

Jenni Karppinen

Kirsi Pitkänen

**”KYLLÄ SE ON NIINKU TUONUT SEM-  
MOISEN ILOISEN MIELEN.  
EI OLE TEKEMISEN PUUTETTA.”**

Frisbeegolfin koetut hyvinvointivaikutukset nuoren elämässä

Opinnäytetyö

Humanistisen alan ammattikorkeakoulututkinto

Yhteisöpedagogi

2023



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Yhteisöpedagogi (AMK)
Tekijä/Tekijät	Jenni Karppinen & Kirsi Pitkänen
Työn nimi	”Kyllä se on niinku tuonut semmoisen iloisen mielen. Ei ole tekemisen puutetta.” Frisbeegolfin koetut hyvinvointivaikutukset nuoren elämässä
Toimeksiantaja	Juvenia – Nuorisualan tutkimus- ja kehittämiskeskus
Vuosi	2023
Sivut	56 sivua, liitteitä 2 sivua
Työn ohjaaja(t)	Tommi Pantzar

## TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia, kuinka frisbeegolf vaikuttaa 15–29-vuotiaiden nuorten koettuun hyvinvointiin. Lisäksi tavoitteena on selvittää mitkä, tekijät vaikuttavat siihen, millä radalla nuori pelaa frisbeegolfia.

Opinnäytetyö on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Aineistonkeruumenetelmänä on teemahaastattelu ja osallistuva havainnointi. Aineisto kerättiin teemahaastatteluilla. Haastateltavia oli kymmenen ja heidät oli valikoitu tutkimukseen satunnaisesti. Lisäksi havainnointia toteutettiin frisbeegolfradoilla.

Frisbeegolfin harrastajamäärät ovat olleet viime vuodet voimakkaassa kasvussa, erityisesti koronapandemian aikana harrastajien määrä kasvoi erittäin runsaasti. Nuorten keskuudessa frisbeegolf on erittäin suosittu, erityisesti nuoret pojat ovat ottaneet lajin omakseen. Frisbeegolf ratoja löytyy lähes jokaisesta Suomen kunnasta. Laji tarjoaa mahdollisuuden liikkua luonnossa monenlaisissa maastoissa. Moni frisbeegolfia pelaava myös kilpailee lajissa.

Tuloksista selviää, että frisbeegolfilla on selkeitä positiivisia vaikutuksia haastateltaviemme nuorten koettuun fyysisen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Lajissa korostuu luonnossa liikkuminen monenlaisissa maastoissa. Keskeisintä antia lajissa on sen sosiaalisuus. Frisbeegolf on yksilölaji, jota kuitenkin usein pelataan yhdessä. Lajin parissa ylläpidetään ja luodaan uusia ystävyysuhteita. Haastatellut nuoret kokevat, että lajissa vallitsee hyvä yhteishenki.

Tutkimuksemme kohteena olleet nuoret viihtyvät hyvin ylläpidetyillä frisbeegolfradoilla. Ratojen pelaamisessa haastatellut nuoret kaipaavat vaihtelua ja suuntaavatkin monipuolisesti eri radoille. Tutuilla, usein pelatuilla radoilla on helppo seurata omaa kehitystä.

Tulokset osoittavat, että frisbeegolf on haastatelluille nuorille laji, joka tarjoaa kokonaisvaltaista hyvinvointia, sosiaalisia suhteita ja mielekästä vapaa-ajan tekemistä. Tulokset muistuttavat siitä, että on tärkeä tunnustaa, kuinka tärkeää on, että nuorilla on mahdollisuus mielihyvää tuottavaan vapaa-ajan tekemiseen.

**Asiasanat:** koettu hyvinvointi, fyysinen hyvinvointi, henkinen hyvinvointi, nuori, frisbeegolf

Degree title	Bachelor of Humanities
Author (authors)	Jenni Karppinen & Kirsi Pitkänen
Thesis title	"It has brought such a cheerful mind. There is no lack of action." The Experienced Well-being Effects of Disc Golf in Live of Young Person
Commissioned by	Juvenia - Centre for the Development and Research in the Field of Youth, South-Eastern Finland University of Applied Science
Time	2023
Pages	56 pages, 2 pages of appendices
Supervisor	Tommi Pantzar

## ABSTRACT

The aim of this thesis is to study how disc golf affects the experienced well-being of young people aged 15-29 years. In addition, the goal is to find out what factors influence the course on which a young person plays disc golf.

The thesis is a qualitative study. The data collection methods were thematic semi-structured interviews and participatory observation. Ten interviewees were randomly selected for the study. In addition, disc golf courses were observed.

The number of disc golf enthusiasts has been growing strongly in recent years, and especially during the r. Disc golf is very popular among young people, especially young boys who have adopted the sport as their own. There are disc golf courses in almost every municipality in Finland. The sport offers the opportunity to move in nature over a wide range of terrain. Many people who play disc golf also compete in the sport.

Disc golf has clear positive effects on the physical and mental well-being of the interviewed young people. The sport emphasises natural movement over a wide range of terrain. The social aspect of the sport is its primary advantage. Even though disc golf is an individual sport, it is often played together. Disc golf is a way of making and maintaining new friendships, the interviewees think that there is a good sense of community in it.

The young people in our data enjoy well-maintained disc golf courses. Playing on a variety of different courses is something interviewed the young people want, and they often look for new courses to play on, though familiar, frequently played tracks make it easier to track your progress.

The results show that disc golf is a sport that offers the interviewed youth a sense of well-being, social relationships, and meaningful leisure activities. The results are a reminder of the importance that young people have access to enjoyable leisure activities.

**Keywords:** experienced well-being, physical well-being, mental well-being, young person, disc golf

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TEOREETTINEN VIIITEKEHYS.....	7
2.1	Hyvinvointi.....	7
2.1.1	Subjekttiivinen hyvinvointi.....	9
2.1.2	Hyvinvointi ja luonto.....	11
2.1.3	Hyvinvointi ja liikunta.....	13
2.1.4	Nuorten hyvinvointi.....	14
2.2	Frisbeegolf.....	16
2.2.1	Frisbeegolfin historia.....	21
2.2.2	Frisbeegolfin historia Suomessa.....	21
2.3	Omat näkökulmavalinnat.....	22
3	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	22
3.1	Tutkimuksen kohde ja kohdejoukko.....	22
3.2	Tutkimuskysymykset.....	22
3.3	Tutkimusote ja aineiston keruu.....	22
3.4	Aineiston analysointi.....	25
4	TUTKIMUSTULOKSET.....	28
4.1	Frisbeegolfin merkitys nuoren elämässä.....	28
4.2	Frisbeegolf ja koettu sosiaalinen hyvinvointi.....	30
4.3	Frisbeegolf ja koettu fyysinen hyvinvointi.....	31
4.4	Frisbeegolf ja koettu psyykinen hyvinvointi.....	32
4.5	Frisbeegolfissa motivoi.....	33
4.6	Radan merkitys.....	34
5	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	37
5.1	Johtopäätökset.....	37
5.2	Pohdinta.....	41
5.3	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	42

5.4	Jatkotutkimusehdotukset .....	46
	LÄHTEET .....	47

## LIITTEET

Liite 1. Haastattelurunko

Liite 2. Havainnointi radoilla

## 1 JOHDANTO

Tutkimuksia nuorten hyvinvoinnista on tehty laajalti eri konteksteissa, mutta Suomessa nuorten keskuudessa suosituksen frisbeegolfin hyvinvointivaikutuksista ei juuri ole tutkimustuloksia. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia, kuinka frisbeegolf vaikuttaa 15–29-vuotiaiden nuorten koettuun hyvinvointiin. Lisäksi tavoitteena on selvittää mitkä, tekijät vaikuttavat siihen, millä radalla nuoret pelaavat frisbeegolfia. Hyvinvoinnin tutkimus on ajankohtainen, koska frisbeegolf on nuorten keskuudessa suuressa suosiossa ja frisbeegolfin pelaamisen ja radan koettuja hyvinvoinnin vaikutuksia Suomessa ei juuri ole tutkittu.

Frisbeegolf on Suomen kiivaimmin kasvava urheilulaji (DiscGolfPark 2023a). Luonnonvarakeskuksen valtakunnallisen Luonnon virkistyskäyttö -tutkimuksen (2020) mukana oli ensimmäisen kerran frisbeegolf. Tutkimuksen mukaan vuonna 2020 frisbeegolfia harrasti lähes 20 prosenttia suomalaisista. Taitoa ja tekniikkaa vaativa ulkoiluharrastus onkin erityisesti nuorten suuressa suosiossa. Tulosten mukaan nuorista 15–24 - vuotiaista 42 prosenttia harrastaa tai ainakin on kokeillut frisbeegolfia. (Neuvonen ym. 2022, 52.)

Tässä tutkimuksessa tarkoitamme nuorilla 15–29-vuotiaita. Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus. Tutkimus toteutetaan kohderyhmää haastatellen ja frisbeegolfradoilla havainnoiden. Tutkimuksen tilaajana on Xamk Juvenia, joka on nuorisoalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Juvenian tutkimus- ja kehittämistyön tavoitteena on yhdenvertainen ja osallistuva nuoruus (Juvenia – Nuorisoalan tutkimus- ja kehittämiskeskus s.a.).

Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää osoittamaan frisbeegolfratojen merkitystä ja tarpeellisuutta. Tuloksia voidaan hyödyntää ratojen kunnossapidon merkitystä kaupungeissa ja kunnissa. Toisaalta lisätä edelleen ymmärrystä mielekkään vapaa-ajan merkityksestä nuorten elämässä.

## 2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

### 2.1 Hyvinvointi

Opinnäytetyössä käsittelemme nuorten kokemuksellista hyvinvointia. Voidaksemme vastata tutkimuskysymykseemme koskien frisbeegolfin vaikutusta nuorten koettuun hyvinvointiin on tarkasteltava mitä hyvinvointi on ja mitkä asiat vaikuttavat hyvinvointiin.

Hyvinvointi tarkoittaa eri yksilöille eri asioita, myös eri-ikäisille ja eri puolilla maailmaa asuville. Hyvinvointi on jokaiselle yksilöllinen kokemus siitä, mikä on hyvä elämä ja ovatko he elämäänsä tyytyväisiä vai tyytymättömiä. Hyvinvointi on yhteiskunnassamme tärkeimpiä arvoja, vaikkei se olekaan moraalisia arvoja. Hyvinvoinnin edistäminen taas voidaan nähdä moraalisenä arvona. (Lagerspetz 2011, 79–80.)

Hyvinvoinnista ja sen kokemisesta on esitetty aikojen saatossa lukuisia eri teorioita. Hyvinvoinnin käsite on moniulotteinen ja laaja, näin ollen hyvinvoinnin mittaaminen ei ole yksinkertainen prosessi, jolloin hyvinvoinnin mittaaminen vain yhdellä mittarilla on mahdotonta. (Allardt 1976, 9; Saari 2011, 9–15; THL 2016.) Hyvinvoinnin tutkimiseen vaikuttaa tieto, mihin sitä on tarkoitus käyttää, kelle tietoa tuotetaan ja mitä kokemuksia ihmisten elämästä halutaan analysoida (Koivisto ym. 2014, 43). Hyvinvoinnin tutkimusten taustalla vaikuttaa erilaiset ihmiskäsitykset ja käsitys maailmasta. Tutkimuksia ohjaa kulloinenkin tieteenala. Yksi yleisimpiä mittareita on kysymys siitä, kuinka tyytyväinen yksilö on elämäänsä. (Helne & Hirvilammi 2021, 42–43.)

Hyvinvoinnin osatekijät jaetaan usein kolmeen tasoon, jotka ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi sekä koettu hyvinvointi eli elämänlaatu. Hyvinvointia käsitellään sekä yksilön että yhteisön tasolla. Kun tutkitaan objektiivista hyvinvointia, tarkastellaan tutkittavasta riippumattomiin mittareihin, kun taas subjektiiviset mittarit tarkastelevat tutkittavaa kohdetta. (THL 2016.) Hyvinvointia tutkittaessa käytetään monia muitakin jakoja ja ne ohjaavat ja jaottelevat tutkimuksien suuntauksia ja tutkijoita (Saari 2011, 34). Yleisesti mittarina käytetty bruttokansantuote on ongelmallinen ja suppea sen kuvatessa vain mahdoli-

suuksia käyttää hyödykkeitä, muttei lainkaan näiden hyödykkeiden vaikutuksia, jotka voivat olla kielteisiä tai myönteisiä (Raijas 2011, 246).

Allardt (1976, 18) pohti, mikä on hyvinvoinnin sisältö ja mitkä ovat sitä mitatessa tärkein sisältö, mitä ovat hyvät tai huonot olosuhteet ja voidaanko hyvinvointia tutkittaessa keskittyä vain materiaaliseen hyvinvointiin vai tulisiko rinnalla tarkastella myös *elämänlaatua*? Saari (2011, 11) avaa, että hyvinvointia mitatessa keskeisin kysymys se, mitä ja mikä on hyvä elämä. Hyvinvointi on toisaalta arkinen kokemus. Usein ihmisen hyvinvointi koostuu monista arjen ilmiöistä ja toiminnoista (Karvonen ym. 2022, 13; Raijas 2011, 243). Saari (2011, 34–35) pohtii, kuinka vertailtavissa hyvinvoinnin erot ovat yksilöiden välillä ja kuinka puolueettomasti tämä vertailu tutkimuksessa voidaan toteuttaa.

Allardt (1976, 32) määritteli hyvinvointia tarvekäsitteen avulla ja totesi, että hyvinvointi on havaittuihin oloihin liittyvä objektiivinen käsite ja koettu onni ja onnellisuus ovat subjektiivisia käsitteitä. Erik Allardt oli yhteiskuntatieteilijä, joka oli kansainvälisesti tunnettu. Allardtin merkittävyys ja tärkeys nykypäivänä suomalaisessa yhteiskuntatutkimuksessa perustuu häneen luomaansa hyvinvoinnin kolmijakoon ja hyvinvoinnin subjektiivisen kokemisen korostamiseen. (Uusitalo & Simpura 2020, 579, 585.) Allardt (1976, 33) näki hyvinvoinnin pysyvämpänä, kun taas onnen tunne on katoavaisempaa. Kun hyvinvointi muuttuu, voidaan yleensä nimetä myös ulkoisia tekijöitä, jotka ovat muuttuneet. Allardt (1976, 35–36) toisaalta yhdisti tarveteoreettista ja resurssiteoreettista hyvinvointiajattelua. Tarveteoreettisessa hyvinvointiajattelussa hyvinvointi on tarpeiden tyydytyksen tilaa, kun taas resurssiteoreettisessa katsotaan sitä, mitä ihmisellä on eli mitä resursseja hänellä on käytettävissä. (Niemelä 2010, 17–19.)

Tarpeiden toteuttaminen jaetaan Allardtin (1976, 9, 38) mukaan kolmeen osaan, arvoluokkaan: elintaso (having), yhteisyysuhteet (loving) ja itsensä toteuttamisen muodot (being). Nämä Allardtin (1976) kolme hyvinvoinnin tekijää ovat toimineet suomalaisen hyvinvointitutkimuksen vahvoina suunnan näyttäjinä (Saari 2011, 43). Luokat voidaan jakaa seuraaviin osatekijöihin: Elintason osatekijöitä ovat asumisen taso, koulutus, tulot, terveys ja työllisyys. Fysiologiset tarpeet sisältyvät myös elintasaan. Yhteisyysuhteiden osatekijöitä ovat



perhe-, paikallisyhteisyys ja ystävyys-suhteet. Itsensä toteuttamisen osatekijöitä ovat arjen mielekäs tekeminen, korvaamattomuus ja poliittiset resurssit sekä status. (Allardt 1976, 39, 50–51.) Samankaltainen teoria yhteisyys-suhteiden kanssa on osallisuus ja toimintateoreettinen hyvinvointiajattelu, jossa hyvinvointi muodostuu kyvystä toteuttaa ja osallistua (Niemelä 2010, 19). Hirvilampi & Helne (2014, 2166) ovat lisänneet Allardt'n (1976) jaotteluun vielä neljännen luokan: tekeminen (doing). Tekemisen termi on eriytetty olemisesta ja sen sisälle mahtuu esimerkiksi vapaa-aika. Tekeminen on Allardt'n (1976, 47) jaottelussa itsensä toteuttamisen sisällä. Raijas (2011, 244) toteaa, että yksilön vapaa-ajan rakenteen ja sisällön voidaan katsoa liittyvän hyvinvointiin sekä myönteisesti että kielteisesti.

Allardt'n (1976, 329–330) mukaan yksilö voi vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa, mutta on myös ulkoisia seikkoja, jotka vaikuttavat vallitsevaan tilaan. Oma toimintaa voidaan suunnitella valinnoilla, kuten koulutuksella, kun taas esimerkiksi onnettomuuksia ei aina voi ennakoita ja niiden vaikutukset näkyvät yksilön hyvinvoinnissa. Lisäksi yksilön sen hetkiseen tilaan voi vaikuttaa myös hänen menneisyytensä.

Hyvinvointia voidaan lähestyä myös filosofisten teorioiden kautta. Kuten muissakin näkökulmissa, myös filosofisesti pohtien hyvinvointi ei ole yksiselitteinen teema eikä sen kokonaisuudesta ole yksimielisyyttä. (Mattila 2018.)

### **2.1.1 Subjektiiivinen hyvinvointi**

Ihminen kykenee ymmärtämään itseään ja pystyy siis havainnoimaan omaa koetun hyvinvointinsa tilaa (Koivisto ym. 2014, 42; Toikko 2014, 97). Subjektiiivinen hyvinvointi voidaan nähdä elämänlaatuna, johon sisältyy esimerkiksi terveys, ihmissuhteet ja mielekäs tekeminen, ja arkielämä ja arjessa toimiminen vaikuttavat koettuun hyvinvointiin elämään tyytyväisyytenä ja onnellisuutena (THL 2016; Raijas 2011, 250; Kainulainen 2014, 82). Subjektiiivinen hyvinvointi käsitetään usein positiivisten tunteiden tavoitteluna ja negatiivisten tunteiden välttämisenä. Subjektiiivista hyvinvointia kuvataan myös onnellisuutena tai tyytyväisyytenä elämään. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 20; Toikko 2014, 97.)

Kokemuksellisuus on tärkeä osa, joka vaikuttaa yksilöiden hyvinvointiin ja estää syrjäytymistä. Yhteiskunnan tasollakin on tärkeää vahvistaa toimijuutta ja osallisuutta kuitenkin niin, että toiminta on elämyksellistäkin tarjoten identiteettiä vahvistamista. (Tiihonen 2014, 240–241.) Nuorilla tulisi olla elämässään asioita, jotka tuottavat elämyksiä, joiden kautta nuoren oma aktiivisuus nousee ja halu tehdä asioita kasvaa, mikä lisää hyvinvointia. On tärkeää tarjota nuorille esimerkiksi frisbeegolfraatoja, jossa he voivat olla omia itsejään, kuulua frisbeegolfryhmään ja vaikuttaa siihen, mitä tekevät. Kokemuksista saadut merkitykset vaikuttavat yksilöiden haluun harrastaa tai muuttaa elämäntapaansa (Pirnes & Tiihonen 2010, 213).

Allardtin (1976) hyvinvointiteoria kattaa hyvinvoinnin edellytykset ihmisen fyysisestä, sosiaalisesta ja psyykkisestä hyvinvoinnista ja sitä voidaan pitää subjektiivista hyvinvointia kuvaavana teoriana (Uusitalo ym. 2022, 29–30). Subjektiivinen hyvinvointi tarkoittaa yksilön omaa arviota elämästään ja tyytyväisyydestään, kokemusta omasta hyvinvoinnistaan ja kokemukseen omasta hyvinvoinnistaan, onnellisuudesta ja tyytyväisyydestä elämään (Uusitalo ym. 2022, 146; Grénman ym. 2018, 96; Raijas 2011, 250).

Simpura & Uusitalo (2011, 124) viittaavat Stiglitzin komitean raporttiin (2009), jonka mukaan subjektiivinen hyvinvointi rakentuu kolmesta pääkohdasta:

1. Oman elämän arvioinnista (*life-evaluations*) eri elämän osa-alueilla, esimerkiksi elämän mielekkyys, tavoitteen saavuttaminen, millainen ihminen on ja miten muut hänet näkevät
2. Omista positiivista tunteista (*affect*), esimerkiksi arvostus ja mielihyvä
3. Omista negatiivisista tunteista, esimerkiksi epävarmuuden tunne ja pelko.

Kulttuuriantropologi Korjonen-Kuusipuro (2020) toteaa, että frisbeegolfin pelaajien maininnat radoista korostavan päivittäisten luontokokemusten merkitystä ja näiden kokemusten moniaistillisuutta. Moniaistillinen kokemus ei synny vain ympäröivästä maisemasta, kasveista tai eläimistä vaan se syntyy myös aistien ja kehon kautta. Keho on keskeinen kaikissa kokemuksen määrittelyssä, keho tuottaa kokemuksia, eri aistien avulla ja siihen reagoidaan ke-

hona. (Korjonen-Kuusipuro, 2020; Rautajoki 2018, 126.) Tietoa väestön kokemuksellisesta hyvinvoinnista tarvitaan, jotta voidaan muodostaa kokonaiskuva hyvinvoinnin tilasta (Kurikka 2020, 11).

Epäasiallinen kohtelu, haukkuminen ja fyysinen väkivalta vaikuttavat koettuun hyvinvointiin negatiivisesti. Vuoden 2022 Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen Suomessa (LIITU) -tutkimuksessa tutkittiin 13- ja 15-vuotiaiden kokemuksia epäasiallisesta kohtelusta, jossa selvisi, että suurin osa nuorista ei ole kokenut epäasiallista kohtelua. Noin 25 prosentilla seurassa urheilua harrastavista näitä kokemuksia oli, joista yleisin oli henkinen kaltoinkohtelu kuten pilkkaamista, huutamista tai kiroilua. Henkistä kaltoinkohtelua on todettu tapahtuvan myös kansallisissa ja kansainvälisissä tutkimuksissa. (Toivonen & Kananen 2023, 96.)

### **2.1.2 Hyvinvointi ja luonto**

Suomalaisille luonto on aina ollut tärkeä osa arkea ja vapaa-aikaa, ja sitä arvostetaan. Luonto vaikuttaa myönteisesti hyvinvointiin ja terveyteen. Luonto vaikuttaa myönteisesti myös elinoloihin ja viihtyvyyteen. (Metsähallitus s.a.; Neuvonen ym. 2022, 3). Luken (2020) aineistoista käy ilmi, että 96 prosenttia aikuisväestöstä harrastaa liikuntaa ulkona ja erityisesti lähiluonnon merkitys kasvoi koronapandemian aikana. Puhakka ym. (2023, 145) viittaavat vuoden 2022 Lasten ja nuorten vapaa-aika-tutkimukseen, jonka mukaan koronapandemian aikana yli 60 prosenttia lapsista ja nuorista liikkuivat entistä enemmän luonnossa. Vuoden aikana ulkoilua harrastaneiden määrä oli vuonna 2020 naisista 96,5 prosenttia, miehistä 95 prosenttia, nuorista 15–24-vuotiaista 97,2 prosenttia ja 25–44-vuotiaista 97,6 prosenttia, mistä voidaan todeta, että 15–24-vuotiaiden määrä prosentteina nousi (Neuvonen ym. 2022, 30). Lähiluonto vähensi koronapandemian tuomia negatiivisia vaikutuksia ja tuki arjessa jaksamista, kun ihmiskontakteja vältettiin. Suomessa lähiluonto sijaitsee keskimäärin noin 300 metrin päässä 50 prosentilla suomalaisista (Neuvonen ym. 2022, 7). Martin ym. (2023, 25) viittaavat vuoden 2022 LIITU-tutkimukseen, jonka mukaan 11–15-vuotiaiden lasten ja nuorten liikkuminen luonnossa kasvoi muita liikuntapaikkoja enemmän, lähes 50 prosenttia liikkui luonnossa noin kerran viikossa tai useammin. Brax (2020) viittaa tekstissään Luken tutkimuk-

seen, jossa Tyrväinen on tutkinut luonnon terveysvaikutuksia ja toteaa vihreässä ympäristössä ihminen voi hyvin. Viheralueiden hiljaisuus ja puhtaus vaikuttavat ihmisten innostukseen liikkua luonnossa kuin rakennetussa ympäristössä. Oleilu vihreässä ympäristössä vaikuttaa positiivisesti myös mielialaan ja stressiin. (Brax 2020.)

Luonnon vaikutuksen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin todetaan olevan todella merkittävä (Metsähallitus 2022). UKK-instituutin (2021) mukaan luonnon fyysiset hyvinvoinnin vaikutukset liittyvän sykkeen ja verenpaineen madaltumiseen, vastustuskyvyn parantumiseen ja madaltaa riskiä sairastua niin sydän- kuin muistisairauksiin. Luonnossa oleilu ja liikkuminen vaikuttavat psyykkiseen hyvinvointiin mielialan kohentumisena, stressin vähentämisenä, virkistäytymisenä ja rentoutumisena (UKK-instituutti 2021). Brax (2020) viittaa tekstissään Luken tutkimukseen, jossa Tyrväinen toteaa luonto-ympäristössä oleskelun vaikuttavan kaikista selkeimmin mielialaan rauhoittavasti ja auttaa palautumaan stressistä. Luonnossa lisääntyy myös myönteisten tunteiden kokeminen, ja luonnossa liikkumisen on todettu vähentäneen masennusoireita (UKK-instituutti 2021).

Tutkimusten mukaan luonto vaikuttaa vähintään kolmen polun kautta: Luonnossa liikkuminen lisää sekä fyysistä aktiivisuutta että edistää sosiaalista ja yhteisöllistä hyvinvointia ja luonto edistää palautumaan stressistä. Luonto houkuttaa liikkumaan ja huomaamattaan reippaammin. Keskittymiskyky paranee sekä syke että verenpaine saattavat madaltua. Luonnossa liikkuessa suhtaudutaan positiivisemmin muihin ihmisiin, ja mieliala virkistyy nopeasti. (Metsähallitus s.a.) Lähellä sijaitsevat ja helposti saavutettavissa olevat viherluonto-alueet innostavat eniten ihmisiä liikkumaan luonnossa. Nämä viherluonto-alueet ovat virkistäviä, ekologisia ja edullisia vaihtoehtoja liikkumiseen. Luonto liikkumispaikkana sijaitsee lähellä ja on helposti saavutettavissa sekä virkistävä, ekologinen ja edullinen (Brax 2020; UKK-instituutti 2021).

Neuvonen ym. (2022, 94–96) viittaavat vuoden 2020 Luonnon virkistyskäyttö - tutkimukseen, jonka mukaan lasten ja nuorten liikkumisesta ja oleilusta ulkona on varsin vähän tutkimustietoa. Tutkimus koskee ensimmäistä kertaa lasten ja nuorten ja lapsiperheiden vapaa-ajan liikkumista luonnossa mukaan 15–17-

vuotiaat nuoret käyttivät 58,7 prosenttia ulkoiluympäristöinä kävely- ja pyöräilyreittejä ja katuja, lähimetsä oli toisena 54 prosentilla ja vesiympäristöt 36,5 prosentilla. (Neuvonen ym. 2022, 94–96.)

### 2.1.3 Hyvinvointi ja liikunta

Liikunta on pitkään ollut pidetty vapaa-ajan harraste ja harrastusmuoto Suomessa, se on myös osa kulttuuria ja on monin eri tavoin ihmisen elämässä mukana (Grénman ym. 2018, 95). Liikunta ja liikkuminen tutkitusti vaikuttavat positiivisesti fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin, ja säännöllinen ja kohtuutehoinen liikunta vaikuttavat positiivisesti useiden sairauksien ehkäisyyn. Liikunta parantaa lihaskuntaa ja liikehallintaa sekä vaikuttaa aivojen terveyteen ja henkiseen hyvinvointiin. Liikkuminen vaikuttaa heti hyvinvointiin, sillä mieliala ja vireystila kohenee, stressi vähenee ja nukahtaminen on helpompaa, mikä taas parantaa unen laatua. (UKK-instituutti 2022.)

Grénmanin ym. (2018, 94) mukaan tärkeimpiä liikunnan merkityksiä korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen (2012) tulosten mukaan olivat hyvänolon tunne, ilo, terveyden kohentaminen ja ylläpito sekä kunnon kohottaminen, jotka vaikuttavatkin positiivisesti koettuun hyvinvointiin. Tuloksissa korostuivat myös arjesta irti pääseminen, oma aika, onnistumisen elämykset, rentoutuminen, stressin purkaminen ja virkistäytyminen. Vähemmän tärkeimmiksi koettiin kilpailullisuus, sosiaalisuus ja tavoitteellisuus (Grénman ym. 2018, 96).

THL:n liikuntasuosituksen (2021b) mukaan 7–18-vuotiaiden tulisi harrastaa monipuolista ja ikään sopivaa liikuntaa päivittäin 1–2 tuntia. Liikunnan tulisi sisältää myös sykettä ja hengitystä nostattavaa liikkumista (THL 2021b).

Vuoden 2018 Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen mukaan 88 prosenttia lapsista ja nuorista vastasi harrastavansa jotakin liikuntaa, 15–29-vuotiaiden liikuntaa harrastavien nuorten määrä oli laskenut hieman, jolloin liikkumisen tavat ja määrät muuttuivat merkittävästi, tyttöjen ja poikien välillä ei ollut eroa. Perheen sosioekonominen tilanne vaikutti liikkumiseen vähentävästi tässä tutkimuksessa kuten myös aiemmissa tutkimuksissa. (Hakanen ym. 2019, 15.) Vuoden 2022 LIITU-tutkimuksen mukaan vähintään kerran viikossa omaehtoi-

sesti liikkui 87 prosenttia peruskouluikäisistä, etenkin 15-vuotiaissa näkyi väheneminen eli 74 prosenttia harrasti omaehtoista liikuntaa, tyttöjen ja poikien välillä ero oli pieni (Martin ym. 2023, 20). Vuonna 2022 lasten ja nuorten liikkuminen luonnossa yleistyi. Aidossa luontoympäristössä liikkui lähes 50 prosenttia 11–15-vuotiasta, tytöistä 46 ja pojista 50 prosenttia. (Martin ym. 2023, 26.)

Koski & Hirvensalo (2023, 56) viittaavat vuoden 2022 LIITU-tutkimukseen, jonka mukaan lasten ja nuorten liikunnan merkityksissä korostuivat liikunnasta koettu hyvä olo, tekemisen ilo, yhdessäolo, onnistumisen elämykset, parhaansa yrittäminen, terveellisyys, uusien taitojen oppiminen ja kehittäminen. Tutkimusten mukaan yli puolella 15–29-vuotiaista liikunnan motivaattoreina oli halu pysyä terveenä ja kunnossa, liikunnan tuottama ilo, itsensä kehittäminen, onnistumisen elämykset ja ystävät. (Zacheus & Saarinen 2019, 99; Grénman ym. 2018, 94)

#### **2.1.4 Nuorten hyvinvointi**

Nuorisolaki (21.12.2016/1285, 2. luku 3. §) määrittää nuoriksi alle 29-vuotiaat henkilöt. Nuorten hyvinvointia on tutkittu laajasti. Suomessa kenties tunnetuin tutkimus on Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskysely. Kysely toteutetaan joka toinen vuosi ja siihen vastaa kulloisenakin vuonna peruskoulun 4., 5., 8. ja 9. luokkaa käyvät sekä lukiolaiset ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevat alle 21-vuotiaat (THL s.a.).

Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskyselyn (2021) tulosten mukaan peruskoulua käyvistä 8.- ja 9.-luokkalaisista tytöistä 57 % ja pojista 81 % koki olevansa tyytyväisiä elämäänsä (Helakorpi & Kivimäki 2021, 3). Lukiolaisista tyytyväisiä oli 62 % tytöistä ja 78 % pojista, ammatillisissa oppilaitoksissa 60 % tytöistä ja 79 % pojista (THL 2021a, 1). Vastaavasti vuoden 2023 kouluterveyskyselyssä tyytyväisiä elämäänsä oli 8. ja 9. luokkalaisista tytöistä 54 % ja pojista 79 %. Lukiolaisista tytöistä 61 % ja pojista 76 % olivat tyytyväisiä elämäänsä. Ammatillisten oppilaitoksissa taas 55 % tytöistä ja 75 % pojista oli tyytyväisiä elämäänsä. (Helenius & Kivimäki 2023, 3.)

Nuorten hyvä elämä -hanke haastatteli 20–29-vuotiaita nuoria. Haastatelluista 66 % koki olevansa tyytyväisiä tai melko tyytyväisiä elämäänsä. (Eronen ym.

2022, 30.) Nuorten hyvinvointi nähdään jonkin verran polarisoituneena eli ongelmat ovat kasautuneet pienelle joukolla nuoria ja eriarvoisuutta ei ole täysin kyetty kitkemään pois (Kojo 2022, 4; THL 2019).

Liikkuminen oli kouluterveyskyselyn 2021 mukaan hyvin vähäistä. 8.- ja 9.-luokkalaisista ja lukiolaisista liikuntaa oli edellisen viikon aikana vähintään tunnin päivässä harrastanut alle 30 %. Ammatillisten oppilaitosten tulos oli alle 20 %. (Helakorpi & Helenius 2021, 1–4.) Liikuntaa harrastetaan siis ainakin kyselyn mukaan verrattain vähän. Valtion nuorisoneuvoston (2023, 20) mukaan 7–29-vuotiaista 91 %:lla oli jokin harrastus. Huilan (2021, 34) mukaan liikunta ja harrastaminen katsotaan hyvinvoinnin kannalta tärkeiksi asioiksi nuorten keskuudessa. Liikunnan harrastamisen vähyys kuitenkin antaa tästä ristiriitaisen viestin.

Psyykkisen hyvinvoinnin peruspilareiksi nuoret luettelevat itsetunnon, iloisuuden, elämänhalun ja jaksamisen ja psyykkistä hyvinvointia heikentävänä he pitivät sairastumisen eri tavoin. Nuoret nostivat psyykkisen hyvinvoinnin fyysisistä tärkeämmäksi. (Huila 2021, 34.) Nuorten hyvinvointia heikentäviä tekijöitä ovat muun muassa osallisuuden puute, mielenterveyden haasteet, häirinnän ja väkivallan kokemukset sekä elintavat (THL 2023b). Työttömiä nuoria haastatellessa he kokevat, että hyvinvoinnin voi nähdä ihmisestä päältäpäin. Hyvinvoiva ihminen nähdään kiinnostuneena itsestään ja muista, kun taas huonosti voiva sisäänpäin kääntyneenä. (Huila 2021, 27, 33.) Leemann ym. (2022, 101) toteavat osallisuuden kokemuksen olevan erittäin heikko 20–29-vuotiailla suomalaisilla.

Kun tarkastellaan nuorten hyvinvoinnin tilaa Allardtin (1976, 39–42) Having-olottuvuudesta käsin eli nuorten elintaso, nousee köyhyys, pienet tulot ja muut toimeentulon ongelmat keskeisimpinä hyvinvointia heikentävinä tekijöinä. Köyhyysrajaa nuoren elämää ja mahdollisuutta osallistua ja tehdä itseä miellyttäviä ja kiinnostavia asioita. Rahat kuluvat perustarpeisiin kuten ruokaan ja hygieniaan. Varat eivät riitä osallistumiseen, ja nuoret jäävät helposti ulkopuolelle toiminnoista ja mahdollisuuksista, joista pitäisi maksaa. (Helne & Hirvilampi 2021, 195–198.) Edellä kuvatut ongelmat limittyvät vahvasti doing- ja loving-olottuvuuteen eli varattomuus vaikuttaa osallistumiseen ja sosiaalisiin suhteisiin (Helne & Hirvilampi 2021, 198–199; Allardt 1976, 42–46). Kuitenkin

nuorten mielestä hyvinvoinnin kannalta tärkeää on ensisijaisesti arkiset perusasiat, kuten vesi, ravinto ja asuminen. Perustarpeiden täytyminen antaa voimavaroja muihin elämän osa-alueisiin. Tärkeää on, että elintaso on riittävä eikä rahasta tarvitsisi stressata. (Huila 2021, 33–35, 44.)

Nuorille perhe ja ystävät ovat hyvinvoinnin keskiössä ja tärkeää on, että ihmissuhteissa saa olla oma itsensä ja heistä välitetään. Yhteisöön kuuluminen on oleellista. Yhdessä tekeminen ja yhteisöllisyys, loving, voi olla arjen jakamista kokkaillen ja vaatteita vaihdellen, jolloin se tuo mukanaan myös having-ulottuvuuden. Hyvinvointi voi myös olla jaettua niin, että tehdään hyvää toiselle ja saadaan tästä itselle hyvää oloa. Työn ulkopuoliset yhteisöt ovat merkittäviä hyvinvoinnin lähteitä nuorten elämässä. Täytyy myös muistaa lemmikkieläinten merkitys nuorten elämänlaatua parantavana tekijänä. Lemmistä on seuraava ja se tuo arkeen tekemistä. Esiin nousee myös itsekseen olon tarpeellisuus eli oikeus saada itse määrittää sosiaalisen kanssakäymisen määrä. (Helne & Hirvilampi 2021, 247–250, 254, 294; Huila 2021, 39.)

Being-ulottuvuus sijoittuu nuorten kommentteissa doing- ja having-ulottuvuuksien yläpuolelle. Terveys on tärkeämpää kuin materia tai työ. Toisaalta rahalla voidaan saada terveydenhuoltoa. (Helne & Hirvilampi 2021, 258–259.) Nuorille on tärkeää saada elää omannäköistään elämää, sopivassa suhteessa työtä ja huvia (Huila 2021, 41). Nuorten mielestä itsetunto on olemisen kannalta merkityksellistä ja yksi hyvinvoinnin peruspilari (Helne & Hirvilampi 2021, 260).

Nuoret näkevät myös luonnon keskeisen merkityksen hyvinvoinnille. He toteavat työttömien nuorten haastattelussa, että ihminen tarvitsee luontoa ja siitä syystä ihmisen on pidettävä luonnosta huolta. Luonto voi tuoda asumiseen viihtyvyyttä ja luonnossa oleilu, ja liikkuminen koetaan rauhoittavana ja mielialaa kohentavana ja virkistävänä. Oleilu luonnossa alentaa stressiä ja auttaa jaksamaan. (Helne & Hirvilampi 2021, 262–263; Huila 2021, 42–43.)

## **2.2 Frisbeegolf**

Opinnäytetyössämme tutkimme koetun hyvinvoinnin lisäksi myös, mitkä tekijät



vaikuttavat mille radalle nuori menee pelaamaan. Suomessa suurin osa radoista sijaitsee kuntien tai kaupunkien puisto- ja virkistysalueilla. Frisbeegolf radat tarvitsevat suuren tilan, joten ei ole useinkaan mahdollista rakentaa rataa keskelle asutusta. Jos rata sijaitsee alueella tai rakennetaan alueelle jossa on paljon muitakin liikkuja, on huomiota myös nämä käyttäjät. (Liikuntakaavoitus.fi s.a., 1.) Frisbeegolf radat sijaitsevat pääsääntöisesti puistomaissa ja korkeuseroiltaan vaihtelevissa maastoissa. Luonnolliset esteet ovat olennainen osa frisbeegolfia. Hyvän frisbeegolf radan tekijöitä ovatkin maaston korkeuserot, pensaat, puut ja vesiesteet. Frisbeegolf radat ovat yleensä 9- tai 18-väyläisiä. Väylien pituudet ovat 50–300 metriä. (SFL 2023a.) Frisbeegolf radan sijainnille tärkeä tekijä on luontoympäristö. Luontoympäristön kasvillisuus ja erilaiset maastonmuodot tekevät radasta haastavan ja kiinnostavan. (Liikuntakaavoitus.fi s.a., 1). Radat luokitellaan haastavuuden mukaan väylien pituuden ja määrien mukaan sekä radan varustelutason että kunnossapidon mukaan (Frisbeegolf radat s.a.). Frisbeegolf ratoja on rakennettu muun muassa ulkoilualuiden yhteyteen, joutomaille esimerkiksi kaatopaikkojen päälle, hiihtokeskuksiin ja jopa kansallispuiston upeisiin maisemiin. (Korjonen-Kuusipuro 2020; Frisbeegolfopas s.a.) Osalla radoista on paljon korkeuseroja, on ala- ja ylämäkiä. Ratojen ympäristöinä on metsiä, peltoja ja puistoja. (Frisbeegolfopas s.a.)

Frisbeegolf muistuttaa läheisesti perinteistä golfia, ja se pohjautuu perinteiseen mailalla ja pallolla pelattavaan golfiin, jossa perusideana on saada peliväline ”maaliin”. Frisbeegolfissa on tarkoitus heittää frisbeekiekko mahdollisimman vähillä heitoilla metalliseen maalikoriin (Toivonen & Rantalaiho 2022, 15; LDG 2015). Golfissa taas mailalla lyödään palloa mahdollisimman vähillä lyönneillä kohti reikää (Toivonen & Rantalaiho 2022, 15). Frisbeegolfissa peli avataan avausheitolla, ja seuraava heitto lähtee aina siitä paikasta, mihin frisbee pysähtyi. Kun frisbee on maalikorissa, on väylä pelattu, jonka jälkeen siirytään seuraavalle väylälle. Kun kaikki väylät on heitetty, on pelin voittaja radalla vähiten heittoja heittänyt pelaaja eli pienin tulos. (SFL 2023a)

Frisbeegolf radat ovat yleensä 9- tai 18-väyläisiä, ja täysmittaisen 18-väyläisen kiertämiseen menee noin kaksi tuntia (SFL 2023a; Toivonen & Rantalaiho 2022, 134). Frisbeegolfissa väylille on määritelty par eli ihannetulos kuten on

perinteissä golfissa (Toivonen & Rantalaiho 2022, 16). Frisbeegolfradat sijaitsevat yleensä puistomaisissa ja metsissä ja korkeuskäyriltään vaihtelevissa maastoissa, jossa on luonnollisia esteitä frisbeen lennolle kuten puita, pensaita ja vesiesteitä. Luonnollisia esteitä ei saa muuttaa helpottaakseen pelamista. (SFL 2023a; SFL 2023c, 11.) Frisbeegolf on vapaamuotoisempi peli kuin perinteinen golf, se ei vaadi perinteisestä golfista tuttua Green Cardia, joka on eräänlainen golfaajan ajokortti, minkä vuoksi frisbeegolfin aloittamisen kynnyks on matala (Toivonen & Rantalaiho 2022, 113).

Liikkuminen luonnossa on osa suomalaisten elämäntapaa, ja liikkuminen lähialueilla on kasvannut voimakkaasti koronapandemian myötä, suomalaisista 96 prosenttia harrastaa ulkoilua (Luke 2022). Uusia trendilajeja on noussut suosituiksi urheiluharrastuksiksi: yksi näistä on taitoa ja tekniikkaa vaativa frisbeegolf, josta tuli koronapandemian myötä erittäin suosittu urheiluharrastus suomalaisten, erityisesti nuorten keskuudessa (Neuvonen ym. 2022, 52; DiscGolfPark 2023a). Frisbeegolf on erityisesti poikien keskuudessa erittäin suosittu, myös Martin ym. (2023, 18) viittaavat vuoden 2022 LIITU-tutkimuksen tulokseen, jonka mukaan frisbeegolf on jalkapallon ja pyöräilyn jälkeen kolmanneksi suosituin laji kesällä 11–15-vuotiaiden poikien keskuudessa, tyttöjen keskuudessa se on sijalla 15. Vuoden 2020 Luonnon virkistyskäyttö -tutkimuksen mukaan 42 prosenttia 15–24-vuotiaista harrastaa tai on kokeillut frisbeegolfia vuoden aikana (Neuvonen ym. 2022, 52).

Frisbeegolf voi olla nuorille myös innoitus yrittäjyyteen. Hakaniemi (2023, 24–25) kirjoittaa Savon Sanomien jutussa Kalle Taskisesta, jolla on NY-yritys eli Nuori Yrittäjyys ry:n harjoitusyritys. Hän myy frisbeegolf kiekkoja ja hänet voi palkata henkilökohtaiseksi heittotekniikan opettajaksi. Lisäksi Taskinen vetää yrityksensä nimissä juniorikerhoa. Frisbeegolf voi toimia siis myös nuorelle ideana ja harjoituksena tulevaisuuden alaa pohtiessa.

Frisbeegolfin aloittaminen on helppoa, koska ratoja löytyy läheltä, kaupungeista, kouluilta ja puistoista ja ovat helposti saavutettavissa, ja se on myös lähes ilmainen harrastus (DiscGolfPark 2023a; UDisc 2023a). Frisbeegolf sopii kaiken ikäisille, ja sitä voi harrastaa rentona ajanvietteenä perheen tai kavereiden kanssa tai sitten kilpaurheiluna. Tärkeimpiä syitä, miksi frisbeegolfin suosio on kasvanut, on pelin koukuttavuus ensimmäisellä kokeilukerralla sekä se,

että pelaaminen on hauskaa yhdessäoloa ja tuo onnistumisen iloja. Peliratojen esteettisyys palkitsee, luonnon monimuotoisuus luo hyvän olon ja hienon tunteen lajista. (Toivonen & Rantalaiho 2022, 6.)

Erityisesti keväällä 2023 on puhuttu paljon lasten ja nuorten harrastusten kustannuksista ja siitä, miten se vaikuttaa lapsiin ja nuoriin, joiden perhe on sosioekonomisesti heikommassa asemassa. Frisbeegolf onkin siitä syystä hyvä laji, koska kustannukset ovat matalalla tasolla sekä frisbeegolf ratoja löytyy jo lähes kaikilta kunnilta ja niitä on lähellä asutuksia. Frisbeegolf onkin matalan kynnyksen ulkoiluharrastus, helppo aloittaa ja oppia mutta vaikeaa hallita täysin eli lajin helppous ja vaikeus tekeekin lajista kiehtovan. Frisbeegolf on erityisesti tekniikkalaji, jossa käytetään erilaisia heittotekniikoita mutta se on myös taktiikkalaji, jossa on ajateltava aina seuraavaa heittoa. (DiscGolfPark 2023a; Toivonen & Rantalaiho 2022, 109, 133.) Frisbeegolf on rento ja mielenkiintoinen yksilöpelit, johon yhdistyy ulkona liikkumisen ilo. Frisbeegolfia voidaan pelata yksin tai ryhmässä hauskaa pitäen. (SFL 2023a).

Frisbeegolfin suosion syitä ovat ennen kaikkea lajin edullisuus; harrastamisen alkuun pääsee jo yhdellä frisbeegolf-kiekolla, jotka ovat varsin edullisia ja lähes kaikki radat ovat maksuttomia. Kansainvälisen The Disc golf growth -raportin (2023) mukaan 90 % maailman frisbeegolfraidoista ovat ilmaisia pelata, ja se on pysynyt suhteellisen vakaana vuodesta 2020 lähtien (UDisc 2023a). Kotitalouksien kustannukset ovat nousseet korkealle, mutta frisbeegolf on edelleen edullinen ja hyvä harrastus (UDisc 2023a).

Frisbeegolfratojen määrä on kasvanut Suomessa 2000-luvulla kiihtyvällä tahdilla, ja joka vuosi perustetaan kymmeniä uusia ratoja eri puolelle Suomea (DiscGolfPark 2023a). Frisbeegolf ratoja sijaitsee lähes kaikissa Suomen kunnissa, SFL:n (2023d, 11) mukaan vuoden 2022 lopussa niitä oli jo noin 900, ja ne ovat melko helposti saavutettavissa. Kilpa- ja huippu-urheilun aikuisten liikunnasta (2018) tutkimuksen mukaan frisbeegolf ratoja on keskimäärin 3,7 kilometrin päässä kotoa (SFL 2023b).

Toivonen ja Rantalaiho (2022, 116) toteavat frisbeegolfissa olevan vahva sosiaalinen ulottuvuus, Suomen Frisbeegolfliiton (SFL 2022) mukaan frisbeegolf

on erinomainen kaikille, se on yksilölaji, jota voi pelata yksin, kaksin tai isomalla ryhmällä luonnossa liikkuen. Laji sopii kaiken ikäisille ja kuntoisille ihmisille ja sitä voi harrastaa omaksi iloksi tai itseään haastamalla kilpailuilla (SFL 2022). Frisbeegolf on joustava, yhteisöllinen ja monipuolinen laji, joka kehittää myös keskittymis- ja koordinaatiokykyä ja tarjoaa sekä liikunnan ja onnistumisen iloa että sosiaalista yhdessäoloa (Toivonen & Rantalaiho 2022, 152; Disc-GolfPark 2023a).

Suomen frisbeegolfliiton harrastajakyselyssä (SFL 2019, 1) kartoitettiin harrastajille tärkeimpiä asioita frisbeegolfissa, joita olivat taitojen kehittäminen, sosiaalisuus ja yhdessä, liikkuminen luonnossa, hyvinvointi ja terveyden edistäminen ja kilpailu ja menetys. Seuratasolla toimintaa ja tavoitteita parhaiten kuvasivat muun muassa sosiaalisuus ja yhdessäolo, lajin edistäminen, taitojen kehittäminen ja yhdenvertainen, kaikille avoin toiminta (SFL 2019, 1). Osallisuuden kokemus lisää hyvinvointia, turvallisuutta ja uskoa omiin mahdollisuuksiin (THL 2023a). Lajina frisbeegolf on varsin turvallinen, loukkaantumisriski on vähäinen ja mahdolliset vammat ovat yleisesti ottaen rasituksesta johtuvia lihaskipuja tai epätasaisen maaston aiheuttamia nilkkojen nyrjähdyksiä (Toivonen & Rantalaiho 2022, 114).

Vuoden 2021 Sponsor Navigator -tutkimuksen mukaan Suomessa oli noin 700 000 täysi-ikäistä, jotka olivat erittäin tai melko kiinnostuneita frisbeegolfista, mikä on 15 prosenttia Suomen täysikäisestä (SFL 2021; Frisbeegolfopas s.a.). Hellgren & Aaltio (2022) viittaavat artikkelissaan Suomen frisbeegolfliiton arvioon, jonka mukaan, kun lajista kiinnostuneet lapset ja nuoret otetaan mukaan, nousee määrä reippaasti yli miljoonaan. Maailmalla ja Suomessa levinnyt koronapandemia räjäytti harrastajamäärät, The Disc golf growth -raportin (2022) mukaan frisbeegolf harrastaminen kasvoi erittäin voimakkaasti koronapandemian aikana, kun ihmiset halusivat turvallisen aktiviteetin ulkona sisällä harrastamisen sijaan (SFL 2023b; UDisc 2023b). Kun sisätilat suljettiin, ihmiset siirtyivät turvallisiin lajeihin ulkoilemaan luontoon ja useat ulkoilualueet olivat hyvin ruuhkaisia.

### 2.2.1 Frisbeegolfin historia

Frisbeegolfilla ja frisbeellä on varsin pitkä ja hieman epäselväkin historia. On kerrottu monia tarinoita ihmistä, jotka ovat pelanneet golfia heittämällä levyä. (PDGA s.a.) Maaleina käytettiin vesiposteja, valotolppia sekä puita ja tyhjiä tynnyreitä (Toivonen & Rantalaiho 2022, 10; PDGA s.a.). Yhden tarinan mukaan frisbeegolfin pelaamisesta raportoitiin vuonna 1926 Kanadan Bladworthissa Saskatchewanissa. Siellä alakouluikäiset lapset, jotka kutsuivat peliä Tin Lid Golfiksi, pelasivat säännöllisesti tinapeltipurkin kansilla heittäen niitä koulun alueelle tehtyihin hiekkakasoihin. (Disc Sports History 2023.) Yhden keskeisen tarinan mukaan Yalen yliopiston opiskelijat 1920-luvulla heittelivät paikallisen Frisbie Baking Companyn metallisia piirakkalautasia ja huudelleet samalla ”Frisbie” varoittaakseen lähellä olevia lähestyvistä lautasesta. Näistä piirakkalautasista juontaakin nykyinen nimi *frisbee*. (Toivonen & Rantalaiho 2022, 8–9.)

Nykymuotoisen frisbeegolfin kehittäjänä pidetään frisbeegolfin isäksikin kutsuttua Ed Headrick ”Steadya”. Ed Headrick (1966) kehitti ja patentoi frisbeen ja ensimmäisen nykymallisen maalikorin edeltäjän vuonna 1975 (PDGA s.a.). Ensimmäinen rata Oak Grove Park kiinteineen heittokoreineen valmistui vuonna 1975 Pasadenaan Kaliforniaan. Lähes nykyisen muotonsa frisbeegolf sai Yhdysvalloissa 1970-luvulla. (PDGA s.a.) Nykymuotoiset frisbeekiekot kehitettiin vuonna 1983 Yhdysvalloissa (Toivonen & Rantalaiho 2022, 10). Lajin synnyinmaassa Yhdysvalloissa frisbeegolfissa käytettäviä kiekkoja kutsutaan disc-sanalla, Suomessa frisbee-sanalla. Syynä tähän on Frisbee-sanan rekisteröity tavaramerkki (Toivonen & Rantalaiho 2022, 10). Ensimmäinen lajin kattojärjestö Professional Disc Golf Association PDGA perustettiin vuonna 1976 Headrick ollessa mukana (PDGA s.a.).

### 2.2.2 Frisbeegolfin historia Suomessa

Suomeen frisbeegolf saapui lajin kehityksen kanssa samaan aikaan, ja ensimmäiset frisbeet tulivat Suomeen 1960-luvun lopussa matkailijoiden ja vaihtopilaiden mukana (Frisbeegolf News s.a.; Fribakaveri s.a.). Ensimmäiset frisbeegolfin SM-kilpailut järjestettiin vuonna 1978 Helsingin Munkkiniemessä.

Kilpailun järjestäjinä olivat samana vuonna Suomeen perustettu alan ensimmäinen lajiliitto Suomen Frisbee Liitto yhdessä Helsinki Frisbee Clubin kanssa. (Loukko 2021a; Loukko 2019.) Ensimmäinen pysyvä frisbeegolfrata perustettiin vuonna 1983 Helsingin Meilahteen (Loukko 2021b). Nykyinen Suomen frisbeegolfliitto perustettiin vuonna 1998 (SFL 2023d).

### **2.3 Omat näkökulmavalinnat**

Lähestymme frisbeegolfin ja frisbeegolfratojen hyvinvointiteemaa nuorten omasta kokemuksesta käsin eli olemme kiinnostuneita subjektiivisesta hyvinvointikokemuksesta. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia, kuinka frisbeegolf vaikuttaa 15–29-vuotiaiden nuoren koettuun hyvinvointiin. Lisäksi tavoitteena on selvittää mitkä, tekijät vaikuttavat siihen, millä radalla nuoret pelaavat frisbeegolfia. Olemme kiinnostuneita, huomioivatko nuoret frisbeegolfia pelatessaan sen mahdollisia hyvinvointiteemoja. Meitä myös kiinnostaa, millä perustein nuoret valitsevat pelattavat radat.

## **3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS**

### **3.1 Tutkimuksen kohde ja kohdejoukko**

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia, kuinka frisbeegolf vaikuttaa 15–29-vuotiaiden nuorten koettuun hyvinvointiin. Lisäksi tavoitteena on selvittää mitkä, tekijät vaikuttavat siihen, millä radalla nuori pelaa frisbeegolfia. Tutkimuksemme kohdejoukko muodostuu 15–29-vuotiaista frisbeegolfia pelaavista nuorista ja heitä on tarkoitus tavoittaa frisbeegolfradoilta.

### **3.2 Tutkimuskysymykset**

Tutkimuksemme kysymyksenä ovat: Kuinka frisbeegolf vaikuttaa 15–29-vuotiaiden nuorten koettuun hyvinvointiin? Mitkä tekijät vaikuttavat siihen, millä radalla nuori pelaa frisbeegolfia?

### **3.3 Tutkimusote ja aineiston keruu**

Tutkimusotteemme opinnäytetyössämme on laadullinen tutkimus eli kvalitatiivinen tutkimus. Laadullisen tutkimuksen tavoitteita voi olla esimerkiksi ilmiön kuvaaminen ja tulkitseminen, uuden tiedon hankkiminen ilmiöstä ja ymmärryksen syventäminen. Laadullinen tutkimus pyrkii tutkimuksen kohteena olevan ilmiön ymmärtämiseen ja tulkintaan. (Puusa & Juuti 2020, 74, 77.) Valitsimme tämän tutkimusotteen, koska opinnäytetyössämme tavoitteena oli tutkia, kuinka frisbeegolf vaikuttaa nuorten koettuun hyvinvointiin, josta ei ole aiempaa suoraa tutkimustietoa. Tarkoituksenamme oli tavoittaa nuorien oma kuvaus koetusta todellisuudestaan, minkä perusteella oletetaan niiden olevan nuorelle itselleen merkityksellisiä ja tärkeitä (Vilkkä 2021, 94). Tutkijalla on oltava selkeä ymmärrys tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä ja sen keskeistä elementeistä, ilmiöön vaikuttavista tekijöistä ja tätä kautta ilmiön kokonaiskuvasta. Tutkimusprosessin tärkeimpiä vaiheita on teemojen suunnittelu, jonka avulla ilmiö puretaan eri osa-alueisiin. (Puusa & Juuti 2020, 107.) Oma perehtyneisyytemme tulee ilmi teoreettisessa viitekehyksessä. Se osoittaa perehtyneisyyteemme ilmiöön ja sen eri muotoihin. Valittujen teemojen avulla on tarkoitus tuottaa laaja-alaista sellaista aineistoa, jota tutkija voi myöhemmin tulkita teorian avulla (Puusa & Juuti 2020, 107).

Opinnäytetyömme aineistonkeruumenetelmämme olivat teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu ja osallistuva havainnointi. Teemahaastattelua käytetään monien ilmiöiden tutkimiseen, se lähtee oletuksesta, että voidaan tutkia yksilön ajatuksia, kokemuksia, tunteita ja uskomuksia ja myös monia ilmiöitä (Puusa 2020, 106; Hirsjärvi & Hurme 2022, 47). Tutkimuksemme aineiston keruuprosessi alkoi teemahaastattelun kysymysrunгон (liite 1) ja havainnointi radalla-suunnitelman laatimisella (liite 2). Haastattelurunko perustuu kuuteen tema-alueeseen. Haastattelun kysymysrunko sisältää erilaisia frisbeegolfiin ja hyvinvointiin liittyviä teemoja, kuitenkin niin että saamme vastauksia siihen, miten frisbeegolf vaikuttaa nuoren koettuun hyvinvointiin sekä mitkä asiat vaikuttavat siihen mille radalle nuori menee pelaamaan. Haastattelu on yleinen ja helppo tapa saada tutkimusaineistoa, kun halutaan tietoa ihmisten kokemuksista, käsityksistä ja toiminnasta (Hyvärinen ym. s.a.; Tuomi & Sarajärvi 2018, 62). Haastattelu on kahden tai useamman ihmisen sosiaalinen vuorovaikutus tilanne, jossa tutkija kysyy ja saa haastateltavaltaan tietää hänen omia mielipiteitensä, ja näin ollen vastauksia kysymyksiinsä (Hirsjärvi &

Hurme 2022, 40). Haastattelu on myös joustava, jolloin tutkijalla on mahdollisuus toistaa kysymys, oikaista väärinkäsityksiä, selventää kysymysten tarkoitusta ja käydä vuorovaikutteista keskustelua haastateltavan kanssa. Joustavuutta on myös se, missä järjestyksessä tutkija kokee aiheelliseksi kysyä kysymyksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 63.)

Toimeksiantajamme toiveesta keräsimme tutkimuksemme aineiston kesällä 2023. Kesäkuun lopussa meillä oli harjoitteluhaastattelu tapaaminen Kuopion Peikkometsä DiscGolfParkissa, joka ei onnistunut, koska emme saaneet oikean ikäistä haastateltavaa, joten kävimme radan havainnoiden läpi. Haastattelut toteutettiin heinä- ja elokuussa 2023 viidellä satunnaisella nuorten valitsemilla frisbeegolfradoilla Suomessa.

Nuorten saaminen haastateltaviksi frisbeegolfradoilla osoittautui mahdottomaksi, syitä tähän oli monia. Yleensäkin haastattelu ei kiinnostanut, oli kiirettä tai radalla ei ollut tutkimuksemme ikäryhmään sopivia haastateltavia. Haastateltavien löytämiseen hyödylliseksi välineeksi osoittautui Facebook. Julkasimme tutkimuksemme aiheen ja pyynnön haastateltavien saannista Facebookin eri ryhmien sivuilla. Haastateltavat tutkimukseen saatiinkin frisbeegolf aiheisten Facebook-ryhmien kautta sekä pelaajien kertoessa ystävilleen tutkimuksesta.

Ennen haastattelua kertosimme haastateltavien kanssa opinnäytetyömme tarkoituksen sekä haastatteluprosessin kulun. Pyysimme heitä käymään vielä läpi tietosuojailmoituksen sekä allekirjoittamaan tutkimustiedotteen ja suostumuksen henkilötietojen käsittelyyn ja tutkimukseen osallistumiseen. Alaikäisillä haastateltavilla oli joko kirjallinen tai sähköinen lupa vanhemmiltaan haastatteluun osallistumiseen.

Haastattelut toteutettiin haastateltavien haluamissaan frisbeegolfradoilla tai muualla haastateltavalle sopivassa paikassa. Osa haastatteluista suoritettiin kahdestaan haastateltavan ja tutkijan kesken ja osassa haastateltavia oli paikalla useampi. Nuorille annettiin haastattelun lopuksi palkkio, josta he eivät tienneet etukäteen. Palkkio oli virvoitusjuoma ja joko suolainen tai makea syötävä. Haastateltavia nuoria oli kymmenen, heistä yhdeksän oli miehiä ja yksi nainen. Kaikki haastateltavat olivat harrastaneet frisbeegolfia vähintään 3



vuotta. Haasteltavat olivat ikähaarukaltaan 15–29 vuoden ikäisiä. Muutamat haastatelluista myös kilpailivat frisbeegolfin saralla, ja näistä osa SM-tasolla.

Opinnäytetyömme toisena aineistonkeruumenetelmänä meillä oli osallistuva havainnointi. Osallistuvaa havainnointia toteutettiin kymmenellä eri frisbeegolfradalla, ja haastateltavien nuorten mukana havainnoinnit tapahtuivat viidellä eri radalla. Suurin osa havainnoinnista tapahtui pelaajan mukana kierroksella, ja pari havainnointia radoista tehtiin pelaamalla itse rata läpi. Osallistuva havainnointi on aktiivinen tapa toimia tutkimuksensa kohteiden kanssa, jossa vuorovaikutustilanteet ovat tärkeässä roolissa tiedonhankinnassa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 70). Osallistuvassa havainnoinnissa tutkijalla on ulkopuolinen rooli vaikkakin tutkijan läsnäolo ja toiminta vaikuttaa ilmiön kulkuun (Paalumäki & Vähämäki 2020, 128). Havainnoinnin aikana tehtiin kenttämuistiinpanoja, sillä on vaikea muistaa kaikkia havainnoimiaan tapahtumia jälkikäteen.

Havainnointi laadullisessa tutkimuksessa on aineistonkeruun perusmenetelmä, jota jokainen tutkija tekee, kun on suorassa kontaktissa tutkittavaan ilmiöön. Havainnoinnilla voidaan tarkkailla ihmisiä yksittäin tai ryhmissä. Havainnointi onkin erittäin hyvä tapa saada tietoa erilaisista ryhmäilmiöistä ja vuorovaikutustilanteista. Havainnointi on systemaattista tiedon keruuta ja toimintaa, jossa kohdistamme aistimme tarkemmin kuin arkielämässä. Havainnoinnin avulla päästään mahdollisesti seuraamaan reaaliajassa todellisia tilanteita, tässä ja nyt. (Paalumäki & Vähämäki 2020, 127.) Havainnoilla voidaan kerätä tutkimusaineistoa tutkimushaastattelujen sijaan. Havainnointi tapahtuu esimerkiksi osallistuvalla havainnoilla tai tarkkailemalla, miten ihmiset toimivat joissain tilanteissa. Havainnointitapaan vaikuttaa se, mitä ollaan havainnoimassa, havainnoidaanko ihmisten toimintaa vai esimerkiksi ihmisten tuottamia taideteoksia ja kuvamateriaaleja. (Vilka 2021, 114.)

### **3.4 Aineiston analysointi**

Laadullisen tutkimuksemme aineiston analysointiin käytimme sisällönanalyysimenetelmää. Sisällönanalyysi voidaan toteuttaa aineistolähtöisenä, teoriaohjaavana tai teorialähtöisenä. Käytimme aineistomme analyysiä ohjaavaa teorialähtöistä analyysia, joka pohjautuu teoriaamme. (Tuomi & Sarajärvi 2018,

78, 82, 83.) Käytimme analyysissa tutkimuskysymysten ja aineiston määrittämää teemoittelua, jota pidetään sisällönanalyysin yhtenä muotona. Teemat oli luokiteltu valmiiksi jo analyysin alkaessa. (Puusa 2020, 149, 151.) Aineistot voivat olla hyvin monimuotoisia esimerkiksi haastatteluja, kenttämuistiinpanoja tai äänitteitä, meidän aineistomme koostui haastatteluista ja havainnoinnista. Aineiston analyysin tarkoituksena on rakentaa aineistoista järkevä kokonaisuus, jonka avulla saatiin tuotettua kattava tulkinta sekä tehdä johtopäätöksiä tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä. (Puusa 2020, 141–143.) Teemoittelussa aineistosta nostettiin esille yhteneväisiä piirteitä eli tässä opinnäytetyössä tutkittavien haastattelujen pohjalta esiin nousevia, yhteneväisiä asioita sekä havaintojen yhteneväisiä piirteitä ja vertaillaan niitä (Eskola & Suoranta 1998, 126–129; Hirsjärvi & Hurme 2020, 180; Teemoittelu s.a.).

Tallensimme haastattelut puhelimen ääninauhurisovelluksella. Haastatteluista kertyi äänitiedostoja 94 minuuttia, jotka litteroitiin tekstimuotoon. Äänitetty aineisto litteroitiin, josta itse teemoittelu toteutettiin. Litteroitua tekstiä syntyi haastatteluistamme 47 sivua, fonttina Arial, koko 12 ja riviväli 1. Litterointi on kuvausta haastattelutilanteesta, joten voi olla mieleistä jättää litterointiin mukaan pohtivia täytesanoja, joiden avulla haastattelutilanteen tekstistä saadaan enemmän irti (Kallio s.a.). Litteroinnit teimme lähes sanatarkasti, joitakin täytesanoja poistaen. Lisäsimme lukemista helpottamaan esimerkiksi ratojen nimiä, jos haastateltava käytti epätarkkaa ilmaisuja. Jos haastateltavat puhuttelivat toisiaan nimillä, nämä poistettiin litteroinnista. Litteroinnissa haastateltavat myös numeroitiin H1, H2 (Haastateltava 1, Haastateltava 2) ja niin edelleen. Aineistoa analysoitaessa numeroidut kommentit oli helpompi erottaa. Anonymisointi on tärkeää henkilöiden tietosuojan kannalta (Kuula-Luumi s.a.). Aineiston suuri määrä tekee analyysivaiheesta työläämää mutta kuitenkin mielenkiintoisen ja haastavan (Puusa 2020, 141). Teemahaastattelussamme käytetyt kysymykset olivat kaikille samoja, joten litteroitujen haastattelujen sisältä samankaltaisuuksien etsiminen oli sujuvaa. Aineistoa kertyi myös havainnoinnista. Materiaalia oli äänitallenteena ja käsin kirjoitettuna muistiinpanoina. Havainnoinnin äänitallenteet litteroitiin kuten haastattelutkin.

Kävimme yhdessä kolme Teams-palaveria, joissa keskustelimme aineistomme sisällöstä. Aineiston teemoittelua varten luotiin taulukko (taulukko 1)

Wordiin, jonne vastaukset jaoteltiin haastattelurungon (liite 1) teemojen mu-  
kaisten kysymysten alle ja jokaisesta vastauksesta poimittiin teemoihin sopiva  
aineisto.

Taulukko 1. Esimerkki teemoittelustamme

<b>HYVINVOINTI: Miten olet kokenut frisbeegolfin vaikuttaneen hyvinvointiisi?</b>	
Alkuperäiset vastaukset	Pelkistetyt vastaukset
<p>Kyllä se on niinku <b>tuonut semmoisen iloisen mie-</b> <b>len</b>. Ei ole tekemisen puutetta. (H9)</p> <p>No kyllä se niinku sitä <b>fyysistä jaksamista</b> ja ehkä sitten se on se just niinku se <b>harrastuksen mieltä</b> <b>piristävä vaikutus</b>. Kyllä se niinku. Että on se joku harrastus ja sitten. Sitähän niinku harjoittelee ja katsoo alaan liittyvää videomateriaalia ja muuta että se. (H3)</p>	<p><b>Iloinen mieli</b></p> <p><b>Fyysinen jaksaminen</b></p> <p><b>Mieltä piristävä</b></p>

Ensimmäiseen lokeroon kirjassimme haastattelujen alkuperäiset vastaukset mitä kyseisestä teemasta haastatteluissa oli sanottu (Tuomi & Sarajärvi 2018, 79). Kukin sisältö väri koodattiin omilla väreillä. Tämä jälkeen kirjassimme seuraavaan lokeroon kunkin teeman alle yhteneväisiä asioita samalla pelkistäen niitä. Ja näistä aineistot jaettiin fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen koettuun hyvinvointiin sekä radan merkitykseen eli mitkä tekijät vaikuttavat mille radalle haastateltu nuori menee pelaamaan. Näiden lisäksi analyysissä nousi esille frisbeegolfin merkitys nuoren elämälle niin fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kautta. Lisäksi esille nousi frisbeegolfin merkitys hyvinvoinnille niin fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin kautta sekä mikä frisbeegolfissa motivoi ja sen vaikutus psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Aineistosta siis poimittiin aiemmin määriteltyihin, ja haastatteluissa käsiteltyjen teemojen alle alkuperäiset vastaukset taulukkoon. Toisaalta haastattelun teemat eivät ole välttämättä sama asia kuin analyysissä esiin nousevat teemat. (Juhila s.a.) Taulukoiksi muodostuivat koettu fyysinen, koettu psyykkinen ja

koettu sosiaalinen hyvinvointi sekä frisbeegolfissa motivoi, frisbeegolfin merkitys ja radan merkitys.

Analyysitekstiin nostettiin nuorten sitaatteja haastattelumateriaalista. Sitaatit antavat konkreettisempaa esimerkkiä lukijalle siitä, mitä analysoidaan. Tärkeää on poimia tutkimuskysymyksien kannalta tärkeät asiat vertailuun. Nousevat yhtäläisyydet ovat usein tutkijan itsensä tekemiä tulkintoja. Teemoittelussa on tärkeää empirian ja teorian sujuva ja tarkka vuoropuhelu. (Eskola & Suoranta 1998, 126–129; Hirsjärvi & Hurme 2020, 180; Teemoittelu s.a.)

Tutkimusaineiston analysoinnin jälkeen tulokset tulkittiin ja selitettiin. Tulkinta on aineiston analyysissä esiin tulleiden merkitysten pohdintaa ja selkeyttämistä. Tuloksista tulisi laatia synteesejä, jotka kokoavat pääasiat yhteen auttaen vastaamaan tutkimusongelmiin. Synteetit kokoavat pääasiat yhteen ja auttavat vastaamaan tutkimusongelmiin. (Puusa 2020, 151.)

## **4 TUTKIMUSTULOKSET**

### **4.1 Frisbeegolfin merkitys nuoren elämässä**

Haastatteluissa nuoret kokivat frisbeegolfin merkityksen heidän omalle elämäleen olevan merkittävä. Kaksi nuorista kertoi frisbeegolfin merkityksen olevan ihan vain siinä, että on kiva käydä yhdessä kavereiden kanssa pelaamassa sekä jutella aiheesta kokemustensa kautta. Muutama nuori kertoi frisbeegolfin merkitsevän parempaa kuntoa ja kunnon sekä pelaamisen kehitystä. Haastatellut nuoret kertoivat käyvänsä paljon kilpailemassa, ja osa oli päässyt nuorten SM-kisoihin, jotka pidettiin tänä kesänä Heinolassa. Frisbeegolfin muita haastattelussa nousseita tärkeitä merkityksiä olivat kokonaisvaltainen hyvinvointi, luonto ja kunnon koheneminen.

No se frisbeegolfin merkityssä aika suuri, että tota sieltä löytynyt tosi paljon kavereita ja semmoinen hyvä porukka millä reissataan ja se on tullut niinku hyviä ystäviä ja tota noin niin, sitten ihan harrastuksen kannalta, että tota noin niin haluaa kehittyä siinä ja sitä kautta sitten tota noin niin on niinku hyvinvointia elämää, että tulee just käytyä kuntoilemassa (H8)

Kaksi haastateltavaa nuorta kertoi frisbeegolfin merkityksen olevan myös työn ja arjen tasapainoittajana. Työpäivän jälkeen oli mukava lähteä rentoutumaan

lajin pariin. Yksi haastateltu nuori kertoi, että kun työpäivän jälkeen käy radalla pelaamassa, on heti parempi mieliala mutta toisaalta kertoi huonon sään vaikuttavan mielialaan. Useimmat haastateltavat kertoivat myös frisbeegolfin merkitsevän heille yksinkertaisesti harrastusta, vapaa-ajan viettotapaa ja ilon tuojaa.

Merkitys? no ehkä se on semmoinen kaverien kanssa ajanvietto tapa. Toki myös yleisen kunnon parantaminen ja semmoinen hyvä puheenaihe ihmisten kanssa. (H3)

Pääasiassa siis harrastus. Totta kai siis hyvä ilontuoja. Mukavaa työpäivän jälkeen lähtee siis tuota. Tota tuota rentoutumaan laji pariin. Ja siis heti on parempi fiilis, kun siellä käy. Tai ei nyt välttämättä, jos on huonompi keli. (H1)

Haastatellut nuoret kuvasivat luonnon ja ulkoilun olevan merkittävä osa frisbeegolfin pelaamista, mutta eivät kuitenkaan avanneet yksityiskohtaisemmin, mikä ulkona tai luonnossa liikkumisessa oli ydinsyy hyvinvoinnin näkökulmasta. Vaikutti kuitenkin siltä, että luonto oli osa frisbeegolfia. Suurin osa vain totesi kokeneensa ulkoilun, ulkona tekemisen ja luonnon vaikuttaneen myönteisesti hyvinvointiin.

– – mutta tuota on se nyt kuitenkin sitten mukavampi lähteä jotakin touhuamaan, kun että istuis sitten kotona vaan. (H5)

Yksi nuorista kertoi perustaneensa asuinpaikkakunnalleen 4H-kerhon, jossa hän opettaa lapsille frisbeegolfia päiväleirien muodossa. Hän sai tähän idean kesätyöpäivillä keväällä 2023, jossa oli 4H-kerhon piste, josta hänelle tuli mieleen, ettei hänen asuinkunnassaan ole mitään tällaista ohjattua frisbeegolf-toimintaa. Hän kertoi, että pääsee nyt auttamaan lapsia ja nuoria frisbeegolfin maailmaan sekä kasvattamaan lajitietoutta. Hän kertoi myös saavansa vähän tienestejä leireistä. Nuori oli ollut myös mukana kehittämässä frisbeegolfirataa yhdessä kaupungin ja muiden harrastajien kanssa. Nuori kertoi myös aikovansa perustaa kaveriensa kanssa asuinpaikkakunnalleen frisbeegolfseuran, kunnes täyttävät 18-vuotta. Eräs toinen nuori kertoi frisbeegolfista tulleen hänelle myös osittainen elanto. Nuori kertoi toimivansa sisällöntuottajana kiertäen kisoissa esimerkiksi valokuvaajana ja kuuluttajana. Muutamalle nuorelle unelmana tulevaisuudessa on ammattilaisuus frisbeegolfin parissa.

No se on mun lempiharrastus ja unelma ammatti. (H9)

Haastateltavista nuorista puolet kertoi aloittaneensa frisbeegolfin koronapandemian aikana vuosina 2020 tai 2021, kun sisäharrastuspaikat oli suljettu turvallisuussyistä. Laji tarjosi tekemistä ja harrastuksen pandemian tuomien poikkeusolojen aikana.

#### **4.2 Frisbeegolf ja koettu sosiaalinen hyvinvointi**

Yhdessä tekeminen ja kaverit olivat keskeistä ja tärkeää haastateltavien vastauksissa pelaamisesta. Vastauksissa kävi ilmi, että frisbeegolfin harrastaminen lisäsi ystävien kanssa vietettyä aikaa ja ystäviä nähtiin useammin ja helpommin yhteisen lajin parissa. Frisbeegolf oli haastatelluille nuorille tapa ylläpitää ihmissuhteita. Toisaalta joistakin frisbeegolfkavereista oli tullut nuorille ystäviä myös pelin ulkopuolelle. Vaikutti siltä, että lajin avulla on helppoa löytää uusia ystäviä. Frisbeegolfin kautta myös työyhteisöstä oli saattanut löytyä pelikaveri, johon oli tutustuttu radalla paremmin ja alettu harrastaa yhdessä.

– – muute olisi voinut jäädä sille niinku työkaveri akselille tavallaan se, mutta että nyt sitten käydään vieläkin heittelemässä, vaikka ei samassa paikkaa oltu moneen vuoteen enää töissä. (H5)

Frisbeegolf koettiin myös hyväksi yhteiseksi puheenaiheeksi. Eräs haastateltavista kertoi saaneensa rohkeutta jutella uusille ihmisille frisbeegolfin myötä. Nuorten vastauksissa keskeistä oli se, kuinka he kokivat yhdessä olemisen ja tekemisen tärkeänä asiana pelaamisessa. Haastateltavat nuoret kuvailivat frisbeegolfia yhteisöllisenä ja toisia kannustavana yhteisönä.

Sosiaalisten kokemusten ja yhdessä vietetyn ajan tärkeys korostuivat haastatteluissa. Muutamat haastateltavista kertoivat käyvänsä radoilla myös itseksseen. Oman ajan ottaminen työn ja arjen lomassa koettiin tärkeäksi osaksi omaa hyvinvointia. Myös ventovieraiden kanssa pelaaminen koettiin mukavaksi asiaksi.

Eräänlaista sosiaalista hyvinvointia voitiin nähdä myös tapauksissa, kun nuori oli saanut kadonneen frisbeensä takaisin eli rehellinen löytäjä oli ottanut yhteyttä frisbeessä olevaan puhelinumeroon. Yhdessä haastattelussa tämä

asia korostui monessa kohdassa ja rehelliset kanssa pelaajat koettiin todellisia hyvänmielen tuojina. Yhteisöllinen tekeminenkin korostui radoilla, esimerkiksi kun frisbee katosi heiton jälkeen, sitä etsittiin yhdessä toisen ryhmän kanssa.

Haastatteluissa esiin nousut lasten avuliaisuus löytökiekkojen saralla konkretisoitui myös havainnoissa. Eräällä frisbeegolfradalla alle 15-vuotias henkilö kulki matalassa lammessa kahluuhaalareissa etsien lampeen lentäneitä kiekkoja. Haastateltavien vastauksissa tuli esille myös muiden pelaajien auttaminen radalla, kun esimerkiksi autettiin etsimään kadonnutta frisbeettä. Nopeimmalle peliporukalle saatettiin antaa tilaa mennä ensin heittämään.

Kiusaamista ja häirintää ei haastateltavien kokemuksissa itse radoilla juuri ollut ilmennyt. Yksi nuori, joka tuotti frisbeegolf-aiheista sisältöä sosiaaliseen mediaan, kertoi, että verkossa jonkinlaista häirintää oli tapahtunut. Eräs toinen nuori pohti, ettei ole itse kokenut epäasiallista käytöstä, mutta uskoi sitä kuitenkin jossain tapahtuvan. Joidenkin nuorten frisbeegolfpiirissä leikkimielinen nälviminen katsottiin tyypilliseksi, mutta koettiin, ettei sillä ole tarkoitus oikeasti loukata ketään. Muuten lajia kuvattiin kivaksi, sosiaalisesti yhdessä tekemisen lajiksi.

Aika semmonen hyvän yhteishengen laji mun mielestä, niinku kaiken kaikkiaan, että joo. Enemmän mä just oon vaan nähnyt sitä niinku tekemistä ja kannustamista ja sitä semmoista. (H2)

### **4.3 Frisbeegolf ja koettu fyysinen hyvinvointi**

Haastateltavista moni kuvaili huomanneensa frisbeegolfin parantaneen ja auttaneen ylläpitämään fyysistä kuntoa ja jaksamista jopa hyvin kokonaisvaltaisesti.

– – Tosiaan tuli talvi pelattua ensimmäistä kertaa niin kunto, kunnon ylläpitoa. (H1)

Se on todella niinku valtavasti, etenkin niinku, jos miettii fysiologista aspektia, aerobinen kunto kehittynyt huomattavan paljon. (H10)

Lajissa itse kävely ei ole tekemisen pääasia ja osa nuorista totesikin, että kunto kohenee huomaamatta ratoja kävellessä ja tätä kuvailtiin haastattelussa hyötyliikunnaksi. Askelia kertyi reilusti väylien väliä vaeltaessa ja tämä onkin frisbeegolfille ominaista. Huomaamattaan kävelee radalla pari tuntia ja useita kilometrejä. Kaikki haastatellut nuoret yksimielisesti kokivat, että frisbeegolf vaikutti positiivisesti heidän hyvinvointiinsa. Haastateltavat kokivat kuntonsa kohentuneen ja pysyneen hyvänä frisbeegolfin pelaamisen ansiosta.

– – varsinkin hangessa tarpominen [frisbeegolfradalla], niin kyllä ihan huippu liikuntamuoto. (H1)

Nuoret kuvailivat konkreettisia muutoksia, joita olivat huomanneet fyysisessä hyvinvoinnissaan frisbeegolfin pelaamisen myötä. Näitä olivat parantunut hapenottokyky, lihasvoiman kasvaminen ja ketteryys. Frisbeegolfratojen korkeuserot koettiin hyvänä asiana, sillä mäkiä laskeutuessa kehonhallinta kehittyi. Muutama nuori pohti, että ilman frisbeegolfia ei kesäisin tulisi juurikaan liikuttua eli laji oli heidän ainoa liikuntamuotonsa. Haastateltavat kuvasivat frisbeegolfin vaikuttaneen hyvinvointiin myös ulkoilun ja luonnossa oleilun ja liikumisen lisääntymisenä.

Nytten kun joka päivä käy heittämässä, niin joka päivä tulee ainakin pari tuntia ulkona liikuttua. Niin se on varmaan se mikä eniten siinä on. (H7)

Negatiivisena tekijänä fyysiseen hyvinvointiin oli vaikuttanut loukkaantuminen. Radassa oli kuoppa, johon haastateltava käveli ja loukkasi nilkkansa. Ennen kierroksen alkua nuori saattoi venytellä ehkäistäkseen loukkaantumista ja lisäksi joustavuutta heittämiseen.

#### **4.4 Frisbeegolf ja koettu psyykinen hyvinvointi**

Frisbeegolfin koettuina mielen hyvinvointivaikutuksina nuoret kertoivat sen piristävän ja antavan iloista mieltä. Peliin keskittyessä huolet jäävät taka-alalle ja mieltä painavista asioista saa tauon. Huolet ja päivän stressi nollautuu. Onnistuneet heitot ilahduttivat ja toisaalta todella huonoista heitoista saatettiin ottaa huumoria ja nauraa yhdessä. Oma kehittyminen lajissa tuotti mielihyvää ja vastavuoroisesti koettiin harmitusta, kun pelit eivät sujuneet. Frisbeegolfissa



kilpaileville nuorille menestyminen kisoissa toi suurta mielihyvää. Eräs nuorista kertoi, että kokee frisbeegolfin parantavan hänen keskittymiskykyään ja tämän heijastuvan hänen kykyinsä keskittyä koulussa.

Eräs haastatelluista nuorista kuitenkin kertoi luonnossa liikkumisen olevan merkityksellistä mielensä hyvinvoinnille ja piti miellyttävänä, että pystyi frisbeegolfin puitteissa oleilemaan metsissä. Nuori koki, että luonnossa olemisen auttoi pitämään *pään kasassa*. Nuori siis sai myös psyykkisen hyvinvoinnin kokemuksia luonnossa oleilusta.

Nuoret pohtivat myös ikäviä kokemuksia pelaamisessaan, jotka vaikuttavat negatiivisesti hyvinvointiin. Haastatteluissa nousi usein esille oma epäonnistuminen, joka latisti mielialaa. Tämä kuitenkin käännettiin myös positiiviseksi niin, että se on ollut treenikerta muiden joukossa ja koettiin, että sitä on tarkasteltava oman kehityksen kannalta. Toisaalta kilpailutilanteessa epäonnistuminen saattoi olla hyvinkin karvas pettymys, joka vaikutti negatiivisesti mielialaan. Varsinkin, jos kyseessä oli jokin hyvin merkittävä kilpailu.

Huonokuntoiset huoltamattomat radat aiheuttivat mielipahaa nuorissa kuin myös huonosti suunnitellut radat. Kiekkojen katoaminen leikkaamattomaan heinikkoon tuotti päänvaivaa monelle. Kadoksiin jääneet kiekot harmittivat muutenkin.

#### **4.5 Frisbeegolfissa motivoi**

Motivaatio vastaa kysymykseen: miksi? Miksi nuori menee yhä uudelleen ja uudelleen heittelemään frisbeetä? Usein itselle on asetettu jokin tavoite, kuten kierroksella onnistuminen tai kilpailun voittaminen. Nuorten haastatteluissa korostuikin vahvasti halu nähdä oma kehittyminen lajissa ja onnistumisen ilo, haastatelluista nuorista jopa kahdeksan kymmenestä kertoi lajissa kehittymisen motivoivaksi tekijöiksi. Yksi nuorista kuvasi, kuinka samoilla radoilla pelaessa kykenee seuraamaan omaa kehittymistään lajissa.

– – aina jää niinku parantamisen varaa niin varmaan että saisi niitä huonoja heittoja korjattua sitten hyvillä, niin se motivoi. (H8)

Tutkimuksemme haastatelluissa nuorista osa kertoi tärkeäksi motiiviksi pelaamiselleen kilpailut ja niissä onnistumisen.

Se on ne kisat ja siellä ne onnistumiset. Aina vaikka yksi kisa menisi huonosti, niin kyllä se aina on mielessä, että no seuraavassa kisassa sitten mennään. Kyllä se motivoi sitten aina tulemaan tänne radalle treenaamaan vähän aikaa. No just se ehkä, että haluaa kehittyä ja että sitten voisi niissä kisoissa pärjätä – –. (H7)

Kaksi haastateltavista kertoi motivoivaksi tekijäksi sosiaalisen puolen. Kavereiden tapaaminen pelin merkeissä motivoi lähtemään frisbeegolfin pariin.

Eräs nuorista kertoi hänen kohdallaan kavereiden tsemppaaminen ja kannustaminen motivoivan häntä pelaamaan ja kehittymään lisää.

Ehkä se just sitten se kehittyminen ja sitten ihmisten kanssa yhdessä tekeminen, että se on kuitenkin semmoinen sosiaalinen tapahtuma monessakin määrin. Ja sitten jos niinku jottain asiaa harjoittelee niin, sitä haluaa niinku kehittyä siinä ja sillä tavalla sitten että – –.(H3)

Eniten motivoi se, että kilpailee loppujen lopuksi aina itse itseäsi vastaan. Monille se on hyvin toksinen kierre, mutta sen kun onnistuu kääntämään positiiviseksi voimavaraksi, niin jos sä heität hyvin, saat katsoa peiliin, jos heität huonosti, saat katsoa peiliin, ja se on mikä miuta ruokkii tosi paljon. (H10)

Luonto myös motivoi haastateltaviamme nuoria menemään frisbeegolfradalle pelaamaan. Osa nuorista kertoi luonnon vaikuttavan positiivisesti mielialaansa. Luonnossa liikkumisen koettiin olevan myös hyvä pitkäkestoinen ja matalatempoinen liikuntamuoto, joka kehittää kuntoa.

#### **4.6 Radan merkitys**

Nuorilta kysyttiin: Mikä tekijät vaikuttavat siihen, mille radalle he lähtevät pelaamaan frisbeegolfia? Yksi tärkeimpiä tekijöitä oli se, missä kunnossa radan ja esimerkiksi heittopaikan tiedetään olevan. Huonokuntoisille ja pitkää heinikkoa kasvaville radoille ei ollut suurta innostusta mennä. Myös frisbeegolfkorian kunto ja laatu vaikuttivat ajatuksiin frisbeegolfradoista. Radoilla tapahtunut ilkivalta ja paikkojen rikkominen aiheuttivat harmistusta haastatelluissa.

Että onko hyvin pietty kunnossa. (H4)

No tosi paljon vaikuttaa se radan kunto, että tota onko pitkää heinää ja missä kunnossa on heittopaikat ja korit. (H8)

Havainnoidut radat olivat lähtökohtaisesti siistejä, mutta tupakantumpeja ja nuuskapusseja näyttäytyi siellä täällä. Ratojen kunnossapito oli yleisesti onnistunutta, mutta säännöllinen kunnossapito ei joka radalla ollut ihan kunnossa. Roskakoreja löytyi osasta radoista joka heittopaikan luota. Yleisesti ottaen roskakoreja ei ollut kuin opastetaulun tai lähtöpaikan lähellä.

WC-tiloja ratojen läheisyyksissä ei juuri ollut. Eräällä radalla oli bajamaja. Nuorilla ei ollut puhelimia kädessään kuin silloin kun he merkkasivat heitettyjen heittojen määrään sovellukseen. Ja osalla nuorista ei ollut puhelinta lainkaan käytössä kierroksen aikana.

Yksi näkökulma pelattavan radan valintaan oli radan sijainti. Lyhyen välimatkan päässä olevalle frisbeegolfradalle tuli lähdettyä luonnollisesti helpommin.

Ratojen haastavuudella sekä ratojen että väylien pituudella oli merkitystä. Vastauksissa korostuivat myös ratojen monipuolisuus, radoilla olisi oltava puistoista, metsäistä ja avointa maastoa. Rata saatettiin valita sen hetkisen jaksamisen ja tunnelman mukaan. Haastatteluista nuorista kolme kertoi myös sen hetkisen mielialan ja mielenkiinnon vaikuttavan, minkä mittaiselle radalle (9- tai 18-väyläinen) haluaa mennä palamaan.

Vähän riippuu ehkä mielialasta ja mielenkiinnosta, sillä hetkellä, että onneksi on ratoja valittavana. (H7)

Osa nuorista suuntasi kavereiden valitsemissä radoilla. Toisinaan ei haluttu lähteä moniväyläiselle radalle tai omaan taitotasoon katsottuna liian haastavalle radalle.

– – sanoisin semmoinen kokonaisvaltainen haastavuus ja semmoinen realistinen suhde. Omaan taitotasoon eli pystytään sekä kehittymään että nauttimaan lajista samaan aikaan. (H10)

– – No ne väylien pituudet. Että onko lyhyitä vai pitkiä välejä, että millaista haluaa silloin heittää. (H9)

Yksi nuorista kuvaili myös sään vaikutusta siihen, minkä pituiselle radalle hän menee pelaamaan. Hellesäällä hän valitsi lyhyemmän radan.

Haastatteluista kävi ilmi, että jos jollakin radalla ei ollut onnistunut vaikuttanut se pelaamisen tunnelmaan eri lailla kuin rata, jossa oli onnistunut. Joistakin radoista muodostui nuorille tärkeitä ja merkityksellisiä, koska niillä oli pelattu paljon ja kehitytty. Näille radoille oli nuorien mielestä mukava palata. Toisaalta samalle radalle palaaminen antaa myös selkeää kuvaa omasta kehityksestä lajissa.

Täällä [Paloisvuori] tulee niin paljon käytyä, tietää oman tasosa ja jos sitten pellaakin huomattavasti paremmin, kun on aikaisemmin pelannut, siinä näkkee siis kehityskaarta. (H1)

Ehkä jos tietää, että ei ole oikein onnistunut sillä radalla, niin sitten se fiilis on vähän semmoinen erilainen. Mutta sitten vaikka, jos tänne (Puijo) tulee, niin aina hyvä fiilis kun tulee. (H7)

Nuoret arvostavat monipuolisia, siistinä pidettyjä sekä hyvin suunniteltuja ja hoidettuja ratoja. Teknisesti erilaisten heittojen mahdollisuus väylillä koettiin tärkeäksi. Radoilla tärkeäksi koettiin myös se, ratoja suunniteltaessa huomioidaan niin oikea- kuin vasenkätiset pelaajat. Opasteilla on suuri merkitys ja toivottiin, että opasteet olisivat niin selkeät, että uudella radan kävijällä ei olisi eksymisen vaaraa. Tämä lisäisi huomattavasti pelaamisen sujuvuutta.

– – oikeastaan radan ihan peruselementit. Eli kunto, korien kunto, väyläopasteet, rataopasteet, että ne on siistit ja jäsenneltävissä silleen, että vaikka meet ekaa kertaa pelaa sinne pystyt niin kun navigoimaan siellä. (H10)

Osa nuorista myös koki, että on miellyttävä pelata hienoissa maisemissa. Eräs haastateltava kertoi Puijon radan Kuopiossa vaikuttavan aina positiivisesti hänen mielialaansa. Yksi nuori kertoi lempiradakseen Kolin vaaramaisemissa sijaitsevan frisbeegolfradan.

Haastatellut nuoret siis kaipaavat radoille pitkäjänteistä, säännöllistä huoltoa ja ylläpitoa. Ratoja suunniteltaessa toivottiin huomion kiinnittämistä niiden monipuolisuuteen. Toivottiin myös otettavan huomioon suunnitteluvaiheessa myös vasenkätiset pelaajat. Joillakin radoilla koettiin, että roskiksia on aivan liian vähän.

Hämmennystä haastateltujen nuorten keskuudessa aiheutti se, että toisinaan kun rata menee huonoon kuntoon, ei sitä huolleta, vaan tehdäänkin uusi rata.

Sitä nyt suomessa on tosi paljon, että koko ajan tehdään vaan uusia ratoja, mutta vanhoja ei kunnostetaan. (H8)

Mielenkiintoinen näkökulma haastatteluissa oli maksullisten ratojen lisääminen. Koettiin, että tällä tavalla radoista voitaisiin pitää paremmin huolta ja kenties ratoja saataisiin ammattimaisemmiksi. Suurin osa Suomen frisbeegolfraidoista ovat maksuttomia, joita huoltaa kaupunki, kunta tai frisbeegolfseura (Mitä on frisbeegolf? s.a.).

Eräs haastatelluista nosti esiin niin sanotun frisbeegolf turismin. Tämä oli mielenkiintoinen näkökulma ja tuo kenties nuorten kotimaan matkailuun ja miksei ulkomaankin, uusia muotoja. Haastateltava kertoi, että paikkakunnilla vieraillessa tulee aina katsottua alueen radat ja matkan varrellakin saatetaan pysähtyä pelaamaan. Samaa frisbeegolf turismia on tullut esille myös Facebookin Frisbeegolf Suomi -ryhmässä, jossa tiedustellaan muilta lajin harrastajia matkansa varrelle osuvia frisbeegolfratoja.

se mielenkiintoisin tässä, että niitä ratoja on joka paikassa ja sen voi sen matkailun yhdistää siihen frisbeegolfiin, että sen voi käydä joka paikkakunnalla sen frisbeeradan katsomassa. Sitten näkee sitä maakuntia ja sitten kierrellään, että niitä on muuallakin kuin isoissa kaupungeissa, niin sitten niihin pieniin kyliin ja kaupunkeihin, niin tulee käytyä sitten katsomassa, kun niitä frisbeegolfratoja joka paikassa, niin se on se semmoinen turismi. (H3)

## **5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA**

### **5.1 Johtopäätökset**

Liikunnan ja luonnon motiivit kytkeytyivät yhteen haastateltujen nuorten vastauksissa. Tärkeimpinä motiiveina niin luonnossa kuin liikkumisessa liittyivät kunnon ylläpitämiseen, rentoutumiseen, yhdessäoloon, jotka liittyivät myös vahvasti saatuihin vastauksiin haastateltaessamme nuoria frisbeegolfin pelaajia. Luonto tarjosi liikunnan lisäksi haastatelluille nuorille kokonaisvaltaista hyvinvoinninkokemusta. Luonnossa oleilun on todettu vaikuttavan erityisesti mielialan kohentumiseen, palautumiseen stressistä (Brax 2020; Tyrväinen ym. 2018, 1397–1398). Luonto vaikuttaa näkemisen lisäksi myös muiden aistien

kautta kokemukseen luonnosta ja sen hyvinvointivaikutuksista. Luontokokeus syntyy kehon, tuoksujen ja äänten kautta. (Tyrväinen ym. 2018, 1398; Korjonen-Kuusipuro 2020.) Metsillä ja viheralueilla tiedetään olevan positiivista vaikutusta mielen hyvinvointiin (Brax 2020; Helne & Hirvilammi 2021, 263; Metsähallitus s.a.), jonka muutama haastatelluista nuorista koki konkreettisesti merkittäväksi. Helsen & Hirvilammin (2021, 262–263) tutkimus valaisi, että suurin osa nuorista koki luonnolla olevan suuri merkitys heille hyvinvoinnin lähteenä. Luken (2022) aineistosta käy ilmi, että tärkeimpiä syitä lähteä lähiluontoon ovat fyysisen kunnon ylläpitäminen, stressistä palautuminen ja rentoutuminen. Ihmiset tiedostavat luonnon vaikutuksen mielen hyvinvoinnille (Koistinen ym. 2021). Omatoimisen liikkumisen luonnossa on tutkittu olevan yleistä 7–29-vuotiailla. Luonnossa liikkuminen lisääntyi koronapandemian aikana, kun sisätiloissa liikkumista rajoitettiin ja harrastepaikkoja suljettiin. (Tartvainen ym. 2023, 32, 43–47.)

Yleisestikin suomalaiset ovat löytäneet lähiliikuntapaikat hyvin ja ne koetaan tarpeellisiksi ja merkityksellisiksi (Torikka & Hiltunen 2022). UDisc-sivuston (2023c) tietojen mukaan Suomessa on tänä vuonna jo 1061 frisbeegolfrataa ja Suomi on listattu toiseksi parhaaksi frisbeegolfmaaksi. Lähiliikuntapaikkoja on siis tarjolla ja myös haastatellut nuoret olivat tästä tietosia. Lähellä olevalle radalle tuli lähdettyä helpommin.

Frisbeegolfin sosiaalinen puoli oli selkeästi yksi sen tärkeimmistä osa-alueista tutkimuksemme vastauksissa. Kavereiden tapaaminen frisbeegolfin parissa motivoi pelaamiseen ja tämä korostuu myös vapaa-aikatutkimuksessa (Zacheus & Saarinen 2019, 99). Kenties lajin tärkeimpiä anteja oli siis sen loiving-ullottuvuus (Allardt 1976, 42–46). Frisbeegolf on loistava tapa ylläpitää ystävyysuhteita, syventää niitä ja luoda uusia suhteita (LDG 2020). Ystävien kanssa tuli vietettyä myös enemmän aikaa, kun harrastus on yhteinen. Haastatellut nuoret tunsivat kuuluvansa heille tärkeään ryhmään. Lajin sosiaalinen puoli motivoi haastateltuja nuoria harrastuksen äärelle uudestaan ja uudestaan. Frisbeegolf voidaan siis nähdä näiden nuorten kohdalla yhtenä keinona ylläpitää tärkeitä ihmissuhteita (Rahkonen 2019, 28).

Kiusaamisen ja häirinnän kokemuksia tutkimuksessamme ei noussut esiin, joten laji vaikutti tarjoavan hyvän yhteishengen ympäristön. Sosiaaliset suhteet

on havaittu koetun hyvinvoinnin keskeiseksi kulmakiveksi. Erilaiset yhteisöt kuten, tutkimuksemme frisbeegolfpelaajien yhteisö, voidaan kokea hyvinvointia lisääväksi (Pessi & Seppänen 2011, 288). Osallisuuskokemus on tärkeä, osallistua sekä olla osallisena itselleen merkityksellisessä ryhmässä ja yhteisessä tekemisessä luoden elämyksiä, jotka lisäävät mahdollisuuksia oman identiteetin rakentamiseen (Tiihonen 2014, 239–240; Pirnes & Tiihonen 2010, 208). Tiihosen (2014, 239–240) mukaan merkityksellinen identiteettikokemus eli kuka olen ja mihin kuulun, ovat tärkeitä ihmisten hyvinvointia lisääviä teemoja. Tämä nousi esille myös haastateltujen nuorten vastauksista. Liikunnan harrastaminen voi ehkäistä syrjäytymistä ja lisätä sosiaalisia kokemuksia. Sosiaalisten kokemusten ja yhdessä vietetyn ajan tärkeys korostuivat haastateltavien nuorten vastauksissa. (Pirnes & Tiihonen 2012, 207.) Frisbeegolfissa vaikuttaisi olevan vahva sosiaalinen ulottuvuus. Se on rento laji, jossa yhdistyy luonnossa liikkumisen ilo ja mielekäs peli. Frisbeegolfin on todettu olevan erinomainen laji nuorille, jota voi pelata kaksin tai ryhmissä, mutta myös yksin. (Toivonen & Rantalaiho 2022, 116; SFL 2023a.)

Tutkimukseemme osallistuneet nuoret olivat selkeästi myös tietoisia lajin tuomasta hyvinvoinnista heille sekä fyysisellä että mielen tasolla. Kokonaisvaltainen hyvinvoinnin kokemus lajin parissa oli vahva. Fyysisen kunnon kehitys ja ylläpito koettiin haastateltaviemme nuorten keskuudessa selkeänä. Frisbeegolf tarjoaa kehonhallinnan ja koordinaation kehittämistä. Kunto myös kasvaa kuin huomaamatta ratoja kävellessä. Askelia kertyi reilusti väylien väliä vaeltaessa ja tämä onkin frisbeegolfille ominaista (LDG 2020). Liikunnan merkitys hyvinvoinnille tiedetään olevan keskeistä. Fyysinen toiminta vaikuttaa niin kehoon kuin mieleen. Mielen vaikutukset voidaan usein kokea hyvinkin nopeasti, kun taas fyysisen kunnon koheneminen vaatii aikaa ja säännöllisyyttä. (LDG 2020, UKK-instituutti 2022.)

Frisbeegolf tarjoaa tekemistä ja mahdollisuuden kehittyä, haastatellut nuoret ovatkin motivoituneita kehittymään lajissa. Myös Grénman ym. (2018, 96) tutkimus osoitti, että liikunnassa koettiin eräinä tärkeinä osa-alueina omien tulosten seuraaminen ja oma kehittyminen lajeissa ja tällä oli vaikutusta koettuun hyvinvointiin. Eräs nuorista kertoi, että kokee frisbeegolfin parantavan hänen keskittymiskykyään ja tämän heijastuvan hänen kykyynsä keskittyä koulussa.

Frisbeegolf onkin laji, jossa todella tarkka keskittyminen on tärkeää, jos tavoitellaan onnistuneita suorituksia (LDG 2020).

Haastatellut nuoret treenaavat lajia itsenäisesti ja ovat motivoituneita kehittymään ja kilpailemaan, mutta läheskään kaikki pelaajat eivät tähtää kisaamiseen. Frisbeegolfia harrastaville nuorille lajin merkitys elämässä on suuri. Voidaan jopa sanoa, että suhde lajiin on intohimoinen. Frisbeegolf myös houkuttaa nuoria ammattina eri muodoissa ja osa haastatelluista nuorista on jo kynenyt valjastamaan harrastuksensa osittaiseksi ansiotyöksi.

Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen (2018) mukaan 15–29-vuotiaiden tärkeimmät liikuntaan motivoivat tekijät olivat halu pysyä terveenä, ilon tuottaminen, hyvässä kunnossa pysyminen, itsensä kehittäminen ja onnistumisen elämykset. Vähemmän tärkeitä liikunnan motiiveja olivat ammattilaiseksi tähtääminen, voittamisen halu ja kilpaileminen. Kuitenkin 15–19-vuotiaiden nuorten kohdalla aika tärkeitä motiiveja ovat kilpailut, jotka myös tutkimuksemme haastatteluissa tulivat esille muutaman nuoren kohdalla. (Zacheus & Saarinen 2019, 98–100.)

Negatiivisia vaikutuksia nuoret kokivat todella vähän, jos lainkaan. Mielenkiintoista, miten moni osasi kääntää koetut epäonnistumiset positiiviseksi ja niin sanotuiksi kehittymisen kokemuksiksi. Fyysiset loukkaantumiset lajissa haastatelluilla nuorilla olivat vähäisiä. Kuitenkin liikuntavammojen on tutkittu olevan varsin yleisiä nuorilla, joita toisaalta voitaisiin ehkäistä opastamalla esimerkiksi varovaisuuteen (Parkkari & Leppänen 2021, 93; Leppänen & Parkkari 2023, 102–103).

Tutkimuksemme osallistuneet frisbeegolfia pelaavat nuoret kaipaavat monipuolisia, ajatuksella suunniteltuja ja hyvin hoidettuja frisbeegolfratoja. Lähellä olevalle radalle tulee luonnollisesti lähdettyä helpommin. Frisbeegolfratoja Suomessa runsaasti, joten useimmille löytyy oma lähirata. Harrastus oli haastateltujen nuorten mukaan edullinen, sopii kaikille, helppo aloittaa ja kun otetaan huomioon vielä ratojen runsaslukuisuus maassamme, on laji todella matalan kynnyksen harrastus. Laji tarjoaa hyvinvoinnin doing- ja being-ulottuuksia (Hirvilammi & Helne 2014, 2166).



Frisbeegolfliiton vuoden 2019 harrastajakyselyssä (SFL 2019, 1) sekä vuoden 2022 Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksessa (Koski & Hirvensalo 2023, 56) liikkumisen tärkeimpiä merkityksiä lapsille ja nuorille olivat taitojen kehittyminen, yhdessäolo, ilo, luonnossa liikkuminen, terveyden paraneminen ja hyvinvointi sekä kilpailut ja niissä onnistuminen, jotka korostuivat myös haastateltaviemme vastauksissa.

Havainnoiduilla frisbeegolfradoilla ylläpito oli vaihtelevaa, mutta pääsääntöisesti kuitenkin hyvällä tasolla. Roskien roskeen vieminen on harrastajien omalla vastuulla. Toki ratojen ylläpitäjät myös huolehtivat siisteydestä. Roskakorien tarve radoilla on ilmeinen.

## **5.2 Pohdinta**

Eronen ym. (2022, 21) aineistosta käy ilmi, että nuorille tärkeimpiä iloa ja voimaa tuovia asioita olivat perhe ja ystävät, vapaa-ajan aktiviteetit sekä terveys ja hyvinvointi. Myös omassa aineistossamme nämä teemat nousivat vahvasti esille. Voidaan myös katsoa iloa ja voimaa tuovien asioiden olevan hyvinvointia lisääviä ja ylläpitäviä. Allardt (1976, 46, 50) kuvasi itsensä toteuttamisen yhdeksi osatekijäksi mielekkäät harrastusten ja vapaa-ajan mahdollisuudet, jotka voivat lisätä yksilön koettua hyvinvointia.

Mielenkiintoinen huomio frisbeegolfista on lajin suhde koronapandemiaan. Moni harrastus muuttui pandemian pahimpina aikoina mahdottomaksi, mutta frisbeegolf oli laji, joka saavuttikin lisää suosiota. Tämä kävi ilmi tausta-aineistosta mutta myös nuorten haastatteluista. Puolet haastatelluista nuorista (5) oli aloittanut frisbeegolfin pelaamisen koronapandemian aikana, vuosina 2020 tai 2021. Lopuista viidestä nuoresta osa kertoi frisbeegolfin pelaamisen aktivoituneen koronavuosien 2020–2021 aikana.

Frisbeegolfia yleisemmin harrastavat pojat, erityisesti nuoret pojat, mikä korostui myös meidän haastateltavien kohdalla. Myös vuoden 2022 LIITU-tutkimuksen tulostenkin mukaan frisbeegolf on erityisesti nuorten poikien suosiossa, joka näkyi myös meidän haastateltavien sukupuolijakaumassa (Martin ym. 2023, 18).

Nuoret kaipasivat lajiin valmennusryhmiä. Oli yllättävää, kuinka tällaisia ei juuri ollut tarjolla. Keskustelua käytiin siitä, että monessa lajissa ilmoitellaan alka-  
vasti valmennusryhmistä, mutta frisbeegolfissa tällaista on vähän tai ei lain-  
kaan. Jos kaipaa valmentajaa kehittyäkseen kilpailullisesti, on se useimmiten  
etsittävä itse verkosta tai kyseltävä esimerkiksi kavereilta. Tässä kohtaa haas-  
tateltavat nuoret kokivat, että laji on niin sanotusti lapsenkengissä. Voiko tilan-  
teeseen vaikuttaa alueellisuus? Onko isommissa kaupungeissa valmennus-  
ryhmiä saatavilla?

Positiivisena, mutta yllättävänä asiana oli, etteivät nuoret juuri lainkaan kuvan-  
neet kiusaamisen tai häirinnän kokemuksia frisbeegolfin parissa. Laji on siis  
ainakin toistaiseksi vielä todellinen hyvänmielen ja yhteishengen harrastus.

Kaksi nuorta kertoi myös pelaavansa talvella frisbeegolfia, frisbeegolf lukeu-  
tuukin yhdeksi suosituimmaksi talvilajiksi ja että harrastajien määrä kasvaa  
koko ajan. Suomesta löytyy talvikunnossa pidettyjä ratoja joka puolelta. (Haa-  
visto 2022.)

Frisbeegolf on edullinen, helposti lähestyttävä, matalankynnyksen laji. Suo-  
messa frisbeegolftratoja on jo vähän yli tuhat, joten helposti saavutettavuuden-  
kin kannalta frisbeegolf on matalan kynnyksen laji. Frisbeegolfiratat ovat  
yleensä kuntien tai kaupungien omistamia ja ilmaisia. Haastateltavat puhuivat  
kiekkojen edullisesta hinnasta ja siitä, että niitä saa myös lainaan esimerkiksi  
kirjaistoista ja uimahalleista.

### **5.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys**

Tutkimuksellinen opinnäytetyömme oli meille ensimmäinen, jonka teimme.  
Koimme kehittyneemme paljon opinnäytetyönprosessin aikana, lähdimme hän  
tähän tutkimukseen aloittelijoina. Laadullinen tutkimus toteutuksena oli miellyt-  
tävä. Ennen ensimmäisten haastattelujen tekemistä, meitä jännitti aika lailla.  
Saattoi olla, että jännittämistemme heijastui ensimmäiseen haastattelutilanteeseen.  
Olihan haastattelutilanne myös nuorelle mahdollisesti jännittävä ja uusi  
tilanne. Mutta koimme onnistuneemme ja saimme tietoa, jota tutkimuksemme  
koskee. Ensimmäiset haastattelut lievensivät paljon jännitystä seuraaviin

haastatteluihin. Koimme kuitenkin saaneemme luotettavaa ja uutta tietoa frisbeegolfin vaikutuksesta koettuun hyvinvointiin sekä siitä mitkä tekijät vaikuttavat radan valintaan. Haastattelumme tapahtuivat radoilla tai muualla nuorelle sopivassa paikassa. Teemahaastattelun avulla keskityttiin sellaisiin tekijöihin, jotka koettiin tärkeinä tutkimuksellemme. Haasteltavamme pystyivät kertomaan frisbeegolfin vaikutuksista koettuun hyvinvointiinsa sekä ratojen valintaan vaikuttavista tekijöistä. Jotta pystyimme haastattelemaan nuoria hyvinvoinnista ja frisbeegolfista, oli meidän perehdyttävä molempiin aiheisiin huolella. Näin pystyimme rakentamaan haastattelun tutkimuksen kannalta oleellisten aiheiden ympärille. Aineistomme rakentui kymmenen haastateltavan vastauksista, joten saimme ihan mukavan otannon tuloksista. Laadullisessa tutkimuksessa tarvittavan aineiston määrää on vaikea arvioida etukäteen, vaan se elää jo saadun aineiston mukaan. (Aaltio & Puusa 2020, 172–175.)

Tutkimusta tulee toteuttaa eettisiä periaatteita noudattaen. Näitä ovat muun muassa tutkittavan tietosuoja, toimintatapojen rehellisyys ja huolellisuus, aineiston hankinnan ja analysoinnin eettinen kestävyys, tutkimustyön läpinäkyvyys sekä tutkimusryhmän jäsenten aseman selkeys prosessissa (Tutkimuseettiset ohjeet s.a.). Eettiset kysymykset ovat läsnä kvalitatiivisessa tutkimuksessa koko tutkimuksen ajan. Erityisesti tutkittavien eettiseen kohteluun tulee kiinnittää huomiota. Tutkittavien ihmisarvo ja tasa-arvoinen kohtelu ovat keskeistä tutkimusaineistoa kerätessä. Tutkija ei myöskään saa työssään häiritä tieteen kehitystä. (Vuori s.a.) Keräsimme haastateltaviltamme kirjallisen suostumuksen tutkimukseen ja informoimme heitä sekä suullisesti että kirjallisesti selosteella tutkimuksen sisällöstä. Lisäksi informoimme tutkimukseen osallistuvia tietosuojakäytänteistä. Alaikäisiltä osallistujilta kerättiin huoltajien lupa osallistua tutkimukseen. Aineisto on myös anonymisoitu eli tutkimukseen osallistuvia ei voi tunnistaa tekstistä. Nämä toimet ovat osa hyvää tieteellistä ja eettistä käytäntöä. (Kuula-Luumi s.a.) Tutkijan rehellisyys on ensiarvoisen tärkeää eli emme esimerkiksi muutelleet aineistomme vastauksia tai tarjonneet meidän mielestämme sopivia vastauksia haastattelu tilanteissa (Vilkkä 2021, 156).

Kaikessa tutkimustyössä voidaan nähdä päämääräksi totuuteen pyrkiminen (Aaltio & Puusa 2020, 173). Tutkimuksen ja prosessin luotettavuutta tulee arvioida koko tutkimusprosessin ajan (Lähdesmäki ym. s.a.). Hyvien tieteellisten

käytäntöjen noudattaminen on keskeistä tutkimuksen uskottavuuden kannalta. Luonnollisesti vilppi tutkimuksessa katsotaan eettisesti vääräksi ja hyvän tieteellisen käytännön vastaiseksi. Tutkimuksen luotettavuuden arviointi kuuluu olennaisesti tieteelliseen tutkimukseen. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Laadullisessa tutkimuksessa tutkija itse voidaan nähdä tutkimuksen luotettavuuden kriteerinä (Eskola & Suoranta 1998, 152). Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden arviointi lienee jossain määrin haastavampaa kuin kvantitatiivisen, sillä kvalitatiivisen tutkimuksen mittarit ovat vaihtelevampia (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta koskevat pohdinnat voidaan jakaa eettisyyden, luotettavuuden ja uskottavuuden käsitteisiin. Tutkimus on uskottava, kun tutkimuksen kohteet ja muu yleisö hyväksyvät tutkimuksen tulokset oikeiksi. Lisäksi uskottavuuteen vaikuttaa se, että aineisto on kerätty asianmukaisesti ja analysoitu huolellisesti. Luotettavuus perustuu siihen, miten tutkija on kyennyt käyttämään valitsemiaan perusteltuja ja oikeanlaisia menetelmiä, jotta tutkimusongelma ratkeaa ja miten tutkimuksen toteuttaa. Eettisyys tarkoittaa sitä, että tutkija on tutkimuksen aikana noudattanut eettisiä periaatteita. On myös hyvä kuvata tutkimuksen aikana tapahtuneet epäonnistumiset, joka meidän kohdallamme oli esimerkiksi toteutumaton harjoitushaastattelu. (Puusa & Juuti 2020, 167–168; Puusa & Julkunen 2020, 186.) Yhteisen harjoitushaastattelun tarkoitus oli tarkistaa käytännössä, että olemme samoilla linjoilla haastattelua tehdessä. Toisaalta harjoituksen tarkoitus oli myös lievittää haastattelujen tuomaa jännitystä, sillä tutkimushaastattelu oli meille molemmille ensimmäinen. Koska harjoitushaastattelu ei onnistunut, sovimme, että ensimmäiset itse suorittamamme haastattelut voivat tarvittaessa toimia harjoitteina. Tämä oli ainoa keino varmistaa, että emme omalla jännityksellämme sotke saatua aineistoa.

Haastattelumme tapahtuivat kasvokkaisissa kohtaamisissa radoilla tai muualla nuorten valitsemassa paikassa. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija on lähellä tutkimuksensa kohdetta. Haastattelu tarjoaa mahdollisuuden ainutlaatuisen vuorovaikutukseen tutkijan ja haastatteluun osallistuvien henkilöiden välillä, jolloin tulee pohtia, kuinka valitut menetelmät soveltuvat ilmiöön ja tavoitteisiin. Haastattelutilanteissa tilanne ja ympäröivä kulttuuri vaikuttavat vastauksiin, miten ihmiset puhuvat eri tavalla samoista asioista, joka kumpuaa heidän

omista kokemuksistaan. Useista haastattelujen aineistoista voi syntyä tutkimuskysymykseen vastauksia. Haastattelutekniikan hallitseminen lisää tutkimushaastattelun onnistumisen mahdollisuutta. Tämän vuoksi yhteinen harjoitushaastattelu olisi ollut tärkeä, mutta joka ei olosuhteiden vuoksi onnistunut. (Aaltio & Puusa 2020, 174.) Laadullisen tutkimusten tulosten luotettavuutta voidaan arvioida esimerkiksi tarkastelemalla, onko tulos yleistettävissä (Lähdesmäki ym. s.a.). Toisinaan haastattelutilanne voi vaikuttaa tutkittavilta saattuihin vastauksiin. Esimerkiksi haastattelun ajankohta tai paikka voi muodostua haastateltujen kannalta oleelliseksi. (Vilka 2021, 160.) Jää osin epäselväksi, vaikuttiko tietty aika haastateltuihin. Haastattelupaikan eli frisbeegolfraudan tutkittavat pystyivät määrittämään itse, ja tällä voisi olettaa olevan rentouttava vaikutus haastattelutilanteessa.

Osallistuvassa havainnoinnissa tutkijalla on ulkopuolinen rooli, joka on läsnä, mutta pyrkii olemaan vaikuttamatta tapahtumien kulkuun. Silloin tutkimus keskittyy ilmiöön kuten ilman havainnointiakin. (Paalumäki & Vähämäki 2020, 127.) Ennen haastattelua keskustelimme nuorten kanssa mahdollisuudesta olla mukana havainnoimassa kierroksella. Nuorella oli mahdollisuus kieltäytyä tästä havainnoinnista. Havainnoimme nuoria siitä näkökulmasta, mitä he kokevat radalla ja kuinka kokevat radan ympäristön sekä kunnon. Olimme läsnä, mutta kuitenkin tarpeeksi kaukana, jottemme häirinneet nuoren/nuorten pelaamista. Tarkkailimme nuoria sekä rataa ennalta tehdyn havainnointitaulukon (liite 2) mukaan. Jotta havainnoinnista saatua aineistoa voidaan pitää luotettavana, on aineiston keruu tehtävä suunnitelmallisesti ja tarkasti, jolloin aineisto voidaan myös analysoida suunnitelmallisesti ja uskottavasti. Jotta havainnoinnista saadaan kerättyä luotettavaa tutkimustietoa, on ensin tehtävä suunnitelma aineiston keruulle, jolloin mietitään mitä ja miten havainnoidaan ja mihin kiinnitetään huomiota. Tutkijalla on oltava kenttämuistinpanovälineet, johon hän kirjaa ylös ilmiöön liittyvät asiat. (Paalumäki & Vähämäki 2020, 127–129.) Käytimme kenttämuistiinpanoina vihkoa ja puhelimen ääninauhurisovellusta.

Havainnoinnin laadun varmistamiseksi tutkijan on suhtauduttava kriittisesti omaan toimintaansa ja olisi hyvä miettiä olenko avoin? Ymmärrätkö mitä tutkittava puhuu? Miten havainnoida asiaa ilman puhetta? Havainnoinnista kerättyjä aineistoja koskeva eettinen kysymys koskee sitä, onko lupa kerätä ja käyt-

tää saamaansa aineistoja. Tärkeimpänä havainnointitutkimuksen laadun varmistamisessa on tutkijan kyky reflektoida laajasti ja kirjoittaa auki omat ennakkokäsityksensä, avaamaan toimintansa ja perustelemaan valintansa (Paalumäki & Vähämäki 2020, 132, 137).

#### **5.4 Jatkotutkimusehdotukset**

Haastatteluissa ilmeni, että frisbeegolf on monelle nuorelle haaveammatti tai jo osittain työllistävä. Tätä teemaa olisi mielenkiintoista tutkia siitä näkökulmasta, millaisia työpaikkoja lajin parista on mahdollista löytää ja kuinka aktiivisesti nuoret tätä haavettaan kohti menevät.

Yhtenä tutkimuskysymyksenä oli: mitkä tekijät vaikuttavat siihen, millä radalla nuori pelaa frisbeegolfia? Tutkimuksessa selvisi, että ratojen kunnossapitoa tulisi parantaa ja kehittää. Nuoret kertoivat radan kunnan ja siisteyden vaikuttavan niin pelaamiseen kuin omaan fiilikseen. Radan kunnossapito ei ollut joka radalla säännöllistä. Olisiko tässä aihetta jatkotutkimukselle? Kenen tahon vastuulla on kunnossapito, ja onko sillä merkitystä radan kunnolle? Vaikuttaako radan kunto kävijämäärään kuinka paljon?

## LÄHTEET

Aaltio, I. & Puusa, A. 2020. Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon. Teoksessa Puusa, P & Juuti, A. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus, 169–180. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.225650?sid=3207686865> [viitattu 18.10. 2023].

Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Helsinki: WSOY.

Brax, A. 2020. Luonnolla on tutkitusti suuria terveysvaikutuksia – ”Olet, mitä syöt, juot, hengität ja kosketat”. *WWF* 1/2020. Verkkolehti. Saatavissa: [Luonnolla on tutkitusti suuria terveysvaikutuksia – ”Olet, mitä syöt, juot, hengität ja kosketat” – WWF Suomi](#) [viitattu 25.9.2023].

Disc Sports History. 2023. The History of Frisbee and Disc Sports. Disc Golf History. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Disc Golf History – The History of Frisbee and Disc Sports \(discsportshistory.com\)](#) [viitattu 9.5.2023].

DiscGolfPark. 2023a. Suomi- Frisbeegolfin mallimaa. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Suomi - frisbeegolfin mallimaa - DiscGolfPark](#) [viitattu 9.3.2023].

DiscGolfPark. 2023b. Kuinka perustaa frisbeegolfrata? Artikkel. Saatavissa: <https://www.discgolfpark.com/fi/2020/11/06/kuinka-perustaa-frisbeegolfrata/> [viitattu 16.11.2023].

Eronen, E., Niskanen, V., Veijola, R. & Simonen J. 2022. Nuorten hyvä elämäloppuraportti. E2 tutkimus. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.e2.fi/media/julkaisut-ja-alustukset/sukupolvien-huolet-ja-voimat/nuorten-hyva-elama/raportti-nuorten-hyva-elama-hanke-e2-tutkimus-isbn.pdf> [viitattu 6.5.2023].

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 18.10.2023].

Fribakaveri. s.a. Frisbee Suomessa. Artikkel. Saatavissa: <https://fribakaveri.fi/frisbeegolf/historia/> [viitattu 20.11.2023].

Frisbeegolf News. s.a. Frisbeegolfin historia ja nousu Suomessa. Artikkel. Saatavissa: <https://www.frisbeegolfnews.fi/frisbeegolfin-historia-ja-nousu-suomessa/> [viitattu 20.11.2023].

Frisbeegolfopas. s.a. Frisbeegolfradat. Suomen parhaat frisbeegolfradat 2023. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://frisbeegolfopas.fi/frisbeegolf-radat/> [viitattu 21.11.2023].

Frisbeegolfradat. s.a. Frisbeegolfratojen luokitukset. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://frisbeegolfradat.fi/luokitukset/> [viitattu 20.11.2023].

Grénman M., Oksanen A., Löyttyniemi E., Räikkönen J. & Kunttu K. 2018. Mikä opiskelijoita liikuttaa? – Liikunnan merkitykset ja niiden yhteys koettuun hyvinvointiin ja liikunnan määrään. *Liikunta & Tiede* 55 (2–3), 94–101. Artikkel. Saatavissa: [What-moves-higher-education-students-The-meanings-of-](#)

[physical-activity-and-their-association-with-perceived-well-being-and-the-amount-of-physical-activity.pdf \(researchgate.net\)](#) [viitattu 25.9.2023].

Haavisto, P. 2022. Miksi frisbeegolfissa käytetään talvella savipussia ja millainen kiekko on hyvä – kysyimme viisi kysymystä yhä suosituimmasta talvilajista. Yle. Artikkel. Päivitetty 25.1.2022. Saatavissa: [Miksi frisbeegolfissa käytetään talvella savipussia ja millainen kiekko on hyvä – kysyimme viisi kysymystä yhä suosituimmasta talvilajista \(yle.fi\)](#) [viitattu 14.10.2023].

Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. 2019. Liikkuminen. Teoksessa Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (toim.) Oikeus liikkuu. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018, 15–51. PDF-dokumentti. Saatavissa: [Lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-Oikeus-liikkua.-Verkojulkaisu.pdf \(tietoanurista.fi\)](#) [viitattu 18.5.2023].

Hakaniemi, K. 2023. Heittämällä parempi päivä oman yrityksen ansiosta. *Savon Sanomat* 20.2.2023, 24–25.

Helakorpi, S. & Helenius, J. 2021. Nuorten arki – Kouluterveyskysely 2021. Moni nuori liikkuu liian vähän. Tilastoraportti 46/2021. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. PDF-dokumentti. Julkaistu 17.12.2021. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021121460375> [viitattu 10.5.2023].

Helakorpi, S. & Kivimäki, A. 2021. Lasten ja nuorten hyvinvointi – kouluterveyskysely 2021: Iso osa lapsista ja nuorista on tyytyväisiä elämäänsä – yksinäisyyden tunne on yleistynyt. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. PDF-dokumentti. Päivitetty 17.9.2021. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021091446139> [viitattu 21.2.2023].

Helenius, J. & Kivimäki, H. 2023. Lasten ja nuorten hyvinvointi - Kouluterveyskysely 2023. Tytöistä yli kolmannes ja pojista joka viides kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi. Tilastoraportti 48/2023. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. PDF-dokumentti. Julkaistu 21.9.2023. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe20230913124224> [viitattu 25.9.2023].

Hellgren, J. & Aaltio, A. 2022. Suomessa yli miljoona ihmistä on kiinnostunut frisbeegolfista – MTV rantautui viheriölle selvittämään syyn. MTV. Artikkel. Julkaistu 3.7.2022. Saatavissa: [Frisbeegolf on hurmannut suomalaiset – yli miljoona ihmistä kiinnostunut lajista - MTVuutiset.fi](#) [viitattu 9.5.2023].

Helne, T. & Hirvilampi, T. 2021. Puristuksissa? Nuoret ja kestävä hyvinvoinnin ehdot. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021060132534> [viitattu 16.5.2023].

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2022. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 1.6.2023].

Hirvilampi, T. & Helne, T. 2014. Changing Paradigms: A Sketch for Sustainable Wellbeing and Ecosocial Policy. *Sustainability: Science, Practice, & Policy* vol. 6, no. 4, 2160–2175. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://doi.org/10.3390/su6042160> [viitattu 6.10.2023].



Huila, E. 2021. Näkökulmia hyvinvointiin. Työttömien nuorten antamia merkityksiä hyvinvoinnille. Turun yliopisto. Sosiaalitieteen laitos. Pro gradu- tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe202201101691> [viitattu 15.5.2023].

Hyvärinen, M., Suoninen E. & Vuori J. s.a. Teoksessa Vuori, J. (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto WWW-dokumentti. Saatavissa: [Haastattelut - Tietoarkisto \(tuni.fi\)](https://www.tuni.fi/haastattelut-tietoarkisto). [Viitattu 30.5.2023].

Juhila, K. s.a. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Teoksessa Vuori, J. (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-ominaispiirteet/> [viitattu 18.4.2023].

Juvenia – Nuorisoalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. s.a. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.xamk.fi/tutkimus-ja-kehitystoiminta/juvenia/> [viitattu 21.2.2023].

Kainulainen, S. 2014. Mitä uutta kokemuksellisuus tuo hyvinvoinnin käsitteeseen ja käyttöön? Teoksessa Nieminen, A., Tarkiainen, A. & Vuorio, E. (toim.) Kokemustieto, hyvinvointi ja paikallisuus. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 177. Turun ammattikorkeakoulu, 74–94. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522164353.pdf> [viitattu 6.4.2023].

Kallio, A. s.a. Litterointi. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/>[viitattu 18.10.2023].

Karvonen, S., Kestilä, L. & Saikkonen, P. (toim.) 2022. Suomalainen hyvinvointi 2022. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-996-2> [viitattu 7.3.2023].

Koistinen, A., Lehtinen, A. & Nieminen, E. 2021. Survey: Almost 90 per cent of Finnish people consider nature important to themselves – there is a wide range of relationships with nature, no single right one. Sitra. WWW-dokumentti. Julkaistu: 9.12.2021. Saatavissa: <https://www.sitra.fi/en/news/survey-almost-90-per-cent-of-finnish-people-consider-nature-important-to-themselves-there-is-a-wide-range-of-relationships-with-nature-no-single-right-one/> [viitattu 11.10.2023].

Koivisto, K., Sandelin, P. & Perttula, J. 2014. Hyvinvointi subjektiivisena kokemuksena- fenomenologisen erityistieteen näkökulma. Teoksessa Nieminen, A., Tarkiainen, A. & Vuorio, E. (toim.) Kokemustieto, hyvinvointi ja paikallisuus. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 177. Turun ammattikorkeakoulu, 42–53. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522164353.pdf> [viitattu 6.4.2023].

Kojo, K. 2022. Mitä kuuluu nuorille? Tieto- ja ratkaisupaketti nuorten hyvinvoinnin tilasta. Suomen nuorisoalan kattojärjestö Allianssi ry. PDF-dokumentti.

Saatavissa: <https://allianssi.kuvat.fi/kuvat/Julkaisut/Mit%C3%A4%20kuuluu%20nuorille%20%E2%80%93%20tieto-%20ja%20ratkaisupaketit%20nuorten%20hyvinvoinnin%20tilasta.pdf?img=full> [viitattu 4.4.2023].

Korjonen-Kuusipuro, K. 2020. Luonto, kokemus ja kaupunki. Kulttuuriperintökasvatuksen seura. WWW-dokumentti. Julkaistu 29.9.2020. Saatavissa: [Luonto, kokemus ja kaupunki - Kulttuuriperintökasvatuksen seura \(kulttuuriperintokasvatus.fi\)](http://www.kulttuuriperintokasvatus.fi) [viitattu 16.4.2023].

Koski, P. & Hirvensalo, M. 2023. Lasten ja nuorten liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1, 48–57. PDF-dokumentti. Saatavissa: [Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022 \(liikuntaneuvosto.fi\)](http://www.liikuntaneuvosto.fi) [viitattu 18.5.2023].

Kurikka, M-R. 2020. Kokemuksellinen hyvinvointi ja siihen liittyvät tekijät Pohjois-Savon kunnissa. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan ylempi AMK tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2020120726505> [viitattu 4.4.2023].

Kuula-Luumi. s.a. Tutkimuslupa, suostumus, informointi ja tietosuoja. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/> [viitattu 18.10.2023].

Lagerspetz, E. 2011. Hyvinvoinnin filosofia. Teoksessa Saari, J. (toim.) Hyvinvointi: Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 79–105. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi> [viitattu 4.5.2023].

LDG. 2015. Mitä on frisbeegolf. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Frisbeegolf – LDG.fi](http://www.ldg.fi) [viitattu 11.5.2023].

LDG. 2020. Frisbeegolfin hyödyt. Blogi. Päivitetty: 10.7.2020. Saatavissa: <https://ldg.fi/?p=6430> [viitattu 9.10.2023].

Leemann, L., Nousiainen, M., Keto-Tokoi, A. & Isola, A-M. 2022. Osallisuuden kokemus aikuisväestössä. Teoksessa Karvonen, S., Kestilä, L. & Saikkonen, P. (toim.) Suomalainen hyvinvointi 2022. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuslaitos, 94–113. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-996-2> [viitattu 8.5.2023].

Leppänen, M. & Parkkari, J. 2023. Liikuntavammat koulussa, vapaa-ajalla ja urheiluseuroissa. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1, 100–104. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf> [viitattu 9.10.2023].

Leskisenoja, E. & Sandberg, E. 2019. Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.226482> [viitattu 4.4.2023].

Liikuntakaavoitus.fi. s.a. Ideakortti 7: Fribeegolfrata. Pdf-dokumentti. Saatavissa: [http://liikuntakaavoitus.fi/wp-content/uploads/2018/08/ideakortti7\\_frisbeegolf\\_0.pdf](http://liikuntakaavoitus.fi/wp-content/uploads/2018/08/ideakortti7_frisbeegolf_0.pdf) [viitattu 20.11.2023].

Loukko, S. 2019. SM-kisat 1978. Suomen Frisbeehistoria. WWW-dokumentti. Päivitetty 1.9.2020. Saatavissa: [sm kisat 1978 : Frisbeehistoria](#) [viitattu 9.5.2023].

Loukko, S. 2021a. Frisbeegolf SM-78. Suomen frisbeehistoria. WWW-dokumentti. Päivitetty 7.3.2021. Saatavissa: [fg sm-78 :: Frisbeehistoria](#) [viitattu 4.5.2023].

Loukko, S. 2021b. Frisbeegolfradat Meilahti 1983. Suomen frisbeehistoria. WWW-dokumentti. Päivitetty 22.4.2021. Saatavissa: [fgradat Meilahti1983 :: Frisbeehistoria](#) [viitattu 4.5.2023].

Luke. 2022. Suomalaisten ulkoiluaktiivisuus säilynyt korkeana – luontoalueet entistä aktiivisemmassa ja monipuolisemmassa käytössä. Seurantajulkistus. WWW-dokumentti. Julkaistu 12.5.2022. Saatavissa: [Suomalaisten ulkoiluaktiivisuus säilynyt korkeana – luontoalueet entistä aktiivisemmassa ja monipuolisemmassa käytössä | Luonnonvarakeskus \(luke.fi\)](#) [viitattu 17.3.2023].

Lähdesmäki, T., Hurme, P., Koskimaa, R., Mikkola, L. & Himberg, T. Menetelmäpolkuja humanisteille. Jyväskylän yliopisto, humanistinen tiedekunta. WWW-dokumentti. Päivitetty 27.9.2021. Saatavissa: <http://www.jyu.fi/mehu> [viitattu 18.10.2023].

Martin, L., Kokko, S., Villberg, J., Suomi, K. & Ng, Kwok. 2023. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntatilanteet, liikuntaympäristöt ja liikkumisen seurantalaitteet. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikunta-neuvoston julkaisuja 2023:1, 16–29. PDF-dokumentti. Saatavissa: [Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022 \(liikuntaneuvosto.fi\)](#) [viitattu 16.4.2023].

Mattila, A.S. 2018. Hyvinvoinnin teoriat. Onnentaidot. Duodecim terveystieteiden tutkimuskeskus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/ont00202?q=hyvinvointi> [viitattu 3.5.2023].

Metsähallitus. s.a. Luonto ja terveys. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Luonto ja terveys | Metsähallitus \(metsa.fi\)](#) [viitattu 27.9.2023].

Metsähallitus. 2022. Hyvinvoiva luonto, hyvinvoiva ihminen. Metsähallituksen Luontopalvelujen ja Eräpalvelujen toimintaohjelma 2017–2025. WWW-dokumentti. Päivitetty 11.8.2023. Saatavissa: [Hyvinvoiva luonto, hyvinvoiva ihminen | Metsähallitus \(metsa.fi\)](#) [viitattu 27.9.2023].

Mitä on frisbeegolf? S.a. Frisbeegolfopas. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Mitä on Frisbeegolf? | Täydellinen Opas | Frisbeegolfopas.fi](#) [viitattu 23.11.2023].

Neuvonen, M., Lankia, T., Kangas, K., Koivula, J., Nieminen, M., Sepponen,

- A-M., Store, R. & Tyrväinen, L. 2022. Luonnon virkistyskäyttö 2020. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 41/2022. Luonnonvarakeskus. PDF-dokumentti. Saatavissa: [Luonnon virkistyskäyttö 2020 \(luke.fi\)](https://luonnonvarakeskus.fi/luonnonvirkistyskaytto-2020) [viitattu 21.2.2023].
- Niemelä, P. (toim.) 2010. hyvinvointipolitiikka. 1. painos. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Nuorisolaki 21.12.2016/1285.
- Paalumäki, A. & Vähämäki, M. 2020. Havainnointi organisaatiotutkimuksessa. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät, 127–137. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.225650?sid=3207686865> [viitattu 15.11.2023].
- Parkkari, J. & Leppänen, M. 2021. Liikuntavammat urheiluseuroissa, vapaaajalla ja opiskeluliikunnassa. Teoksessa Kokko, S., Hämylä, R. & Martin, L. (toim.) Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1, 91–94. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-202106143703> [viitattu 9.10.2023].
- PDGA. s.a. Brief history of Disc golf and PDGA. Professional Disc Golf Association. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Brief History of Disc Golf and the PDGA | Professional Disc Golf Association](https://www.pdga.com/about-us/brief-history-of-disc-golf-and-the-pdga) [viitattu 9.5.2023].
- Pessi, A. B. & Seppänen, M. 2011. Yhteisöllisyys. Teoksessa Saari, J. (toim.) Hyvinvointi: Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 288–313. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.222407> [viitattu 16.10.2023].
- Pirnes, E. & Tiihonen, A. 2010. Hyvinvointia liikunnasta ja kulttuurista. Käsitteiden, kokemusten ja vastuiden uusia tulkintoja. *Kasvatus & aika*, 4 (2) 2010, 203–235. Verkkojlehti. Julkaistu 1.6.2010. Saatavissa: [Hyvinvointia liikunnasta ja kulttuurista. Käsitteiden, kokemusten ja vastuiden uusia tulkintoja - pdf \(journal.fi\)](https://www.kasvatusjournal.fi/kaasvatusjournal/2010/2/203-235) [viitattu 27.9.2023].
- Puhakka, R., Ojala, A., Neuvonen, M. & Manner, J. 2023. Lasten ja nuorten luonnossa virkistäytyminen ja yhteys luontoon. Teoksessa Aapola-Kari, S. (toim.) Vaihteleva vapaa-aika. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:8, 141–154. PDF-dokumentti. Saatavissa: [\\*Vaihteleva vapaa-aka. Nuorten vapaa-aikatutkimus 2022 \(tietoanurista.fi\)](https://www.vaihteleva-vapaa-aka.fi/nuorten-vapaa-aikatutkimus-2022) [viitattu 15.10.2023].
- Puusa, A. 2020. Näkökulmia laadullisen aineiston analysointiin. Teoksessa Puusa, P & Juuti, A. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus, 141–152. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.225650?sid=3207686865> [viitattu 15.11.2023].
- Puusa, A. & Julkunen, S. 2020. Uskottavuuden arviointi laadullisessa tutkimuksessa. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, A. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus, 181–192. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi> [viitattu 14.11.2023].

- Puusa, A. & Juuti, A. 2020. Laadullisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, A. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus, 166–168. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.225650?sid=3207686865> [viitattu 14.11.2023].
- Rahkonen, N. 2019. Nuorten käsityksiä terveysvalinnoistaan – haastattelututkimus yhdeksäsluokkalaisille. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta. Pro-gradu tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20191215> [viitattu 9.10.2023].
- Raijas, A. 2011. Arjen hyvinvointi. Teoksessa Saari, J. (toim.) Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 243–263. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 7.3.2023].
- Rautajoki, H. 2018. Kokemuksellisuus yhteiskunnallis-poliittisessa mielipiteenmuodostuksessa. Teoksessa Toikkanen, J. & Virtanen, I, A. (toim.) Kokemuksen tutkimus VI. Kokemuksen käsite ja käyttö. Rovaniemi: Lapland university press, 109–129. PDF-dokumentti. Saatavissa: [\\*Kokemuksen tutkimus VI. Kokemuksen käsite ja käyttö \(ulapland.fi\)](http://www.ulapland.fi) [viitattu 18.5.2023].
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus> [viitattu 18.10.2023].
- Saari, J. (toim.) 2011. Hyvinvointi: Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.222407> [viitattu 7.3.2023].
- SFL. 2019. Visio 2030. Suomen frisbeegolfliitto. PDF-dokumentti. Saatavissa: [Visio 2030 esitys \(frisbeegolfliitto.fi\)](http://www.frisbeegolfliitto.fi) [viitattu 22.5.2023].
- SFL. 2021. 700 000 frisbeegolfista kiinnostunutta täysi-ikäistä. WWW-dokumentti. Julkaistu 14.4.2021. Saatavissa: [700 000 frisbeegolfista kiinnostunutta täysi-ikäistä - Suomen frisbeegolfliitto](http://www.frisbeegolfliitto.fi) [viitattu 9.5.2023].
- SFL. 2022. Frisbeegolf lasten ja nuorten harrastusvertailun edullisin harrastus. Suomen frisbeegolfliitto. VertaaEnsin.fi vertaili kuuden yksilölajin ja viiden joukkuelajin harrastamiseen liittyviä kustannuksia. Julkaistu 8.3.2022. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Frisbeegolf lasten ja nuorten harrastusvertailun edullisin harrastus - Suomen frisbeegolfliitto](http://www.frisbeegolfliitto.fi) [viitattu 15.10.2023].
- SFL. 2023a. Harrastuksen aloittaminen. Suomen frisbeegolfliitto. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Harrastuksen aloittaminen - Suomen frisbeegolfliitto](http://www.frisbeegolfliitto.fi) [viitattu 5.11.2023].
- SFL. 2023b. Tilastoja ja lukuja. Suomen frisbeegolfliitto. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Tilastoja ja lukuja - Suomen frisbeegolfliitto](http://www.frisbeegolfliitto.fi) [viitattu 20.3.2023].
- SFL. 2023c. Toimintakertomus 2022. Suomen frisbeegolfliitto. PDF-dokumentti. Saatavissa: [SFL:n toimintakertomus 2022 \(frisbeegolfliitto.fi\)](http://www.frisbeegolfliitto.fi) [viitattu 22.5.2023].



SFL. 2023d. Liiton historiaa. Suomen frisbeegolfliitto. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Liiton historiaa - Suomen frisbeegolfliitto](#) [22.5.2023].

Simpura, J. & Uusitalo, H. 2011. Hyvinvointi ja sosiaalinen kehitys. Teoksessa Saari, J. (toim.) 2011. Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 106–139. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.222407> [viitattu 17.5.2023].

Tarvainen, K., Manner, J., Myllyniemi, S. & Salasuo M. 2023. Koronan vaikutukset vaikutukset harrastamiseen. Teoksessa Aapola-Kari, S. (toim.) Vaihteleva vapaa-aika. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2022. Valtion liikunta-neuvoston julkaisuja 2023:8 Nuorisotutkimusseura, 39–47. PDF-dokumentti. Saatavissa: [\\*Vaihteleva vapaa-aka. Nuorten vapaa-aikatutkimus 2022 \(tietanuorista.fi\)](#) [viitattu 14.10.2023].

Teemoittelu. s.a. Juhila, K. Teoksessa Vuori, J (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/> [viitattu 18.10.2023].

THL. s.a. Kouluterveyskysely. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Kouluterveyskysely - THL](#) [viitattu 8.5.2023].

THL. 2016. Hyvinvoinnin mittaaminen. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 22.2.2016. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/hyvinvoinnin-mittaaminen> [viitattu 5.3.2023].

THL. 2019. Nuoret. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 23.10.2019. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys-erot/eriarvoisuus/elamankulku/nuoret> [viitattu 6.5.2023].

THL. 2021a. Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2021 Iso osa lapsista ja nuorista on tyytyväisiä elämäänsä – yksinäisyyden tunne on yleistynyt. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143063/ktk\\_tilastoportti2021\\_2021-09-09\\_kuviot\\_kuvana.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143063/ktk_tilastoportti2021_2021-09-09_kuviot_kuvana.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 4.4.2023].

THL. 2021b. Liikuntasuositukset. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 2.11.2021. Saatavissa: [Liikuntasuositukset - THL](#) [viitattu 23.5.2023].

THL. 2023a. Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 31.3.2023. Saatavissa: [Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet - THL](#) [viitattu 22.5.2023].

THL. 2023b. Nuorten hyvinvointi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 21.9.2023. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/nuorten-hyvinvointi> [viitattu 13.11.2023].

Tiihonen, A. 2014. Miten tästä eteenpäin hyvinvoinnin tiellä? Having, Loving, Being ja Experiencing, Meaning, Doing. Teoksessa Nieminen, A., Tarkiainen, A. & Vuorio, E. (toim.) Kokemustieto, hyvinvointi ja paikallisuus. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 177. Turun ammattikorkeakoulu, 228–241. PDF-dokumentti. Saatavissa: [isbn9789522164353.pdfTuf \(turkuamk.fi\)](https://turkuamk.fi/ISBN/9789522164353) [viitattu 6.11.2023].

Toikko, T. 2014. Subjektivisen hyvinvoinnin mittaaminen – nuorten hyvinvointikokemusta kuvaavan mittarin testaaminen. Teoksessa Nieminen, A., Tarkiainen, A. & Vuorio, E. (toim.) Kokemustieto, hyvinvointi ja paikallisuus. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 2014: 177. Turun ammattikorkeakoulu, 95–106. PDF-dokumentti. Saatavissa: [isbn9789522164353.pdfTuf \(turkuamk.fi\)](https://turkuamk.fi/ISBN/9789522164353) [viitattu 3.4.2023].

Toivonen, K. & Rantalaiho, J. 2022. Frisbeegolf. Pelaajan kirja-opas kaikille harrastajille, vasta-alkajasta veteraaniin! Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Toivonen, V. & Kananen, M. 2023. Epäasiallinen kohtelu urheilussa. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1, 93–98. PDF-dokumentti. Saatavissa: [Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022 \(liikuntaneuvosto.fi\)](https://liikuntaneuvosto.fi/ISBN/9789522164353) [viitattu 18.5.2023].

Torikka, R. & Hiltunen, V-P. 2022. Tutkimus: Lähiliikuntapaikat ovat rakkaita suomalaisille – polkujuoksu, suppailu ja frisbeegolf ovat nousussa, uinti ja geokätkeily laskussa. Yle. Artikkelit. Päivitetty: 12.5.2022. Saatavissa: <https://yle.fi/a/3-12441022> [viitattu 9.10.2023].

Tuomi J. & Sarajärvi A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. E-kirja. Saatavissa: [Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi: Uudistettu laitos | Ellibs Library](https://ellibs.com/ISBN/9789522164353) [viitattu 6.11.2023].

Tutkimuseettiset ohjeet. s.a. Jyväskylän yliopisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://staff.jyu.fi/Members/matukuiv/Tietosuoja/Tutkimuseetikka/?searchterm=eettiset%252520ohjeet> [viitattu 18.10.2023].

Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R. & Komulainen, R. 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? *Duodecim* 134, 1397–1403. PDF-dokumentti. Saatavissa: [duo14421.pdf \(duodecimlehti.fi\)](https://duodecimlehti.fi/duo14421.pdf) [viitattu 13.10.2023].

UDisc. 2023a. The Disc golf growth report 2023. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Disc Golf Growth Report powered by UDisc | UDisc](https://udisc.com/places/finland) [viitattu 11.5.2023].

UDisc. 2023b. The Disc golf growth report 2022. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Disc Golf Growth Report powered by UDisc | UDisc](https://udisc.com/places/finland) [viitattu 11.5.2023].

UDisc. 2023c. Disc golf near Finland. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://udisc.com/places/finland> [viitattu 9.10.2023].

UKK-instituutti. 2021. Luontoliikunta – liiku metsässä ja poluilla. WWW-dokumentti. Päivitetty 4.10.2021. Saatavissa: [Luontoliikunta – liiku metsässä ja poluilla - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](https://www.ukk-instituutti.fi/luontoliikunta-liiku-metsassa-ja-poluilla) [viitattu 16.4.2023].

UKK-instituutti. 2022. Liikkumisen vaikutukset. WWW-dokumentti. Päivitetty 29.9.2022. Saatavissa: [Liikkumisen vaikutukset - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](https://www.ukk-instituutti.fi/liikkumisen-vaikutukset) [14.9.2023].

Uusitalo, H. & Simpura, J. 2020. Erik Allardt hyvinvoinnin tutkijana. *Yhteiskuntapolitiikka* 5–6, 579–587. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2020112593224> [viitattu 13.11.2023].

Uusitalo, H., Simpura, J., Saari, J. & Laihala, T. 2022. Hyvinvoinnin muutos ja pisyvyys. Allardt-hyvinvointi Suomessa 1972 ja 2107. Helsinki: Into Kustannus Oy.

Valtion nuorisoneuvosto. 2023. Katsaus nuorten hyvinvointiin 2023. Valtion nuorisoneuvoston julkaisuja, numero 70. PDF-dokumentti. Saatavissa: [Katsaus nuorten hyvinvointiin 2023 \(tietoanorista.fi\)](https://tietoanorista.fi/katsaus-nuorten-hyvinvointiin-2023) [viitattu 12.5.2023].

Vilka H. 2021. Tutki ja kehitä. 5. päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Saatavissa: [Tutki ja kehitä | Ellibs Library](https://ellibs.library.fi/tutki-ja-kehita) [viitattu 19.10.2023].

Vuori, J. s.a. Tutkimusetiikka ihmistieteissä. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/>[viitattu 18.10.2023].

Zacheus, T. & Saarinen, A. 2019. Lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen ja sen taustalla vaikuttavat syyt. Teoksessa Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (toim.) Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2, 81–113. PDF-dokumentti. Saatavissa: [Lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-Oikeus-liikkua.-Verkkojulkaisu.pdf \(tietoanorista.fi\)](https://tietoanorista.fi/lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-oikeus-liikkua-verkkojulkaisu.pdf) [viitattu 18.5.2023].



## HAASTATTELURUNKO

Ikä  
Sukupuoli

### Frisbeegolf harrastuksena

- Kuvaile, mikä on frisbeegolfin merkitys sinun elämässäsi.
- Minkä ikäisenä aloitit pelaamaan / miten kauan olet pelannut?
- Kuinka usein pelaat? (esim. viikoittain/kuukausittain/satunnaisesti)
- Kenen kanssa yleensä pelaat?
- Kisaatko?

### Frisbeegolfradan merkitys

- Mikä vaikuttaa mille radalle menet?
- Mitkä asiat tekevät radasta hyvän/huonon? Mitä mieltä olet tästä radasta?
- Mitä kehittäisit radoilla? / tällä radalla?
- Mikä on paras pelaamasi rata? Miksi?
- Miten puistot ja metsät vaikuttavat

### Hyvinvointi

- Mitä frisbeegolf sinulle merkitsee?
- Miten olet kokenut frisbeegolfin vaikuttaneen hyvinvointiisi?
- Ajatteletko frisbeegolfia hyvinvointiin vaikuttavana / sitä parantavana?
- Mitkä kokemukset pelaamisessa ovat olleet hyviä, mieleenpainuvia?
- Millaisia ikäviä kokemuksia sinulla on pelaamisesta, radoista?
- Mitä hyvinvointi sinulle merkitsee? / Mitä hyvinvointi tarkoittaa?

### Fyysinen hyvinvointi

- Millaiseksi koet fyysisen hyvinvointiasi?
- Miten frisbeegolf tukee sinun fyysistä terveyttäsi ja jaksamista? / koetko, että frisbeegolf tukee fyysistä hyvinvointiasi

### Psyykinen hyvinvointi

- Kuvaile, tukeeko frisbeegolf mielestäsi henkistä jaksamista.
- Mikä frisbeegolfissa motivoi? / Mikä motivoi lähtemään pelaamaan?

### Sosiaalinen hyvinvointi

- Miten frisbeegolf vaikuttaa sinun sosiaalisiin suhteisiisi? Oletko saanut ystäviä frisbeegolfin kautta?
- Oletko kokenut häirintää tai kiusaamista?
- Olisiko jotain muuta, jota haluaisit kertoa frisbeegolfin merkityksestä?

**HAVAINNOINTI RADOILLA:**

- yleinen tunnelma: naurua, ärtymystä, kiirettä, kohteliaisuus jne.
- metsässä, "pellolla", puistossa...
- sukupuolijakauma
- ruuhkaa?
- siisteys (roskat ym.), luonto vallannut radan ym.?
- vessat?