain muutama kaveri. Kouluterveyskyselyssä Helakorpi ja Kivimäki (2021: 1–5) toteavat, että koronakriisin aikana nuorten tunne yksinäisyydestä on ollut kasvussa. Kavereiden löytäminen voi olla entistä hankalampaa, kun on jouduttu pitämään fyysistä etäisyyttä. Liike-hankkeen toiminnassa voi kuitenkin saada uusia kavereita, jos nuori itse innostuu omatoimisesti tutustumaan hankkeen osallistujiin.

Nuorista huolehtiminen nousee esille haastateltavien kokemuksista. Haastatteluaineistoa voidaan tulkita niin, että haastateltavat kokevat liikuntaetsivien nuorille viestittelyn ja soittamisen välittämisenä sekä huolehtimisena. Kiilakoski (2008: 12–13) osoittaa nuoren kokevan itsensä merkitykselliseksi yhteisöissä, joissa hän kokee yhteenkuuluvuuden tunnetta. Deci ja Ryan (2000: 227–268) ajattelevat yhteisöllisyyden toteutuvan välittämällä vastavuoroisesti. Liikuntaetsivät pitävät huolta, että hankkeen tukea tarvitsevat nuoret kokevat kuuluvansa ryhmään. Kokemus yhteisöstä sekä luotettavasta aikuisesta on yksinäiselle nuorelle merkityksellistä. Osa nuorista kaipaa vahvaa yhteisöllistä tukea ja turvaa päästäkseen osaksi yhteiskuntaa.

Luottamuksellinen ilmapiiri on ensisijaista, jotta nuorten kokemus yhteisöllisyydestä toteutuisi. Kiilakosken (2008: 12–14) mukaan nuori ei voi olla osallinen yksin, sillä yhteenkuuluvuuden tunne toteutuu, kun hän kiinnittyy osaksi yhteisöä tai ryhmää. Luottamusuhde syntyy, kun nuorta kuunnellaan ja hänelle tarjotaan vastuuta. (Kiilakoski 2008: 12–14.) Luotettavat liikuntaetsivät mahdollistavat nuorelle turvallisen ja sallivan ympäristön. Haastatteluaineistossa yksi haastateltavista pohti positiivista sidettä liikuntaetsivään sekä millaisia negatiivisia vaikutuksia harjoittelijan ohjauksella voisi olla liikuntatoiminnassa. Hankkeen toiminta on luottamuksellista, kun nuoret toimivat tuttujen ja turvallisten liikuntaetsivien parissa. Jos toimintaa olisi ohjaamassa vieras harjoittelija liikuntaetsivän sijasta, yksinäinen nuori ei välttämättä innostuisi toiminnasta tai kokisi olevansa osallinen toiminnassa. Tällöin nuori saattaisi jäädä yksin kotiin. Voidaan siis tulkita, että ohjatussa toiminnassa luottamuksellinen aikuinen tarjoaa nuorelle osallisuuden kokemuksen turvallisessa yhteisössä.

Haastateltavien kokemusten perusteella toimintaan osallistuminen tuntuu vapaaehtoiselta. Autonomia eli itsemääräämisoikeus toteutuu, kun nuorille annetaan mahdollisuus kantaa vastuuta omista päätöksistään ja valinnoistaan (Deci & Ryan 2000: 227–268).

Hankkeen toiminnassa nuorelle annetaan vastuuta päättää, haluaako hän osallistua vai olla osallistumatta toimintaan. Haastateltavat kokevat, että liikuntaetsivät arvostavat heidän päätöstään osallistua toimintaan. Toisin sanoen nuorten auktoriteettia kunnioitetaan itsemääräämisoikeuden mukaisesti. Kiilakoski (2008: 11–12) ilmaisee, että nuoret haluavat kyetä vaikuttamaan omaan ympäristöönsä. Nuori kokee itsensä kyvykkääksi, kun hänelle tarjotaan puitteet tehdä päätöksiä toiminnastaan omaehtoisesti. Osallisuus ei toteudu, jos nuorella ei ole päätösvaltaa osallistumisestaan. (Kiilakoski 2008: 11–12.) Kun nuori saa itse päättää osallistumisestaan, hän on motivoitunut ja kyvykäs osallistumaan toimintaan autonomisesti.

Haastatteluaineistossa kävi ilmi, että nuorten mahdollisuus vaikuttaa tarjottuun toimintaan toteutuu Liike-hankkeen toiminnassa. Autonomia eli omaehtoisuus on huomioitu, kun nuori kokee itse olevansa vaikuttamassa omaan elämäänsä sisäisen motivaation kautta (Deci & Ryan 2000: 227–268). Voidaan olettaa, että kun nuori pääsee itse vaikuttamaan Liike-hankkeessa järjestettävään toimintaan, hänelle syntyy sisäinen motivaatio käydä tarjotussa toiminnassa. Oletetusti on helpompaa sitoutua tarjottuun toimintaan ja olla arjessa aktiivisempi liikunnallisesti, kun osallistuja on sisäisesti motivoitunut osallistumaan toimintaan omaehtoisesti.

Liike-hankkeen toiminta ei tarjoa nuorelle mahdollisuutta itse suunnitella eikä ohjata nuorten liikunnallista toimintaa. Toiminnan suunnittelussa nuori voisi osallistua aikataulutukseen sekä toiminnan päiväkohtaiseen suunnitteluun. Mitä enemmän nuorella on päätösvaltaa omista asioistaan ja mahdollisuuksia vaikuttaa itsensä ulkopuolella tapahtuviin asioihin, sitä enemmän hän kokee osallisuutta yhteisöissään ja yhteiskunnassa (Isola ym. 2017: 23–42). Osallisuuden edellytys on, että nuorella on mahdollisuus ilmaista itseään ja omia mielipiteitään ryhmässä tai yhteisössä (Gretschel 2002: 48–60. Kiilakoski 2008: 8–9). Haastateltavilla oli eriäviä mielipiteitä hypoteettisista itsenäisestä tai tuetusta toiminnan suunnittelusta ja ohjauksesta. Haastattelujen perusteella voidaan todeta, että jos halukkailla olisi mahdollisuus osallistua toiminnan suunnitteluun tai ohjaukseen, se vahvistaisi heidän autonomiaansa. Toiminnan suunnittelussa ja ohjauksessa hankkeen nuori pääsisi vaikuttamaan itsensä ulkopuolella tapahtuviin asioihin omaehtoisesti. Nuorella olisi mahdollisuus ilmaista itseään, kertoa omia mielipiteitään sekä kehittää hankkeen toimintaa vaikuttamalla toiminnan sisältöön itselleen mielekkäillä tavoilla. Turja (2010: 30, 36) toteaa, että nuorten positiiviset onnistumisen kokemukset kasvattavat itsevarmuutta. On tärkeää tarjota nuorelle mahdollisuus aktiiviseen vaikuttamiseen jo nuorena. (Turja 2010: 30, 36.) Toiminnan suunnittelussa ja ohjauksessa nuoret pääsisivät kehittämään vuorovaikutussuhteitaan, päätöksentekotaitojaan ja itsevarmuuttaan.

On tärkeää huomioida nuoren oma kokemus pystyvyyden tunteesta. Kun nuori kokee itsensä päteväksi, hänen kokemuksensa arvokkuudestaan vahvistuu. (Gretschel 2002: 48–60.) Lisäksi nuoren on tärkeämpää kokea pätevyyttä kuin olla taidoiltaan kyvykäs (Deci & Ryan 2000: 227–268). Haastatteluaineistossa ilmenee, että haastateltavat kokevat hankkeen toimivan matalalla kynnyksellä ja he kykenevät kuuntelemaan omaa jaksamistaan. Matalan kynnyksen toiminnan voidaan todeta lisäävän nuoren todennäköisyyttä lähteä liikkeelle kotoa, jolloin hänen tunteensa omasta pystyvyydestä kasvaa.

Tulkitsen, että haastateltavat kokevat saavansa kannustavaa ja kehittävää palautetta onnistumisista hyvässä ilmapiirissä. Deci ja Ryan (2000: 227–268) esittävät, että nuoren tunne pystyvyydestä lisääntyy hänen omista kokemuksistaan sekä positiivisesta ja kehittävästä palautteesta. Nuoren asettaessa omat tavoitteet, voi hän kehittyä yksilönä. Kun nuori saa onnistumisen kokemuksia, on hän motivoituneempi kehittämään itseään. (Deci & Ryan 2000: 227–268.) Liike-hankkeessa on kannustava ilmapiiri. Liikuntaetsivät kehuvat nuorten onnistumisia sekä antavat kannustavaa ja kehittävää palautetta. Kehittävä palaute motivoi nuorta kehittymään ja vähentää epäonnistumisen pelkoa. Nuori ei pelkää epäonnistumista ja uskaltaa yrittää, mikä vaikuttaa omaan elämänhallintaan myönteisesti. Liikuntaetsivät kannustavat nuorta osallistumaan toimintaan, vaikka nuoret kokevat kotoa lähtemisen raskaaksi. Kotoa lähteminen luo onnistumisen tunteen, jolloin nuori motivoituu kehittämään itseään.

Kuten aiemmin totesin, pystyvyyden tunne syntyy onnistumisen kokemuksista, jolloin nuoren itseluottamus kasvaa (Deci & Ryan 2000: 227–268. Turja 2010: 30, 36). Nuoren kannattaa uskoa itseensä ja ymmärtää oma rooli yhteiskunnassa aktiivisena kansalaisena. Nuoren täytyy tiedostaa, että hän itse voi muuttaa omaa elämäänsä omalla määrätietoisella vaikuttamisellaan. Kun nuorelle tarjotaan valtaa ja vastuuta, hän kykenee osallistumaan yhteisön toimintaan itsenäisesti. (Kiillakoski 2008: 11–14.) Haastatteluaineistoa voidaan tulkita niin, että haastateltavien elämänlaatu on kehittynyt positiivisemmaksi ja he kokevat elämänsä merkityksellisemmäksi toimintaan osallistumisen myötä. Lisäksi he kokevat toiminnan lisänneen heidän aktiivisuuttansa elämässä ja luoneen rytmiä arkeen. Toimintaan osallistumisen myötä haastateltava 3 kokee pystyvänsä paremmin kodin askareisiin ja kaikki haastateltavat tuntevat olevansa kyvykkäitä liikkumaan enemmän. Nuori kykenee aktiiviseen elämään, kun hänelle annetaan valtaa ja vastuuta vastavuoroisessa ympäristössä. Kyvykkyys osallistua ja tunne onnistumisesta vahvistaa pystyvyyden tunnetta. Muutos aktiivisempaan elämään tapahtuu, kun nuori kykenee tiedostamaan oman kyvykkyytensä vastuullisena persoonana. Arkirytmii helpottaa kyvykkyyttä toimia yhteiskunnassa määrätietoisesti.

Deci ja Ryan (2000: 227–268) huomauttavat, että nuori on sisäisesti motivoitunut, kun hän pyrkii kehittämään itseään ja saavuttamaan omia tavoitteitaan. Jotta nuoren osallisuuden kokemus edistyisi, hänen täytyy kokea pystyvänsä toteuttamaan tavoitteensa itsenäisesti ottamalla vastuuta omasta elämästä. (Deci & Ryan 2000: 227–268.) Yhteisöllinen tuki auttaa nuorta itsenäistymään omaehtoisesti ja kiinnittymään osaksi ryhmää, yhteisöä tai yhteiskuntaa (Allardt 1976: 23–35. Deci & Ryan 2000: 227–268). Haastatteluaineiston mukaan Liike-hankkeen toiminta on antanut haastateltavalle 2 tukea oikea-aikaisesti. Hän on motivoitunut ottamaan vastuuta omasta elämästään ja kokee toiminnan edesauttaneen häntä kytkeytymään takaisin osaksi yhteiskuntaa. Voidaan todeta, että Liike-hankkeen yhteisöllinen kannustava tuki saa nuoret uskomaan itseensä ja tuntemaan pystyvänsä toimimaan omaehtoisesti luotettavassa avoimessa ympäristössä. Liike-hanke auttaa nuoria itsenäistymään, kun heidän psykologiset perustarpeensa, eli yhteisöllisyys, autonomia sekä pystyvyyden tunne, täyttyvät.

Osallisuus edistyy Liike-hankkeen toiminnassa, kun nuorten yhteisöllisyys, autonomia sekä pystyvyyden tunne huomioidaan toiminnassa. Nämä edellä mainitut Decin ja Ryanin (2000: 227–268) kolme psykologista perustarvetta ovat riippuvaisia toisistaan tarkasteltaessa osallisuuden edistymistä. Jotta Liike-hankkeen nuori pääsee vaikuttamaan, hänelle taataan yhteisöllinen ympäristö ja tunne siitä, että hän kykenee itsenäisesti päättämään toimintaan osallistumisesta ja sen sisällöstä. Nuorten osallisuus hankkeessa edistyy, koska osallistujille tarjotaan luottamuksellinen kannustava ympäristö, jossa motivoitunut nuori kykenee ottamaan vastuuta määrätietoisesti. Hankkeen nuorten osallisuus edistyisi vielä vahvemmin, jos he pääsisivät vaikuttamaan toiminnan suunnitteluun ja ohjaukseen.

## 7 Pohdinta

Tutkielmani aihe syntyi pohtiessani, kuinka edistää NEET-nuorten tai tukea tarvitsevien yksinäisten nuorten osallisuutta. Tutkielmani tavoitteena oli perehtyä nuorten osallisuuden kokemuksiin ja edistymiseen Liike-hankkeen toiminnassa. Käytin laadullista eli kvalitatiivista tutkimusmenetelmää, joka on Silvermanin (2013: 5–20) sanoin monimutkainen ja siinä tulkitaan syvällisesti yksilön subjektiivista todellisuutta. Halusin syventyä nuorten osallisuuden kokemuksiin haastatteleamalla hankkeen nuoria yksilö- ja teema-haastatteluilla.

Haastattelin kolmea 18–29-vuotiasta nuorta, jotka olivat olleet ainakin kolme kuukautta mukana Liike-hankkeen toiminnassa. Hyödynsin haastatteluissa sekä strukturoituja

että vapaamuotoisia kysymyksiä, joihin haastateltavat pystyivät vastaamaan monipuolisesti. Hankin tutkimusluvan Helsingin NMKY:n kehityspäälliköltä ja keräsin haastatteluaineiston eettisten periaatteiden mukaisesti huomioimalla haastateltavien yksityisyyden, tietosuojan ja itsemääräämisoikeuden. Haastateltavat saivat tutustua allekirjoitettuun suostumuslomakkeeseen ennen haastattelua ja esittää haastattelun aikana vapaasti tarkentavia kysymyksiä, olla vastaamatta kysymyksiin ja lopettaa haastattelun kesken.

Analysoin litteroidun haastatteluaineiston teorialähtöisesti eli deduktiivisesti luokittelemalla haastatteluaineiston pää- ja alateemoihin. Pääteemoina käytin Decin ja Ryanin (2000: 227–268) psykologisia perustarpeita, jotka ovat yhteisöllisyys, autonomia ja pystyvyyden tunne. Alateemoina käytin muun muassa yhteishenkeä, toiminnan ohjausta ja kyvykkyyttä.

Haastateltavat kokevat osallisuuden edistävän Liike-hankkeessa, koska yhteisöllisyys, autonomia ja pystyvyyden tunne huomioidaan toiminnassa monipuolisesti. Hankkeen ympäristö on avoin, kannustava ja luottamuksellinen, ja nuoret saavat vaikuttaa omaan osallistumiseen ja toiminnan sisältöön omaehtoisesti. Gissler ym. (2016) toteavat, että mielenterveysongelmien riski kasvaa NEET-nuorilla, jotka ovat työn tai koulutuksen ulkopuolella. Haastateltavien kokemusten mukaan hankkeen toiminta on rytmittänyt heidän arkeaan ja aktivoinut heitä liikunnallisesti Liike-hankkeeseen osallistumisen myötä. Liike-hankkeen NEET-nuoret kykenevät aktivoituessaan hakemaan todennäköisemmin töitä tai koulutusta, jolloin riski sairastua mielenterveysongelmiin laskee. Nuoren elämä tuntuu merkityksellisemmältä, kun hän itsenäistyy ja aktivoituu osaksi yhteiskuntaa.

Osa haastateltavista haluaisi osallistua Liike-hankkeen toiminnan suunnitteluun ja ohjaukseen, mutta hanke ei sitä toistaiseksi tarjoa. Jos hankkeen nuorilla olisi mahdollisuus suunnitella ja ohjata hankkeen toimintaa itsenäisesti tai tuetusti, he pääsisivät kehittämään ja vaikuttamaan sisäisesti sekä ulkoisesti toiminnan sisältöä. Toiminnan suunnittelu ja ohjaus vahvistaisivat itsevarmuutta, vuorovaikutus- ja päätöksentekotaitoja sekä edistäisi nuorten osallisuutta vielä vahvemmin.

Liike-hanketta vastaava Icehearts tarjoaa osallisuutta edistävää liikunnallista toimintaa lapsille ja nuorille. Appelqvist-Schmidlechnerin ym. (2017: 55–56) mukaan THL:n tutkimuksessa Iceheartsin huono-osaisten perheiden lasten ja nuorten osallisuutta edistettiin tarjoamalla heille erilaisia liikuntaharrastuksia. Iceheartsin toiminnalla on myönteinen vaikutus lasten ja nuorten liikunnallisuuteen, aikuisten kanssa toimeen tulemiseen, itsevarmuuteen, kaverisuhteisiin ja sosiaalisiin taitoihin. (Appelqvist-Schmidlechner ym.

2017: 55–56.) Haastatteleman nuoret kertoivat samankaltaisia kokemuksia Liike-hankkeesta kuin Iceheartsin tutkimustulokset osoittavat. He kertoivat luottavansa liikuntaetsiviin Liike-hankkeen yhteisöllisessä ympäristössä. He kykenevät toimimaan itsenäisesti sosiaalisissa tilanteissa ja kokevat olevansa aktiivisempia liikunnan ja arkirytmien suhteen. Liike-hankkeen ja Iceheartsin ydintarkoitus on sama, sillä molemmat hankkeet pyrkivät edistämään osallisuutta nuorilähtöisesti. Näiden esimerkkien ohella voimme todeta, että nuorille tarjottava ilmainen matalan kynnyksen liikuntatoiminta vähentää yksinäisyyttä ja lisää heidän osallisuuttaan yhteiskunnassa.

Haastatteluaineistoa oli riittävästi, mutta jos olisin haastatellut yhtä tai kahta nuorta lisää ja kysynyt haastattelutilanteissa enemmän tarkentavia mitä- ja miten-kysymyksiä, olisin saanut monipuolisempia vastauksia ja kattavamman aineiston. Litteroinnin aikana huomasin, että haastateltavien vastauksista nousi esiin pystyvyyden tunteeseen liittyviä teemoja, vaikka kysymyksissä ei niihin suoraan viitattu. Päätin siis analysoida haastatteluaineistoa yhteisöllisyyden ja autonomian pääteemojen lisäksi pystyvyyden tunteen näkökulmasta. Jos tekisin työni uudelleen, perehtyisin tarkemmin pystyvyyden tunteen teoriaan ja miettsin siihen liittyen tarkentavia kysymyksiä varhaisemmassa vaiheessa ennen teemahaastatteluja.

Tutkielmaani voi hyödyntää Liike-hankkeen tai muiden vastaavien hankkeiden toiminnan kehittämiseen pääkaupunkiseudulla. Kuntatasolla osallisuuden edistämisen on tapanhahduttava tutkielmani mukaisesti kuuntelemalla nuoria, jotta he kykenevät osallistumaan itsenäisesti ja vaikuttamaan sosiaalisesti kestävässä ympäristössä. Tutkielmastani voisi tehdä laadullisen jatkotutkimuksen siitä, kuinka Liike-hankkeen nuorten vaikuttamista voitaisiin edistää osallistamalla vapaaehtoisia nuoria toiminnan suunnitteluun ja ohjaukseen itsenäisesti tai tuetusti muutaman viikon ajan. Kokeilun jälkeen selvittäisiin nuorten toiminnan suunnittelun ja ohjauksen vaikutusta osallisuuteen haastattelemalla hankkeen nuoria ja liikuntaetsiviä. Jatkotutkimusidean tulosten sekä johtopäätösten perusteella lasten ja nuorten liikuntapalveluiden osallisuutta voisi kehittää asiakaslähtöisesti pääkaupunkiseudulla.

## Lähteet

Allardt, Erik 1975. Att ha, att älska, att vara: Om välfärd i Norden. Argos. 23–35.

Appelqvist-Schmidlechner, Kaija & Kekkonen, Marjatta & Wessman, Jenni & Sarpanta, Tuomas 2017. Icehearts THL tutkimus. 50, 55–56. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135153/URN\\_ISBN\\_978-952-302-892-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135153/URN_ISBN_978-952-302-892-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Viitattu 7.3.2022.

Deci, Edward L. & Ryan, Richard M 2000. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 2000, nro Vol. 11, No. 4. Lawrence Erlbaum Associates, Inc. 227–268. <https://users.ugent.be/~wbeyers/scripties2012/artikels/The-what-and-why-of-goal-pursuits.pdf>. Viitattu 5.5.2022.

Fonsén, Elina & Turja, Leena 2010. Suuntana laadukas varhaiskasvatus: professori Eeva Hujalan matkassa. Tampere: Suomen varhaiskasvatus. 30, 36, 38.

Gissler, Mika & Larja, Liisa & Merikukka, Marko & Paananen, Reija & Ristikari, Tiina & Törmäkangas, Liisa 2016. NEET-indikaattori kuvaa nuorten syrjäytymistä. Helsinki: Tilastokeskus. <http://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2016/neet-indikaattori-kuvaa-nuorten-syrjaytymista>. Viitattu 7.3.2022.

Gretschel, Anu 2002. Kunnallisen nuorten osallisuusympäristön perustaminen. Teoksessa Gretschel, Anu (toim.) *Lapset, nuoret ja aikuiset toimijoina*. Artikkeleita osallisuudesta. Helsinki: Suomen kuntaliitto. 48–60.

Helakorpi, Satu & Kivimäki, Hanne 2021. Kouluterveyskysely lasten ja nuorten hyvinvoinnista. 1–5. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143063/ktk\\_tilastoraportti2021\\_2021-09-09\\_kuviot\\_kuvana.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143063/ktk_tilastoraportti2021_2021-09-09_kuviot_kuvana.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Viitattu 11.4.2022.

Helsingin NMKY 2021. Strategia 2021–2025. [https://www.hnmky.fi/sites/default/files/liitteet/helsingin\\_nmky\\_strategia\\_2021-2025.pdf](https://www.hnmky.fi/sites/default/files/liitteet/helsingin_nmky_strategia_2021-2025.pdf). Viitattu 8.2.2022.

Helsingin NMKY 2020. Liike-hankehakemus Opetus- ja kulttuuriministeriölle.

Helsingin NMKY. Meistä. <https://www.hnmky.fi/meista>. Viitattu 8.2.2022.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2006. Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. 4. painos. Helsinki: Yliopistopaino. 34–36, 47–48, 66–67.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. 6. painos. Tampere: Tammi. 191–197.

Isola, Anna-Maria & Kaartinen, Heidi & Leemann, Lars & Lääperi, Raija & Schneider, Taina & Valtari, Salla & Keto-Tokoi, Anna 2017. THL. Mitä on osallisuus? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. 23–42. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN\\_ISBN\\_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Viitattu 6.4.2022.

Kiilakoski, Tomi 2008. Johdanto: lapset ja nuoret kuntalaisina. Teoksessa Anu Gretschel & Tomi Kiilakoski (toim.) Lasten ja nuorten kunta. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto. 8–14.

Komonen, Katja 2007. Työpajatoiminta nuorisotyön muotona. Teoksessa Hoikkala, Tommi. Sell, Anna (toim.) 2007. Nuorisotyötä on tehtävä. Menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet. Helsinki: Nuorisotutkimusseura. 429–445.

Kuntaliitto 2022. Kuntalaisten osallisuuden edistäminen. <https://www.kuntaliitto.fi/kehittaminen-ja-digitalisaatio/demokratia-ja-osallisuus/kuntalaisten-osallisuuden-edistaminen>. Viitattu 25.4.2022.

Lahtinen, Jenni & Laine, Riku & Pitkänen, Tuuli 2021. Nuorisotutkimusseura. [https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/nakokulmat/korona/nk78\\_kuvio\\_1.pdf](https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/nakokulmat/korona/nk78_kuvio_1.pdf). Viitattu 10.3.2022.

Lastensuojelulaki 417/2007. Yleiset säännökset. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>. Viitattu 1.12.2021.

Leemann, L., Kuusio, H. & Hämäläinen, R.-M. 2015. Sosiaalinen osallisuus. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveystieteiden tutkimuslaitos. 6–9. [www.thl.fi/sokra](http://www.thl.fi/sokra). Viitattu 4.3.2022.

Lähteenmaa, Jaana 2021. Lasten ja nuorten harrastamisen esteet ja kannustimet sekä vaikutukset elämänlaatuun. Helsingin kaupunki. 10–11. [https://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/julkaisut/pdf/21\\_09\\_06\\_Tyopapereita\\_1\\_Lahteenmaa.pdf](https://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/julkaisut/pdf/21_09_06_Tyopapereita_1_Lahteenmaa.pdf). Viitattu 27.4.2022.

Nuorisolaki 1285/2016. Yleiset säännökset. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>. Viitattu 1.12.2021.

Osallistu 2022. Helsingin kaupunki. <https://osallistu.helsinki/>. Viitattu 7.3.2022.

Osallisuus- ja vuorovaikutusmalli 2021. Helsingin Kaupunki. <https://www.hel.fi/helsinki/fi/kaupunki-ja-hallinto/osallistu-ja-vaikuta/vaikuttamiskanavat/osallisuus-ja-vuorovaikutusmalli/>. Viitattu 7.3.2022.

Perustuslaki 731/1999. Perusoikeudet. 6 §. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>. Viitattu 3.12.2021.

Silverman, David 2013. What You Can (and Cannot) Do with Qualitative Research. Doing Qualitative Research. 4. painos. 5–20.

TENK 2009. Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 1–4.

TENK 2002. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausten käsitteleminen. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 3.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. 6. painos Kustannusosakeyhtiö Tammi. 107–108, 110, 113–115.

Valtioneuvosto 2019. Pääministeri Sanna Marin hallitusohjelma. Osallistava ja osaava Suomi – sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä yhteiskunta. 172. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161931/VN\\_2019\\_31.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161931/VN_2019_31.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Viitattu 14.3.2022.

YMCA. Liikkeellä hyvää oloa! <https://ymca.fi/liike-hanke/>. Viitattu 27.4.2022.

## Suostumuslomake

Nimeni on Toivo ja opiskelen Metropolian Ammattikorkeakoulussa sosionomiksi. Olen tekemässä opinnäytetyötä yhteistyössä Helsingin NMKY:n Liike-hankkeen kanssa.

Opinnäytetyöni tavoitteena on Helsingin NMKY:N Liike-hankkeen palvelun laadun kehittäminen, joka perustuu Liike-hankkeen alle 29-vuotiaiden nuorten haastatteluun. Haastatteluissa selvitetään haastateltavien omakohtaisia kokemuksia Liike-hankkeen yksilö- sekä ryhmätoiminnasta. Liike-hankkeen laadun kehittäminen perustuu haastateltavien omiin kokemuksiin.

Haastattelut ovat yksilöhaastatteluja, jotka nauhoitetaan luottamuksellisesti. Nauhoitteet tuhoetaan litteroinnin jälkeen. Haastateltavan nimeä ei mainita tutkimuksen aikana eikä tutkimuksen julkaisun jälkeen.

Haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Haastateltava voi halutessaan jättää vastaamatta kysymykseen, jättää haastattelun kesken tai kieltäytyä haastattelusta. Haastattelijalla on vaitiolo- ja salassapitovelvollisuus koskien haastatteluissa ilmaantuihin tietoihin.

Allekirjoittamalla suostumuslomakkeen ja osallistumalla haastatteluun, olet mukana Helsingin NMKY:n Liike-hankkeen palvelun kehittämisessä.

Annan suostumukseni tutkimukseen osallistumiseen.

---

Tutkimukseen osallistuvan allekirjoitus

---

Päivämäärä

## Haastattelukysymykset

### Yhteisöllisyys:

- Millainen yhteishenki toiminnassa on?
  - o Koetko kuuluvasi porukkaan?
  - o Oletko saanut uusia kavereita?
  - o Oletko tavannut hankkeen nuoria vapaa-ajalla?
  - o Oletko kokenut tai nähnyt kiusaamista?

### Autonomia:

- Onko sinulla päätösvalta osallistumisesta?
  - o Tuntuuko osallistuminen vapaaehtoiselta?
  - o Tiedätkö oman rajan, milloin on aika lopettaa liikkuminen?
  - o Osaatko sanoa "ei" ohjaajalle, jos vaikka kunto loppuu kesken?
- Pääsetkö vaikuttamaan toimintaan, johon osallistut? Miten?
  - o Haluaisitko olla itse suunnittelemassa toimintaa?
    - Vai haluatko vain osallistua jo valmiiksi päätettyyn toimintaan?
  - o Haluaisitko ohjata toimintaa? Millaista?

### Osallistumisen merkitys

- Miten Liike-hankeeseen osallistuminen on vaikuttanut liikkumiseen vapaa-ajalla?
- Onko toimintaan osallistuminen lisännyt liikuntaa vapaa-ajallasi?