

6.–9.-LUOKKALAISTEN SOSIAALISET ESTEET LIIKUNTAHARRASTUKSELLE

Harrastamisen Suomen Malli

Sini-Elina Kokkonen

Opinnäytetyö
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma
Liikunnanohjaaja (AMK)

2023

Liikunta ja vapaa-aika
Liikunnanohjaaja (AMK)

Tekijä	Sini-Elina Kokkonen	Vuosi	2023
Ohjaaja(t)	Petteri Pohja		
Toimeksiantaja	Rovaniemen kaupunki		
Työn nimi	6.–9.-luokkalaisten sosiaaliset esteet liikuntaharrastukselle		
Sivumäärä	53 + 3		

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa toimeksiantajalle Harrastamisen Suomen mallin tilanteesta Rovaniemellä ja selvittää, mitkä syyt estävät ja innostavat Rovaniemen alueella asuvia 6.–9.-luokkalaista harrastamaan. Näiden syiden lisäksi syvennyttiin harrastamisen sosiaaliseen ulottuvuuteen ja sen merkitykseen nuorten harrastamisessa. Kysely toteutettiin kaikissa Rovaniemen kouluissa. Rovaniemen kaupunki toimii opinnäytetyön toimeksiantajana.

Tutkimus toteutettiin määrällisenä tutkimuksena. Aineisto kerättiin tätä tutkimusta varten tehdyllä kyselylomakkeella syksyllä 2023. Kyselylomake oli jaettu kolmeen osa-alueeseen: taustatiedot, harrastamista estävät ja innostavat tekijät ja sosiaalisen ulottuvuuden merkitys harrastamisessa. Tutkimuksen kohderyhmä valittiin vähiten Rovaniemen alueen Harrastamisen Suomen Mallin harrastuksiin osallistuvat eli 6.–9.-luokkalaisten nuoret. Kyselyyn saatiin 230 vastausta ja 18 eri koulusta. Vastauksia saatiin tasaisesti kaikkien luokkien oppilailta. Kyselyn lisäksi opinnäytetyö sisältää teoriaosan nuorten liikkumisesta, jota toimeksiantaja voi hyödyntää kehittäessään juuri tämän ikäryhmän osallistumista harrastuksiin.

Tulosten perusteella saatiin vastauksia juuri heiltä, jotka eivät osallistuneet Harrastamisen Suomen Mallin harrastuksiin. Suurin osa vastaajista harrastaa seurassa tai omatoimisesti. Harrastamiseen innosti eniten onnistumisen kokemukset, liikunnan ilo ja uuden oppiminen. Esteiksi koettiin muun muassa epävarmuus kehosta ja omasta oppimisesta ja ajanpuute, kaverin tai ryhmän puuttuminen. Harrastamisen sosiaalinen merkitys näkyi vastauksissa niin estävänä kuin innostavana tekijänä. Lähes kaikki nuoret ovat huomanneet harrastamisen vaikuttavan positiivisesti sosiaalisiin taitoihin ja he liikkuvat mieluummin kaverin kanssa.

Tulosten perusteella pystyttiin tekemään johtopäätöksiä, siitä miksi tämä ikäryhmä ei osallistuneet harrastuksiin. Näiden pohjalta voitiin tehdä jatkotutkimusehdotuksia ja myös kehittämissuhteita Harrastamisen Mallin toimintaan.

Avainsanat liikunta, harrastus, lapset, nuoret, sosiaalisuus, esteet, merkitykset

Sport and Leisure Management
Bachelor of Sports Studies

Author	Sini-Elina Kokkonen	Year	2023
Supervisor(s)	Petteri Pohja		
Commissioned by	City of Rovaniemi		
Title	Social barriers of 6th-9th graders' free time activities		
Number of pages	53 + 3		

The aim of this study is to produce information on the current situation of recreational activities in Rovaniemi, Finland and to determine the reasons that discourage and motivate 6th-9th grade students in the Rovaniemi area to engage in The Finnish model for leisure activities. In addition to these reasons, the focus was deepened on the social aspect of hobbies and its significance in the youth's engagement in activities. The survey was conducted in all schools in Rovaniemi. The City of Rovaniemi acts as the commissioner of the thesis.

The research was conducted as a quantitative study. Data was collected for this purpose using a questionnaire in the fall of 2023. The questionnaire was divided into three sections: background information, factors discouraging and encouraging participation, and the importance of social affiliation in activities. The study was selected for the Finnish Model for leisure activities in the Rovaniemi region targeting 6th-9th graders. The survey received 230 responses from 18 schools. Answers were evenly received from all grade levels. In addition to the survey, the thesis includes theoretical aspects of children's recreational activities, which can be used to further develop activities for this age group.

Based on the results, responses were obtained primarily from those who do not participate in the hobbies offered by the Finnish model for leisure activities. Most of the respondents do activities in a group or on their own. The experiences of success, the joy of exercising and learning something new motivated the respondents to take up the hobby the most. The perceived obstacles included uncertainties about one's body and self-learning, as well as lack of time and absence of a friend or group. The social significance of recreational activities appears as both a discouraging and motivating factor. Almost all young people perceived their skills as positive and most prefer to move around with a friend.

Based on the results, conclusions were drawn about why this age group does not participate in activities. These can serve as a basis for future research methods and also the development of the Finnish model of leisure activities.

Keywords physical activity, hobby, children, young people, social-ity, barriers, meanings

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TERVEYS- JA LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN.....	8
2.1	Liikunnan merkitykset ja esteet lasten ja nuorten elämässä	9
2.2	Liikuntamotivaatio.....	11
2.3	Motivaatiojatkumo	12
2.4	Itsemääräämisteoria	14
3	NUORTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS	16
3.1	Fyysisen aktiivisuuden suositukset	17
3.2	Koululiikunta	18
3.3	Harrastamisen Suomen Malli	19
4	LIIKUNNAN JA HYVINVOINNIN YHTEYDET	21
4.1	Fyysinen hyvinvointi	21
4.2	Psyykinen hyvinvointi	22
4.3	Sosiaalinen hyvinvointi.....	23
5	TUTKIMUKSEN TAVOITTEET.....	24
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	25
6.1	Menetelmä.....	25
6.2	Aineiston keruu ja analyysi.....	26
6.3	Tutkimuksen eettisyys	27
7	TULOKSET.....	29
7.1	Tutkimusryhmän kuvailu.....	29
7.1.1	Liikuntaharrastusta estävät tekijät.....	30
7.1.2	Liikuntaharrastamisen innostavat tekijät	35
7.1.3	Sosiaalisen ulottuvuuden vaikutus liikuntaharrastukseen	37
8	POHDINTA.....	42
8.1	Keskeisten tulosten tarkastelu suhteessa alkuosan teoreettiseen viitekehykseen.....	42
8.2	Johtopäätökset.....	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
8.3	Kehittämisehdotukset	46
8.4	Opinnäytetyö prosessin reflektointi	48

LÄHTEET.....	51
LIITTEET	54

1 JOHDANTO

Suomessa vuonna 2022 toteutetussa lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä tutkivassa LIITU-tutkimuksessa todettiin omaehtoisen liikunnan ja seuraharrastamisen vähentyneen. Tutkimuksen perusteella korona-aikana vähentynyt liikkuminen on alkanut elpyä, mutta ei ole palannut kaikilla korona-aikaa edeltäneelle tasolle. 13-vuotiaista alle kolmannes ja 15-vuotiaista noin joka viides saavuttivat liikkumissuosituksen. Myös liikkumisen esteet ovat lisääntyneet ja merkitykset vähentyneen, erityisesti tyttöjen keskuudessa. Erityisen huolestuttavaa on tyttöjen ja poikien välisten eron lisääntyminen: Esimerkiksi tyttöjen liikuntaaktiivisuuden väheneminen iän myötä tapahtuu poikia aiemmin ja tytöt raportoivat liikunnan esteitä enemmän verrattuna poikiin. Liikunnan kehittämistyössä on tärkeä ymmärtää, mitkä tekijät koetaan merkityksinä ja esteinä. (Kokko & Martin 2023, 6–56.)

Lasten ja nuorten riittämättömän liikkumisen haastetta ei kuitenkaan ratkaista vain edistämällä liikunnan harrastamista, vaan huomioimalla myös muut fyysisen kokonaisaktiivisuuden osa-alueet (Tuloskortti 2022, 5). Fyysinen kokonaisaktiivisuus koostuu organisoidusta liikunnasta, aktiivisesta kulkemisesta, paikallaan olon tauottamisesta ja omaehtoisesta liikunnasta. Riittävä fyysinen aktiivisuus tuo mukanaan fyysisistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä parantavia vaikutuksia. Liikuntaharrastuksen avulla voidaan kuitenkin parantaa liikuntasuhdetta luomalla positiivisia kokemuksia ja merkityksiä. (Husu & Jussila.)

Lasten ja nuorten terveyden ja liikkumisen edistäminen on koko yhteiskunnan tehtävä. Se vaatii monialaista yhteistyötä eri toimijoiden välillä. Päätöksenteon vaikutukset näkyvät konkreettisesti lasten arkielämässä. (Tuloskortti 2022) Lasten ja nuorten harrastamista estäviä tekijä on monia. Yksi niistä on vanhempien matala sosioekonominen asema. Eron syynä voi olla vanhempien harrastamattomuus ja liikuntaharrastuksen aiheuttamat korkeat kulut. Lapsuuden sosioekonominen asema vaikuttaa liikkumisen eroihin myös aikuisena. (THL 2019.)

Harrastamisen Suomen Malli on Opetus- ja kulttuuriministeriön hanke, jonka tavoitteena on mahdollistaa jokaiselle lapselle maksuton harrastus koulupäivän yh-

teyteen. Mallin mukainen toiminta käynnistyi vuonna 2021 Sanna Marinin hallitusohjelman aikana. Vuonna 2023 nuorisolakiin kirjattiin säädös, joka velvoittaa kunnat järjestämään harrastustoimintaa lapsille ja nuorille Harrastamisen Suomen Mallin mukaisesti. (Nuorisolaki 955/2022)

Aihe tähän opinnäytetyöhön valikoitui oman kiinnostukseni pohjalta ja toimeksiantajan tarpeesta syventyä kyseisen ikäryhmän harrastamiseen. Tämä ikäryhmä saavuttaa liikuntasuositukset harvemmin verrattuna alempiin luokka-asteisiin ja osallistuu vähiten Harrastamisen Suomen mallin toimintaa Rovaniemen alueella. (Kuvio 6) Työn tarkoituksena oli koota teoretietoa aiheen ympäriltä ja toteuttaa nuorilla kyselytutkimus. Kyselyn kohderyhmänä toimivat 6.–9.-luokkalaiset nuoret, koska heidän harrastamistansa tulee kehittää. Kyselyn teema liittyy harrastamisen sosiaalisiin tekijöihin ja sen vaikutuksiin. Kyselyssä pyritään selvittämään nuorten kokemia harrastamisen esteitä sekä siihen liikuntaan innostavia tekijöitä. Näiden lisäksi tavoitteena on selvittää, millainen vaikutus sosiaalisella ulottuvuudella on harrastamiselle.

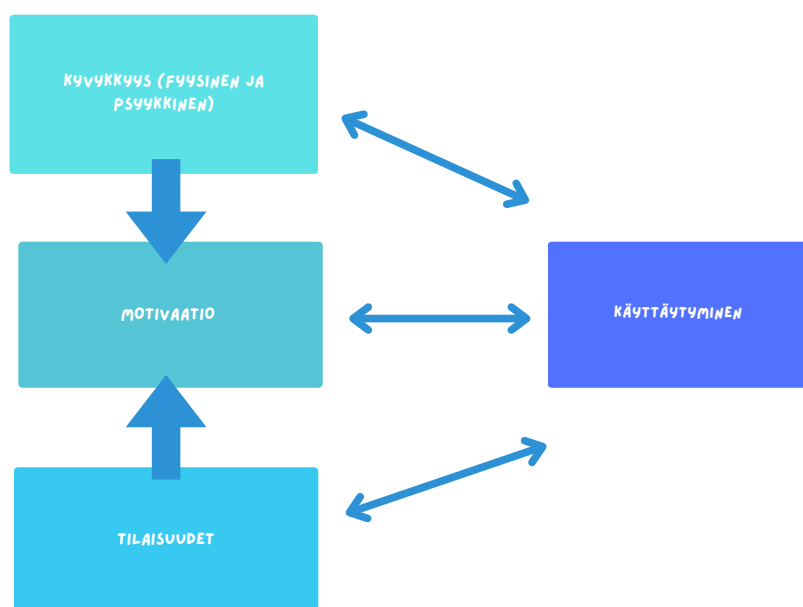
2 TERVEYS- JA LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN

Terveyskäyttäytyminen on laaja käsite, joka tarkoittaa jokapäiväisiä terveyteen liittyviä rutiineja. Rutiini on tottumus, jota ei tarvitse ajatella, ellei joku tai jokin estä toimimasta rutiininomaisesti ”vanhan kaavan” mukaan. Tottumuksista syntyy rutiineja kiinnostuksen, tiedostuksen, arvioinnin, kokeilun ja päätöksen kautta. Myös elinympäristö ja sen vaatimukset voivat johtaa tietynlaiseen terveystyöskäyttämiseen. Liikuntakäyttäytyminen on yksi terveystyöskäyttämisen muoto. Se pitää sisällään vaikutukset, jotka voivat olla kohentavia, säilyttäviä tai vahingoittavia. Liikuntakäyttäytyminen pitää sisällään liikunnan määrän, keston ja tehon, mutta myös millä tavalla, missä ja kenen kanssa liikutaan, koska niillä kaikilla on todettu olevan merkitystä terveyden kannalta. (Aittasalo 2020.)

Terveyteen ja elämänlaatuun vaikuttavat monenlaiset taustatekijät (determinantit). Nämä taustatekijät muodostavat käyttäytymisen, joka johtaa tietynlaiseen terveyteen ja elämänlaatuun. Niitä ovat esimerkiksi asenteet, tiedot, taidot, odotukset, uskomukset, aikomukset, sosiaaliset normit ja pysyvyyden tunne. Tutkimuksissa on pyritty selvittämään yksittäiset determinantit ja niiden yhdistelmien yhteyttä eri terveystyöskäyttämisen muotoihin. Tutkimuksissa on syntynyt lähes sata erilaista käyttäytymistä selittävää teoriaa. Nämä selittävät teorit auttavat ymmärtämään käyttäytymisen taustalla olevia determinantteja. Jotta teorioita olisi helpompi soveltaa käytäntöön, niistä on muodostettu yhteenvetoja tai konsensusia. (Aittasalo 2020.)

Likes-tutkimuskeskuksen ja Helsingin yliopiston pitkäikäistutkimuksen mukaan sekä äidin että isän liikuntatottumuksilla on tärkeä merkitys liikunnallisen elämäntavan kehittämisessä. Vanhempien liikuntatottumukset näkyvät heidän lastensa liikunta aktiivisuudessa jopa 46-vuotiaaksi saakka. Kolmenkymmenen vuoden pitkäikäistutkimuksen tuloksissa yksilön liikunnallisen elämäntavan yhteys vanhempien liikuntatottumuksista näkyvät erityisen vahvana 24 ikävuoteen saakka, mutta säilyvät aina keski-ikään asti. Tuloksiin ei vaikuttanut lapsuuden asuinalue vanhempien sosioekonominen asema tai perhemuoto. (Kaseva ym. 2017.)

COM-B- malli on yksi esimerkki yhteenvedosta. Sen mukaan käyttäytyminen riippuu kolmesta alkulähteestä, joita ovat kyvykkyys, tilaisuudet ja motivaatio. Kyvykkyydellä tarkoitetaan yksilön fyysistä ja psyykkisiä voimavaroja, sekä tietoja ja taitoja toteuttaa toivottu käyttäytyminen. Tilaisuudet ovat yksilön ulkopuolisia sosiaalisia ja fyysisiä tekijöitä, jotka mahdollistavat käyttäytymisen. Motivaatio koostuu tiedostetuista ja automaattisista prosesseista. Motivaatio on tiedostettua, jos siihen liittyy tietoista suunnitelmallisuutta ja arviointia. Automaattinen motivaatio kuvaa mielitekoja, tunteita, haluja ja refleksejä. (Aittasalo 2020.)



Kuvio 1. COM-B -malli soveltaen (Aittasalo 2020)

2.1 Liikunnan merkitykset ja esteet lasten ja nuorten elämässä

Liikunnan edistämistyössä on tärkeää seurata lasten ja nuorten liikunnan merkityksiä ja esteitä sekä tunnistaa niissä tapahtuvia muutoksia. Niiden avulla voidaan havaita teemaan liittyviä kulttuurisia muutoksia, jotka kertovat myös liikunnan asemasta. (Kokko & Martin 2023, 56.) Lapsille ja nuorille on tarjolla lukemattomasti virikkeitä monilla eri elämänalueilla. Liikunta ja urheilu on yksi niistä. Se

on oma sosiaalinen maailmansa, ja jotkut ovat syvemmillä kyseissä maailmassa kuin toiset. (Kokko & Martin 2023, 48.) Käsitys ihanteellisesta kehosta ja ylipääntään esteettisyydestä sekä arkipäivän kielenkäyttömme ja ajattelutapamme ovat osaksi urheilun muokkaamia. Urheilun roolista nyky-yhteiskunnassa kertoo, että se edelleen kokoaa yhteen miljoonia ihmisiä ympäri maailmaa ihonväristä, kansallisuudesta, sukupuolesta, iästä ja uskonnosta riippumatta. (Jaakkola & Liukonen 2017, 88–89.)

Tässä yhteydessä merkityksellä viitataan liikunnan piirteisiin ja elementteihin, jotka voidaan kokea tärkeinä. Liikunnan ja urheilun maailmassa syvällä olevat, tunnistavat ja oivaltavat tarjolla olevia virikkeitä monipuolisesti. Liikuntasuhde rakentuu yksilöllisestä ja kulttuurisesta merkityskirjosta, jota liikunta tarjoaa. Mitä voimakkaampia ja useampia myönteisiä merkityksiä henkilö on omaksunut, sitä vahvempi hänen liikuntasuhteensa on ja sitä todennäköisemmin on myös liikunnallisesti aktiivinen. (Kokko & Martin 2023, 48.) Keväällä 2022 tehdyn LIITU-tutkimuksen merkitysosiossa lapset ja nuoret kokivat tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi parhaansa yrittämisen, ilon, hyvän olon saamisen, yhdessäolon, onnistumisen elämykset, terveellisyys sekä uusien taitojen oppimisen ja kehittämisen. Näitä asioita piti tärkeä yli puolet vähintään tärkeänä.

Sukupuolivertailussa pojat arvostivat varsin selvästi tyttöjä enemmän oveluutta, järjenkäyttöä, vauhdikkuutta, kamppailua toisten kanssa, menestystä, voittamista, ronskeja otteita, lihasvoiman kasvattamista, kilpailemista ja taidokasta tempuilua. Tytöt puolestaan arvostivat enemmän hyvän olon saamista, murheiden unohtamista, parhaansa yrittämistä, yhdessäoloa, hyvän ulkonäön saamista, ja onnistumisen elämyksiä. (Kokko & Martin 2023, 49.)

Liikunnan harrastamiseen kannustavien tekijöiden lisäksi liikunnan esteitä ja liikuntakiinnostusta heikentäviä tekijöitä on paljon. Teini-ikä on todettu olevan liikunnan kannalta merkittävä taitekohta, jolloin moni nuori lopettaa liikuntaharrastuksen. Ilmiöstä puhuessa käytetään termiä ”drop out”. Nuoruuteen liittyy useita tekijöitä, jotka vetävät nuoria puoleensa. Usein nuoret suhtautuvat kriittisesti itseensä, omaan kehoonsa, ulkonäköönsä ja liikunnallisuuteensa. (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017, 73.) Liikunta- tai urheiluseurasta pois jättäytyminen

ei kuitenkaan automaattisesti tarkoita liikunnan lopettamista. Harrastuksen lopettanut voi harrastaa liikuntaa omatoimisesti vapaa-ajalla yksin tai kavereiden kanssa. Seuran vaihtaminen lajin sisällä tai täysin uuteen lajiin vaihtaminen on mahdollista. Ei tule kuitenkaan unohtaa, että usein seurasta pois jättäytynyt lopettaa organisoidun urheilun ja passivoituu, jonka seurauksena fyysinen aktiivisuus vähenee. (Aira ym. 2013, 34.)

Harrastamisen yksilöstä johtuvat eli sisäiset esteet voivat liittyä yksinäisyyden kokemukseen, sosiaalisten verkostojen vähyyteen ja kaverin puutteeseen, pelkoon syrjityksi tai kiusatuksi tulemisesta, sekä ajan tai rahan puutteeseen. Muita syitä voivat olla puutteellinen tieto harrastuksen soveltuvuudesta itselle, sopivista harrastuksista tai harrastuspaikoista, itseluottamuksen puute sekä omaan terveyden tilan epävarmuus tai vamma. Ulkoiset esteet liittyvät ympäristöön ja yksilön lähipiiriin. Näitä syitä voivat olla esimerkiksi vähäinen harrastustarjonta, lähipiirin heikko tuki tai asenne harrastamista kohtaan sekä harrastuksen sijainti tai hinta. (OKM 2019, 26.)

Keväällä 2022 yli puolet lapsista ja nuorista raportoi liikuntaharrastuksen esteeksi liikuntalajin ohjauksen puutteen kodin lähellä sekä kaiken vapaa-ajan vievät koulu-tehtävät. Myös ajankäyttö muihin harrastuksiin ja liikunnan kalleus olivat yleisimpien esteiden joukossa. (Kokko & Martin 2023, 51.)

2.2 Liikuntamotivaatio

Termi ”motivaatio” on saanut alkunsa latinankielisestä sanasta movere eli ”liikua”. Ennen motivaatiota on tulkittu näkyvän käyttäytymisen perusteella erilaisten motivaatioteorioiden avulla. Viime vuosikymmenien aikana motivaatiotutkimus on muuttunut enemmän käyttäytymisen taustalla olevien näkymättömien psykologisten ilmiöiden tarkasteluun. Tällaisia ovat esimerkiksi asenteet, arvot, uskomukset ja tavoitteet. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 130–131.)

Motivaatiota liikuntaan syntyy yksilöllisesti, eikä sen löytämiseen ole yksiselitteistä ohjetta. Tärkeintä on, se että liikunta koetaan merkitykselliseksi ja arvoja tukevaksi toiminnaksi. (Terveyskylä 2020.) Motivaatio näkyy käyttäytymisessä kahdella eri tavalla. Se tuo energiaa ja suuntaa käyttäytymistä. Jos toiminnalla

on jokin tavoite, motivaatio ohjaa toimintaa tavoitteen suuntaan. Esimerkkinä liikuntaan hyvin motivoitunut ponnistelee liikuntatunneilla, harrastaa liikuntaa myös vapaa-ajalla ja ylläpitää elämässään sellaisia toimintatapoja, jotka tukevat liikunnallista elämäntapaa. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 131.)

2.3 Motivaatiojatkumo

Itsemääräämisteorian mukaan motivaatio ilmenee jatkumona, toisessa päässä amotivaatio eli motivaation puuttuminen ja toisessa päässä sisäinen motivaatio. Näiden kahden välissä on neljä motivaatioon astetta: ulkoinen motivaatiota, pakotettu säätely, tunnistettu säätely ja integroitu säätely. Motivaatioluokat eroavat toisistaan autonomialtaan. Autonomian määrä kasvaa jatkumolla edettäessä amotivaatiosta kohti sisäistä motivaatiota. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 136.)

Amotivaatio edustaa alhaisinta autonomiaa motivaatiojatkumossa. Amotivaatio tarkoittaa motivaation täydellistä puuttumista. Tällöin ihminen kokee, että toimintaa ohjataan täysin ulkoapäin ohjattua ja kontrolloitua. Hän ei näe syytä osallistua esimerkiksi liikuntatunnille ja näin ollen oppimistuloksia ei synny. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 136.)

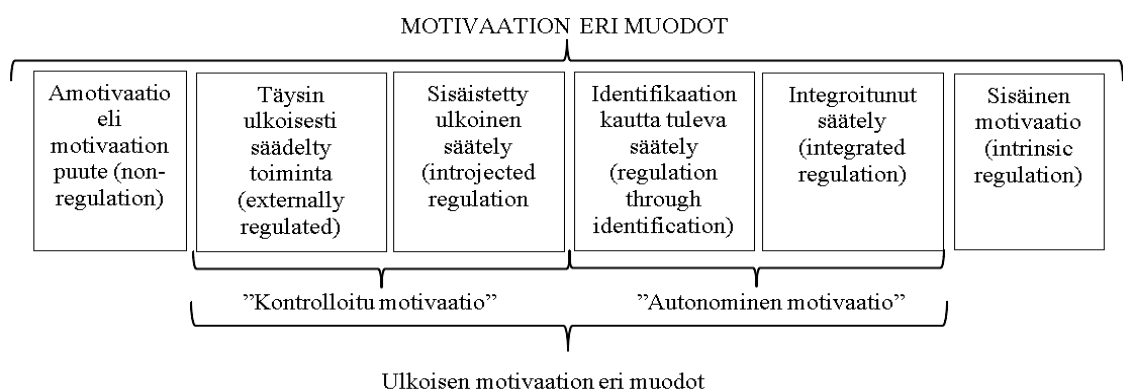
Ulkoisella motivaatiolla tarkoitetaan toimintaa, johon osallistutaan ulkoisten motiivien takia esimerkiksi palkinnot, maine tai rangaistuksen pelon vuoksi. Tällöin toiminta on ulkoapäin kontrolloitua ja toimintaa tehdään vain saavuttaakseen esimerkiksi hyvän arvosanan koululiikunnasta. Lyhyellä aikavälillä ulkoiset motiivit voivat joskus toimia, mutta pitkällä aikavälillä ne eivät ole yhtä tehokkaita kuin sisäinen motivaatio. Yleensä ulkoisen motivaation poistuessa haluttu toiminta loppuu. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 136.)

Pakotettu säätely tarkoittaa sitä, että henkilö osallistuu toimintaan ilman vaihtoehtoja ja hän kokee toiminnan henkilökohtaisesti tärkeäksi. Tämä motivaation muoto on lähempänä autonomiaa kuin ulkoinen motivaatio. Esimerkkinä oppilas ei osallistu liikuntatunnille puhtaasta tekemisen ilosta vaan kokee syyllisyyttä, jos ei osallistu liikuntatunnille. Liikuntatunnilla tällainen tilanne näkyy esimerkiksi hiekan sairaan oppilaan osallistumisena tunnille, koska muuten hän kokisi syyllisyyttä jäädessään pois. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 136.)

Tunnistettu säätely tarkoittaa toimintaa, joka on enemmän itsemääräytyntä ja siihen liittyy myös positiivisia arvoja. Tässä tilanteessa toimintaan osallistuminen ei aiheuta paineita, vaikka se ei olisikaan mieluisaa. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 137.)

Motivaatiojatkumossa lähimpänä sisäistä motivaatiota on integroitu säätely. Tällöin toiminnasta, johon henkilö osallistuu, on tullut tärkeä osa hänen persoonallisuuttaan ja tavoitteitaan. Tällöin toiminta on autonomista, mutta henkilöllä ei ole vaihtoehtoja olla osallistumatta siihen. Liikuntatunneilla integroitua säätelyä kuvastaa tilanne, jossa oppilas osallistuu innokkaasti liikuntatunneilla, ei kuitenkaan siksi, että pitäisi tunteista, vaan koska hän kokee liikunnan tukevan terveellistä elämäntapaa. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 137.)

Sisäinen motivaatio edustaa autonomista motivaatiota, jolloin henkilö osallistuu toimintaan ensisijaisesti itsensä vuoksi ilman minkäänlaista ulkoista painetta. Toiminta saa aikaan iloa ja myönteisiä tunnekokemuksia. Mitä enemmän nuorella on motivaatiota esimerkiksi liikuntaa kohtaan, sitä enemmän hän kestää vastoin käymisiä ja sitoutuu toimintaan. Sisäinen motivaatio koululiikuntaa kohtaan on todettu olevan yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen sekä koulussa ja vapaa-ajalla. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 137.)



Kuvio 2. Motivaation eri muodot (Pauloaho 2001, 6)

2.4 Itsemääräämisteoria

Itsemääräämisteoria käsittelee motivaation viitekehyksiä, jonka ytimessä ovat kolme tärkeintä tekijää: koettu autonomia, koettu pätevyys ja koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Näitä kolmea tekijää voidaan pitää myös ihmisen psykologisina perustarpeina, joita ihminen pyrkii tyydyttämään jokapäiväisessä vuorovaikutuksessa ympäröivän maailman kanssa. Jos koululiikunta tyydyttää näitä psykologisia perustarpeita, oppilaan motivaatio muodostuu positiiviseksi ja oppilas kokee koululiikunnan sisäisesti motivoivaksi. Sisäinen motivaatio näkyy muun muassa oppilaiden viihtymisenä, keskittymisenä sekä sitoutumisena harjoitteluun. Näiden lisäksi kyvykkyyden kokemukset lisääntyvät. Sisäinen motivaatio tuottaa oppilaille kokonaisvaltaisesta hyvinvointia on kuitenkin tilanteita, joissa autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden tunne tyydyty. Tällöin oppilaan motivaatio on ulkoista tai se puuttuu kokonaan. (Jaakkola & Liukkonen 2017, 132.)

Koettu autonomia on yksi itsemääräämisteorian kulmakivistä. Sillä tarkoitetaan yksilön mahdollisuutta vaikuttaa omaan toimintaansa ja säädellä sitä ilman ulkopuolista painostamista. Koettu autonomia edistää sisäistä motivaatiota, koska toiminnan keskiössä on yksilö ulkopuolisen tekijän sijaan. Vahvaa autonomiaa kuvaa tilanne, jossa oppilaat liikkuvat ja pelailevat yhdessä omatoimisesti ilman ohjaajan tai opettajan läsnäoloa. (Jaakkola & Liukkonen 2017, 133.)

Toinen sisäiseen motivaatioon vaikuttavista tekijöistä on koettu pätevyys. Se tarkoittaa ihmisen kokemusta omista kyvyistään ja uskomista niihin suorittaessa tiettyä tehtävää tai taitoa. Pätevyyden tunne syntyy, kun henkilö suorittaa tietyn tehtävän tai suoritus paranee. Pätevyyden tunteen aiheuttajana on onnistumisen kokemukset. (Rukkinen 2015, 24.) Pätevyys koostuu neljästä alapätevyysalueesta. Näitä ovat koettu sosiaalinen pätevyys, fyysinen pätevyys, tunnepätevyys sekä tiedollinen pätevyys. Pätevyyden osa-alueet voidaan jakaa yhä eriytyneempiin alueisiin, esimerkiksi fyysinen pätevyys voi olla tyytyväisyyden tunne omiin kehon osiin tai motorisiin taitoihin. Yksilö voi kokea itsensä päteväksi esimerkiksi fyysisesti, mutta ei välttämättä sosiaalisesti. (Jaakkola & Liukkonen 2017, 134.)

Kolmas itsemäärämisteorian tekijä on sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus tarkoittaa kokemusta ryhmään kuulumisesta, turvallisuuden ja hyväksytyksi tulemisen tunnetta. Ihmisillä on luontainen tarve etsiä kiintymyksenä, läheisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta toisten ihmisten kanssa sekä kuulua ryhmään ja saada positiivisia tunteita ryhmässä toimimisesta. (Jaakkola & Liukkonen 2017, 134.) Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tarve tyydyttyä, jos muut huomioivat yksilön ryhmässä, yksilölle osoitetaan ja myös itse osoittamaan hyvätahtoisuutta. Tällöin yhteys on molemminpuolista. Tytöillä yhteenkuuluvuus on yhteydessä viihtymiseen. (Äkkinen, 2022, 11.)

3 NUORTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS

Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa kaikkea sellaista toimintaa, joka kuluttaa enemmän energiaa kuin paikallaan oleminen. Erilaiset liikunnalliset harrastukset ovat yksi osa fyysisen aktiivisuuden kokonaisuutta. Harrastuksien lisäksi monipuolinen arkiliikunta on tärkeää. (Husu & Jussila.) Arkiliikunta koostuu lyhyistä hetkistä ja valinnoista muun muassa päivittäisissä askareissa. Tällaisia ovat hissien sijaan portaiden käyttäminen, istumisen tauottaminen, koulumatkan kulkeminen kävelen tai pyörällä sekä ulkoilu (UKK- instituutti).

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä tutkitaan Suomessa LIITU-tutkimuksen avulla. Tutkimus on kansallinen 7–15-vuotiaiden liikkumista, liikuntakäyttäytymistä ja kulttuuria kartoittava seurantatutkimus. Perusopetusikäisille tutkimus on tehty aiemmin vuosina 2014, 2016, ja 2018. Vuonna 2020 tutkimusta laajennettiin toiselle asteelle. (Kokko & Martin 2023, 11.)

Tutkimuksen mukaan noin kolmasosa lapsista ja nuorista (36 %) täytti liikkumissuosituksen, jonka mukaan heidän tulisi liikkua vähintään 60 minuuttia päivittäin. Suositukseen mukaiseen liikuntamäärään ylttäminen oli yleisintä 7-vuotiaiden keskuudessa, joista lähes puolet liikkui suosituksen mukaisesti. Toisaalta 9- ja 11-vuotiaista noin kaksi viidesosaa, 13-vuotiaista hieman alle kolmasosa ja 15-vuotiaista noin joka viides täytti liikkumissuosituksen. Pojat saavuttivat liikkumissuosituksen tyttöjä yleisimmin kaikissa ikäluokissa. Tyttöjen liikunta-aktiivisuus laski tasaisesti 7-vuotiaista alkaen aina ikävuoteen 15 asti. Pojilla iän mukainen aktiivisuuden lasku oli loivempaa. (Kokko & Martin 2023, 16–19.)

Tutkimuksessa selvitettiin myös millaisiin liikuntatilanteisiin lapset ja nuoret osallistuvat viikon aikana. Omaehtoinen liikunta oli suosittua kaikissa ikäryhmissä. Kuitenkin 15-vuotiaiden keskuudessa omaehtoinen liikkuminen oli harvinaisempaa verrattuna muihin. Omaehtoisen liikunnan lisäksi hieman alle puolet liikkui viikoittain urheiluseuran harjoituksissa ja noin kolmannes osallistui liikunta-alan yrityksen järjestämään toimintaan. Urheiluseuratoimintaan osallistuvien lasten ja nuorten osuus oli hieman pienempi vuonna 2022 (58 %) verrattuna vuoteen 2018 (62 %). (Kokko & Martin, 2023, 23.)

3.1 Fyysisen aktiivisuuden suositukset

Liikuntasuosituksiin on kiteytetty miten ja kuinka paljon ihmisen tulisi liikkua, jotta harjoitettu liikunta ylläpitäisi tai edistäisi terveyttä. Suositukset antavat esimerkkejä liikuntamuodoista, joita voidaan hyödyntää esimerkiksi rakentaessa aktiivisempaa koulupäivää ja arkea. (THL, 2021.) Maailman terveysjärjestö WHO (2010, 18–20) suosittelee 5–17-vuotiaille vähintään 60 minuuttia kohtuullisesti tai voimakkaasti kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta päivittäin. On todettu, että tutkimusten mukaan tämä määrä auttaisi lapsia ja nuoria ylläpitämään hengityselimistön terveyttä ja ennaltaehkäisemään aineenvaihduntasairauksia. Suurin osa päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta tulisi olla hengitys- ja verenkiertoelimistöä kuormittavaa aerobista liikuntaa aerobista. Lisäksi suositellaan luustoa ja lihasvoimaa vahvistavaa fyysistä aktiivisuutta kolmesti viikossa. Inaktiivisille lapsille ja nuorille suositellaan asteittaista fyysisen aktiivisuuden lisäämistä, jotta tavoiteltu taso saavutettaisiin ajan myötä. Aktiivisuuden tulisi kertyä ikäluokalle sopivalla tavalla osana leikkiä, liikkumista, pelejä, suunniteltua liikuntaa perheen, koulun tai jonkun muun yhteisön toimintojen yhteydessä.

Tutkimuksissa on todettu myös muita suotuisia terveyshyötyjä niillä, joiden fyysisen aktiivisuuden taso oli korkea. Näitä hyötyjä olivat muun muassa lisääntynyt parantunut fyysinen kunto (sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto että lihasvoima), alentunut kehon rasvaprosentti, vahvistunut luuston terveys ja vähentyneet masennusoireet. (WHO 2010, 18–20.)

Suomalaisille 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille luotu liikkumissuositus on päivitetty vuonna 2021. Suosituksen ydin ei ole muuttunut paljoa aikaisemmasta, mutta suosituksen sisältöä on muokattu vastaamaan paremmin vuoden 2008 jälkeen kerättyä tutkimusnäyttöä sitä tutkimusnäyttöä. Näkyvänä muutoksena tässä uudessa päivitettyssä suosituksessa käytetään termiä ”liikkuminen”. Tällä tarkoitetaan edelleen fyysistä aktiivisuutta, mutta sanavalinnan halutaan korostavan aktiivista arkea. Liikunnan lisäksi suosituksissa korostetaan pitkäkestoisen paikallaanolon tauottamista ja välttämistä. Palautumisen merkitys on korostunut aiempaan suositukseen verrattuna. Riittävä uni on kaiken toiminnan pohjana. (Blom ym. 2021, 9–12.)

3.2 Koululiikunta

Koululiikunta on opetussuunnitelman ohjaama tavoitteellinen oppiaine, jota opetetaan eri ikäisille oppilaille viikoittain oppilaitoksissa hieman eri määriä. Koululiikunta on oppiaineena toiminnallista, virikkeellistä ja hyvin kokonaisvaltaista minkä vuoksi sillä on myös huomattava merkitys erilaisten oppimisvalmiuksia edistäjänä. (Jaakkola & Liukkonen 2017, 17.) Koululiikunnan merkitys kasvaa erityisesti niiden oppilaiden kohdalla, joiden vapaa-ajan fyysinen aktiivisuus on vähäistä (Heikinaro-Johansson, Varstala & Lyyra, 2008, 31).

Suomalainen koululiikunta erottuu kansainvälisissä vertailuissa monipuolisena, korkeatasoisena, sekä terveyttä ja hyvinvointia tukevana oppiaineena. Suomessa koululiikuntaa toteutetaan muista maista poiketen paljon myös ulkona ja eri vuodenaikojen monimuotoisuutta hyödyntäen. (Jaakkola & Liukkonen ym. 2017, 17.)

Peruskoulussa liikunnan opetuksen tehtävänä on vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin tukemalla fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Yksittäisten tuntien tarkoituksena on tukea liikunnallista elämäntapaa ja tuottaa positiivisia kokemuksia. Perusopetuksessa vuosiluokilla 7–9 liikunnan opetuksen pääpaino on monipuolisessa perustaitojen soveltamisessa ja fyysisten ominaisuuksien harjoittamisen opiskelussa. Opetuksessa hyödynnetään eri liikuntamuotoja ja -lajeja. Tärkeinä teemoina opetuksessa ovat oppilaan myönteisen minäkäsityksen vahvistaminen ja oman muuttuvan kehon hyväksyminen. (Opetushallitus 2014.)

Myös koulussa tapahtuvalla muulla liikunnalla voi parhaimmillaan olla suurin merkitys lasten ja nuorten hyvinvoinnin kannalta. Tällaista liikuntaa voi olla esimerkiksi välitunneilla tai akateemisiin oppiaineisiin integroituna tarjoten mahdollisuuden virkistyä, lisätä vireyttä sekä edistää oppimiskykyä muun muassa parantuneen keskittymisen ja vähentyneen levottomuuden ansiosta. Tällaisesta toiminnasta hyvänä esimerkkinä toimii Liikkuva koulu -ohjelma, jonka päätavoitteena on jalkauttaa arkeen eri kouluasteilla määritellyt lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset. (Jaakkola & Liukkonen, 17–18.) Toimintaa ohjaa tavoite istua vähemmän ja liikkua enemmän. Näitä tapoja voi olla esimerkiksi oppimisen tukeminen toiminnallisilla menetelmillä, liikkuminen välitunneilla ja koulumatkojen

kulkeminen aktiivisesti. Jokaisella koululla on vapaus toteuttaa liikkuvampaa koulua omalla tavallaan. (Liikkuva koulu.) Tästä hankkeesta on kehittynyt pitkäaikainen ohjelma, jonka tarkoituksena on laajentua kattamaan kaikki suomalaiset koulut. Liikkuva koulu -ohjelmassa erityisiä toimenpiteitä on suunnattu koulun toimintakulttuurin liikunnallistamiseen esimerkiksi mahdollistaen ja kehittäen väli-tuntiliikuntaa sekä lisäten akateemisen oppituntien aikaista liikuntaa. (Jaakkola & Liukkonen 2017, 17–18.)

3.3 Harrastamisen Suomen Malli

Harrastamisen Suomen malli on Opetus- ja kulttuuriministeriön hanke, jonka tavoitteena on mahdollistaa jokaisella lapselle ja nuorelle mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän yhteydessä (OKM s.a.). Harrastamisen Suomen mallin yksi kulmakivistä on se, että harrastaminen on yhdenvertaista, eikä se riipu esimerkiksi perheen taloudellisesta tilanteesta, puuttuvista kulku mahdollisuuksista tai harrastusvälineistä (Rovaniemen kaupungin nuorisopalvelut).

Opetus- ja kulttuuriministeriön tavoite on juurruttaa malli pysyväksi toimintata-vaksi kunnissa. Vuoden 2023 alussa nuorisolakiin (955/2022) lisättiin säännökset Harrastamisen Suomen mallin mukaisesta nuorten harrastustoiminnasta sekä toimintaan myönnettävästä valtionavustuksesta. (OKM s.a.)

Harrastamisen Suomen mallin lähtökohtana on kuulla lasten ja nuorten toiveita, joiden pohjalta järjestetään maksutonta harrastustoimintaa koulupäivän yhteyteen. Pitkällä aikavälillä mallin tavoitteena on lisätä lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointia. Tärkein tavoite on, että jokaiselle lapsella ja nuorella löytyisi yksi mielekäs harrastus. Koulussa järjestetty harrastustoiminta parantaa oppilaiden tyytyväisyyttä ja kiinnittymistä kouluun. Nämä elementit ovat yhteydessä hyvään koulumenestykseen. (OKM 2019, 32.)

Rovaniemellä Harrastamisen Suomen mallia koordinoi Rovaniemen Nuorisopalvelut. Harrastustoiminnan järjestää ja ohjaa järjestöt, yhdistykset, seurakunnat, opettajat ja nuorisohjaajat. Mukana on kaikki Rovaniemen koulut eli 27 koulua ja 105 harrastusryhmää. Harrastustoiminta on suunniteltu lasten ja nuorten toiveiden pohjalta. Harrastuksia ovat esimerkiksi leivonta, liikunta, nuorisotyö, kädentaidot, taide ja kulttuuri sekä tietotekniikka. Rovaniemen alueella on käytössä etsivän

harrastustoiminnan lisäksi kehitetty harrastusresepti. Etsivä harrastustoiminta pyrkii etsimään juuri ne lapset ja nuoret, jotka ei ole vielä löytänyt mielekästä harrastusta. Etsivän harrastustoiminnan kautta löydetyille lapsille jätetään 1–2 tyhjää paikkaa harrastusryhmiin. Harrastusreseptin tarkoituksena on kartoittaa harrastamisen tilannetta keskustelemalla. Jos oppilas on halukas löytämään uuden harrastuksen hänelle, esitellään harrastustarjontaa ja ohjataan uuden harrastuksen pariin. Koordinaattori tai nuoriso-ohjaaja voi käydä tutustumassa uuteen harrastukseen yhdessä lapsen kanssa. Toimintaa toteutetaan huoltajan ja oppilaan suostumuksella. (Rovaniemen kaupungin nuorisopalvelut.)

4 LIIKUNNAN JA HYVINVOINNIN YHTEYDET

Liikunnalla on runsaasti myönteisiä vaikutuksia kaikkiin terveyden osa-alueisiin, jotka ovat fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen terveys. Liikunnan harrastaminen parantaa unen laatua ja lisää koettua elämänlaatua sekä kognition eri osa alueita. Muun muassa muistia ja ongelmanratkaisukykyä. Näiden lisäksi monia psyykkistä terveyttä edistäviä tekijöitä. (THL, 2022.) Terveysvaikutukset perustuvat siihen, että liikunta tukee fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoon. Liikunta ei ole ainoastaan hyväksi keholle, vaan se tuottaa mielihyvää ja saa elämän tuntumaan mielekkäältä. Siksi onkin tärkeää saada liikuntaa liittyviä positiivisia kokemuksia, jotta liikunnasta muodostuu koko elämän jatkuva tapa. (Jaakkola & Liukkonen 2017, 215.)

Tutkimuksissa on lähes aina lähdetty liikkeelle siitä, että liikunnan vaikutukset hyvinvointiin ovat myönteisiä. On tärkeä tiedostaa, ettei näin kuitenkaan aina ole. Koululiikunta tai varusmiesajan liikunta tuo monille mieleen kielteisiä kokemuksia. (Jaakkola & Liukkonen 2017, 219.) Tässä osiossa keskitytään liikunnan positiivisiin vaikutuksiin.

4.1 Fyysinen hyvinvointi

Liikkuminen on ihmisen biologinen perustarve ja se vaikuttaa ihmisen elimistöön ja toimintakykyyn kokonaisvaltaisesti (Terveyskylä 2023). Hyvä fyysinen toimintakyky on hyvinvoinnin perusta. Toimintakyky koostuu neljästä ulottuvuudesta, jotka ovat fyysinen, kognitiivinen, psyykinen ja sosiaalinen. Toimintakyky tarkoittaa ihmisen edellytyksiä selviytyä päivittäisistä elämäntoiminnoista, opiskelusta, työstä, itsestä huolehtimisesta, harrastuksista ja vapaa-ajasta. Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen fyysisiä edellytyksiä selviytyä arjesta ja harrastuksista. Fyysinen toimintakyvyn kannalta tärkeitä elimistön fysiologia ominaisuuksia on kestävyyskunto, nivelten liikkuvuus, kehon asennon ja liikkeiden hallinta, lihasvoima- ja kestävyys sekä näitä koordinoiva keskushermoston toiminta. (THL 2023.)

Ihmisen fyysinen toimintakyky kehittyy hänen varttuessaan lapsesta nuoreksi ja myöhemmin aikuiseksi. Tähän kehittymiseen vaikuttaa ympäristön olosuhteet kuten mahdollisuudet liikkua monipuolisesti ja harjoitella erilaisia motorisia taitoja. Tärkeintä on ylläpitää säännöllistä liikkumista, koska toimintakykyä ei voi varastoida. (Jaakkola & Liukkonen 2017, 170–173.)

4.2 Psyykinen hyvinvointi

WHO:n (2013) mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen näkee omat kykynsä ja selviytyy elämään kuuluvista haasteista. Näiden lisäksi työskentelemään ja ottamaan osaa oman yhteisönsä toimintaan. (Puuska & Kattilakoski.) Mielenterveyteen vaikuttaa moni asia elämän eri osa-alueilla. Mielenterveyteen vaikuttavia riski- ja suojatekijöitä voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoiisiin. Näiden yksilöllisten tekijöiden lisäksi rakenteelliset ja yhteisölliset tekijät vaikuttavat mielenterveyteen. Näitä sisäisiä riskitekijöitä ovat geneettiset riskitekijät ja -alttiudet, sairaudet, toimintarajoitteet. Puolestaan ulkoisia riskitekijöitä ovat yksinäisyys, turvattomuus, talousvaikeudet, syrjintä ja traumaattiset kokemukset. (Mieli ry 2022.)

Sisäisiä suojaavia tekijöitä ovat vahva fyysinen terveys, omasta hyvinvoinnista huolehtiminen, mielenterveyttä tukevat arjen valinnat, itsetunto, tunne- ja vuorovaikutustaidot, kyky luoda ja ylläpitää ihmissuhteita, omien arvojen mukainen arki. Ulkoisia suojaavia tekijöitä ovat hyvät ihmissuhteet, sosiaalinen tuki, hyväksytyksi tuleminen ihmissuhteissa, koulutusmahdollisuudet, työ tai muu toimeentulo ja turvallinen elinympäristö (Mieli ry 2022).

Liikunnan vaikutukset henkiseen hyvinvointiin ovat moninaiset ja kattavat sekä objektiiviset että subjektiiviset muutokset. Objektiivisesti havaittavat muutokset, kuten parempi kunto ja vähentyneet sairauksien riskitekijät ovat tärkeitä, mutta myös subjektiiviset vaikutukset, kuten mielihyvä, ilo ja virkistys ovat merkittäviä. Liikunta vaikuttaa yksilöittäin vaihtelevasti, ja sen vaikutus mielialaan ja henkiseen hyvinvointiin voi olla voimakas. (UKK- instituutti 2021.)

Liikunta vaikuttaa myönteisesti kokemaamme psyykkiseen stressiin ja mielialan laskuun, tähän liittyviä tarkkoja mekanismeja ei vielä tunneta. Fyysinen rasitus

muun muassa lisää eri hormonien eritystä, mikä voi vaikuttaa stressin hallintaan. Säännöllinen liikunta parantaa myös oppimista ja muistia. (UKK- instituutti 2021.)

4.3 Sosiaalinen hyvinvointi

Sosiaalinen toimintakyky on ihmisen kyky toimia osana yhteisöä ja yhteiskuntaa. Se ilmenee muun muassa vuorovaikutuksena sosiaalisissa verkostossa, sosiaalisena aktiivisuutena, rooleista suoriutumisena ja osallistumisena sekä osallisuuden kokemuksina. Sosiaalinen toimintakyky rakentuu osittain fyysisen, psyykkisen ja kognitiivisen toimintakyvyn varaan ja siihen vaikuttavat olennaisesti ympäristön ominaisuudet. (Lundqvist, Koskinen & Ristiluoma 2011, 137.)

Liikunnalla on vahva sosiaalinen ulottuvuus, lisäten yhteenkuuluvuutta ja ystävyiden tunnetta sekä läheisyyden kokemusta. Se voi myös tukea minäkuvan ja identiteetin kehittymistä ja lisätä motivaatiota liikkumiseen. Lasten ja nuorten mielenhyvinvoinnissa liikunta on isossa roolissa. Liikunta ryhmissä voi vähentää ulkopuolisuuden tunteita ja kiusaamista, edistää ystävyssuhteita ja vahvistaa myönteistä minäkuvaa. Positiiviset kokemukset ja palaute liikunnasta ovat avainasemassa, jotta lapset innostuvat liikkumaan. (UKK- instituutti 2021.) Vuoden 2022 LIITU-tutkimus tuloksissa todettiin, että vähän liikkuvista lapsista joka neljäs koki itsensä usein yksinäiseksi (Ojala & Lyyra 2023). Liikunnan on huomattu vaikuttavan itsetuntoon ja minäkäsitykseen, lisäten pystyvyyden tunnetta ja myönteisiä kokemuksia omasta liikunnallisesta pätevyydestä (UKK- instituutti 2021).

Liikuntaan voi kuitenkin kehittyä riippuvuus, mikä voi vaikuttaa negatiivisesti sekä fyysiseen että henkiseen terveyteen. Liikunnan tulee olla terveyttä edistävää eikä aiheuttaa haitallisia vaikutuksia. Yhteenvetona voidaan todeta, että liikunnalla on monipuolisia vaikutuksia henkiseen hyvinvointiin, ja sen merkitys on huomattava niin fyysisen terveyden kuin mielenterveyden näkökulmasta. (UKK- instituutti 2021.)

5 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET

Tutkimuksen toimeksiantajana on Rovaniemen kaupunki ja ohjaajana nuorisopalveluiden koordinaattori. Tämän Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa toimeksiantajalle tietoa harrastamisen mallin tilanteesta Rovaniemellä ja selvittää mitkä syyt 6.–9.-luokkalaisten estävät ja edistävät 6.–9.-luokkalaisten harrastamista sekä saada tietoa tämän ikäryhmän harrastamisesta yleisesti. Opinnäytetyöhön on koottu tietoa nuorten harrastamisesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä, jonka lisäksi toteutettiin kyselytutkimus. Kysely lähetettiin kaikkiin Rovaniemen kouluihin. Kyselyssä kysyttiin aiemmasta harrastamisesta, nykyisestä harrastamisesta, siihen vaikuttavista tekijöistä ja liikunnan sosiaalisesta ulottuvuudesta. Kyselyn vastauksien perusteella annetaan ehdotuksia, miten Suomen harrastamisen mallia voidaan kehittää Rovaniemen kouluissa. Opinnäytetyön aihe-ehdotus tuli Rovaniemen kaupungin nuorisotoimelta, koska on huomattu, että 6.–9.-luokkalaisten osallistuvat vähiten Suomen harrastamisen mallin tarjoamiin harrastuksiin Rovaniemellä.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

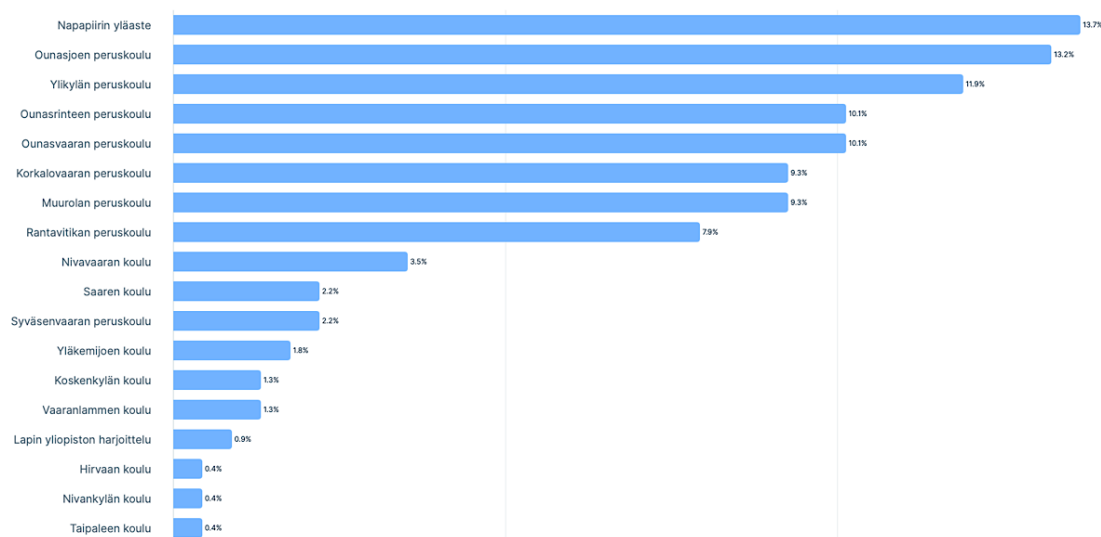
- 1) Mitkä syyt estävät 6.–9.-luokkalaisten nuorten harrastamista?
- 2) Mitkä asiat innostavat 6.–9.-luokkalaisia harrastamaan?
- 3) Millainen vaikutus sosiaalisella ulottuvuudella on lasten ja nuorten harrastamiseen?

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

6.1 Menetelmä

Opinnäytetyössä tutkimusmenetelmänä käytettiin kyselyä. Kyselyn avulla saatiin helposti kerättyä laajasti vastauksia tutkimuskysymyksiin. Kysely sisälsi avoimia ja suljettuja kysymyksiä. Kyselyn alussa vastaajilta kysyttiin taustatietokysymyksiä kuten luokka-aste, sukupuoli, koulu ja kenen järjestämään harrastukseen hän on osallistunut. Näiden taustatietokysymysten jälkeen kyselyssä oli monivalintakysymyksiä ja erilaisia janoja, jossa vastaaja voi kertoa mielipiteitä ja kokemuksia liittyen harrastamiseen ja sosiaalisiin esteisiin. Kyselyssä kysyttiin muun muassa mistä lajeista tykätään, mitkä asiat innostavat harrastamaan, onko vastaajalla tällä hetkellä harrastus, josta hän pitää ja vaikuttaako esimerkiksi lähipiiri omaan harrastamiseen.

Tutkimuksen kohderyhmänä oli Rovaniemen kaupungin alueella asuvat lapset ja nuoret. Kysely lähetettiin kaikkiin Rovaniemen kouluihin, joissa opiskelee 6.-9-luokkalaisia. Kaikissa näissä kouluissa toteutetaan Harrastamisen Suomen mallin harrastus toimintaa, kaikki vastaajat eivät kuitenkaan ole osallistuneet niihin. Vastauksia saatiin lähes kaikista kouluista. Kysely lähetettiin myös nuoriso-ohjaajille, jotka toimivat Rovaniemen nuorisotiloilla. Nuorisotiloilla vapaa-aikaa viettää juuri kyselyn kohderyhmän nuoria, joten sieltäkin voitiin saada lisää vastauksia. Vastauksia saatiin yhteensä 230 oppilaalta ja 18 eri koulusta. (Kuvio 3.)



Kuvio 3. Vastausten jakautuminen koulujen mukaan.

6.2 Aineiston keruu ja analyysi

Aloitin kyselyn tekemisen heti tutkimusluvan saamisen jälkeen kesällä 2023. Yhdessä toimeksiantajan kanssa kävimme läpi aikaisemmin Rovaniemen alueella toteutettuja harrastuskyselyitä ja niiden rakennetta. Tutkimuksen aineiston keruu suoritettiin syksyllä 2023. Kyselyn vastausaika oli 4.–25.9.2023 Kyselyn toteutin pääasiassa itse, mutta sain tarvittaessa apua toimeksiantajalta. Kysely luotiin Zeff-kyselyalustalle. Tämä alusta valikoitui minun opinnäytetyöhöni, koska sitä on käytetty muissakin Harrastamisen Mallin kyselyissä. Ennen kyselyn tekemistä harjoittelin alustan käyttämistä yksin ja yhdessä toimeksiantajan ohjaajan kanssa. Kyselyn rakentamisen aloitin tutustumalla aiemmin muiden tekemiin kyselyihin, etsin lähdemateriaalia opinnäytetyöhön, jotta saisin lisää tietoa aiheesta. Se helpotti kysymyksien ja vastausvaihtoehtojen muodostamista. Kysymykset mukailivat joiltakin osin aikaisemmin toteutettuja harrastuskyselyitä.

Kysely sisälsi monivalinta- ja avoimia kysymyksiä, jotta saatiin sekä määrällistä että laadullista tietoa. Pyrin tekemään kysymyksistä mahdollisimman yksinkertaisesti, joissa on erilaisia vastausvaihtoehtoja ja mahdollisuuden kirjoittamaan vastauksen itse, jos sopivaa vaihtoehtoa ei löytynyt valmiista vaihtoehdoista. Pidin tärkeänä käyttää selkeää ja yksinkertaista kieltä, jotta se olisi kohderyhmälle mahdollisimman ymmärrettävää.

Harrastamisen Suomen Malli tarjoaa lapsille ja nuorille liikuntaharrastuksien lisäksi myös esimerkiksi käsityö ja musiikki harrastuksia. Minun opinnäytetyöni keskittyy liikuntaharrastamiseen, mutta kyselyyn pystyi vastaamaan harrastuksesta riippumatta. Kyselyn monipuolisuus tarjoaa kattavammin syitä miksi tämä ikäryhmä ei osallistu harrastuksiin, koska sitä ei rajattu vain liikuntaharrastuksiin. Kyselyn ohjeessa ohjeistin miettimään yleisesti omaa harrastamista, ei vain Suomen Harrastamisen Mallia. Tarkoituksena oli saada vastauksia juuri niiltä, jotka ei ole vielä osallistunut Harrastamisen Suomen Mallin toimintaan tai jostain syystä lopettanut. Vastausten perusteella saatiin hyvin vastauksia juuri niiltä, jotka eivät ole osallistuneet Harrastamisen Suomen Mallin harrastuksiin.

Kyselyn pilotointia ei suoritettu aikataulusyistä, koska koulujen kesälomat jatkuivat elokuuhun asti. Tällaisia kyselyitä on suoritettu aikaisemmin ja vastauksien

laatu on ollut silloin hyvää. Päätin siis luottaa siihen, ettei pilotointia tarvita. Toimeksiantaja vastasi kyselyn lähettämistä oikeilla tahoille saatekirjeen kera. Saatekirjeessä kerroin kyselyn tarkoituksesta sekä siitä, miten vastauksia tullaan käyttämään. Vastauksia analysoin suoraan Zeffin luoman raportin avulla. Sillä voidaan analysoida eri ryhmien vastauksia ja vertailemaan niitä keskenään.

6.3 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida kahdella käsitteellä. Reliabiliteetti ja validiteetti muodostavat yhdessä mittarin kokonaisluotettavuuden. Reliabiliteetti viittaa tutkimuksen kykyyn antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Se mittaa tulosten pysyvyyttä mittauksesta toiseen ja kertoo tutkimuksen toistettavuudesta. Kun tulokset ovat luotettavia, saadaan samat tulokset toistettavissa riippumatta siitä, kuka mittauksen suorittaa. Reliabiliteetilla varmistetaan, että tutkimus on tarkka ja luotettava. Tutkimuksen tarkkuus kärsii yleensä satunnaisvirheiden takia, ne johtuvat yleensä mittausvirheistä. Reliabiliteettia tarkastellessa voidaan esimerkiksi tarkastella miten onnistuneesti otos edustaa perusjoukkoa tai mikä on ollut kyselyn vastausprosentti. (Vilka 2007, 149–150.)

Validiteetti puolestaan kuvaa sitä, kuinka hyvin tutkimus kykenee mittaamaan sitä, mitä sen olisi tarkoitus mitata. Se tarkoittaa kuinka tarkasti ja innostuneesti tutkimuksen tekijä on onnistunut operationalisoimaan teoreettiset käsitteet arkikieleksi ja siirtämään ne esimerkiksi mittarina käytetylle kyselylomakkeelle. Tutkimuksen validiteetin arvioiminen on tärkeää, koska se auttaa vähentämään systemaattisia virheitä ja varmistamaan tutkimuksen tulosten luotettavuuden ja pätevyyden. Validiutta tarkasteltaessa voidaan esimerkiksi pohtia miten mittarin kysymysten, vastausvaihtoehtojen sisältö ja muotoilu on onnistunut tai miten onnistunut vastaukseen valittu asteikko on. Tutkimuksen validius on hyvä, jos tutkija ei käsitteiden tasolla johda harhaan tutkittavaa ja systemaattiset virheet puuttuvat. (Vilka 2007, 150.)

Reliabiliteetti ja validiteetti muodostavat tutkimuksen kokonaisluotettavuuden. Tutkimuksen kokonaisluotettavuus on hyvä, kun saatu otos edustaa perusjouk-

koa ja mittaamisessa on mahdollisimman vähän satunnaisvirheitä. Kokonaisluotettavuutta voidaan parantaa esimerkiksi valitsemalla kohderyhmään ja tutkittavaan asiaan sopiva aineiston keräämisen tapa. (Vilkkä 2007, 152.)

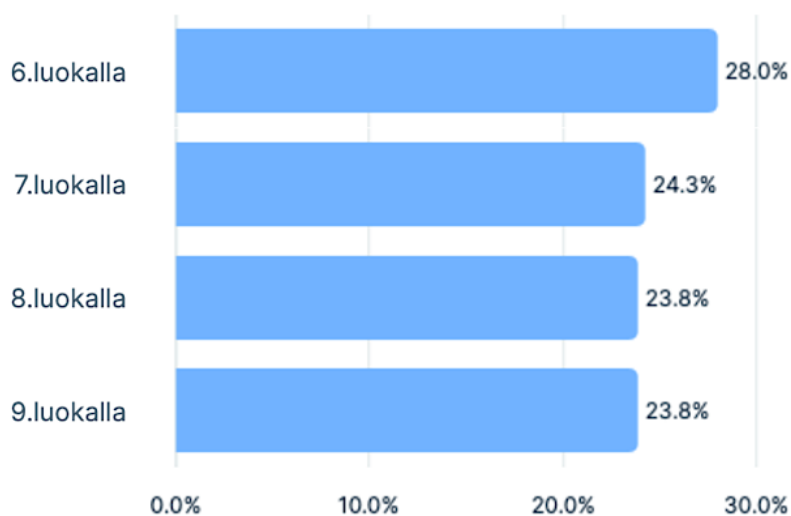
Kyselyyn osallistuminen oli oppilaille vapaaehtoista. Vastajille kerrottiin, että kyselyn vastauksia tullaan käyttämään anonymisti osana opinnäytetyötä. Oppilaille oli mahdollisuus saada opettajan tai huoltajan apua kyselyyn vastaamisessa, jos kysymykseen vastaus tuottaa vaikeuksia. Kysymykset oli ryhmitelty kolmen eri teeman mukaan; taustatiedot, harrastamiseen vaikuttavat tekijät ja harrastamisen sosiaalinen ulottuvuus. Erilaisia kysymystyyppejä käytettiin niin, että kysymykseen saataisiin mahdollisimman selkeä vastaus. Suurin osa kysymyksistä oli suljettuja ja vastausvaihtoehdot sisältäviä, joihin oppilaiden oli helppo vastata ja näiden vastauksia oli myös helppo tarkastella. Useissa kysymyksissä oli myös mahdollisuus antaa omin sanoin kirjoitettu esimerkki. Tällä haluttiin varmistaa, että kaikki pystyivät antamaan rehellisen mielipiteen kysymykseen.

Opinnäytetyöni koostui teoreettisesta viitekehystä, jossa käsiteltiin monipuolisesti eri teemoja nuorten harrastamiseen ja hyvinvointiin liittyen. Tutkimusongelman pohjalta luotuun kyselyyn saatiin mielestäni riittävästi vastauksia. Pohtiessa luotettavuutta kyselyn vastauksiin tulee suhtautua kriittisesti. Kyselyn vapaamuotoisista vastauksista ei saatu oikeastaan mitään irti ja niihin tuli myös epäasiallista tekstiä. Tämä saa epäilemään kuinka realistisia vastauksia nuoret ovat antaneet. Jälkeenpäin ajateltuna kysymyksiä olisi voinut muotoilla paremmin ja karsia. Näistä tekijöistä huolimatta sain kyselyn pohjalta paljon hyödynnettävää aineistoa, jota voidaan käyttää hyödyksi toiminnan suunnittelussa. Jos kysely olisi pilotointi ja toteutettu tarkemmin, olisivat johtopäätökset olleet yleistettävämpiä. Myös tarkemmalle vastausten analysoinnille ja vertailulle olisi jäänyt enemmän aikaa, jos kysely olisi ollut hieman tiiviimpi.

7 TULOKSET

7.1 Tutkimusryhmän kuvailu

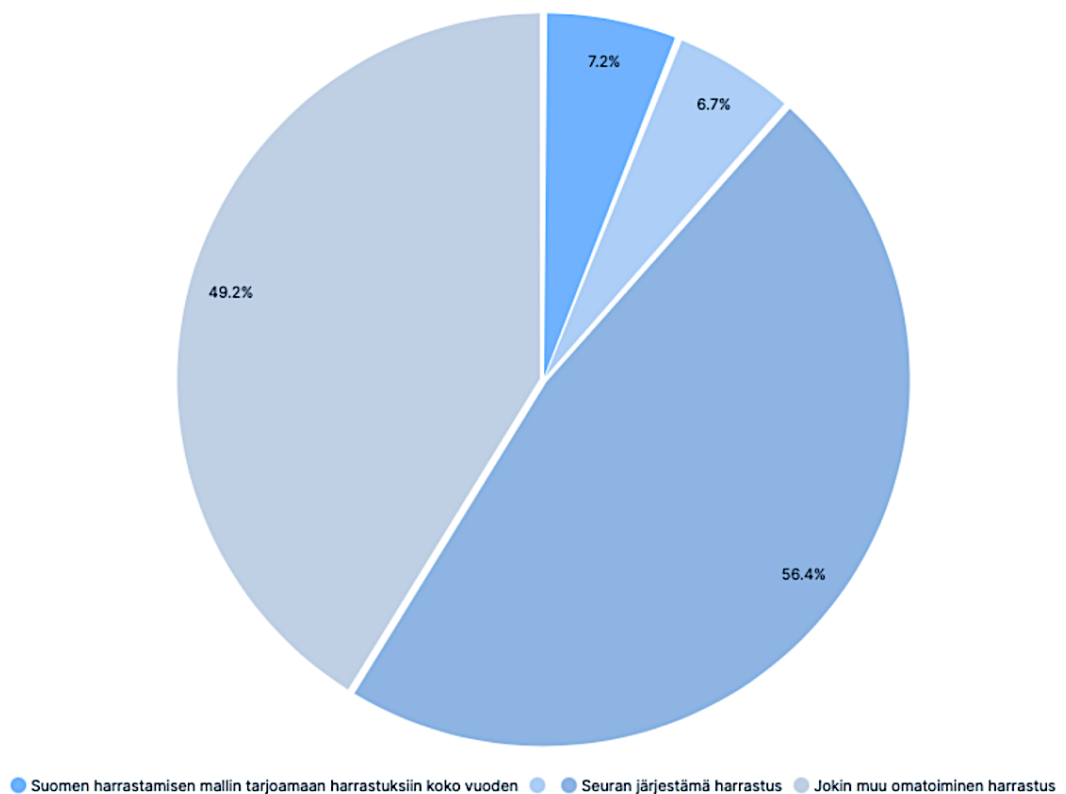
Tutkimusryhmä koostui Rovaniemen alueella asuvista 6.–9.-luokkalaisista nuorista. Vaikka opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Rovaniemen kaupunki ja Harrastamisen Suomen Malli, kyselyyn vastaaminen ei edellyttänyt osallistumista harrastamisen mallin järjestämiin harrastuksiin. Suurin osa vastaajista (84.4 %) opiskelee joko Napapiirin yläasteella, Ounasjoen peruskoulussa, Ylikylän peruskoulussa, Ounasrinteen peruskoulussa, Ounasvaaran peruskoulussa, Korkalo-vaaran peruskoulussa, Muurolan peruskoulussa tai Rantavitikan peruskoulussa. Vastaajat jakautuivat luokka-asteittain melko tasaisesti siten, että vastaajista 6. luokkalaisia oli 28 %, 7. luokkalaisia 24,3 %, 8. luokkalaisia sekä 9. luokkalaisia molempia 23,8 %. Vastaajista tyttö oli 53,2 %, poikia 4,1 % ja 6,9 % vastaajista valitsivat vastausvaihtoehdon ”muu” tai ”en halua vastata”. (Kuvio 4)



Kuvio 4. Vastaajien jakautuminen luokka-asteittain.

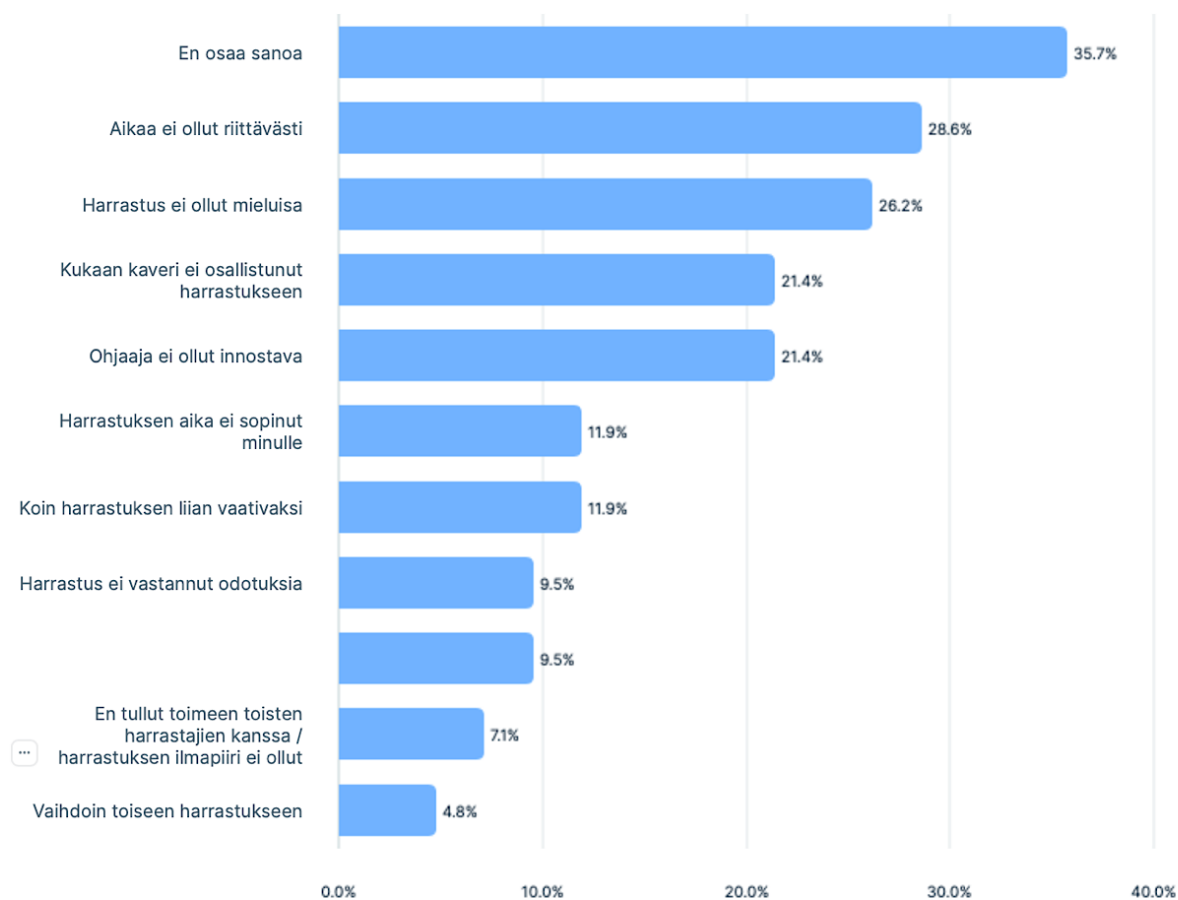
7.1.1 Liikuntaharrastusta estävät tekijät

Harrastamiseen liittyvillä kysymyksillä pyrittiin kartoittamaan nykyisiä ja aiempia kokemuksia harrastuksissa. Ennen 12 ikävuotta liikuntaa harrasti 92,1 % vastaajista. Suosituimmat harrastukset olivat urheilu ja liikunta (59,6 %). Myös taide, kädentaidot, ruuanlaitto ja tiede olivat suosittuja (31,2 %). Aiemmassa tiedossa oli, että tämä ikäryhmä osallistuu vähiten Harrastamisen Suomen Mallin tarjoamiin harrastuksiin. Tämä tieto näkyi kyselyn vastauksissa. Vastaajista vain 7,2 % on osallistunut näihin Harrastamisen Suomen Mallin harrastuksiin. Loput 56,4 % harrastavat seurassa ja 49,2 % harrastavat omatoimisesti. (Kuvio 6) Vapaa-muotoisia vastauksia tuli muutamia (6,7 %), joissa vastaajat kertoivat esimerkiksi taideharrastuksiin ja partioon osallistumisesta.



Kuvio 5. Vastaajien jakautuminen eri harrastus järjestäjän mukaan

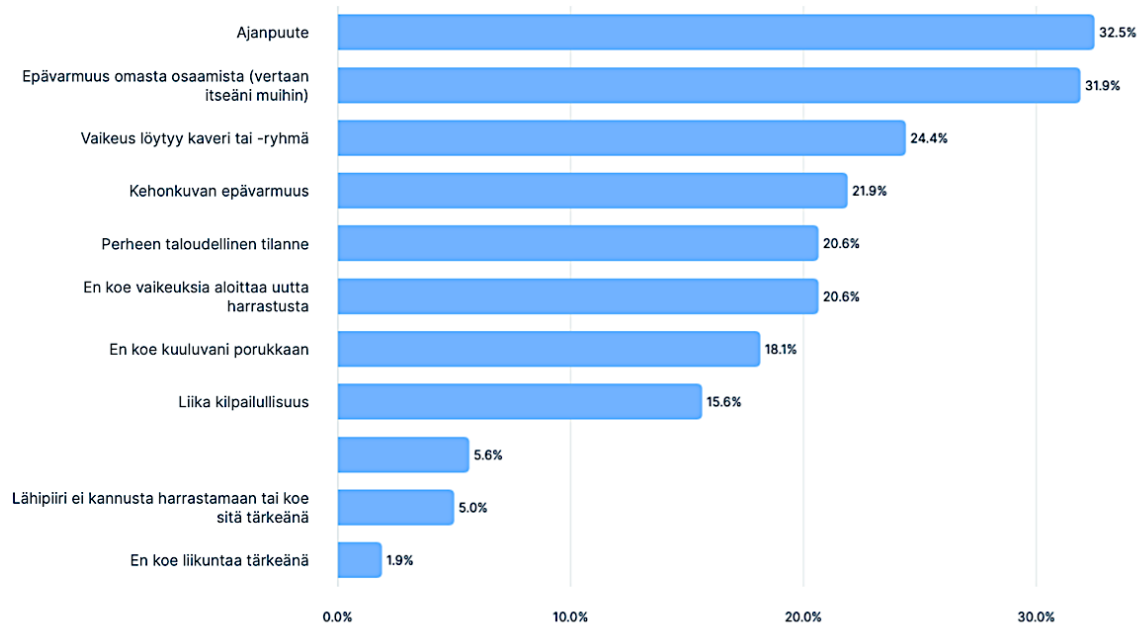
Tällä hetkellä aktiivisesti harrastavia vastaajista oli 76,3 % ja loput (23,7 %) vastaajista ei harrasta tällä hetkellä tai oli lopettanut harrastuksen. Lähes kaikki (96,2 %) raportoi pitävänsä tämänhetkisestä harrastuksestaan. Harrastamattomilla vastaajilla oli mahdollisuus kertoa syitä miksi he eivät jatkaneet harrastusta (Kuvio 5). Eniten vastauksia tuli ”En osaa sanoa”- kohtaan (35,7 %). Yleisimpiä syitä lopettaa harrastus olivat ajanpuute (28,6 %), harrastus ei ollut mieluisa (26,2 %), kavereiden puuttuminen (21,4 %) ja ohjaaja ei ollut innostava (21,4 %).



Kuvio 6. Harrastuksen lopettamisen syitä

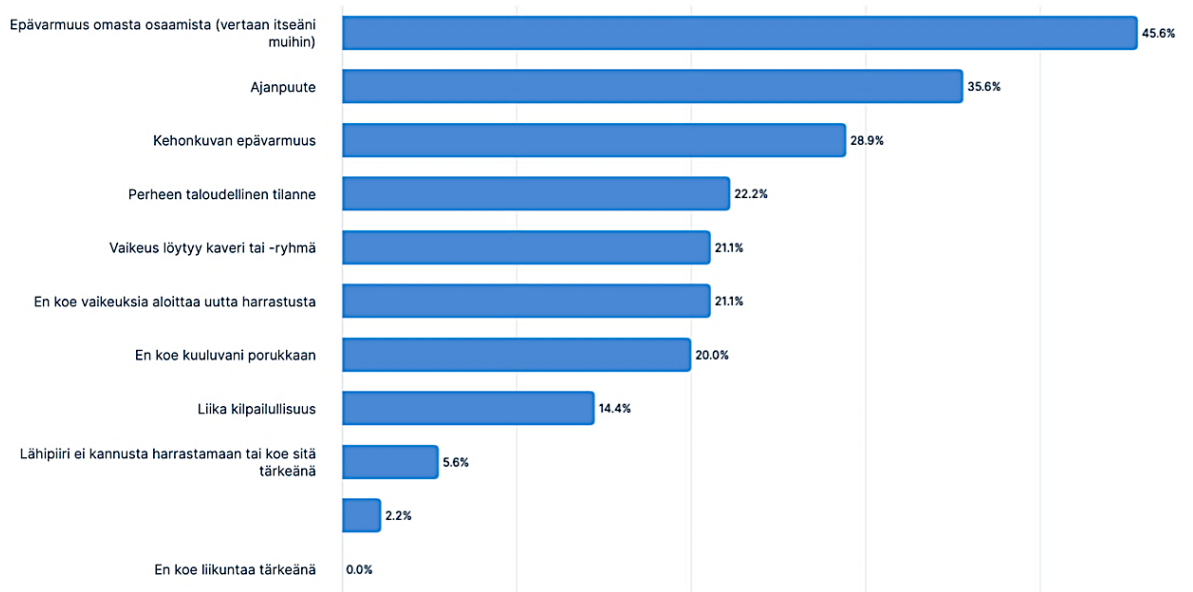
Toinen kysymys käsitteli uuden harrastuksen aloittamista estäviä tekijöitä. Vastaajia pyydettiin valitsemaan 1–3 vaihtoehtoa liikunnan koetuista esteistä. Käsitellään ensin kokonaisuutta kaikista vastaajista ja mitkä ovat eniten valittuja esteitä. Tässäkin kysymyksessä korostui koettu ajanpuute (32,5 %). Muita koettuja esteitä olivat epävarmuus omasta osaamisesta (31,9 %), vaikeus löytyä kaveri tai ryhmä (24,4 %), kehonkuvan epävarmuus (21,9 %), perheen taloudellinen tilanne (20,6 %). Myös kokemus siitä, ettei kuulu porukkaan (18,1 %), liika kilpailullisuus

(15,6 %), lähipiirin tuen puute harrastamista kohtaa (5,0 %) ja 1,9 % ei kokenut liikuntaa tärkeänä. Vastaajista 20,6 % ei kokenut vaikeuksia aloittaa uutta harrastusta.

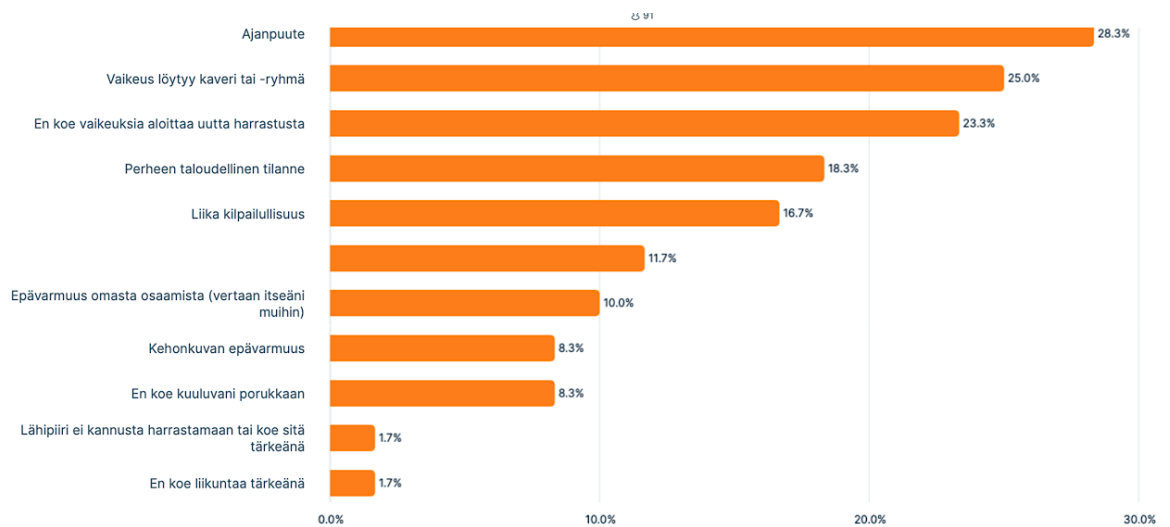


Kuvio 7. Uuden harrastuksen aloittamista estävät tekijät

Tyttöjen (Kuvio 8) ja poikien (Kuvio 9) vastauksia vertaillen voidaan huomata isoja eroja mitkä esteet on koettu suosituimpina vastausvaihtoehdoista. Tyttöillä isoimmiksi esteiksi koettiin epävarmuus omasta osaamisesta (45,6 %), ajankuute (35,6 %), kehonkuvan epävarmuus (28,9 %), perheen taloudellinen tilanne 22,2 % ja vaikeus löytyä kaveri tai ryhmä (21,1 %). Vähiten esteiksi koettiin liika kilpailullisuus (14,4 %) ja lähipiirin tuen puute (5,6 %). Kukaan tytöistä ei valinnut vastausvaihtoehtoa ”En koe liikuntaa tärkeänä”.



Kuvio 8. Uuden harrastuksen aloittamista estävät tekijät tytöillä

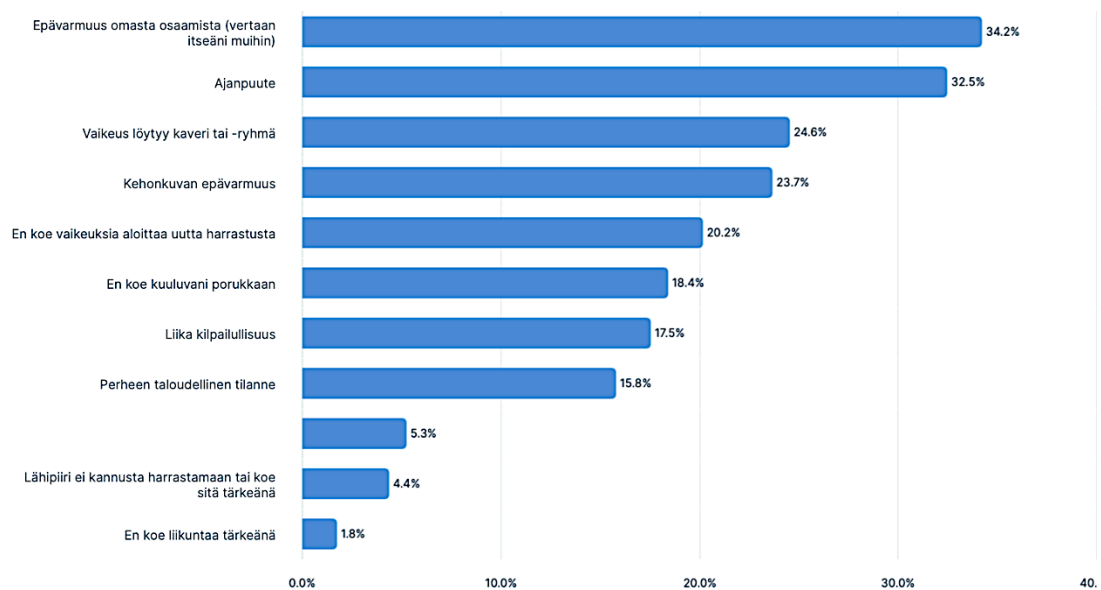


Kuvio 9. Uuden harrastuksen aloittamista estävät tekijät pojilla

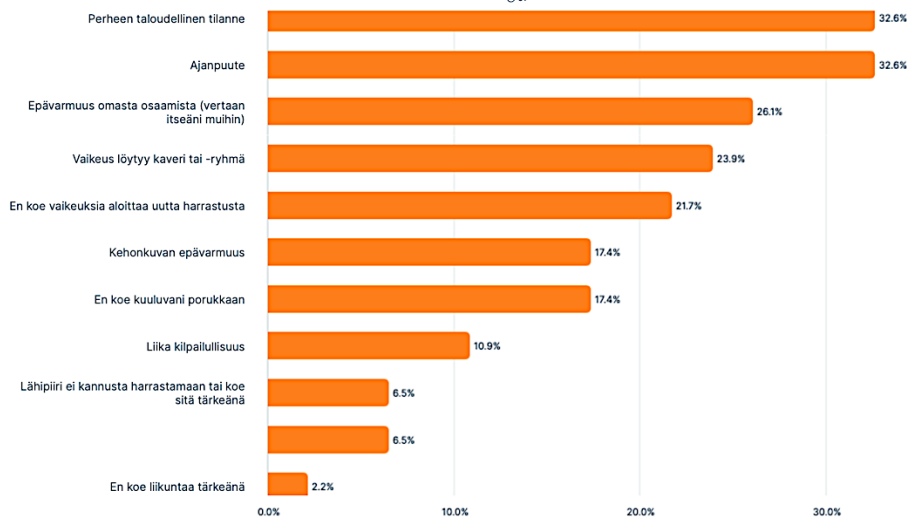
Poikien (Kuvio 9) koetut esteet uuden harrastuksen aloittamiselle muodostuivat hieman eri järjestykseen kuin tytöillä: ajanpuute (28,3 %) ja kaverin tai ryhmän puuttuminen (25 %), perheen taloudellinen tilanne (18,3 %) ja liika kilpailullisuus (16,7 %). Vähiten esteeksi koettiin epävarmuus omasta osaamisesta (10 %), kehonkuvan epävarmuus (8,3 %) ja porukan ulkopuolisuus (8,3 %). Muutamia vastaajia keräsi lähipiirin tuen puute (1,7 %) ja 1,7 % vastaajista eivät kokeneet liikuntaa tärkeäksi. Kuitenkin 23,3 % ei kokenut vaikeuksia aloittaa uutta harrastusta.

Toteutin vertailua keskustan alueella (Kuvio 10) ja keskustan ulkopuolella sijaitsevien (Kuvio 11) koulujen välillä. Keskustan kouluista vastauksia saatiin seuraavista kouluista: Saaren koulusta, Napapiirin yläasteelta, Nivavaaran koulusta, Ounasrinteen peruskoulusta, Korkalovaaran peruskoulusta, Ylikylän peruskoulusta, Syväsenvaaran koulusta, Rantavitikan peruskoulusta, Ounasvaaran peruskoulusta, Vaaralammen koulusta, Koskenkylän koulusta ja Lapin Yliopiston harjoittelukoulusta. Keskustan ulkopuolella sijaitsevista kouluista vastauksia saatiin seuraavista: Ounasjoen koulu, Muurolan peruskoulu, Yläkemijoen koulu, Koskenkylän koulu, Hirvaan koulu, Nivakylän ja Taipaleen koulu. Vertaillen näitä kahta ryhmää voidaan huomata eroja uuden harrastuksen aloittamiseen liittyvissä esteissä.

Keskustan ulkopuolella suurimmaksi esteeksi nousi perheen taloudellinen tilanne, kun taas keskustan kouluissa taloudellinen tilanne oli yksi vähiten valituista esteistä.



Kuvio 10. Uuden harrastuksen aloittamista estävät tekijät keskustan alueen kouluissa

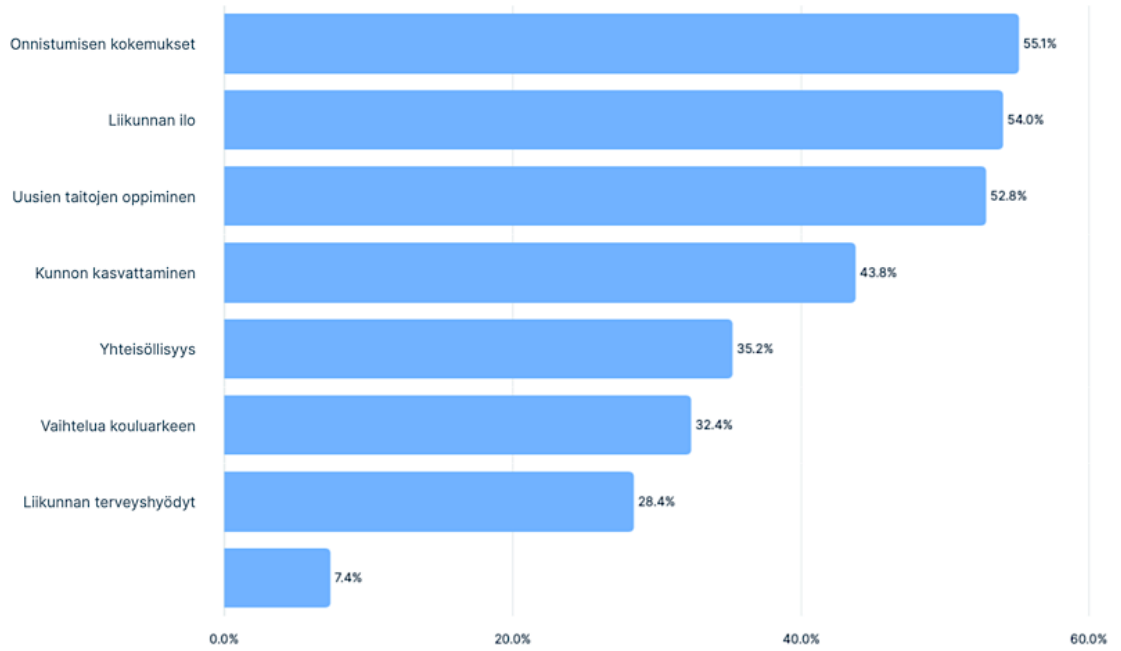


Kuvio 11. Uuden harrastuksen aloittamista estävät tekijät keskustan ulkopuolella sijaitsevilla kouluilla

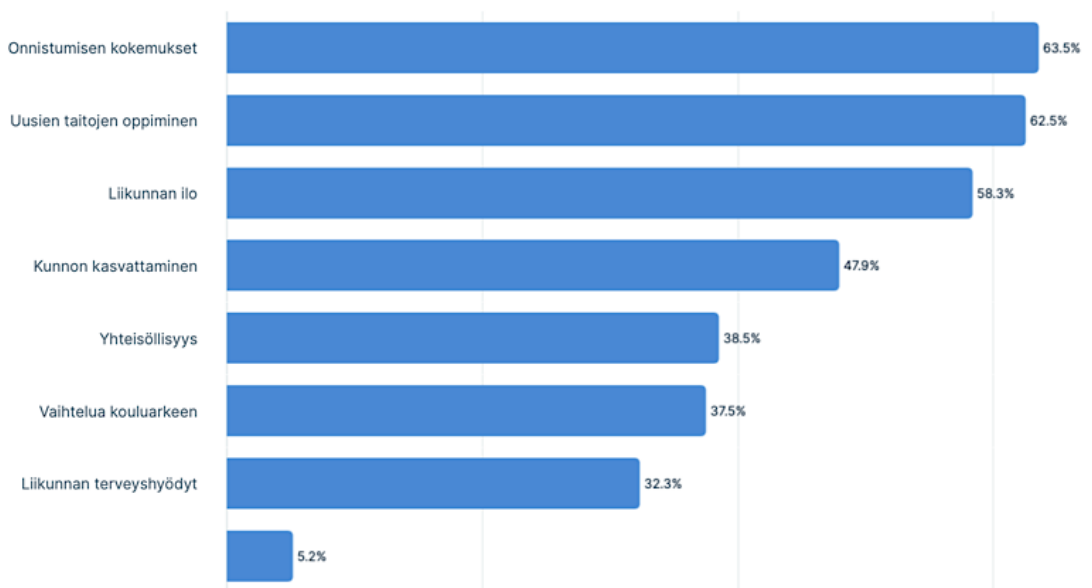
Tarkastellessa niiden vastaajien esteitä, jotka eivät harrasta tällä hetkellä huomattiin, että suurimmat esteet liittyivät epävarmuuteen itsestä tai epävarmuus omasta osaamisesta 52 %, vaikeus löytää kaveri tai -ryhmä 48 %, kehonkuvan epävarmuus 36 % ja kokemus siitä, ettei kuulu porukkaan 36 %.

7.1.2 Liikuntaharrastamisen innostavat tekijät

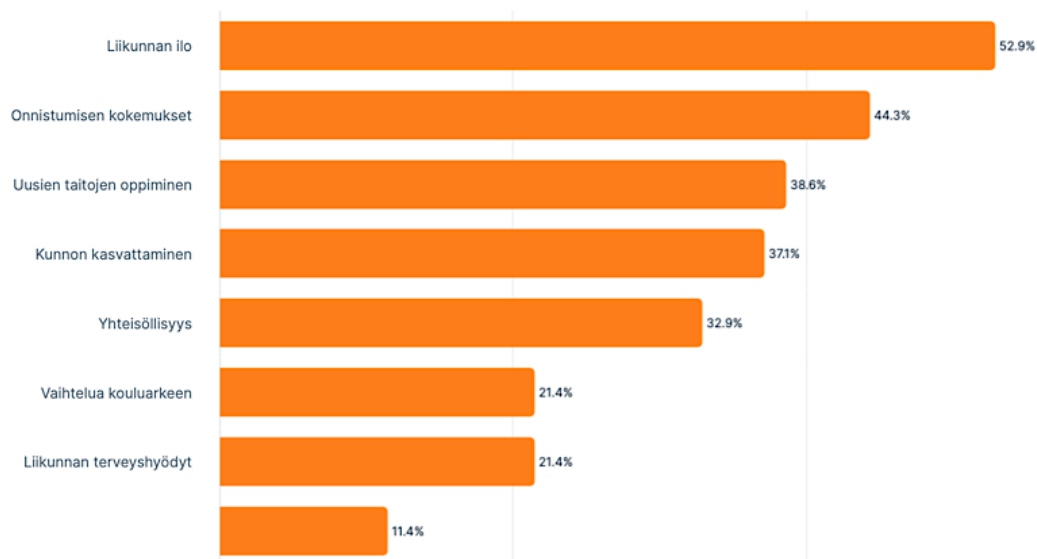
Esteiden lisäksi on tärkeää saada tietoa liikuntaan innostavista tekijöistä eli merkityksistä, jotta ymmärretään mitkä asiat koetaan tärkeiksi. Harrastamaan innosti onnistumisen kokemukset (55,1 %), liikunnan ilo (54 %), uusien taitojen oppiminen (52,8 %) ja kunnon kasvattaminen (43,8 %). Vähiten innosti yhteisöllisyys (35,2 %), vaihtelu kouluarkeen (32,4 %) ja liikunnan terveyshyödyt (28,4 %). Tyttöjen ja poikien vastaukset asettuivat lähes samaan järjestykseen. Tyttöillä vastaukset painottuivat selkeästi onnistumisen kokemuksiin ja iloon. Tytöt kokivat onnistumisen kokemukset selkeästi tärkeämmäksi asiaksi (63,5 %) verrattuna poikiin (44,3 %). Kuitenkin tytöille (47,9 %) kunnon kasvattaminen oli useammin innostava tekijä poikiin verrattuna (37,1 %)



Kuvio 12. Harrastamiseen innostavat tekijät



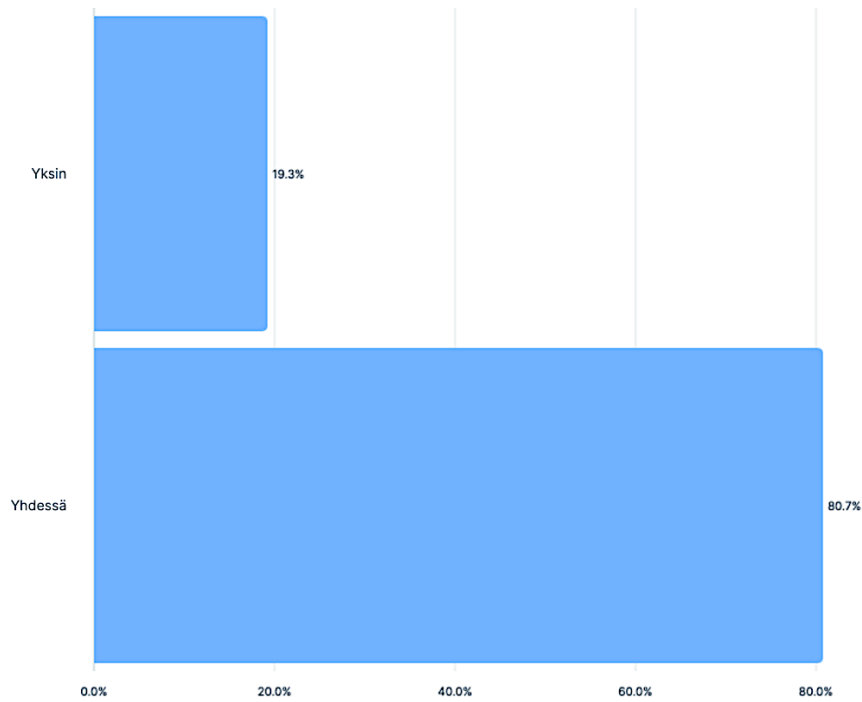
Kuvio 13. Harrastamiseen innostavat tekijät tytöillä



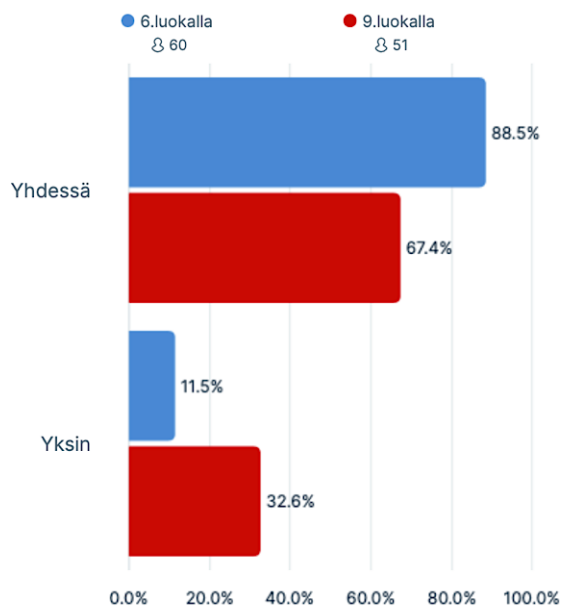
Kuvio 14. Harrastamiseen innostavat tekijät pojilla

7.1.3 Sosiaalisen ulottuvuuden vaikutus liikuntaharrastukseen

Kyselyn lopuksi pyrittiin selvittää, millainen vaikutus sosiaalisella ulottuvuudella on lasten ja nuorten harrastamisessa. Vastaajista 80,7 % prosenttia liikkuu mieluummin yhdessä, kun yksin. (Kuvio 13.) Vertaillen 6.- ja 9.-luokkalaisten vastauksia huomattiin, että 6.luokkalaisten liikkuvat mieluummin yhdessä verrattuna 9. luokkalaisiin. 6. luokkalaisten 88,5 % harrasti mieluummin yhdessä ja yksin 11,5%. 9.luokkalaisten mieluummin yhdessä harrasti 67,4 % ja yksin 32,6 %. (Kuvio 14.)



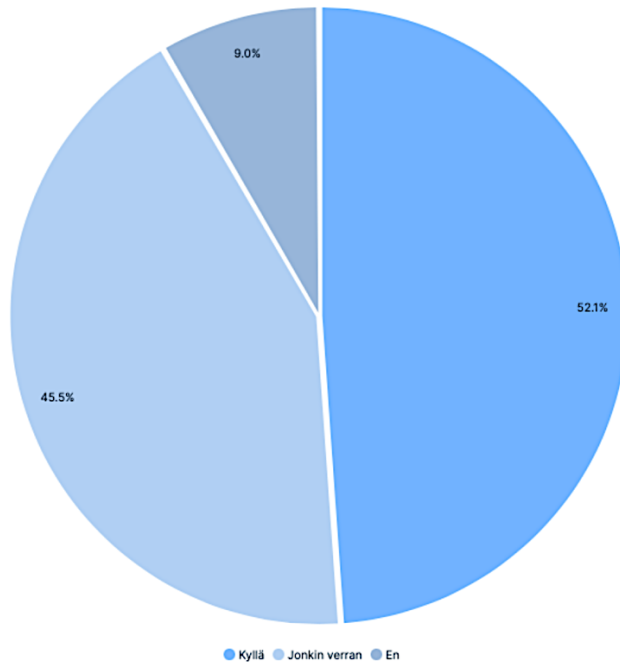
Kuvio 15. Harrastaminen yksin vai yhdessä



Kuvio 16. Harrastaminen yksin vai yhdessä 6.- ja 9.-luokkalaisten vastausten vertailu

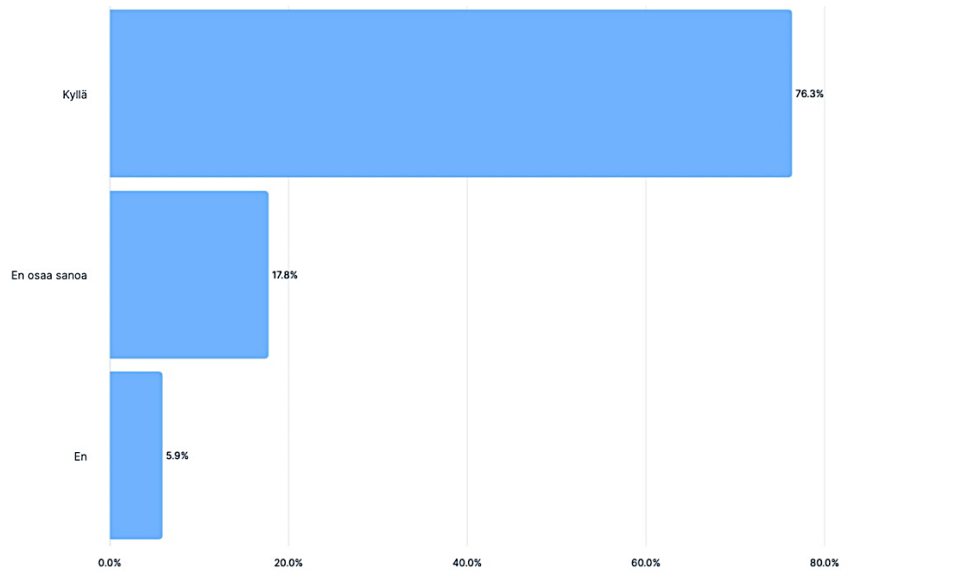
Lähes kaikki vastaajat ovat huomanneet harrastuksiin osallistumisen vaikuttaneen positiivisesti sosiaalisiin taitoihin. Kaikista vastaajista 52,1 % on huomannut

positiivisia vaikutuksia ja ”jonkin verran” positiivisia vaikutuksia huomasi 45,5 % vastaajista.



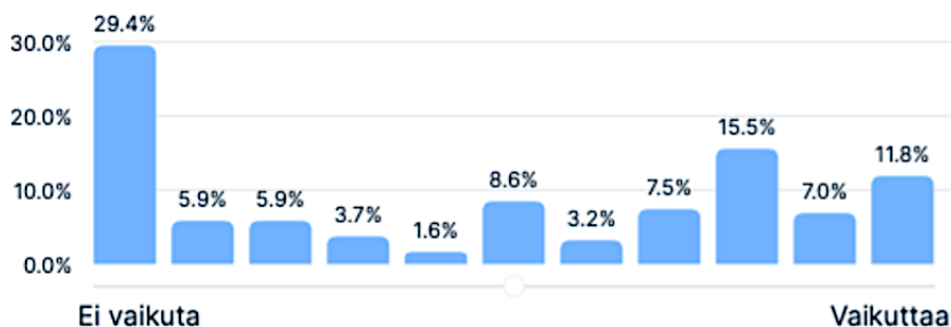
Kuvio 17. Harrastamisen positiiviset vaikutukset sosiaalisiin taitoihin

Harrastuksista uusia kavereita on saanut 79,4 % vastaajista. Uusia kavereita saaneista lähes kaikki kokivat harrastamisen vaikuttavan positiivisesti sosiaalisiin taitoihin ja mielialaan. Kaikista vastaajista 76,3 % koki harrastamisen vaikuttavan positiivisesti mielialaansa.



Kuvio 18. Harrastamisen koettu positiivinen vaikutus mielialaan

Viimeinen harrastamisen sosiaaliseen ulottuvuuteen liittyvä kysymys, jolla pyrittiin kartoittamaan kuinka paljon lähipiirin harrastaminen tai harrastamattomuus vaikuttaa omaan harrastamiseen. (Kuvio 16) Vastaukset asettuivat janelle melko tasaisesti, vastaukset voidaan kuitenkin jakaa arvostelijoihin, passiivisiin ja suositteleviin. 58,3 % vastaajista kokee, ettei lähipiirin harrastamisen tottumukset vaikuta omaan harrastamiseen. 23 % vastaajista sijoittuu passiiviseen joukkoon, joka ei ole varma lähipiirin vaikutuksesta. 18,7 % vastaajista kokee lähipiirin harrastamisen tottumuksien vaikuttavan omaan harrastamiseen.



Kuvio 19. Lähipiirin (kavereiden, perheen tai sukulaisten) harrastamisen/harrastamattomuuden koettu vaikutus omaan harrastamiseen.



Kuvio 20. Nuorten ajatuksia liikunnan harrastamisesta.

8 POHDINTA

8.1 Keskeisten tulosten tarkastelu suhteessa alkuosan teoreettiseen viitekehykseen

Keskeisten tulosten vertailua varten palasin tarkastelemaan alkuosan teoreettisessa viitekehyksessä esiin nousseita pääpiirteitä kirjallisuudesta ja aikaisemmin tehdyistä tutkimuksista etsien eroavaisuuksia ja yhdistäviä tekijöitä kyselystä saamiini vastauksiin.

Tuloksien perusteella voidaan todeta, että 6.–9.-luokkalaisten harrastamisen esteet ja merkitykset vaihtelevat sukupuolen, kehonkuvan, liikunnan tärkeyden, kilpailullisuuden ja taloudellisten tekijöiden mukaan. Sosiaalisen ulottuvuuden huomioiminen on olennaista, kun pyritään luomaan sellaisia harrastusympäristöjä, jotka ovat saavutettavissa kaikille nuorille ja tukevat heidän tarpeitaan. Vertaillessa vastauksia aiemmin tutkimuksiin voidaan huomata yhtälöisyyksiä ja eroavaisuuksia. Lisäksi tämä tutkimuksen avulla saatiin tarkempaa tietoa juuri Rovaniemen alueella asuvien nuorien ajatuksista harrastamiseen liittyen.

Tämän tutkimuksen tuloksissa nousee esiin, että sekä estävät ja innostavat tekijät ovat samankaltaisia kuin uusimmassa 2022 toteutetussa LIITU-tutkimuksessa. Täytyy kuitenkin huomata, että tässä tutkimuksessa pyrittiin havainnoimaan ja rajaamaan tutkimuskysymykset sisäisiin ja sosiaalisiin esteisiin. Saatujen vastausten perusteella löytämään merkittävimmät esteet näistä teemoista, jotta toimintaa voitaisiin kehittää.

Lapset ja nuoret kokevat innostaviksi tekijöiksi onnistumisen kokemukset, ilon, uusien taitojen oppimisen ja yhteisöllisyyden. Nämä asiat saattavat helposti unohtua harrastuksissa lapsuusvaiheen jälkeen, koska muut asiat voivat nousta tärkeämmiksi. Esimerkiksi kunnon kasvatus, ulkonäön muokkaaminen liikunnan avulla tai kilpailullisuus. Tämän tutkimuksen perusteella liikunnan terveyshyödyt oli kyseisen ikäryhmän vähiten innostava tekijä. (Kuvio 10) Vaikka näissä edellä mainituissa merkityksissä ei ole mitään väärää, uskon että esimerkiksi ilo, yhteisöllisyys ja uudet taidot motivaationa harrastaa ovat elämän läpi kestäviä merki-

tyksiä ja sisäistä motivaatiota luovia ulkoisiin merkityksiin verrattuna. Näiden merkitysten luominen, turvallisen ja hyvän fiiliksen luominen on ainakin osaksi ohjaajan tai valmentajan vastuulla ja vaatii ammattitaitoa.

Saatujen vastausten perusteella tyttöjen ja poikien innostavat tekijät ovat melko samanlaiset. Vuoden 2022 LIITU-tutkimuksessa havaittiin eroja merkityksissä sukupuolien välillä. Tytöt arvostivat enemmän onnistumisen kokemuksia ja iloa. (Kokko & Martin 2023, 49) Yhdistävänä tekijänä tähän tutkimukseen on onnistumisen kokemukset. Pojat kuitenkin kokivat ilon eniten innostavaksi tekijäksi. Muuten innostavat tekijät muodostuivat samaan järjestykseen kummallakin sukupuolella. Huomiona LIITU-tutkimukseen, jossa pojat kokivat kunnan kasvattamisen huomattavasti tärkeämmäksi kuin tytöt. Tässä tutkimuksessa tytöt pitivät kunnan kasvattamista useammin innostavana tekijänä poikiin verrattuna. Samalainen eroavaisuus voidaan huomata liikunnan estävissä tekijöissä. Pojat kokivat kilpailullisuuden useammin esteeksi verrattuna tyttöihin. Vaikka aikaisemmin toteutetuissa tutkimuksissa juuri pojat arvostavat enemmän harrastuksen kilpailullisuutta kuin tytöt ja yleinen stereotypia voi olla, että pojat pitävät kilpailusta, on tärkeää tunnistaa, että tämä ei päde kaikkiin. Tämä ilmiö voi osaksi selittyä sillä, millaisiin harrastuksiin sukupuolet hakeutuvat ja millaista toimintaa ohjaaja järjestää. Näissä tapauksissa olisi hyvä kuulla ryhmän ajatuksia siitä, mitä he harrastukselta toivovat. Usein tässä iässä seuran tarjoamat harrastukset muuttuvat enemmän kilpaurheiluksi ja pelkkiä harrasteryhmiä on vähemmän. Tämä on varmasti yksi syy drop out -ilmiön yleisyydelle tässä ikäryhmässä. Harrastusta haluttaisiin kenties jatkaa, muttei löydetä ryhmää, jossa tämä olisi omalla tasolla mahdollista. Harrastamisen Suomen mallin harrastukset on oiva tapa luoda sellaisia harrastuksia, joihin voi osallistua lajitaustasta tai osaamisesta riippumatta. Mielestäni tämä on tärkeä tiedostaa, harrastuksien sisältöjä suunnitellessa.

Estävissä tekijöissä sukupuolten välillä voidaan huomata kehonkuvaan liittyviä eroavaisuuksia. Tytöt kokevat epävarmuuden ja kehonkuvan useammin esteeksi harrastamiselle verrattuna poikiin. Tämä voi viitata siihen, että yhteiskunnalliset paineet ja odotukset vaikuttavat eri tavoin sukupuoliin. Tyttöjen keho myös muuttuu juuri tässä iässä ja voi lisätä epävarmuutta. Tämä antaa meille mahdollisuuden pohtia, miten voimme edistää positiivista kehonkuvaa ja itsetuntoa erityisesti

tyttöjen keskuudessa. Ei tule kuitenkaan unohtaa, että jokainen voi kokea epävarmuutta omasta kehostaan. Varsinkin nykymaailmassa, jossa jo nuoret näkevät erilaisia kehoja esimerkiksi sosiaalisen median kautta. Sosiaalisessa mediassa seurataan paljon eri lajien urheilijoita, joka osaltaan voi antaa vääränlaisen kuvan siitä miltä urheilullinen keho näyttää tai millainen vartalon tulisi jossain tietyssä lajissa olla. Nuoria saattaa siis jäädä lajien ulkopuolelle, jos he eivät koe ulkonäöllisesti riittävänsä lajin vaatimuksiin.

Vain harvat vastaajat pitivät liikunnan merkitystä esteenä uuden harrastuksen aloittamiselle. Kukaan tytöistä ei pitänyt liikuntaa merkityksettömänä ja vain muutama poika oli valinnut tämän esteeksi harrastamiselle. Tämä viittaa siihen, että liikuntaa arvostetaan yleisesti, mutta esteet ovat usein ulkoisia, kuten taloudelliset rajoitteet tai harrastusten sijainti. Tämä vahvistaa tarvetta tarjota taloudellisesti saavutettavia harrastusmahdollisuuksia. Keskustan ja keskustan ulkopuolella sijaitsevien koulujen väliset erot perheen taloudellisten esteiden suhteen ovat huomionarvoisia. Keskustan ulkopuolella sijaitsevien koulujen vastauksissa suosituin este uuden harrastuksen aloittamiselle oli perheen taloudellinen tilanne. Myös muutamissa vapaasti kirjoitetuissa vastauksissa kävi ilmi, ettei näissä kouluissa ole mieluisia harrastuksia. Tämä tulos osoittaa selkeän yhteyden harrastamisen, sen sijainnin ja perheen taloudellisen tilanteen välillä. Voi olla, että keskustan ulkopuolella asuu vähävaraisimpia perheitä. Myös kauempaa harrastukseen kuljettaminen voi olla este harrastamiselle sen tuomien kulujen takia. Pyrkimys tarjota edullisia harrastusmahdollisuuksia ja harrastuspaikkojen saavutettavuus ovat tärkeitä tekijöitä kaikkien lasten ja nuorten tasavertaisten mahdollisuuksien takaamiseksi.

Saadut tulokset sosiaalisen ulottuvuuden, ja liikunnan yhteydestä vahvistaa myös tässä tutkimuksessa saadut tulokset. Tämä yhteys näkyy innostavana tekijänä sekä esteenä liikunnalle. Nuoret kaipaavat kavereiden kanssa yhteistä tekemistä. Suurin osa vastaajista harrastaa mieluummin yksin kuin yhdessä. Pientä ero voitiin huomata vertaillen 6.- ja 9.-luokkalaisten vastauksia. 9.-luokkalaiset valitsivat yksin liikkumisen useammin verrattuna 6.-luokkalaisiin. Nuoret ovat saaneet uusia kavereita ja kokevat harrastamisen vaikuttavan positiivisesti mielialaansa ja sosiaalisiin taitoihin. He kuitenkin kokevat, ettei lähipiirin harrastaminen/har-

rastamattomuus vaikuta heidän harrastamiseensa. Ilmiö selittyy varmasti osakseen tämän ikäluokan pyrkimyksenä irtaantua ja itsenäistymään. Eikä vaikutuksia välttämättä tunnisteta vielä tässä iässä.

8.2 Johtopäätökset

Vertailu aiempiin tutkimuksiin paljastaa tutkimuksen tuloksissa sekä yhteneväisyyksiä että eroavaisuuksia. Tulosten vertailu antaa mahdollisuuden tunnistaa aluekohtaisia ja yleisempiä ilmiöitä harrastamisen kontekstissa. Innostaviksi tekijöiksi nousevat onnistumisen kokemukset, ilo, uusien taitojen oppiminen ja yhteisöllisyys. Näiden elementtien toteutuminen harrastuksissa luo motivaatiota ja positiivista suhtautumista liikuntaan. Positiivinen suhtautuminen liikuntaa on tärkeää esimerkiksi luodessa liikunnasta elämäntapaa. Näitä myönteisiä merkityksiä tulisi painottaa kaikissa ikäryhmissä. Itsemääräämisteorian kolme tekijää koettu autonomia, koettu pätevyys ja koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuuden tärkeys korostuvat nuorten vastauksissa. Nuoret arvottavat näitä tekijöitä vastauksissaan korkealle. Koettua autonomiaa ei sinänsä kartoitettu tässä kyselyssä, mutta muutamissa vapaasti kirjoitetuissa vastauksissa tuli esiin puutteelliset harrastusmahdollisuudet, joka voi osakseen kertoa autonomian puutteesta. Yksinkertaisesti ei löydy sopivaa harrastusta, nuori ei koe voivansa vaikuttaa harrastuksen sisältöön, perheellä ei ole varaa nuoren toivomaan harrastukseen tai sellaista ei ole järjestetty lähialueella, jolloin nuori ei voi itse vaikuttaa asiaan.

Mielestäni sukupuolten eroavaisuuksia ei tulisi korostaa liikaa. Tässä tutkimuksessa huomattiin, ettei stereotyyppiset oletukset sukupuolten mieltymyksistä tai esteistä aina pidä paikkaansa. Siksi onkin tärkeää kysyä ja kartoittaa yksilöllisiä mieltymyksiä ja tarpeita suunnitellessa harrastustoimintaa. Usein taustatiedot perustuvat koko Suomen tasolla toteutettuihin liikuntakäyttäytymisen tutkimuksiin. Sukupuolen vaikutus harrastamiseen ilmenee kehonkuvan, kilpailullisuuden ja innostavien tekijöiden kohdalla. Tytöt kokevat useammin kehonkuvan haasteita, kun taas pojat voivat kohdata kilpailullisuuden paineita. Tämä tieto on tärkeää harrastustarjonnan suunnittelussa ja tasa-arvon edistämisessä.

Tutkimus osoittaa selkeän yhteyden harrastamisen ja perheen taloudellisen tilanteen välillä. Taloudellisten esteiden poistaminen on olennaista, jotta kaikilla lapsilla ja nuorilla olisi tasavertaiset mahdollisuudet harrastaa. Juuri tämän takia Harrastamisen Suomen mallin toiminta on tärkeää.

Yhteenvedona voidaan todeta, että tämä ikäryhmä haluaa harrastaa yhdessä kaverin kanssa. Harrastukselta toivotaan onnistumisen kokemuksia, iloa ja uusia taitoja. Liikkuminen on ihmiselle luonnollista eikä terveysvaikutukseen vetoaminen motivoi nuoria. Nykynuoret hakevat liikunnasta yhdessä oloa, iloa ja hyvinvointia. Terveysvaikutuksien liika korostaminen voi viedä heitä vain kauemmaksi liikunnan parista.

Harrastamisen Suomen Malli pystyy varmasti vastaamaan tähän tarpeeseen kuuntelemalla nuorten toiveita ja markkinoimalla ne kohderyhmälle oikealla tavalla. Korostaen näitä innostavia tekijöitä ja pyrkimällä poistamaan mahdollisia esteitä. Harrastustoiminnan edistämisessä on tarpeen kiinnittää erityistä huomiota yksilöllisiin tarpeisiin, sukupuolieroihin, sosiaaliseen ulottuvuuteen ja monipuolisten harrastusvaihtoehtojen tarjoamiseen koko kaupungin alueella. Ammatitaitoisten ohjaajien rooli korostuu, erityisesti innostavien tekijöiden tukemisessa ja positiivisen harrastuskokemuksen luomisessa.

8.3 Kehittämissuhteet

Jatkotutkimuksissa sekä toiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa tulisi ottaa huomioon useita näkökulmia, jotta voidaan tehokkaasti vaikuttaa 6.-9-luokkalaisten kokemiin harrastamisen esteisiin, sekä edistää Harrastamisen Suomen mallin toteutumista Rovaniemen alueella. Mielestäni toiminnan suunnittelussa korostuu tarve jatkuvasti arvioida ja mukauttaa toimintamalleja vastaamaan nuorten muuttuvia tarpeita ja yhteiskunnallisia muutoksia. Näitä asioita voidaan seurata esimerkiksi säännöllisillä kyselyillä, joissa kuullaan nuorten toiveita. Niissä tulisi keskittyä syvemmin yksilöllisiin tarpeisiin ja toiveisiin. Esimerkiksi sukupuoli- ja ikäkohtaiset erot voivat vaikuttaa siihen, millaiset harrastukset ovat houkuttelevia.

Harrastuksien markkinoinnissa, ohjaustavassa ja toiminnan sisällössä on huomioitava tämän ikäryhmän kokemia esteitä kuten ulkonäköpaineet, toisiin vertailu

tai harrastuksen liika kilpailullisuus. Helpoin tapa pyrkiä parantamaan toimintaa on luoda harrastuksiin hyvä yhteishenki.

Kehittämisehdotuksia toiminnan parantamiseen tutkimuksen pohjalta:

- Turvallisen ja kannustavan ilmapiirin luominen. Ohjaajilla on tärkeä rooli luoda harrastuksiin turvallinen ja kannustava ilmapiiri. Heidän tulisi kannustaa avoimuutta, tukea positiivista vuorovaikutusta ja puuttua mahdollisiin konflikteihin rakentavalla tavalla.
- Ohjaaja keskittyy puheessa kehon toimintaa ei ulkonäköön, myönteisen kehonkuvan mallintaminen (puhe itsestä ja muista), kannustaminen ja onnistumisiin keskittyminen.
- Järjestetään ryhmäaktiviteetteja ja leikkejä, jotka edistävät vuorovaikutusta. Tällaiset toiminnot auttavat luomaan positiivisia sosiaalisia suhteita ja mahdollistavat rentoutumisen. Esimerkiksi harrastuksien ensimmäisillä kerroilla.
- Liikunnalliset pelit, jotka vaativat kaikkien osallistumista. Kannustetaan antamaan positiivista palautetta toisille.
- Yhteisten tavoitteiden luominen ryhmälle. Yhteiset päämäärät voivat yhdistää nuoria ja edistää kaikkien viihtymistä.
- Harrastusten markkinointi kohderyhmälle sopivalla tavalla, tässä tapauksessa sosiaalisen median kanavat ja koulun kautta tapahtuva viestintä tavoittaa nuoret parhaiten.
- Harrastuksista voitaisiin ”tutustumistapahtumia” tai avoimia harjoituksia, joita voi tulla testaamaan kaverin kanssa kertaluontoisesti ennen sitoutumista. Näin nuoret saisivat mahdollisuuden löytää mieleisen harrastuksen
- Etsivän harrastustoiminnan mallin ja harrastusreseptin hyödyntäminen erityisesti tälle ikäryhmälle

Toimeksiantajan toiveena on, että Harrastamin Suomen Mallin toiminnasta tehtäisiin lisää opinnäytetöitä. Näitä opinnäytetöitä voisi tehdä esimerkiksi liikunnan harrastamisen koetuista fyysisistä ja psyykkisistä esteistä. Näiden lisäksi voitaisiin syventyä lisää esimerkiksi hyvinvoinnin ja liikkumisen yhteyteen. Tässä opinnäytetöissä eniten innosti ilo ja onnistumisen kokemukset, joten samalle kohderyhmälle olisi mahdollista toteuttaa tähän teemaan syventyvä kysely. Mistä nuoret saavat iloa ja millaiset asiat tuovat heille onnistumisen kokemuksia?

8.4 Opinnäytetyö prosessin reflektointi

Aloitin opinnäytetyöprosessin tutkimus- ja kehittämisosaamisen kurssin aikana keväällä 2022, jolloin päätin lähestyä toimeksiantajaa heidän aihe-ehdotuksensa tiimoilta. Aloitin suunnittelun aika ripeästi yhdessä toimeksiantajan kanssa, koska sain opinnäytetyön tekemiselle luvan melkein heti sen jälkeen, kun olin osoittanut kiinnostukseni aiheita kohtaan. Alkuperäinen aihe-ehdotus oli laajempi, mutta tarkoituksena oli, että sitä rajataan, opiskelin kiinnostuksen ja toimeksiantajan tarpeiden mukaan. Alkuperäinen aihe koski koko peruskoulua, joten pohdimme yhdessä toimeksiantajan kanssa, miten sitä voisi rajata pienemmäksi. Aikaisemmissa toimeksiantajan toteuttamissa kyselyissä oli todettu, että 6.–9.-luokkalaiset osallistuvat vähiten Harrastamisen Suomen mallin harrastuksiin. Tämän takia 6.–9.-luokkalaiset valikoituivat tutkimuksen kohderyhmäksi. Rajasimme aiheita vielä niin, että aihetta keskitellään sosiaalisesta näkökulmasta. Kuitenkin niin, että kaikkia terveyteen liittyviä ulottuvuuksia eli fyysisistä, psyykkistä ja sosiaalista puolta käsitellään jonkin verran opinnäytetyössä ja kyselyssä.

Toimin prosessin alussa itsenäisesti toimeksiantajan kanssa. Kävimme läpi aikaisemmin toteutettuja kyselyitä ja Harrastamisen Suomen Mallin toimintaa Rovaniemen alueella, jotta saisin käsityksen nykytilanteesta. Toukokuussa pidimme muutaman palaverin yhdessä opinnäytetyönohjaajan kanssa ja sovimme seuraavien kuukausien aikataulusta. Tein karkean suunnitelman aikataulusta. Kesän aikana tein pohjatyötä ja suunnittelin kyselyä. Elokuussa viimeistelin kyselyä ja aloitin teoria osan kirjoittamisen. Syys-lokakuun aikana analysoin kyselyn tuloksia ja aloitin niiden kirjoittamisen opinnäytetyöhön. Minulle sopi hyvin tällainen

kuukausi kohtainen aikataulu. En halunnut ottaa liikaa paineita päivä tai viikkotason etenemisestä. Tein opinnäytetyötä ainakin siltä tuntui välillä säännöllisemmin viikon aikana ja välillä pidin parin päivän taukoja. Koko prosessin aikana minulla oli töitä ja loppu vaiheessa myös muita opintoja. Ne rytmittivät loppurutistusta hyvin.

Koin olleeni aika yksin prosessin alkuvaiheessa, koska melkein heti muutaman tapaamisen jälkeen alkoi kesäloma. Olin kuitenkin suunnitellut tekeväni kyselyä ja perehtyvänä rauhassa aiheeseen kesän aikaan, jolloin en saisi ohjausta koululta. Tämä oli hyvä ratkaisu, koska näitä tehtäviä pystyin suorittamaan hyvin itsenäisesti. Näin jälkepäin pohtiessa olisin voinut käyttää enemmän aikaa teoriapohjan luomiseen ja tutustua enemmän aikaisemmin toteutettuihin kyselyihin ennen kuin aloitin oman kyselyn rakentamisen. Sain apua toimeksiantajalta kyselyn sisällön kanssa ja siitä oli suuri apu. Kyselyn lähetin syyskuussa kouluille. Ennen kyselyn välittämistä eteenpäin olisin toivonut kommentteja kyselyn sisällöstä myös opinnäytetyöohjaajaltani, mutta niitä en pyynnöstä huolimatta saanut. Sillä olisi voinut olla merkitystä kyselyn laadun kannalta. Mielestäni tärkeintä oli se, että toimeksiantaja oli tyytyväinen kyselyyn.

Varsinaisen kirjoitusprosessin aloitin elokuussa, koska koin tarvitsevani apua ohjaajaltani sisällön rakentamiseen. Suunnittelin sisällysluettelon ja aloitin kirjoittamisen. Teoreettisen viitekehyksen kirjoitusprosessin aikana en saanut ohjausta, joka saattoi vaikuttaa siihen, että loppujen lopuksi jouduin tiivistämään tekstiä ja muuttamaan otsikointia. Kyselyn tulokset saatuani aloitin niiden analysoinnin ja purkamisen tekstiksi opinnäytetyöhön. Tämä vaihe oli varmasti hitain osuus, mutta riittävä ajankäyttö tähän vaiheeseen oli mielestäni tärkeää. Sain jo analysoinnin aikana paljon ideoita pohdinta ja kehittämis ehdotuksiin.

Opinnäytetyö prosessi oli mielestäni onnistunut aikataulutuksen ja sisällön puolesta. Aikaa oli riittävästi ja pystyin sitoutumaan tekemiseen hyvin. Halusin toteuttaa työni syksyn 2023 aikana ja valmistua jouluna. Tuleva valmistuminen varmasti motivoi pysymään aikataulussa. Vaikka aikataulu oli kohtuullisen tiivis, pystyin silti pitämään taukoa kirjoittamisesta silloin, kun siltä tuntui. Prosessin aikana

olisin toivonut enemmän keskustelevaa ja pohdiskelevaa ohjausta. Opinnäytetyötä tehdessäni tunsin usein epävarmuutta omasta osaamisestani, ja siitä riittääkö panokseni prosessin saattamiseksi loppuun. Korjailu ehdotukset ohjaajalta koski lähinnä tekstin ryhmittelyä ja tiivistämistä. Saamani palautteen perusteella koin suoriutuvani hyvin.

Varaamalla tarpeeksi aikaa kyselyn kysymyksien muodostamiseen, testaamalla eri kysymysmallien toimivuutta ja pilotoinnin suorittamalla olisi kyselyyn varmasti tehty muutoksia. Pääpiirteittäin kysely oli hyvä, mutta jotkut kysymysmallit ja niiden vastausvaihtoehdot eivät toimineet hyvin eikä vastaukset olleet niin selkeitä. Zeff kyselyalustanu toimi hyvin, mutta sen käyttöön ja eri toimintojen testaamiseen olisin voinut käyttää enemmän aikaa. Jotta vastauksia olisi ollut helpompi tulkita.

Olen kuitenkin tyytyväinen opinnäytetyöprosessiin. Erityisen kiitollinen olen toimeksiantajan aktiivisesta osallistumisesta koko prosessin ajan. Toimeksiantajalta saamani kommentit ja neuvot kasvattivat luottamustani omaan tekemiseen. Toivon, että olen pystynyt tuottamaan heille hyödyllistä materiaalia toiminnan kehittämiseen. Opinnäytetyön tekemisen koin ennen kaikkea oppimisprosessina. Pääsin syventymään nuorten liikkumiseen ja siihen vaikuttaviin tekijöihin. Opin suunnitelmallisuutta, aikataulutusta, oman tekemisen reflektointia, kriittistä ajattelua ja kärsivällisyyttä saattaa pitkä projekti loppuun.

LÄHTEET

- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Viitattu 6.9.2023
- Aittasalo, M. Terveys- ja liikuntakäyttäytyminen. 2020. UKK- instituutti. Viitattu 26.9.2023 <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/liikuntaneuvonta/terveys-ja-liikuntakayttaytyminen/>.
- Eduskunta. Nuorisolaki 955/2022. Viitattu 7.10.2023 <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2022/20220955>.
- Heikinaro-Johansson, P., Varstala, V. & Lyyra, M. 2008. Yläkoululaisten kiinnostus koululiikuntaan ja kiinnostuksen yhteydet vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen. Tiivistelmä. Liikunta ja tiede 45 (6), 31-37. Viitattu 21.9.2023 https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2008/lt608_tutkimusartikkelit_heikinaro.pdf.
- Husu, P., & Jussila, A. Yläkoulu. Fyysinen aktiivisuus. Terve koululainen. Viitattu 31.8.2023
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Liikuntapedagogiikka. PS-Kustannus. Jyväskylä.
- Kaseva, K., Hintsala, T., Lipsanen, J., Pulkki-Råback, L., Hintsanen, M., Yang, X., Hirvensalo, M., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, O., Keltikangas-Järvinen, L. & Tammelin, T. 2017. Parental Physical Activity Associates With Offspring's Physical Activity Until Middle Age: A 30-Year Study. Journal Of Physical Activity and Health. Viitattu 22.10.2023
- Kokko, S., & Martin, L. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. Viitattu 7.10.2023
- Koskinen, S., Lundqvist, A. & Ristiluoma, N. 2011. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos (THL). Viitattu 10.9.2023 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068_2012_netti.pdf.
- Liikkumisen ympäristöt. Arki liikkuminen. 2021. UKK-instituutti. Viitattu 20.9.2023
- Liikkuva koulu. Aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä! Viitattu 25.9.2023 <https://liikkuvakoulu.fi/liikkuva-koulu/>.
- Liikunnan terveyshyödyt. 2022. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Viitattu 19.10.2023
- Liikunta ja mielenterveys. 2021. UKK- instituutti. Viitattu 30.8.2023 <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/>.

Liikuntasuosituksset. 2021. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Viitattu 20.9.2023

Miten toimintakykyä mitataan? 2023. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Viitattu 10.9.2023

Ojala, K., & Lyyra, N. 2023. Liikkumisen yhteys lasten ja nuorten mielenterveyteen ja yksinäisyyteen. Viitattu 6.9.2023

Opetus ja kulttuuriministeriö. Suomen harrastamisen malli. Viitattu 10.9.2023 <https://okm.fi/suomen-malli>.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2019. Harrastamisen strategia 2019. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2019:7. Viitattu 31.8.2023

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2021. Liikkumissuositus 7-17 vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19. Viitattu 10.9.2023

Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Liikunta. Viitattu 25.9.2023

Pauloaho, N. 2021. Kiinnostuksen yhteys opiskelumotivaatioon. Pro gradu, Helsingin Yliopisto. Viitattu 26.9.2023 <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/b2e41df6-020e-4ba2-aa8a-3e37954e7f31/content>.

Puuska, M. & Kattilakoski, O. Mielenterveys. Terveurheilija. Viitattu 6.9.2023 <https://terveurheilija.fi/terveydenhuolto/mielenterveys/>.

Rovaniemen kaupungin nuorisopalvelut. Harrastustoiminnan käsikirja huoltajille ja oppilaille. Harrastamisen Suomen malli Rovaniemellä. Viitattu 10.9.2023 <https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=5d24543a-5cfd-401b-ad57-e0724687b979>.

Rovaniemen kaupungin nuorisopalvelut. Harrastamisen Suomen malli. Harrastusresepti. Viitattu 16.11.2023 https://harrastamisensuomenmalli.fi/wp-content/uploads/2023/02/230217_Rovaniemi_Harrastusresepti-diat.pdf.

Rukkinen, O. 2015. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus koululiikunnassa ja urheiluseuran harjoituksissa. Lapin Yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradututkielma. Viitattu 16.10.2023

Suomen mielenterveys ry. Suojatekijät vahvistavat, riskitekijät heikentävät mielenterveyttä. 2022. Viitattu 30.8.2023

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2019. Hyvinvointi- ja terveyserot. Liikunta. Viitattu 15.11.2023

Terveyskylä. Liikunta ja toimintakyky. 2023. Viitattu 7.10.2023 <https://www.terveyskyla.fi/ikatalo/ika-terveys-ja-sairaudet/elintavat-ja-toimintakyky/liikunta-ja-toimintakyky>.

Terveyskylä. Liikuntamotivaatio ja liikunnan aloittaminen. 2020. Viitattu 21.9.2023
<https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/liikunta/liikuntamotivaatio-ja-liikunnan-aloittaminen>.

Tuloskortti 2022. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. 2022. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 401. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 15.11.2023
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/785033/Tuloskortti_2022.pdf?sequence=2&isAllowed=y.

Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 115. Viitattu 7.10.2023
https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden_jaljilla_verkko.pdf.

Vilkka, H. 2017. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Viitattu 21.10.2023

WHO. 2010. Global recommendations on physical activity for health. Viitattu 20.8.2023 <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>.

Äkkinen, P. 2021. Motivaatioilmaston yhteys oppilaiden viihtymiseen koululiikunnassa. Jyväskylän Yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Liikuntapedagogiikan kandidaatin tutkielma. Viitattu 16.10.202

LIITTEET

Liite 1. Saatekirje Rovaniemen kouluille

Liite 2. Kysely

Liite 1. Saatekirje Rovaniemen kouluille

Hyvä vastaanottaja,

Opiskelen Lapin Ammattikorkeakoulussa liikunnanohjaajaksi. Teen opinnäytetyöni 6.-9-luokkalaisten harrastamisesta ja siihen liittyvistä sosiaalisista esteistä. Toimeksiantajana Rovaniemen Kaupunki. Osana opinnäytetyötäni toteutetaan kyselytutkimus, jonka tarkoituksena on selvittää miten rovaniemeläiset 6.-9-luokkalaiset harrastavat ja mitkä syyt innostavat ja estää harrastamista. Tutkimuksen avulla kaupunki voi parantaa Suomen harrastamisen mallin toimivuutta Rovaniemellä erityisesti tämän ikäryhmän osalta

Opinnäytetyö toteutetaan kyselytutkimuksena, johon kutsun teidät osallistumaan. Osallistuminen merkitsee oheisen kyselylomakkeen täyttämistä ja palauttamista. Osallistuminen kyselyyn on vapaaehtoista ja luottamuksellista. Tarvittaessa opettaja voi auttaa oppilaita kyselyn täyttämässä.

Tutkimuksen tekemiseen on saatu asianmukainen lupa. Antamanne vastaukset käsitellään nimettöminä ja ehdottaman luottamuksellisesti. Kenenkään vastaajan tiedot eivät paljastu tuloksissa. Kyselyyn vastaamiseen on aikaa kolme viikkoa. Viimeinen vastauspäivä 25.9.2023

Ohessa linkki kyselyyn

Opinnäytetyöni ohjaajana toimii Petteri Pohja Lapin ammattikorkeakoulusta ja Rovaniemen kaupungin yhteyshenkilönä lida Kutuniva. Opinnäytetyö tullaan julkaisemaan Internetissä osoitteessa www.theseus.fi.

Sini Kokkonen

Liite 2. Kysely

1. Koulu, jossa opiskelen
2. Millä luokalla olet?
3. Olen? (Tyttö, poika, muu, en halua vasta)
4. Olen osallistunut (Harrastamisen Suomen mallin tarjoamaan harrastukseen koko vuoden, seuran järjestämä harrastus, jokin muu omatoiminen harrastus)
5. Harrastatko aktiivisesti tällä hetkellä? (Kyllä, en, lopetin harrastuksen)
6. Miksi et jatkanut harrastusta?
7. Onko sinulla tällä hetkellä harrastus, josta pidät? (Kyllä, ei, en osaa sanoa)
8. Mihin koulun järjestämään harrastukseen osallistuit?
9. Harrastitko liikuntaa ennen ikävuotta 12. (omatoimisesti, seurassa tai kerhossa)
10. Mitkä asiat innostavat sinua harrastamaan?
11. Mitkä syyt vaikeuttavat uuden harrastuksen aloittamista?
12. Oletko saanut kavereita harrastuksista?
13. Oletko huomannut, että osallistuminen harrastuksiin on vaikuttanut positiivisesti sosiaalisiin taitoihisi?
14. Vaikuttaako lähipiirin (kavereiden, perheen tai sukulaisten) harrastaminen/harrastamattomuus sinun harrastamiseesi?
15. Harrastatko mieluummin yksin vai yhdessä?
16. Oletko huomannut, että harrastaminen on vaikuttanut positiivisesti mielialaasi?