

Senna Nuotio

”Multakin kysyttäisiin mitä haluaisin tehdä”

Nuorten kiinnostus Mikkelin ladun toimintaan

Opinnäytetyö

Humanistisen alan ammattikorkeakoulututkinto

Yhteisöpedagogikoulutus

2023



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Yhteisöpedagogi (AMK)
Tekijä	Senna Nuotio
Työn nimi	”Multakin kysyttäisiin mitä haluaisin tehdä” Nuorten kiinnostus Mikkelin ladun toimintaan
Toimeksiantaja	Mikkelin latu ry
Vuosi	2023
Sivut	40 sivua, liitteitä 2 sivua
Työn ohjaaja	Tommi Pantzar

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää Mikkelin alueen yläkouluikäisten nuorten harrastustottumuksia ja valmiutta lähteä toimimaan matalan kynnyksen luontoliikunta toiminnassa. Tutkimuskysymykset syntyivät tilaajan tarpeesta laajentaa Mikkelin ladun toimintaa nuoriin ja saada seuralle aktiivisia toimijoita nuoremasta ikäpolvesta. Opinnäytetyö antaa pohjatyön Mikkelin ladulle nuorisotoiminnan aloittamiselle.

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena Urheilupuiston 7.- ja 8.-luokkalaisille. Tutkittavat olivat vapaaehtoisia erilaisista liikuntataustoilta. Analyysitapana käytettiin sisältöanalyysia äänitteiden pohjalta tehdystä litteroinnista. Teemoittelua hyödynnettiin niin analyysi kuin haastatteluvaiheessa. Teemoittelun pohjalta tehtiin tyypittely, joka mahdollisti Mikkelin ladulle selvät henkilökuvat potentiaalisista osallistujista.

Nuoret ovat hyvä ryhmä toiminnalle, mikäli heidät saa tavoitettua oikein. Heidä kiinnostavat monipuolisesti erilaiset lajit ja rennompia tekemisiä kilpailullisten harrastusten rinnalle. Nuorten läheinen luontosuhde on myös avainasemassa toimintaan houkuttelemisilla. Toiminnan suunnittelussa suotavaa on hyödyntää lähialueen luontokohteita ja tarjota nuorille kokemuksia, jotka eivät muuten olisivat saavutettavissa.

Opinnäytetyön johtopäätöksenä on, että nuorilta löytyy intoa lähteä kokeilemaan uutta ja kiinnostusta matalan kynnyksen toimintaan. Se minkälaiseen toimintaan nuori lähtee, riippuu täysin hänen omista mielenkiinnonkohteistaan. Ytimenä onkin nuorten tavoittaminen, joka tapahtuu yhteistyöllä koulun ja seurojen kanssa ja laaja markkinointi niin nuorille suoraan, kuin heidän vanhemmilleen. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää muissakin yhdistyksissä, jotka haluaisivat saada nuoria mukaan toimintaan.

Asiasanat: nuoret, liikunta, järjestötoiminta, luontosuhde

Degree title	Bachelor of Humanites
Author	Senna Nuotio
Thesis title	“If somebody would ask me what I want to do” Youth interest to Mikkeli latu's activities
Commissioned by	Mikkelin latu ry
Time	2023
Pages	40 pages, 2 pages of appendices
Supervisor	Tommi Pantzar

ABSTRACT

The objective of the thesis was to investigate the hobby habits and readiness of upper secondary school-aged youth in the Mikkeli region to participate in low-threshold nature and sports activities. The research questions arose from the need of the client to expand Mikkelin latu's activities to young people and to get active participants from the younger generation for the association. The thesis provides a foundation for Mikkelin latu to start youth work.

The research was conducted as a qualitative study for 7th and 8th graders in Urheilupuisto with varying sports backgrounds. The subjects were voluntary young people. Content analysis was used as the analysis method based on transcriptions of recordings. Thematic analysis was used in both the analysis and interview phases. Based on the themes, typification was made, which enabled Mikkelin latu to have clear profiles of potential participants.

Young people are a good group for activities if they can be reached properly. They are interested in a variety of sports and more relaxed activities alongside competitive hobbies. The youth's close relationship with nature is also crucial for attracting them to activities. When planning activities, it is desirable to utilize nearby natural sites and provide young people with experiences that are otherwise unattainable.

As a conclusion of the thesis, it was found that young people have enthusiasm to try new things and interest in low-threshold activities. The type of activity a young person chooses depends entirely on their own interests. The core is to reach young people, which can be achieved through cooperation with schools and associations and broad marketing both directly to young people and to their parents. The results of the thesis can be utilized in other Suomen Latu member associations.

Keywords: youth, nature, civil activities

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TEOREETTINEN VIITEKEHYS.....	8
2.1	Suomen latu yhdistyksenä.....	8
2.2	Harrastukset muutoksessa.....	9
2.3	Ulkoilu ja luonto.....	10
2.4	Nuorten vapaa-ajan vietto.....	11
2.5	Nuorten harrastustottumukset.....	13
2.6	Sitoutuminen.....	15
2.7	Tapahtumat osana toimintaa.....	15
3	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	16
3.1	Tutkimuksen kohde ja tutkimuskysymykset.....	16
3.2	Aineistonkeruu menetelmä.....	17
3.3	Aineiston analyysi.....	19
4	TULOKSET.....	20
4.1	Vapaa-aikaa vietetään harrastuksissa.....	20
4.2	Luonnon merkitys elämässä.....	21
4.3	Tapahtumat nuoren elämässä.....	23
4.4	Toiminta kiinnostaa erilaisia nuoria.....	24
5	ERILAISET NUORET.....	27
5.1	Tyypittely tarpeen tunnistamisen tukena.....	27
5.2	Innokas Issa.....	27
5.3	Valikoiva Vale.....	28
5.4	Porukoiden Pippi.....	29
5.5	Traumatisoitunut Torre.....	30
6	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	31
6.1	Tiivistys tutkimustuloksista ja pohdinta.....	31
6.2	Tutkimuksen luotettavuuden arviointi.....	33

6.3	Jatkotutkimusehdotukset ja kehittämisideat.....	34
LÄHTEET.....		36
LIITTEET		

Liite 1. Haastattelurunko

1 JOHDANTO

Lasten ja nuorten liikkumismäärien lasku näkyy toistuvasti uutisotsikoissa. Lasten ja nuorten liikuntatottumukset eivät ole palanneet samalle tasolle, jolla ne olivat koronaa edeltävällä ajalla. Vuoden 2022 tehdyn LIITU-tutkimuksen mukaan tulokset ovat erittäin huolestuttavia. Lapsista ja nuorista vain kolmasosa liikkuu suositusten mukaisesti. (Ekström 2023.)

Dettmann (2022) pohtii matalan kynnyksen toiminnan osuutta nuorten liikunnan lisäämisessä ja liikkumattomuuden ennaltaehkäisemisestä. Oikein toteutettuna se on idioottivarma ratkaisu saada nuoret liikkumaan. Toiminnassa on tärkeää sitouttaa nuori edes jollain tavalla toimintaan, jotta oppimista omista rajoista ja kyvyistä tapahtuu, eikä nuori heti epäonnistuttuaan lähde takaisin puhelimen äärelle. Matalan kynnyksen toimintaa voidaan kutsua myös nykyajan pihapeli-toiminnaksi, annetaan nuorelle mahdollisuus kokeilla uutta omia rajojaan testaten. Nuori liikkuu kuin huomaamattaan, eikä koe siitä ahdistusta. Tietynlainen vaatiminen on välittämistä. (Dettmann 2022.)

Mikkelissä on hyvät mahdollisuudet ympärivuotiseen luontoliikkumiseen. Mikkelin kaupunkistrategiassa 2022–2025 luontoliikkumista edistävät toimenpiteet on lueteltu osiossa monimuotoinen ja virikkeellinen ympäristö. Toimenpiteissä korostetaan talviliikunnan mahdollistamista, vesistöjen harrastamista ja retkeilyreittien kehittämistä (Mikkelin kaupunginhallitus 2022). Nämä strategiset toimenpiteet tukevat hyvin Mikkelin ladun tavoitteita kaiken ikäisten luontoliikunnan tukemisesta.

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Mikkelin latu, joka on Suomen ladun jäsenyhdistys. Yhdistys toimii vapaaehtoisvoimin ja toiminnassa olevat lajit riippuvat vapaaehtoisten kiinnostuksesta. Mikkelin latu on ottanut tavoitteekseen edistää kaikenikäisten ulkoilua ja liikunnallista elämäntapaa. Järjestöön kuului

vuonna 2022 yhteensä 1167 jäsentä. Vuonna 2022 vietettiin järjestön 70-juhlavuottaansa. Vuoden 2022 toimintasuunnitelmassa korostetaan koronan tuoman luontoliikunnan innostuksen tarpeisiin vastaamista ja koulutuksiin osallistujien löytämistä. Mikkelin latu ylläpitää Latupirtti- nimistä kahvila ja vuokrauspaikkaa n. 15 km Mikkelin keskustasta, joka on avoinna kävijöille latujen aikana. (Mikkelin latu ry s.a.)

Mikkelin ladulla ei ole tällä hetkellä nuorisotoimintaa. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Mikkelin alueen nuorien tarpeista luontoliikunta toiminnalle ja siihen liittyvistä sitoutumisen ongelmista. Opinnäytetyö toimii pohjana toiminnan kehittämiseksi ja heidän nuorisotoimintansa aloittamiselle.

Aihe opinnäytetyöhön syntyi opinnäytetyöntekijän omasta kiinnostuksesta luontoon ja liikuntaan. Pitkän partiotoukan ja vapaa-ajan liikkumisen vuoksi aihe tuntui tutulta, mutta ei kuitenkaan liian läheiseltä, etteikö sitä voisi tarkastella tutkimuksen näkökulmasta. Mikkelin ladun kanssa ensikohtaaminen oli heidän talviliikuntapäivässään, jossa opinnäytetyöntekijä voitti arvonnassa luontoon liittyvät oppimisen kortit. Yhteistyö syntyi pari viikkoa myöhemmin, kun selvisi että heillä olisi tarvetta tutkimuksella, jossa selvitetäisiin Mikkelin alueen nuorten kiinnostuksia.

Opinnäytetyöprosessi käynnistyi maaliskuussa 2022, jolloin opinnäytetyön tekijä ja tilaaja sopivat yhteistyöstä. Toukokuussa opinnäytetyön tekijän oli tarkoitus osallistua ja tutustua Mikkelin ladun toimintaan. Estyminen korvattiin elokuussa, jolloin opinnäytetyöntekijä ja tilaaja sopivat opinnäytetyön tarkemmasta aikataulusta. Opinnäytetyön laadullinen tutkimus toteutettiin joulukuussa 2022. Valmis opinnäytetyö luovutettiin tilaajalle toukokuussa 2023.

2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

2.1 Suomen latu yhdistyksenä

Suomen latu toimii kattojärjestönä Suomessa olevalle 184 jäsenyhdistykselle, joihin myös Mikkelin latu lukeutuu. Sen sloganeina ovat ulkoile, osallistu ja vaikuta, jotka toimivat perustuksena koko toiminnalle. Suomen latu on perustettu vuonna 1938 keskittyen alun perin hiihtämiseen. Kuitenkin jo 1940-luvun lopulla toiminta keskittyi lisäksi kunto- ja virkistysliikuntaan kuten retkeilyyn ja lentopalloon. Toiminta on suunnattu kaikenikäisille ja vuonna 2021 Suomen ladussa oli 90 000 jäsentä. (Meidän tarinamme s.a.)

Suomen ladun strategiat ovat ”Kaikilla on mahdollisuus ulkoilla”, ”Ulkoilemme ympäristöä kunnioittaen”, ”Olemme kaikille avoin yhteisö”, ”Arvostamme vapaaehtoisuutta” ja ”Olemme rohkeita ja uudistumme”. Yhdistyksen strategiat on laadittu vuosille 2022–2028 ja ne toimivat myös Mikkelin ladun toiminnan ytimenä. (Mikkelin latu ry s.a.)

Suomen ladun 2022 toimintasuunnitelmassa ulkoilun lajitoiminnat on jaettu seuraaviin kategorioihin: painopistelajit, kehittävät lajit ja sisällöt, vakiintuneet lajit ja yhteistyössä toteuttavat lajit (Suomen latu 2021, 4). Suomen latu haluaa kannustaa jokaista löytämään itselle mieluisen tavan ulkoilla. Avainlajeina ovat hiihto, retkeily, polkujuoksu ja talviuinti. Uusimpina teemoina ovat hyvinvointia luonnosta ja lajeina maastopyöräily ja frisbeegolf. (Ulkoile s.a.)

Suomen ladussa ollaan valmistelemassa nimimuutosta vuoden 2023 aikana. Nimimuutoksella pyritään karkottamaan ei-jäsenten ennakkoluuloja ”latu”-nimestä ja sen yhdistämisestä pelkästään hiihtoon. Uuden nimen tavoitteena on tunnistettavuuden säilyttäminen ja mielikuvien laajentaminen. Nimimuutos vaikuttaa myös Mikkelin ladun nimeen ja nimimuutoksella uskotaan hallituksessa olevan positiivisia vaikutuksia eri-ikäisten toimintaan mukaan saamisessa. (Suomen latu 2022.)

Yhdistyksen pitää perustamisvaiheessa täyttää kolme vaatimusta. Siinä on oltava vähintään kolme jäsentä, jokin aatteellinen tarkoitus yhteiseen toteuttamiseen ja että toiminta on tarkoitettu pysyväksi. Yhdistyksen jäseneksi laskeaan ihmiset ja oikeushenkilöt eli muut yhdistykset, osakeyhtiöt ja kunnat. Yhdistys voi olla rekisteröity eli nimen perässä on ry tai rf tai rekisteröimätön. (Loimu 2007, 21–22.)

Suomessa yhdistyksiä on reilu satatuhatta. Yhdistyksiä on olemassa jokaiseen elämäntilanteeseen ja vaiheeseen. Jokaista yhdistystä ja järjestöä yhdistävät kuitenkin samanlaiset perustavanlaatuiset piirteet, joita ovat henkilökohtainen merkityksellisyys, jäsenyys, riippumattomuus kolmansista osapuolista ja voittoa tavoittelemattomuus. Mikäli näistä neljästä joku asia puuttuu, voidaan miettiä, onko kyseessä enää yhdistys. Kuitenkin jäsenyyden merkitys on laskussa ja yhä enemmän rahoitusta tulee yhdistyksen ulkopuolisilta tekijöiltä. Yhdistysten paradigmat ovat muutoksessa ja se vaatii yhdistyksistä entistä isompaa reagointia muuttuvaan maailmaan. (Hiekkala 2015, 24–26.)

2.2 Harrastukset muutoksessa

Seuratoimintojen kääntyessä kilpailullisemmalle tasolle yhä varhaisemmassa vaiheessa matalan kynnyksen toiminnalle on suurempi tarve. Monessa lajissa harrastuskustannukset ovat tällä vuosisadalla nousseet jopa kolminkertaisiksi, mikä johtaa siihen, että vain parempituloisilla perheillä on varaa harrastaa. Harrastuskustannusten nousu johtuu yleisesti inflaatiosta ja tilojen vuokrien kasvamisesta, suuremmasta harjoitteluintensiteetistä ja vapaaehtoisten määrän laskusta. Harjoitusmäärien nousu johtuu, kun yhä aikaisemmassa vaiheessa lapsia ja nuoria siirretään kilpailulliselle tasolle, mikä ajaa osan pois harrastuksen parista. Kun lapset ja nuoret lopettavat liikuntaharrastuksensa aikaisemmin, laskee samalla heidän liikunta-aktiivisuutensa. Useimmat nuoret olisivat mielellään jatkaneet harjoittelua pienemmällä treenimäärällä ja ilman kilpailullisuutta. (Lempinen 2023.)

Harrastamisen Suomen mallin pilottikausi toteutettiin vuonna 2021 ja luku-
vuonna 2022–2023 jo 91 % Suomen kunnista on ottanut mallin käyttöön (Mie-
luisia ja maksuttomia harrastuksia oppilaille koulupäivien yhteyteen s.a). Mal-
lin tavoitteena on mahdollistaa jokaiselle peruskouluikäiselle nuorelle mieluisa
ja maksuton harrastus koulupäivän yhteyteen. Harrastukset tuotetaan paikal-
listen seurojen ja yhdistysten kanssa ja nuoret saavat itse vaikuttaa harrastus-
ten sisältöön. Vuoden 2023 alusta Harrastamisen Suomen malli on myös kir-
jattu nuorisolakiin. Harrastukseen osallistuminen on nuorelle maksutonta,
mutta se on järjestettävä mahdollisimman helposti lähestyttäväksi. (Nuori-
solaki 25.11.2022/955 12 a §.)

Mikkelin alueella toimii tällä hetkellä 67 Harrastamisen Suomen mallin mu-
kaista ryhmää, joista suurin osa keskittyy liikuntaan. Jokaisella Mikkelin alu-
een koululla on vähintään yksi ryhmä. Noin puolet ohjaajista ovat koulun hen-
kilökuntaa ja puolet yksityisiä ohjaajia, kuten seuroista. (Knaappila 2023, 16.)

2.3 Ulkoilu ja luonto

Ihminen on syntyjään luonnosta ja metsästä. Nykyisessä kaupunkisuunnitte-
lussa pyritään huomioimaan tämä lisäämällä viheralueita ja luontoalueiden
saatettavuutta. (Tyrväinen 2007, 57.) Luonnon vaikutus terveyteen voidaan ar-
vioida kolmella eri tasolla: näkemisen ja havainnoinnin, aktiivisen toiminnan ja
luonnon läheisyydessä olevan oleskelun kautta (Marttila 2020,164). Luon-
nosta on mahdollista saada hyvinvointivaikutuksista, joilla on mittavia fysiolo-
gisia muutoksia liittyen stressin vähentymiseen ja vastustuskyvyn kasvami-
seen. Stressitaso vaikuttaa suoraan alentavasti verenpaineeseen, lihasjänni-
tykseen ja kortisolin tuotantoon. (Salovuori 2014, 78–79.)

Nuoret harrastavat ja liikkuvat ulkona, mutta luontoympäristössä tapahtuva ul-
koilu ei ole heidän ensisijainen kohteensa. 15–17-vuotiaiden nuorten useimmi-
ten käyttämät ulkoilu ympäristöt ovat kadut, merkityt reitit ja lähimetsät ja 70 %

nuorista ilmoitti ulkoilleensa viimeisen viikon aikana. (Neuvonen ym. 2022, 94–97.)

Luonnossa oleskelu kohottaa myös ihmisen mielialaa positiivisesti ja vähentää negatiivisia tunteita. Luonnossa ihmiset näkevät helpommin myös toisen ihmisen positiiviset puolet. Luonnossa pelkästään 20 minuuttia riittää kokonaisvaltaisten positiivisten vaikutusten saavuttamiseen. (Salovuori 2014, 79.) Luonnon terveysvaikutukset ovat heijastuksia alkukantaisilta ihmisiltä. Ihmiselle ei ole kaupunki ympäristöön kehittynyt vielä samanlaista elvyttävää reagoitavuutta, jonka luonnosta saa. Luonnon merkitys ja tärkeys on meillä suoraa geeneissä. (Tyrväinen 2007, 58.)

Luontoliikunta on käsitteenä uusi ja sitä ei ole tarkoin määritelty. Lyhyesti se voidaan tulkita ”luonnon tarjoamat liikuntamahdollisuudet”. Luontoliikunnassa yhdistyy luonnon ja liikunnan tuomat terveysvaikutukset fyysisissä, psyykkisissä ja sosiaalisissa osa-alueissa. (Marttila 2020, 164.)

Vähintään kerran vuodessa ulkoilevien aikuisten määrä oli vuonna 2021 96 % suomalaisista, mikä on pysynyt korkealla vuosikymmenet. 15–24-vuotiaiden ulkoiluaktiivisuus oli vuonna 2021 97,2 % ja suosituimpina lajeina verrattuna muuhun väestöön olivat retkeily, frisbeegolf ja maastopyöräily. Luontoon menneen useimmiten ylläpitämään fyysistä kuntoa, rentoutumaan tai palautumaan arjen tuomasta stressistä. Luonto tarjoaa väestölle paikan omaan rauhaan, kauniita maisemia, luontokokemuksia ja yhdessäoloa perheen tai ystävien kanssa. (Neuvonen 2023, 23–25.)

2.4 Nuorten vapaa-ajan vietto

Toisen maailmansodan jälkeen ja kaupungistumisen myötä alettiin puhua nuorten vapaa-ajanvietosta ja harrastuksista. 1950-luvulla tehdyt tutkimukset (Salasuo ym. 2021, 25) näyttävät harrastustoiminnan koskevan noin puolia nuorista ja silloin alettiin ymmärtämään nuorien tarvetta ohjattuun vapaa-ajan

viettoon. Harrastustoiminta auttaa nuoria ottamaan vastuuta ja tulemaan osaksi yhteiskuntaa. Harrastustoiminta on kehittynyt ja nykyajan mietitään mitä nuorten ohjatuilla harrastuksilla halutaan saavuttaa. (Salasuo ym. 2021, 25.)

Suomen laki määrittelee nuoren alle 29- vuotiaaksi (Nuorisolaki 21.12 2016/1285.) Nuoruus on laajakäsite eikä sille ole yksiselitteitä vastausta. Murrosikä on siirtymä lapsuudesta aikuisuuteen ja sen aikana nuori kokee merkittäviä fysiologisia ja ajatuksellisia muutoksia, jotka saattavat aiheuttaa fyysisen aktiivisuuden laskua. Murrosikä alkaa jokaisella nuorella hieman eriaikaan, keskimäärin kuitenkin 9–12 vuoden iässä (Keskinen s.a., 3). Nämä muutokset voivat aiheuttaa nuorelle epävarmuutta itseään ja omia taitojansa kohtaan.

2020 tehdyssä lasten ja nuorten vapaa-ajan tutkimuksessa tutkittiin mm. nuorten aktiivisuutta harrastuksissa. Tutkimuksessa todettiin yhdeksällä kymmenestä lapsesta ja nuoresta on jokin harrastus kaikissa ikäluokissa. Kaikista pienin harrastusprosentti oli ammatillisen oppilaitoksessa opiskelevilla lähempänä 80 prosenttia. Harrastaminen on kasvava trendi, mutta nuorillakin vanhempien aktiivisuus vaikuttaa harrastamisen aktiivisuuteen. (Salasuo ym. 2021, 37–39.) Tuloksista voidaan todeta nuorten olevan halukkaita harrastamaan vapaa-ajallaan.

Korona kevät vuonna 2020 sulki sisäliikuntapaikat ja ihmiset alkoivat siirtymään ulos etsimään liikuntamahdollisuuksia. Yleinen liikunta-aktiivisuus laski kaikissa ikäryhmissä jopa kymmenen prosenttia (Vasankari 2020, 13). Ympäristöministeriön tekemän selvityksen mukaan etenkin alle 25-vuotiaiden luontosuhde kasvoi vuonna 2020. Luontosuhteen kasvaminen johtaa useammin luonnossa liikkumiseen ja huolehtimiseen luonnon tilasta. (Ympäristöministeriö 2020.) Poikkeusolojen jälkeen 15-vuotiailla nuorilla liikunnan tuoma hyvän olon merkitys nousi kymmenen prosenttia vuodesta 2018. Sen lisäksi liikunnan tarjoama ilo ja fyysisestä kunnosta huolehtiminen nostivat suosiotaan nuorten keskuudessa. (Kokko 2020, 18.)

Nykyaikana puhelin ja sosiaalinen media kilpailevat perinteisten harrastusten kanssa. The Guardian lehdessä esiteltiin brittiläinen tutkimus, jossa jopa yli 23 % prosentista nuorista on epäterve suhde puhelimeensa. Puhelinriippuvaiselle nuorelle muutaman tunnin harrastus olla liikaa pois puhelimen ääressä. Vaikka tutkimuksen mukaan puhelimen käytöstä ei ole suoraan negatiivisia vaikutuksia, vaikuttaa se silti mielenterveyteen ja haluttomuuteen tehdä muita asioita. (Davis 2019.) Nuorta on suotavaa kannustaa puhelimen jättämistä pois harrastuksen ajaksi, mutta painostaminen saattaa saada hänet lopettamaan harrastuksen. Nykyään on kehitetty moneen harrastuksiin menetelmiä, jossa puhelimen käyttöä hyödynnetään harrastustoiminnassa, joka saattaa houkutella uutta nuortenryhmää osallistumaan toimintaan.

2.5 Nuorten harrastustottumukset

Harrastuksella tarkoitetaan vapaa-ajan tekemistä, jota henkilö tekee huvia- tai koulun vastapainoksi. Harrastaminen on jossain määrin säännöllistä ja harrastaja pystyy nauttimaan harrastuksestaan. (Pulkkinen 2022)

Nuorten liikunta-aktiivisuuden vähentymisestä on tehty kansainvälisesti hyvin niukasti pitkäaikaistutkimuksia (Dumith 2011, 685). Murrosiässä tapahtuvalle liikunta-aktiivisuuden vähentymiselle ei ole yhtä selkeää syytä, vaan se on monen tekijän summa. Jotta ilmiötä voidaan kunnolla ymmärtää, tarvitaan pitkittäistutkimuksia. (Aira 2013, 26–27.)

Nuoret enemmänkin lopettavat harrastuksia kuin aloittavat uusia. Urheiluseuroista tapahtuva lopettaminen tapahtuu murrosiässä, kun nuorella ei ole kiinnostusta jatkaa kilpailulliselle tasolle. Monella nuorella on yleensä kiinnostusta jatkaa liikuntaharrastusta, mikäli kevyempään liikuntaan tarjotaan mahdollisuutta. Tälle välille matalan kynnyksen liikuntaseuroilla on hyvä mahdollisuus tarjota omia harrastusmahdollisuuksia. (Aira 2013, 27.)

Uuden liikuntaharrastuksen aloittamiseen nuoruusiässä on monia tekijöitä. Vanhemmilla on merkittävä rooli, sillä todennäköisyys aktiivisuuteen linkittyy vanhempien kannustava esimerkki ja sosiaalinen tuki. Lisäksi aikaisempi fyysinen aktiivisuus eli lapsena harrastaminen ovat vanhempien vastuulla. Pienempään aktiivisuuteen ennustaa pitkä kodin ja koulun välinen etäisyys, paikallinen rikollisuus ja ajankäytön puute. (Aira 2013, 14.)

Nuoret arvostavat harrastuksissa kavereiden läsnäoloa. Pääosin kavereita nähdään koulussa ja harrastuksissa ja lähes päivittäin kavereiden näkemisestä 7–14-vuotiailla osuus on 80 % ja 15–19-vuotiailla reilu 60 %. (Salasuo 2021, 51.)

Nuorisolan osaamiskeskus Kentauri teki kvantitatiivista tutkimusta nuorten harrastustottumuksista ja niiden merkityksestä elämään. Kyselyyn osallistui melkein 15 000 nuorta ympäri Suomea. Kyselyyn vastanneista 44 % oli jokin kuntoharrastus ja 22 % luontoharrastus. Järjestötoimintaan oli yhteensä osallistunut 75 % vastaajista, joista 52 % oli jotain liikuntajärjestöjä. (Kaunismaa 2022, 6–7)

Nuorilta kysyttiin kyselyssä, että mitä ovat oppineet harrastus- ja järjestötoiminnassa. Kolme suurinta vastausta saivat kaikki yli 55 % vastaajista ja kohdat olivat: ”olen saanut onnistumisen kokemuksia”, ”olen oppinut uutta tietoa” ja ”olen saanut uusia kavereita”. Kyselyssä kysyttiin lisäksi nuorilta tekijöitä, jotka kannustavat lisäämään harrastustoimintaa. Eniten merkitystä toivat kaverit toiminnassa, aikaa olisi enemmän, harrastus itsessään kiinnostaa, olisi enemmän rahaa käytettävissä ja harrastaja olisi rohkeampi lähtemään uusiin harrastuksiin. (Kaunismaa 2022, 7–8.)

2.6 Sitoutuminen

Sitoutumisella tarkoitetaan positiivista asennetta organisaatiota tai yhdistystä kohtaan. Henkilö, joka on sitoutunut toimintaan noudattaa yhteisiä arvoja ja päämääriä ja pysyy mukana toiminnassa. Hän kokee olevansa osa yritystä tai yhdistystä ja että hänen toiminnallaan on merkitystä. Sitoutuminen on jaettu kolmeen komponenttiin: tunneperäinen kiintymys, jatkuvuusperäinen sitoutuminen ja normatiivinen sitoutuminen. Tunneperäisessä kiintymyksessä halutaan kuulua organisaatioon ja sen toimintatapoihin ja siinä henkilöllä on kaikista suurin oman halun tekemiseen. Jatkuvusperäisessä sitoutumisessa ajatellaan olevan pakosta toiminnassa ja normatiivisessa sitoutumisessa organisaatiossa toiminen, koetaan velvollisuuden tunteena. (Michelsson ym. 2017.)

Nuoret sitoutuvat harrastuksiin ja vapaaehtoistoimintaan erilaista syistä. Syyt voivat olla hyvän tekemisestä ja muiden auttamisesta aina itsensä kehittämiseen. Harrastuksessa saamien vastuutehtävien avulla voidaan myös saada työkokemusta, jolla voi kompensoida toiselle asteelle opintoja tai saada CV:een täytettä työnhakuprosessiin. (Kostiainen 2019a.)

Kansalaisareenan teettämän tutkimuksen mukaan nuorilla on kolme pääsyytä miksi 15–24-vuotiaat nuoret eivät ole vapaaehtoistoiminnassa mukana. 45 % vastaajista kertoi oman ajan puutteen olevan isoimpana syynä, 27 % vastasi, että ei ole koskaan pyydetty ja kolmantena 18 % vastaajista ei tiennyt kuinka pääsisi mukaan. Nuoret kaipaavat muita ikäryhmiä enemmän rohkaisua ja tietoa erilaisista mahdollisuuksista. Peräti 69 % kyselyyn vastanneista, jotka eivät toimi vapaaehtoistehtävissä lähtisi toimintaan mukaan, mikäli heitä kysyttäisiin. (Kostiainen 2019b.)

2.7 Tapahtumat osana toimintaa

Tapahtumalla tarkoitetaan tietyille kohderyhmälle suunniteltua tilaisuutta, joka on aikaan ja tilaan sidottu. Tapahtumalla on yleensä tavoite ja se voi olla virtu-

aalinen tai paikan päällä tapahtuva. Yleensä tapahtuma on arkirutiinien ulkopuolella ja sen tarkoituksena on luoda elämyksiä kävijöilleen. (Tapahtumateollisuus ry 2023.)

Mikkelin ladun toiminnassa tapahtumat ovat koronan jälkeen vakiintuneet takaisin toimintaan. Suomen ladun vuosittaisia tapahtumia, joita toteutetaan myös Mikkelin ladussa ovat ”ulkona kuin lumiukko”, ”kansallinen hiihtopäivä” ja ”nuku yö ulkona”. Tapahtumien avulla toimintaa markkinoidaan ja mainostetaan uusille ihmisille kuin myös tarjotaan kokemuksia jo jäsenille.

Kansallisten tapahtumien lisäksi Mikkelin latu järjestää jäsenilleen erilaisia tapahtumia. Tapahtumat pyörivät vapaaehtoisten voimin ja vuosittain lajit määrittyvät vapaaehtoisten oman kiinnostuksen mukaan.

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

3.1 Tutkimuksen kohde ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena Mikkelin alueen yläkouluikäisille nuorille. Tutkimus tapahtui Urheilupuiston koulussa 7.- ja 8.luokkalaikaisille oppilaille. Taustatietona kysyttiin luokka-aste ja haastateltavan oma määrittely itsestään. Haastateltavat määrittelivät itsensä joko vähän liikkujiksi tai himoliikkujiksi ilmoittautuessaan vapaaehtoiseksi haastatteluun.

Haastateltuun valikoitui yhteensä 11 oppilasta. Heistä viisi määritteli itsensä vähän liikkujiksi ja kuusi himoliikkujiksi. Haastatteluiden jälkeen voidaan todeta, että haastatelluista kahdeksan nuorta liikkuu lähes päivittäin ja kolmella liikuntaa tapahtuu harvoin.

Haastattelut toteutettiin koulupäivien aikana joulukuussa 2022. Opettaja oli kertonut oppilaille tulevasta haastattelusta etukäteen ja opinnäytetyöntekijä

käytti 5 minuuttia tunnin alusta kertoakseen haastattelun kulusta ja käytännön asioista. Haastatteluun otettiin 1–3 nuorta kerrallaan halukkaiden joukosta ja yhden oppitunnin aikana haastattelu useamman kerran. Opinnäytetyöntekijä vieraili koululla yhteensä kolme kertaa ja haastatteluiden pituudet vaihtelivat 20 minuutista 45 minuuttiin. Haastattelut kestivät yhteensä kolme tuntia 30 minuuttia ja niistä syntyi litteroinnilla 41 sivua aineistoa.

Tavoitteena oli selvittää minkälainen toiminta kiinnostaa alueen nuoria ja tehdä taustatutkimusta Mikkelin ladun nuorisotoiminnan aloittamiselle. Nouseiden teemojen avulla Mikkelin latu saisi konkreettisia ja maanläheisiä tuloksia. Tutkimuskysymysten avulla haluttiin luoda haastattelurunko ja pitää huolta, että haastattelussa keskityttäisiin löytämään syitä toiminnassa viihtymiseen, toimintaan mukaan lähtemiseen ja pieniin vaikuttaviin asioihin, jotka saavat nuoren viihtymään toiminnassa. Kysymyksiksi muotoituivat lopulta:

1. Kuinka saada nuoria mukaan Mikkelin ladun toimintaan?
2. Mitkä tekijät vaikuttavat nuoren toimintaan sitoutumiseen?

Tutkimuskysymykset olivat pohjana haastattelurungossa. (Liite 1)

3.2 Aineistonkeruu menetelmä

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja aineistonkeruumenetelmänä oli teemahaastattelu. Laadullista tutkimusta käytetään, kun halutaan selvittää yksittäisen ihmisen kokemusta ja mitä hän ajattelee (Eskola 2005, 85). Laadullinen tutkimus antoi nuorille mahdollisuuden kertoa omin sanoin asioita, joita he tuskin olisivat kirjoittaneet auki määrällisessä tutkimuksessa. Laadullisessa tutkimuksen avulla haluttiin myös korostaa sitä kohtaamista, mitä Mikkelin ladun toiminnassa tapahtuu.

Teemahaastattelu on ollut viime vuosien suosituin aineistonkeruumenetelmä. Teemahaastattelun hyvinä puolina nähdään sen avoimuus ja että vastaaja pääsee puhumaan omalla äänellä. Lisäksi siinä määritellään teemat etukäteen

eli jokaisen haastateltavan kanssa puhutaan samoista asioista. (Eskola 2005, 86–87.) Puolistrukturoitu haastattelu mahdollistaa myös nuorille vapauden puhua vapaasti, mutta rohkaisee yleiseen keskusteluun, mikäli nuorella on vaikea saada sanaa suusta. Haastattelun runko oli sama jokaiselle oppilaalle. (Liite 1)

Haastattelut nauhoitettiin opinnäytetyöntekijän tietokonetta käyttäen Audacity ohjelmaa ja puhelimen äänitysokalua. Tuplavarmistus osoittautui hyödylliseksi, sillä tietokoneen mikrofoni rätisi puolet haastatteluista, niin että nauhoitteet olivat lopulta käyttökelvottomia. Haastattelut litteroitiin jälkikäteen käyttäen puhelimella tehtyjä äänityksiä. Litterointi on aineiston puhtaaksi kirjoittamista, jonka avulla aineisto saadaan sellaiseen muotoon, että analysointi on mahdollista (Metsämuuronen 2006a, 122).

Opinnäytetyöntekijä käytti harkinnanvaraista otosta oppilaista. Haastatteluun valittiin nuoria erilaisen liikuntataustan pohjalta, jotta laadulliseen tutkimukseen saataisiin eri tulokulmia aiheeseen. Haastatteluun olisi ollut enemmän halukkaita kuin opinnäytetyöntekijällä oli aikaa ja resursseja haastatella. Näin ollen ennen haastatteluun tuloa nuorelta kysyttiin kuvailemaan itseään liikkujana.

Haastattelu jakautui kahteen osaan. Ensimmäisessä osassa selvitettiin nuoren liikunta- ja harrastustaustaa ja luontosuhdetta. Toisessa osassa keskityttiin Mikkelin ladun toimintaan ja että minkälainen toiminta voisi kiinnostaa nuoria. Apuna käytettiin kuvakortteja nykyisestä ja mahdollisesta toiminnasta, jota tapahtuu Mikkelin ladussa ja Suomen ladun muissa jäsenyhdistyksissä. Kuvakorteissa esiintyivät seuraavat lajit: melominen, SUP-lautailu, kiipeily ulkona, taitorata, maastopyöräily, hiihtäminen, avantouinti, geokätköily, patikointi, telttailu, retkiluistelu, frisbeegolf ja kysymysmerkkikortti. Kuvakorttien avulla haluttiin myös konkretisoida nuorelle, kuinka monipuolisesti erilaisia lajeja Mikkelin ladulla on.

3.3 Aineiston analyysi

Analyysimenetelmä keskittyi sisältöön, joten haastattelut litteroitiin sanasta saan. Litteroinnissa myös huomioitiin tilkesanat ja minimipalautteet. Sisälönanalyysin mukaisesti äänensävyt, päällekkäispuhumiset ja tauot jätettiin litteroimatta. (Nikander & Ruusuvuori 2017, 430.) Kuitenkin muutamat haastatteluun liittymättömät asiat jätettiin litteroimatta, kuten kielen polttaminen kuumasta glögistä ja vessakäynnit kesken haastattelun. Varsinaiseen opinnäytetyön lainauksista siivottiin tilkesanat pois, jotta sisältö korostuisi enemmän. Lisäksi tiettyjä sanamuotoja muokattiin, kuten monikkoa tunnistamisen vaikeuttamiseksi. Lainauksissa käytetään kaikista haastateltavista H1 symbolia anonymiteetin säilyttämiseksi. Ainoastaan tilanteissa, jossa on kaksi lainausta peräkkäin, haluttiin erottaa haastateltavat toisistaan.

Analyysimenetelmiksi valikoituvat teemoittelu ja tyypittely. Teemat oli jo rakennettu haastattelurungossa käyttäen apua teoreettista viitekehystä, ja analyysin aikana tyypittely oli selkein ja lukijaystävällisin tapa esitellä erilaisia nuoria.

Teemoittelussa aineistoa analysoidaan löytämällä tutkimuskysymysten ongelmien valoittavia teemoja. Onnistuakseen teemoittelu vaatii hyvän teoriapohjan ja empirian vuorovaikutuksen. Apuna on suositeltavaa käyttää suoraan tekstistä nousseita sitaatteja. (Eskola 2005, 174–176.) Opinnäytetyössä teemoittelulla avattiin tutkimuskysymysten valossa nousseita teemoja liittyen Mikkelin ladun toimintaan ja nuorten kiinnostusta.

Tyypittely aineistonanalyysi menetelmänä on teemoittelusta tai luokittelusta syvennettyä analyysia. Tyypittelyssä on ainakin kolme eri tapaa muodosta tyyppejä: autenttinen, yhdistetty ja mahdollisimman laajatyyppejä. Autenttisessa tavassa käytetään yhtä aineistoa pohjana, kun taas yhdistetyssä yleensä

montaa. (Eskola 2005, 181–182.) Omassa tavassa hyödynsin yhdistettyä tapaa, kun yhdistelin eri haastatteluissa nousseita asioita yhteen ja lopulta syntyi neljä erilaista tyyppiä.

4 TULOKSET

4.1 Vapaa-aikaa vietetään harrastuksissa

Haasteluihin osallistuneet nuoret viettävät vapaa-aikaansa hyvin monella eri tavalla. Vapaa-aikana vietetään aikaa kavereiden kanssa, ollaan ulkona tai pelataan videopelejä kotona. Nuoret ovat myös tietoisia levon ja hyvän ruokarytmin vaikuttamisesta arjessa jaksamiseen.

Harrastuksilla on suuri merkitys nuoren vapaa-ajan viettoon. Osa nuorista kulluttaa kaiken vapaa-aikansa harrastusten parissa, kun taas toiset eivät harrasta mitään.

Haastatellut nuoret määrittivät itse harrastamisen eri tavoin. Toisille sama asia on harrastusta, kun taas toisille sama asia ei ole. Eron harrastuksen määrittelyssä vaikuttavat mm. onko harrastus maksullista tai harrastaako nuori sitä jossain seurassa. Piiloharrastukset eli tekemiset mitä nuori tekee usein, tulivat esille vasta hetken haastattelun jälkeen.

Haastateltuja nuoria palkitsee liikunnassa oman kehittymisen huomaaminen, ajatusten nollaaminen ja kehujen saaminen. Liikuntaa tapahtuu, joko oman hyvinvoinnin ylläpitämiseksi tai omien rutiineiden vuoksi.

H1: sä aina kehityt siinä ja et voi ikinä olla tarpeeksi hyvä

Haastatelluista nuorista monella on vielä useita eri harrastuksia. Yksi haastateltu nuori kuvasi harrastustaan katsoen pitkälle tulevaisuuteen kehittymisen

kannalta, kerkeää harrastamaan ennen kuin täytyy lopettaa esimerkiksi opiskeluiden takia. Erilaisilla nuorilla on erilaiset motiivit ja tavoitteet liittyen omaan liikuntaharrastukseensa.

H1: Mä ajattelin että haluaisin lajin, jota kerkeää harrastamaan pitkään et ehtii kehittyä.

H2: ei, teen sitä ihan vaan harrastuksen ja hauskanpitona

Haastatteluun osallistuneista nuorista jokainen oli harrastanut jotakin liikuntaan linkittyvää jossain vaiheessa elämäänsä. Liikuntaharrastuksen lopettamisen syyt vaihtelivat. Eniten nousi esille kyllästyminen lajiin tai aikataulutuksen kun kaikille lajeille ei ollut enää aikaa.

Harrastuksia lopetettiin myös muuton tai harrastuksissa olleen huonon ilmapiirin takia. Nämä syyt ovat yleensä nuorista itsestä riippumattomia eli harrastus saattaa kiinnostaa nuorta muuten. Ne ovat myös syitä, johon yhdistys ei pysty vaikuttamaan ja sen vuoksi onkin tärkeää keskittyä poistamaan kyllästymistä.

4.2 Luonnon merkitys elämässä

Nuoret näkevät luonnon pääosin rauhoittavana paikkana, jonne voi tulla nollamaan ajatuksia ja rauhoittumaan. Luonnossa vietetään aikaa niin yksin kuin yhdessä sukulaisten tai kavereiden kanssa. Ennen kaikkea luonto on paikka, jossa pääsee viettämään aikaa erilaisessa ympäristössä.

H1: Semmoinen rauhallisuuden tunne, mut samaan aikaan semmoinen pieni ahdistuksen tunne, että kun sä oot yksin siellä metsässä ja et tiedä mitä sun ympärillä on.

H2: Mulle herää ilosii tunteita kun on hyvä seura, niin silloin tuntuu kivalle olla siellä

Kuitenkin luonto nähdään myös hieman ahdistavana paikkana. Ahdistavuus johtuu usein joko ötököistä tai liiallisesta hiljaisuudesta. Ahdistus voi myös johtua siitä, kun luonto koetaan hieman vieraana paikkana. Pienestä pitäen ei ole käyty luonnossa tai kun on siihen, liittyy epämiellyttäviä kokemuksia pakottamisen tunteesta ja huonosta olost. Joillain nuorilla oli myös hyvin neutraali suhtautuminen lähiluontoon, sillä siellä ei ole yksinkertaisesti vietetty aikaa. Mielikuvat luontoon liittyen tulevat muiden kertoman mukaan.

H1: Luonto on mun mielestä tavallinen eli se ei ole niin kuin tärkeä eikä huono juttu. En tykkää rauhallisuudesta tai eläimistä.

H2: Metsä on tylsä paikka, siinä on vaan vihreää ja ruskeaa. Kaupunki on paljon värikkäämpi.

Mikkelissä luonto on lähellä kaupunkia ja nuoret kokivat sen hyvänä asiana. Luonnon kautta on helppo kulkea ja sinne ei tarvitse erikseen mennä saadakseen edes jonkunlaisen luontokokemuksen. Luonnon kautta kuljetaan kouluun, harrastuksiin ja kauppaan. Sen vuoksi suurin osa haastatteluun osallistuneista nuorista käy lähes päivittäin edes vähäsen luonnossa.

H1: Yleensä mä käyn melkein joka viikonloppu tai viikolla kävelemässä, juoksemassa, hiihtämässä tai pyöräilemässä, kun siinä meidän kodin lähellä on semmoinen pururata.

Mikkeliläisten nuorten luontosuhdetta nostaa myös mökkeily ja perheen kanssa varhaisesta lapsuudesta tapahtunut ulkoilu. Luonto nähdään kauniina paikkana, joka osaa myös yllättää. Tavallinenkin luontopolku voi saada aikaan vahvoja tunteita.

H1: Se on niin kuin super kaunista ja sillein menee ihan sanattomaksi

H2: Kun oon lenkillä niin tulee sellaiset tosi rauhoittavat asiat mieleen, mut kuitenkin myös sellaiset, että kohta näitä samanlaisia metsiä ei enää oo jos ilmasto menee huonoon suuntaan.

Kiireisenkin nuoren aikatauluun mahtuu metsässä oleskelua jossain muodossa. Nuorten ilmastohuoli on läsnä, varsinkin lumisen metsän häviämisen tulevaisuudessa. Mikkelin ladulla on hyviä puitteita tarjota nuorelle paikan, jossa hän pääsee nauttimaan luonnosta kesällä ja talvella.

Luonto on Mikkelin ladun käyntikortti nuorten saamisessa toimintaan. Läheinen luontosuhde on alkanut muodostumaan jo lapsuudessa ja nuoruudessa sillä on suurempi merkitys, kuin nuori osaa välttämättä itse sanoittaa. Läheiseen luontosuhteeseen vaikuttavat luonnon sijainti ja aikaisemmat positiiviset kokemukset.

4.3 Tapahtumat nuoren elämässä

Tapahtumat eivät ole vielä palanneet täysin osaksi haastatteluiden nuorten arkea koronarajoitusten jäljiltä. Tapahtumille on kyllä kiinnostusta, mutta ne ovat ensimmäiset tekemiset, jotka karsiutuvat ajanpuutteen vuoksi. Haastattelutilanteessa nuoret eivät heti osanneet kertoa minkälaisissa tapahtumissa olivat käyneet.

H1: En mä muista koska en ole ollut pitkään aikaan missään

H2: Mä aika usein oon halunnut mennä tapahtumiin, mut sitten me just lähdetään mökille niin se on vähän vaikeeta mennä.

Haastatteluihin osallistuneita nuoria kiinnostavat hyvin monipuolisesti erilaiset tapahtumat, niin sellaiset, jossa pääsee itse tekemään, kuin tapahtumat, jossa vain katsotaan muiden tekemisiä. Mikkelin ladun tapahtumassa mieluiten tehtäisiin itse, varsinkin kun kyseessä ei ole tietty joukkue mitä tultaisiin katsomaan.

H1: Mä en tykkää katsoa, kun muut pelaa, mä haluan itse pelata.

Ihmisillä on nuorten kohdalla suuri merkitys tapahtumassa viihtymiseen. Eniten vaikuttavat yleinen ilmapiiri, järjestäjien asenne ja mielentila ja nuoren mukana oleva seura. Yleisestä ilmapiiristä toivotaan kannustavaa tunnelmaa, lämminhenkisyttä ja että nuori kokee olonsa tervetulleeksi tapahtumaan.

H1: Tapahtumasta tekee onnistuneen, jos siellä on hyvä tunnelma ja siellä ei tule tylsää

H2: Vaikka häviäisi, niin kaikki olisivat tyytyväisiä.

H3: Tapahtuma ei ole semmoinen hirveän sekava et kaikki tulee yhtä aikaa.

Tapahtumat voivat olla koko perheelle suunnattuja, mutta kunhan nuorille olisi siellä oma juttunsa. Pelkästään nuorille suunnattu tapahtuma sai myös kannatusta, sillä välillä nuorten tekeminen jää helposti pienempien alle. Tapahtumat ovat oiva keino houkuttaa alueen nuoria toimintaan. Tapahtuman onnistumisessa on huomioitava hyvä kohdennettu markkinointi.

4.4 Toiminta kiinnostaa erilaisia nuoria

Haastatteluun osallistuneiden nuorten osalta Mikkelin ladun toiminta sai positiivista kiinnostusta. Hyvin harva oli kuullut Mikkelin ladusta, mutta toiminnan sisältö kiinnosti. ”Latu” nimessä ohjasi nuoria ajattelemaan, sen liittyvän täysin hiihtoon, mutta selityksen ja kuvakorttien jälkeen toiminta alkoi kiinnostamaan enemmän. Markkinoinnilla ja varsinkin että menee paikan päälle mainostamaan, onkin iso rooli nuorten saamisessa toimintaan.

Toimintaa markkinoidessa on hyvä kiinnittää huomiota sanavalintoihin. Haastattelussa nuorelta kysyttiin, mikä seuraavista muodoista kiinnostaisi eniten: Pop-up tapahtuma eli jossa saa vapaasti mennä ja tulla, varsinainen tapahtuma vai kerhotoiminta. Haastatteluiden aikana ”kerho” ei kiinnostanut nuoria

niin paljon kun tapahtuma tai pop-up tapahtuma. Jotkut nuoret eivät pidä liikuntaa tai ulkoilu sanoista, sillä heillä on huonoja muistoja niistä.

Nuoret haluavat harrastuksessaan nollata ajatuksia ja saada vastapainoa koulunkäynnille. Alkuun toiminnan on oltava kevyttä harrastamista, jossa kavereiden ja muiden kanssa pääsee vaan tekemään ilman sen suurempia miettimisiä.

H1: Se kun voi vaan mennä ladulle ja työntää vauhtia, ei tarvitse ajatella

Sitoutumisessa auttaa, mikäli nuori saa itse vaikuttaa sisältöön ja hän on mukana toiminnassa. Mikkeli ladun toiminnalta toivotaan hauskanpitoa, eikä kilpailullista asetelmaa, sillä sitä saa muissa harrastuksissa jo tarpeeksi.

H1: Olisi kiva, jos se ei olisi semmoista kaatokilpailua vaan hauskanpitoa

Haasteluihin osallistuneita nuoria kiinnostaa eniten toiminta, jossa pääsee oman ikäisten kanssa toimimaan, mutta eri ikäiset ohjaajat eivät haittaa. Eniten nuoria häiritsisi, mikäli toiminnassa olisi pieniä lapsia tai liian taitavia aikuisia. Toiminnassa toivoisi uusiin ihmisiin tutustumista ja tiivistä porukkaa, joka puhaltaa yhteen hiileen. Osa haastatteluun tulleista nuorista toivoi toimintaa, joka ei sido mihinkään, mutta valtaosalle sama ryhmä toiminnassa lisäisiinnostusta liittyä.

Toiminnassa toivotaan uuden oppimista ja lajien kokeilua, mitä ei muuten pääsisi kokeilemaan. Uusia kokemuksia ja varsinkin elämyksellisyyttä toivotaan ohjatussa toiminnassa. Muutama haastatteluun osallistuva nuori totesivat toiminnan olevan mukavaa, kun tekemiseen ja sisältöön pääsee vaikuttamaan.

H1: Multakin kysyttäisiin vaikka että mitä mä haluaisin tehdä

Perinteiset lajit kuten hiihtäminen ja retkeily jakavat nuoria. Osa on hyvinkin kiinnostunut niistä, kun taas osa lähtisi mieluummin kokeilemaan uudenlaisia lajeja kuten SUP-lautailua, esterataa, maastopyöräilyä ja melontaa. Ainoa laji, joka ei saanut haastatteluun osallistuvilta nuorilta kiinnostusta oli avantouinti, suuresta kansallisesta suosioistaan huolimatta. Muuten kaikille lajeille löytyi ainakin yksi kannattaja. Kiinnostavat lajit ovat hyvin yksilöllisiä ja niistä ei pystynyt tekemään johtopäätöksiä ja yhteyksiä nuoreen liittyen.

Retkeily erilaisissa muodoissa kiinnostaa nuoria. Heitä kiinnostaa niin pitkälle sijoittuvat retket kuin parin tunnin lähiretket. Retkissä erityisesti kiehtovat luononnähtävyydet, oman kunnon testaaminen, hyvät eväät ja mukava retkiseura. Ohjaajilta toivotaan asiantuntevuutta ja rentoutta. Toiveena olisi päästä paikkoihin, joissa ei normaalisti tulisi käytyä. Mitä toiminnassa pitää huomioida, että olisi sulle mukavaa

H1: Se reitti olisi semmoinen mukava ja nähtävyydet kivoja

Nuorilla ei ole Mikkelin alueella samanlaisia mahdollisuuksia lähteä retkeilemään kuin autollisilla aikuisilla. Nuorille onkin hyvä tarjota kuljetus toimintaan lähtiessä, jottei vanhempien autottomuus ole esteenä toimintaan lähtiessä.

Ennen toiminnan aloittamista on hyvä päättää, minkälaisille nuorille sitä halutaan tehdä. Onko toiminnan kohteena innostunut Issa vai valikoiva Vale? Nuoria on hyvä lähteä tavoittamaan oppilaitosyhteistyön kautta ja kun toiminnasta kiinnostuneet nuoret ovat tavoitettu, voi heidän kanssansa lähteä miettimään viikoittaista toimintaa. Myös nuorille suunnattu tapahtuma, jonka kautta toimintaa mainostetaan, olisi hyvä vaihtoehto.

Toiminnassa on mahdollista hyödyntää Harrastamisen Suomen mallia ja sen tuomaa apurahoitusta. Nuoret toivoivat haastattelussa kerhotoiminnan ajankohdiksi mielellään heti koulupäivän jälkeen ja pidempi kestoisen toiminnan

viikonlopuiksi. Oikean ihmisen löydyttyä vetämään toimintaa on Mikkelin ladulla mahdollisuus tarjota nuorille toimintaa, jota ei vielä Mikkelin alueella ole.

5 ERILAISET NUORET TOIMINNASSA

5.1 Tyypittely tarpeen tunnistamisen tukena

Aineistoa tutkiessa ja haastatteluiden aikana tietyistä nuorista nousi samankaltaisuuksia toisiinsa. Opinnäytetyön kerätyn aineiston pohjalta muodostin neljä erilaista tyyppiä. Vastauksissa esiintyi tietyissä teemoissa samankaltaisia vastauksia, joten tyyppien muodostaminen yhdistettyä tapaa käyttämällä oli selkein tapa edetä opinnäytetyössä. Yhdistetyssä tavassa hyödynsin montaa eri aineistoa tyyppien muodostamiseen, kuitenkin en käyttänyt samaa aineistoa eri tyypeissä.

Aineiston pohjalta on luotu nuorista muutama esimerkkityyppi, joiden avulla toimintaa voidaan kohdistaa tietynlaisille ihmistyypeille. Tyypittely antaa Mikkelin ladulle konkreettisen tuen toiminnan kohdistamiselle tiettyyn nuoreen. Tapahtumaa suunnitellessa on suositeltavaa miettiä, kuinka jokaista tyyppiä voitaisiin ottaa huomioon, kun taas yksittäistä toimintaa suunnitellessa kannattaa huomio keskittää yhteen tai kahteen tyyppiin. Jokaisella tyyppillä on omat vahvuutensa toiminnan suhteen.

Tyypittelyn nimet ovat täysin keksittyjä ja mahdolliset yhdyskohdat Urheilupuistonkouluun ovat tahattomia. Nimillä on tarkoituksena elävöittää tyypittelyä.

5.2 Innokas Issa

Issa on nuorista kaikista innokkain. Hänellä ei ole juuri vapaa-aikaa, vaan se kuluu harrastusten ja muun tekemisen parissa. Liikuntaa hän harrastaa päivittäin ja yleensä montaa eri lajia. Issa on myös kokeillut montaa eri lajia elämänsä aikana, mutta nyt yläasteikäisenä keskittyy tiettyihin lajeihin. Issalle myös koulumenestys on tärkeää, joten hän myös käyttää aikaa koulutehtäviin.

Issan luontosuhde riippuu täysin hänen harrastamistaan lajeista. Pääosin hänelle metsä on kuitenkin paikka, jonka läpi kuljetaan tai jossa voi käydä lenkkeilemässä tai hiihtämässä. Lenkkeily ja hiihtäminen ovat kuitenkin lajeja, jotka vain tukevat pääharrastuksen kehitystä.

Issa kiinnostuu toiminnasta, kun se tarjoaa hänelle mahdollisuuden kehittää omia taitojaan. Issa ottaa mielellään vastuuta, kun sitä tarjotaan ja häneltä kysytään suoraan. Hän ei pelkää epäonnistumista ja voi olla hyvinkin näppärä mieltään. Mainoksessa onkin hyvä mainita uusista kokemuksista tai nousujohteisuudesta. Toiminta ei saa kuitenkaan viedä liikaa aikaa, sillä sitä ei Issalla ole.

Issan pystyy tavoittamaan monesta eri paikasta. Hän silmäilee ilmoitustauluja, seuraa koulun sähköpostia ja sosiaalisen median kanavia. Issat saattavat olla hieman yllytyshulluja ja lähtevät helposti toimintaan. Varsinkin jos kaveri tai muu tuttu henkilö ehdottaa. Häntä kiinnostaa niin perinteiset lajit, kuin extremelajit. Mikkelin ladun toimintaan Issa lähtisi kokeilemaan uusia lajeja viikoittaisen lajikokeilukerhon toiminnassa. Mikäli Issa kokee toiminnan mieluisaksi omaksi jutuksi, hän ottaa mielellään vastuuta ja auttaa toiminnan suunnittelussa, varsinkin jos siitä on hänelle hyötyä tulevaisuudessa.

5.3 Valikoiva Vale

Valikoivat Valet tietävät oman aikansa ja haluavat itse päättää kuinka sen käyttävät. Kun he lähtevät toimintaan, he myös lähtevät siihen täysillä mukaan. Valelle onkin hyvä jakaa vastuuta, sillä hän pitää harrastusporukkaansa toisena perheenä.

Vaikka Vale haluaa itse päättää asioistaan, on hänellä yleensä esikuva elämässä, jonka jalanjälkiä hän haluaa seurata. Esikuva voi olla sisarus, vanhempi tai muu sukulainen. Valelle on tärkeää, että harrastuksessa on turvallinen aikuinen, jolta voi kysyä apua pienellä kynnyksellä.

Valen luontosuhde on moninainen. Vale saattaa nauttia teltassa yöpymisessä, kunhan mahdollinen turvapaikka on saavutettavissa pienellä vaivalla. Vale menee luontoon rauhoittumaan ja kokoamaan ajatuksia.

Toiminnassa on tärkeintä hyvä henki ja se että Vale saa omasta toiminnastaan palautetta – mielellään positiivista. Porukan on toimittava tiiviisti ja niin että jokaiseen on pystyttävä luottamaan, silloin Vale kaikista todennäköisimmin sitoutuu toimintaan.

Vale lähtee toimintaan mukaan yksinkin, mikäli se kiinnostaa häntä tarpeeksi ja se on hänelle mukavaa. Valelle toiminnasta mukavaa tekee se, että hän saa itse päättää asioista ja että ihmiset siellä ovat ystävällisiä. Häntä kiinnostaa monet erilaiset lajit, jossa saa toimia muiden ihmisten kanssa. Hän mielellään kuuntelee ja oppii kokeneemmalta. Valea kiinnostaa lajeina niin retkeily kuin maastopyöräily eli ne, jossa pääsee viettämään rauhassa aikaa ja oppimaan uutta.

Valen voi tavoittaa niin sosiaalisen median kautta, kuin koulun viestintäkanavien. Toiminnasta on suositeltavaa kertoa hyvin laajasti ja mitä mahdollisuuksia toimintaan tuleminen tarjoaa.

5.4 Porukoiden Pippi

Pippi on elämänsä aikana kokeillut paljon lajeja. Hänen vanhempansa ovat vieneet lastansa ahkerasti eri harrastuksiin hänen elämänsä aikana ja Pipillä

paljon kokemusta erilaisista lajeista. Lajikokeilut ovat kuitenkin jääneet lyhyeksi, mutta muutama harrastus on jäänyt pitkäksi aikaa. Pippi tykkää kokeilla uutta ja hieman haastaakin itseään, kuitenkin maltillisemmin kuin Issa.

Pippi tykkää retkeillä. Retkeilyinto ja tiivis luontosuhde on lähtenyt vanhemmilta, jotka ovat vieneet nuorta metsään. Yleensä perheellä on mökki, jossa vietetään aikaa ympärivuoden. Pipillä on saattaa olla taitoja, joita hän haluaa hyödyntää

Vanhempien vaikutus on erittäin suuri toimintaan lähtemisessä. Parhaiten Pippin tavoittaa vanhempien kautta. Pippin mukaan saamiseen vaikuttaa se kuinka aktiivisesti vanhempi toimintaa Pippille markkinoi. Joillekin porukat voivat sisältää myös kaverin, joka pyytää aina toimintaan mukaan, mutta nämä ovat harvinaisempia. Toiminta voisi olla hyvin sellaista mihin vanhempi ja nuori voivat yhdessä osallistua.

Pippiä kiinnostavat yleensä hieman erilaisemmat lajit ja uudet kokemukset. Pippi onkin se henkilö, joka lähtisi vaeltamaan lappiin tai hiihtäisi Savonlinnaan. Mahdollisen reitin nähtävyydet kiinnostavat myös ja niistä uuden oppiminen. Viikkotoiminta voikin aluksi tuntua vieraammalta.

Pipillä on kuitenkin hieman oma-aloitteisuutta ja hän saattaa yllättää. Valen tapaan, mikäli hän on erittäin kiinnostunut jostain asiasta saattaa hän lähteä mukaan yksinkin.

5.5 Traumatisoitunut Torre

Torre on tyypeistä vähiten liikkuja. Hänen arkensa koostuu satunnaisesta tekemisestä, joka vaihtelee oman jaksamisen mukaan. Koululiikunta on tuottanut traumoja Torrelle. Taustalla voi olla kiusaamisen kokemusta, alemmuuden

tunnetta omasta osaamattomuudesta, vertailua muihin tai häpeää omasta kehosta. Torre ei tykkää liikkua ja viettää aikaa mieluummin kotona rentoutuen. Torre kuitenkin viihtyy ulkona, mikäli tekeminen on mieluisaa hänelle.

Torre tarvitsee hyvin matalan kynnyksen toimintaa ja yksilöllistä tukea. Toimintaa ei saa markkinoida luontoliikuntana, sillä liikunta sanana työntää Torren pois. Markkinointia voidaan tehdä lajikokeiluna ja hauskanpitona, hyvillä eväillä. Haastavinta on Torren tavoittaminen, sillä yleensä häntä ei kiinnosta. Kuitenkin Torren voi tavoittaa koulun tai vanhempien kautta. Torrella myös saattaa olla kaveri, joka on kaikista suurin vaikuttaja.

Toiminta ei saa olla liian pitkäkestoista, vaan aikaa on jäätävä myös levolle. Toiminta kannattaa liittää suoraan koulupäivään, sillä kotiin päästyään nuori haluaa yleensä rentoutua. Tärkeintä toiminnassa on kannustava henki. Vaikeinta on saada lähtemään, mutta toiminnan aikana Torre ei aina valita. Uusia asioita hän kokeilee varovaisesti, mutta niissä onnistuessaan se on entistä palkitsevampaa.

Torrea kiinnostavat lajeina frisbeegolf, maastopyöräily, rannalla uiminen ja geokätköily. Pääpaino ei saa olla liikunnassa, vaan hauskanpidossa, jonka ohella liikunta tulee.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

6.1 Tiivistys tutkimustuloksista ja pohdinta

Mikkelin alueen nuorilla on kysyntää matalan kynnyksen luontoliikunta toiminnalle. Nuorilla on erilaisia mieltymyksiä toiminnan suhteen, mutta mikäli nuori saa itse vaikuttaa lähtee hän yleensä helpommin toimintaan. Nuori on kannattavaa houkutella toimintaan ensin matalalla kynnyksellä ja myöhemmin antaa hänelle enemmän vastuuta toimintaan sitouttamiseksi.

Nuorilta löytyy monia syitä harrastuksen uudelleen aloittamiselle ja lopettamiselle. Kaikkiin ei pysty yhdistyksessä vaikuttamaan, kuten esimerkiksi muuttoon, mutta viihtymiseen pystyy sitäkin paremmin. Jos nuori viihtyy toiminnassa pyytää hän usein kavereitakin mukaan siihen.

Nuoruudessa olevat harrastukset ovat useimmiten lapsuudessa aloitettuja. Teoreettisessa viitekehyksessä käy ilmi, että valtaosalla nuorista on harrastuksia. Kuitenkin nuoruudessa usein lapsuudessa aloitettuja harrastuksia lopetetaan vaihtuneiden mielenkiintojen tai ajan puutteen vuoksi. Myös omassa tutkimuksessa tämä kävi ilmi, kun lähes jokaisella haastateltavalla oli joku harrastus. Mikäli tutkimus olisi toteutettu toisen asteen opiskelijoille olisi todennäköisesti tutkittavilla vähemmän harrastuksia.

Aikaisempien tutkimusten ja oman tutkimukseni mukaan nuorilla on intoa lähteä mukaan harrastuksiin ja tekemään vapaaehtoistyötä. Yhdistyksen on kannattavaa saada nuori tunneperäisesti sitoutumaan toimintaan. Kun nuoria on saatu mukaan toimintaan voi heille antaa vastuutehtäviä. Nuori tarvitsee tukea aikuista enemmän, sillä harvoin on aikaisempaa kokemusta. Yhdistysten vastuutehtävät antavat nuorelle työkokemusta, jota pystyy hyödyntämään niin tulevaisuudessa opinnoissa, kuin työelämässä. Suositeltavaa on kysyä suoraan nuorelta ja kertoa mahdollisista vaihtoehdoista.

Tutkimukseni ongelma oli se, että kaikki halukkaat eivät päässeet haastatteluihin. Yläkouluikäisten nuorten suuri halukkuus lähteä yksilölliseen haastatteluihin yllätti aluksi. Haastatteluni tapahtuivat koulupäivän aikana eli nuoren halukkuuden taustalla saattoi olla halu poistua liikuntatunnilta. Tämä ei kuitenkaan pätenyt liikunnallisiin nuoriin, jotka olivat innoissaan liikuntatunnille osallistumisesta. Taustalla voi olla nuorten halu tulla yksilöllisesti huomioduksi ja tarve kokea, jotain erikoisempaa koronavuosien jälkeen. Eräs nuori kuvaili olonsa tärkeäksi haastattelun jälkeen. Myös tuloksissa tullut ilmi nuorten kasvava halu vaikuttaa asioihin.

Mikkelin ladulta löytyy paljon elementtejä nuorten osallistamisen tukemiselle. Mikäli toiminnassa mukana oleva nuori haluaa saada harrastukseltaan enemmän, on siihen erilaisia keinoja. Latupirtin avulla innokas nuori voi saada työkokemusta asiakaspalvelusta ja kahvilassa työskentelystä. Hallituksessa nuori saa kokemusta hallinnollisista töistä ja vastuunkantamisesta. Lisäksi on erilaisten tapahtumien järjestämiset, Suomen ladun ohjaajakoulutukset ja monet muut mahdollisuudet. Nämä ovat suositeltavia valjastaa, niin että nuori saisi mahdollisimman suuren hyödyn niistä myöhemmässä vaiheessa.

6.2 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi

Tämä opinnäytetyö oli ensimmäinen kunnollinen tutkimustyö mitä olen tehnyt. Olen toteuttanut pienempi määrällisiä tutkimuksia aikaisemmin eli täysin tyhjältä pöydältä en lähtenyt tekemään. Opettelin laadullista tutkimusta sitä tehdessä. Toteutin harjoitushaastattelun ennen varsinaisia haastatteluita, jossa hioin haastattelussa käytettävät kysymykset nuorille sopivaksi. Haastattelutaitoni parantuivat haastatteluiden aikana ja koin kolmen viimeisen haastattelun onnistuneen parhaiten. Mielestäni onnistuin hyvin kiteyttämään tarpeen tutkimuskysymyksiin ja haastattelutilanteissa antamaan pääpuheenvuoron nuorelle.

Luotettavuutta kuvataan yleensä kahdella termillä: reliabiliteetti ja validiteetti. Reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen toistettavuutta eli mikäli tutkimus toteutettaisiin täysin samalla tavalla kuinka samanlaisia tuloksia syntyisi. Validiteetti tarkoittaa tutkimuksen yleistettävyyttä ja tutkitaanko sitä mitä oli tarkoituskin tutkia. (Metsämuuronen 2006b, 117.) Reliabiliteetti omalle tutkimukselleni on täysin riippuvainen nuorista eli tutkimus voidaan toistaa, mutta sen tulokset ovat täysin vastaajista. Tutkimuksellani saatiin oikeanlaisia tuloksia, sillä tavoitteena oli kuulla nuorten omia näkemyksiä heidän itsensä sanoittamalla tavalla. Tavoitteena ei ollut löytää yhtä keinoa, kuinka nuoret saataisiin toimintaan vaan selvittää mikä Mikkelin alueen nuoria kiinnostaa. Nuorten

saamisessa toimintaan on siis tärkeää muistaa heidän olevan yksilöitä. Tutkimuksen tulokset eivät tulisi olemaan täysin samanlaisia, vaikka se toistettaisiin samoilla nuorilla, sillä vastaamiseen vaikuttavat myös nuoren sen hetkinen mielentila ja vireystaso. Omista tuloksestani löytyi liittymäkohtia aikaisempien tutkimusten, kuten toimintaan lähtemisessä ja luontosuhteessa. Tietyt raamit ovat yleistettävissä kuten läheisten tärkeys ja erilaiset lähtökotien vaikutus. Kuitenkin kun halutaan lähestyä nuorta yksilönä, välttämättä mitkään yleistyksiset eivät osa kohdilleen.

Tapasin nuoret ensimmäistä kertaa, kun menin haastattelemaan heitä. Minulla ei ollut luottamuksellista sidettä nuoreen. Tämä voidaan nähdä niin positiivisena kuin negatiivisena asiana. Positiivisena oli, että en tiennyt nuorista mitään etukäteen eli en voinut perustaa kysymyksiä heidän taustansa tietäen. Nuoret eivät tienneet minun statustani tai näkökulmaa asiaan. Eli voidaan olettaa, että he eivät vastanneet minua miellyttäen samalla tavalla kuin olisivat, jos opettaja olisi kysynyt samat kysymykset. Myös se, kun olin tuntemattomana haastattelemassa nuorten ei tarvinnut miettiä omien vastauksien seurauksia. Kuitenkaan luottamuksellisen siteen puuttuessa, en tiedä uskalsivat nuoret vastata täysin rehellisesti kysymiini asioihini.

Opinnäytetyö on kirjoitettu yhteisöpedagogin näkökulmasta eli keskityn siinä nuoriin ja heidän käyttäytymiseensä. Kysymykset olivat muotoiltu nuorille ymmärrettävällä tavalla. Toisen alan opiskelijan samasta aiheesta tehty opinnäytetyö olisi voinut tuottaa erilaisia tuloksia.

6.3 Jatkotutkimusehdotukset ja kehittämisideat

Opinnäytetyö toimii pohjatyönä Mikkelin ladun nuorisotoiminnan kehittämiseksi. Mikkelin ladulle on mahdollista tehdä seuraavaksi kehittämistyö, jossa hyödynnetään seikkailukasvatuksen elementtejä nuorisotoiminnan käynnistämiseksi. Se sisältäisi nuorten rekrytoinnin ja osallistamisen ja varsinaisen toiminnan toteuttamisen. Kehittämistyössä voidaan toteuttaa tapahtuma tai retki

lähimaastoon. Näkö- ja lähestymiskulmia löytyy montaa erilaista, kuten ikäryhmään tai toimintaan rajautuen.

LÄHTEET

Aira, T., Kannas L., Kokko, S., Tynjälä, J. & Villberg, J. 2013. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtion liikuntaneuvosto. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.finbandy.fi/sjpl/doc/murrosika.pdf> [viitattu 27.3.2022].

Davis, N. 2019. One in four children 'have problematic smartphone use'. *The Guardian*. Verkkolehti. Päivitetty 29.11.2019. Saatavissa: <https://www.theguardian.com/society/2019/nov/29/one-in-four-children-have-problematic-smartphone-use> [viitattu 27.3.2022].

Dettmann, H. 2022. Vaatiminen on välittämistä. *Helsingin Sanomat*. Verkkolehti. Päivitetty 2.7.2022. Saatavissa: <https://www.hs.fi/visio/art-2000008897557.html> [viitattu 27.3.2023].

Dumith, S. 2011. Physical activity change during adolescence: a systematic review and a pooled analysis. *International Journal of Epidemiology*, 658–698. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1093/ije/dyq272> [viitattu 27.3.2022].

Ekström, R. 2023. Vain kolmannes lapsista ja nuorista liikkuu tarpeeksi: ”Ei näy positiivista kehitystä”. *Helsingin Sanomat*. Verkkolehti. Päivitetty 16.3.2023. Saatavissa: <https://www.hs.fi/urheilu/art-2000009456079.html> [viitattu 27.3.2023].

Eskola, J. & Suoranta, J. 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 7.painos. Jyväskylä: Gummerus.

Hiekkala, J. 2015. Järjestötoiminnan paradigman muutos. Teoksessa Riikonen, S. & Nyman T. (toim.) Moninainen ja kehittyvä järjestötoiminta – Elinvoimaisuutta ja uudistavaa ajattelua toimintaympäristön muutoksessa. Humanistisen ammattikorkeakoulu julkaisuja, 10. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://kansalaisareena.fi/wp-content/uploads/2016/05/moninainen-ja-kehittyva-jarjestotoiminta-netti-31.12.pdf> [viitattu 13.9.2022].

Kaunismaa, P. 2022. Yleiskuva nuorten harrastuksista ja järjestötoiminnasta. Teoksessa Kaunismaa, P. (toim.) Harrastus- ja järjestötoiminnan merkitys nuorten elämässä. Nuorisoalan osaamiskeskus Kentauri. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu. Humanistisen ammattikorkeakoulu julkaisuja, 142.

PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2022/04/harrastus-ja-jarjestotoiminnan-merkitys-nuorten-ela-massa.pdf> [viitattu 27.3.2023].

Keskinen, P. & Saha, M.-T. s.a. Puberteetti – matkalla kohti aikuisuutta. Pfizer Oy. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.terveydentukena.fi/sites/default/files/2018-10/56620_Pfizer_Puberteetti_LAYLR_3.pdf [viitattu 27.3.2022].
Knaappila, H. 2023. Mikkelin kaikilla kouluilla on ilmaista harrastustoimintaa. *Mikkelin kaupunkilehti*. 22.3.2023.

Kokko, S., Rinta-Antila, K., Villberg, J., Hirvensalo, M., Koski, P. & Ng, K. 2020. Suomalaisnuorten liikkuminen koronapandemian aikana keväällä 2020. Teoksessa Kantomaa, M. (toim.) Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2020/10/Koronapandemian-vaikutukset-vaeston-liikuntaan-VLN-julkaisuja-2020-2.pdf> [viitattu 27.3.2022].

Kostiainen, A. 2019a. Mikä motivoi nuoria mukaan vapaaehtoistoimintaan? Kansalaisareena. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://kansalaisareena.fi/nuorten-vapaaehtoistyon-kasikirja/mika-motivoi-nuoria-mukaan-vapaaehtoistoimintaan/> [viitattu 2.5.2023].

Kostiainen, A. 2019b. Nuorten vapaaehtoistoiminnan esteitä ja ratkaisuja. Kansalaisareena. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://kansalaisareena.fi/nuorten-vapaaehtoistyon-kasikirja/nuorten-vapaaehtoistoiminnan-esteita-ja-ratkaisuja/> [viitattu: 6.5.2023].

Lempinen, M. 2023. Lasten harrastuksesta tuli suomalaisille perheille aivan liian kallista – 15-vuotias poika kertoo, mitä tapahtui: ”Meni liian vakavaksi”. *Helsingin Sanomat*. Verkkolehti. <https://www.hs.fi/urheilu/art-2000009461223.html> [viitattu 27.3.2023].

Loimu, K. 2007. Yhdistystoiminnan käsikirja. 3. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

Marttila, M. 2020. Luontoliikunta elämys- ja seikkailupedagogiikassa. Teoksessa Seppo J.A. Karppinen, S., Marttila, M. & Saaranen-Kauppinen, A. (toim.) Seikkailukasvatusta Suomessa – pedagogisia ja didaktisia näkökulmia. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu, 160–175. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2020/01/seikkailukasvatusta-suomessa-outdoor-adventure-education-in-finland.pdf> [viitattu 27.3.2022].
Meidän tarinamme. s.a. Suomen latu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.suomenlatu.fi/tietoa-meista-2/jarjeston-esittely/meidan-tarinamme.html> [viitattu 3.5.2023].

Mieluisia ja maksuttomia harrastuksia oppilaille koulupäivien yhteyteen. s.a. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://harrastamisensuomenmalli.fi/wp-content/uploads/2023/01/230113_A4_Harrastuksen_ja%CC%88rjesta%CC%88ja%CC%88n_esite_HSM_9_1_educa_web.pdf [viitattu 28.3.2023].

Metsämuuronen, J. 2006a. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Helsinki: International Methelp.

Metsämuuronen, J. 2006b. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Helsinki: International Methelp.

Michelsson, R., Kinnunen, N. & Laaksonen, H. Tavoitteena työhön sitoutuminen. TAMKin julkaisut. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://sites.tuni.fi/tamk-julkaisut/terveys/tavoitteena-tyohon-sitoutuminen/> [viitattu 2.5.2023].

Mikkelin kaupunginhallitus. 2022. Strategiset toimenpideohjelmat 2022–2023. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://mikkeli.fi/wp-content/uploads/2022/10/Strategiset_toimenpideohjelmat2022.pdf [viitattu 02.03.2023].

Mikkelin latu ry. s.a. Toimintasuunnitelma 2022. Moniste.
Neuvonen, M. 2023. Näin suomalaiset ulkoilevat. *Liikunta & Tiede* 1–2023, 22–25.

Neuvonen, M., Lankia, T., Kangas, J., Koivula, J., Nieminen, M., Sepponen, A.-M., Store, R. & Tyrväinen, L. 2022. Luonnon virkistyskäyttö 2020. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 41/2022. Luonnonvarakeskus. Helsinki. 112 s. Saatavissa: https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/551856/luke-luobio_41_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 2.5.2023].

Nikander, P. & Ruusuvoori, J. 2017. Haastatteluaineiston litterointi. Teoksessa Hyvärinen, M. & Nikander, P. & Ruusuvoori, J. (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino, 427–442.

Nuorisolaki 21.12 2016/1285.

Pulkkinen, L. & Latvala, J.-M. 2022. Historiallinen katsaus: Harrastus koulupäivän yhteydessä. PDF-dokumentti. Päivitetty 31.3.2022. Saatavissa: https://harrastamisensuomenmalli.fi/wp-content/uploads/2022/04/220406_Historiallinen_katsaus_Harrastus_koulupaivan_yhteydessa.pdf [viitattu 6.5.2023].

Salasuo, M., Tarvainen, K. & Myllyniemi, S. 2021. Harrastamisen äärellä: lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2020. Teoksessa Salasuo, M. (toim.) Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtion nuorisoneuvosto. Valtion nuorisoneuvoston julkaisuja 68. Nuorisotutkimusverkosto. Verkkojulkaisuja 161, Kenttä. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2021/05/lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-2020-web.pdf> [viitattu 27.3.2022].

Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Tampere: mediapinta.

Suomen latu. 2021. Suomen ladun toimintasuunnitelma 2022. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.suomenlatu.fi/media/yhdistyspalvelut/toimintasuunnitelmat/tosu2022.pdf> [viitattu 12.4.2022].

Suomen latu. 2022. Järjestömme nimi tulevaisuudessa. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://yhdistyspalvelut.suomenlatu.fi/media/intra/aineistopankki/jarjeston-kokoukset/nimenmuutos/jarjestomme-nimi-tulevaisuudessa.pdf> [viitattu 3.5.2023].

Ulkoile. s.a. Suomen latu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile.html> [viitattu 27.3.2023].

Tapahtumateollisuus ry. 2023. Mitä on tapahtumateollisuus?. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.tapahtumateollisuus.fi/mita-on-tapahtumateollisuus/> [viitattu 27.3.2023].

Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. & Ylen, M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Teoksessa Tyrväinen, L. & Tuulentie, S. (toim.) Luontomatkailu, metsät ja hyvinvointi. Helsinki: Metsätutkimuslaitos, 57–77. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf> [viitattu 27.3.2022].

Vasankari, T., Jussila, A-M., Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Kokko, S. & Sievänen, H. 2020. Koronarajoitukset vaikuttivat rajusti lasten ja nuorten liikumiseen. Teoksessa Kantomaa, M. (toim.) Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2020/10/Koronapandemian-vaikutukset-vaeston-liikuntaan-VLN-julkaisuja-2020-2.pdf> [viitattu 27.3.2022].

Ympäristöministeriö. 2020. Koronakevät vaikuttanut suomalaisten luontosuhteeseen myönteisesti – tietoisuus luontomme suurimmasta uhasta edelleen hataraa. WWW-dokumentti. Päivitetty 26.6.2020. Saatavissa: [https://www.syke.fi/fi-FI/Ajankohtaista/Koronakevat_vaikuttanut_suomalaisten_luo\(57849\)](https://www.syke.fi/fi-FI/Ajankohtaista/Koronakevat_vaikuttanut_suomalaisten_luo(57849)) [viitattu 8.4.2022].

Esitiedot

Mikä on luokka asteesi?

Vapaa-ajan viettäminen

Mistä arkesi koostuu? Mitäs teet vapaa-ajalle?

Harrastatko tällä hetkellä jotain, jos kyllä niin mitä?

->Kuinka aloitit harrastuksesi?

->Kuinka pitkään olet ollut toiminnassa mukana?

Oon harrastanut...

->Miksi lopetit tämän harrastamisen?

->Kauanko kerkesit harrastaa?

Luonto

Mitäs ajattelet luonnosta yleensä?

Millaisena paikkana näet metsän/luonnon?

Kuinka usein käyt luonnossa?

Historia

Mitä kaikkea oot harrastanut?

-> Oletko kokeillut montaa lajia elämäsi aikana?

-> Mitkä asiat saivat sinut aloittamaan harrastuksen?

-> Mitkä asiat palkitsevat liikunnassa parhaiten?

-> Millaiset asiat motivoivat sinua? (kivointa)

Toiminta

Minkälaiseen tapahtumaan olet viimeksi osallistunut?
Millaisiin tapahtumiin tykkäät osallistua?

Mitkä tekijät vaikuttavat siihen oliko tapahtuma onnistunut?

Mitkä asiat estävät sinua menemästä tapahtumaan?

Mikkelin latu

Tiiätkö mitä Mikkelin latu tekee? Mitä veikkaat että tekee?

Onko sulla joku semmonen joka saattaisi kiinnostaa?

Miten saataisiin sut mukaan? Mitä kautta nuoret tavoitetaan?

Minkälaila pitäisi toteuttaa?

-> Minkä tyyppinen toiminta kiinnostaa? (kerho, pop-up, tapahtuma)

Mitä tarvii että olisi sulle mukavaa?

Kuvakortit

Mikä kiinnostaa paljon ja mikä ei yhtään?

Onko ollut mielessä laji, jota oisit halunnut kokeilla?
?-merkki kortti.

-> Uusia lajeja?

Lopuksi

Onko jotain terveisiä mitä haluaisit lähettää Mikkelin ladulle?

Muuta lisättävää?

Kiitos haastattelusta