



Riihimäen kaupungin liikuntakeskuksen nuorille aikuisille suunnattujen palveluiden kehittäminen

Erika Markus

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaaja AMK

Opinnäytetyö AMK

2023

Tiivistelmä

Tekijä(t) Erika Markus
Tutkinto Liikunnanohjaaja AMK
Raportin/Opinnäytetyön nimi Riihimäen kaupungin liikuntakeskuksen nuorille aikuisille suunnattujen palveluiden kehittäminen
Sivu- ja liitesivumäärä 50+13
<p>Peruskoululaisista kolmasosa ja lukioikäisistä vain noin 3 % liikkuu liikkumisen suositusten mukaisesti. Liikkumattomuus aiheuttaa vuosittain useiden miljardien kulut suomalaiseen yhteiskuntaan. Liikkumattomuuden vähentäminen on noussut Suomessa yhdeksi liikuntapolitiikan ja -tutkimuksen tärkeäksi osa-alueeksi. Opinnäytetyö toteutettiin osana Ilo ja LiiKe-hanketta, jonka tavoite on edistää 18–29-vuotiaiden liikunnallista elämäntapaa. Riihimäen kaupungin liikuntakeskuksella oli havaittu, että nuoret aikuiset löytävät kunnan liikuntapalveluiden pariin heikosti, eikä syytä tähän tiedetä. Täten nähtiin tarpeelliseksi selvittää, miten nuoria aikuisia saataisiin osallistumaan Riihimäen kaupungin liikuntakeskuksen palveluihin ja miten heidät tavoitettaisiin nykyistä paremmin.</p> <p>Opinnäytetyö tietoperustassa käsitellään liikunnan merkitystä ja liikkumisen suosituksia, osallisuutta ja osallisuuden kokemuksen edistämistä, liikuntamotivaatiota ja -teorioita sekä nuorten aikuisten tavoittamista. Opinnäytetyö tutkimuksella haluttiin selvittää miten, missä ja kenen kanssa nuoret aikuiset haluavat liikkua, miten liikuntakeskuksen palveluihin osallistumista voidaan tukea ja kohderyhmää innostaa palveluiden pariin sekä tavoittaako tieto palveluista kohderyhmän ja miten tavoittamista voidaan kehittää. Kyselytutkimus toteutettiin Webropol-työkalulla. Kyselyyn vastattiin Qr-koodin tai verkko-osoitteen kautta. Kyselyä jaettiin paikallisissa oppilaitoksissa, nuorille aikuisille suunnattujen palveluiden yhteydessä sekä liikuntakeskuksen toimesta. Vastauksia saatiin 284 kpl vuonna 1994–2006 syntyneiltä.</p> <p>54 % (n= 154) kertoi liikkuvansa liikkumisen suosituksen mukaisesti tai lähes sen mukaan ja 34 % (n= 97) suosituksiin nähden vähän. Kaikista vastaajista 69 % (=196) nimesi omatoimisen liikunnan mielekkäimmäksi ja ohjattua liikuntaa kaipasi 46 % (n= 131). Mieluisimmiksi liikuntapaikoiksi nimettiin kuntosalit sekä sisä- ja ulkoliikuntapaikat. Yksin liikkuminen koettiin mielekkäimmäksi ja sen jälkeen kaverin tai kavereiden kanssa liikkuminen. Vähän liikkuvat kertoivat muita useammin liikkuvansa mieluiten yksin ja suosivansa muita kuin varsinaisia liikuntapaikkoja. Liikuntakeskuksen toiminnalta toivottiin pallopelejä ja lihaskuntoharjoittelua eri muodoissa. Muita keskeisiä toiveita olivat monipuolinen tarjonta, yhdessä harrastamisen mahdollisuus sekä matalan kynnyksen liikunta. Merkittävimmiä syiksi liikkua kerrottiin kunnan ylläpito tai kohottaminen (72 %, n= 204), terveys (68 %, n= 193), liikunnasta pitäminen (52 %, n= 148), liikunnan positiivinen vaikutuksen mielialaan (51 %, n= 145) ja kavereiden kanssa olemien (46 %, n= 131). Vähän liikkuvat nimesivät muita vähemmän liikkumiseen kannustavia tekijöitä. 27 % (n= 77) tiesi liikuntakeskuksen palveluista nuorille aikuisille, mutta usein palvelut koettiin vain ikäihmisille tai erityisryhmille suunnatuiksi. Palveluista toivottiin tietoa kaupungin verkkosivujen, Instagramin sekä koulun ja työpaikan kautta.</p> <p>Tutkimuksen tulosten perusteella omatoimisen liikunnan tukeminen esimerkiksi kuntosalin käytön ja eri palloilulajien harrastamisen mahdollistamalla tukisi nuorten aikuisten liikkumista. Myös ohjatun toiminnan tarjoaminen näiden lajitoiveiden äärellä olisi kokeilemisen arvoista tulosten perusteella. Tietoisuus palveluista on heikkoa ja viestinnän kehittämien olisi täten avainasemassa. Toivottuja palveluita jopa jo tarjotaan, mutta palveluiden pariin ei selkeästi löydetä tai se, kenelle palvelut on suunnattu, ei ole kohderyhmällä selvillä. Viestintää voitaisiin kehittää yhteistyössä paikallisten oppilaitosten kanssa; joko tehostamalla suoraa viestintää tai kehittämällä viestintää yhdessä esimerkiksi ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kanssa työelämäyhteistyönä.</p>

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Liikunta ja fyysinen aktiivisuus	3
2.1	Liikkumattomuus yhteiskunnan näkökulmasta	3
2.2	Liikunnan edistämisen merkitys yksilölle	4
2.3	Liikkumisen suositukset	5
3	Osallisuus	7
3.1	Osallisuus ja osallistuminen kuntalaissa	7
3.2	Osallisuuden osa-alueet	8
3.3	Osallisuuden kokemus	9
3.4	Osallisuuden edistäminen ja osallistamisen keinoja	10
4	Liikuntamotivaatio ja liikunnan motivaatioteoriat	12
4.1	Itsemääräämisteoria	13
4.2	Tavoiteorientaatioteoria	15
4.3	Liikuntamotivaation tukeminen ja edistäminen	16
5	Nuorten aikuisten tavoittaminen	18
5.1	Nuorten tavoittaminen verkossa	18
5.2	Nuorten tavoittaminen palveluiden pariin– havaintoja eri kokeiluista	19
6	Tutkimuksen tavoite ja toteutus	21
6.1	Toimeksiannon tausta	21
6.2	Tutkimuksen kohderyhmä ja tutkimuskysymykset	22
6.3	Tutkimusmenetelmän valinta	23
6.4	Aineiston keruu	24
6.5	Aineiston keruu eri organisaatioissa	25
6.6	Aineistojen yhdistäminen ja käytetyt analysointimenetelmät	26
7	Tutkimuksen otanta ja tulokset	27
7.1	Otanta ja vastaajien tausta	27
7.2	Nuorten aikuisten mieluisat liikuntatavat ja toiveita tarjottavista palveluista	29
7.3	Tietoisuus liikuntakeskuksen palveluista	36
8	Pohdinta	38
8.1	Tutkimuksen otannan kattavuus	38
8.2	Mieluisten liikuntatapojen ja toiveiden huomiointi liikuntakeskuksen tarjonnassa	39
8.3	Viestinnän kehittäminen	42
8.4	Tavoitteiden toteutuminen ja jatkotutkimusaiheet	44
8.5	Työn luotettavuus sekä opinnäytetyön teon kehityskohteet	44
	Lähteet	47

Liitteet	51
Liite 1. Kysely	51
Liite 2. Aineistonhallintasuunnitelma	57
Liite 3. Tietosuojailmoitus	60

1 Johdanto

Opinnäytetyön tavoitteena oli löytää vastauksia siihen, miten nuoria 18–29- vuotiaita vähän liikkuvia nuoria aikuisia saataisiin osallistumaan enemmän Riihimäen kaupungin liikuntakeskuksen liikuntapalveluihin ja miten heidät tavoitetaan. Selvityksen taustalla on tavoite edistää nuorten aikuisten liikunnallista elämäntapaa. Vastauksia etsittiin Webropol-kyselynä toteutettavan tutkimuksen avulla. Kyselyllä selvitettiin nuorten aikuisten ajatuksia mielekkäistä liikuntapalveluista ja sisällöistä, mikä innostaisi liikuntapalveluiden pariin, tavoittaako palvelut kohderyhmän ja miten heidät tavoitettaisiin paremmin eli mitä viestintäkanavia paikalliset nuoret aikuiset haluavat käyttää ja mitä kautta tieto palveluista tavoitaisi heidät.

Opinnäytetyö toteutetaan osana Ilo ja LiiKe- hanketta, jonka yhtenä tavoitteena on nuorten aikuisten (18–29 v.) liikunnallisen elämäntavan kehittäminen osallisuuden parantamisella ja kohderyhmän palveluiden saavutettavuutta edistämällä. Hankkeessa painotetaan nuorten aikuisten mahdollisuuksia osallistua matalalla kynnyksellä hyvinvointivalmennuksiin sekä osallistua heille toteutettavien liikuntamuotojen suunnitteluun. (Riihimäen kaupunki s.a.)

Riihimäen kaupungin liikuntakeskuksella on havaittu, että nuoret löytävät kunnan liikuntapalveluiden pariin heikosti, eikä syytä tähän tiedetä. Tämän vuoksi nähtiin tarpeelliseksi selvittää nuorten aikuisten ajatuksia kunnallisista liikuntapalveluista. (Pietilä 4.4.2023.) Opinnäytetyön tutkimuksen tuloksia päästään hyödyntämään melko nopealla aikataululla jo vuoden 2024 aikana. Ilo ja LiiKe- hanke mahdollistaa tavallista laajemman resurssien kohdentamisen nuorten aikuisten liikunnan edistämiseen, mikäli hankkeelle myönnetään vuoden 2023 jälkeen jatkorahoitusta vuodelle 2024.

Lapsista ja nuorista noin 2/3, aikuisista noin 3/4 ja ikäihmisistä vielä useampi liikkuu liian vähän terveytensä kannalta. Liikkumattomuuden on arvioitu aiheuttavan vuositasolla noin kolmen miljardin euron kulut kansantaloudelle. (Valtioneuvosto 2023) Liikunnan edistäminen on näin ollen merkittävää eri ikäryhmien osalta isommassakin mittakaavassa.

Taulukossa 1 on kuvattu tutkimusongelmien, tietoperustan, tulosten ja kyselyn (liite 1) kysymysten välistä yhteyttä teemoittain. Taustatietoja käsitellään luvuissa 2 ja 7.1 sekä kyselyn kysymyksissä numero 2-7. Tutkimuskysymystä 1 käsitellään luvuissa 3, 5.2 ja 7.2 sekä kyselyn kysymyksissä numero 8-10 ja 14. Tutkimuskysymystä 2 käsitellään luvuissa 3, 4 ja 7.2 sekä kyselyn kysymyksissä numero 11 ja 13-14. Tutkimuskysymystä 3 käsitellään luvuissa 5 ja 7.3 sekä kyselyn kysymyksissä numero 12,13,15 ja 16.

Taulukko 1. Peittomatriisi tutkimusongelmien, tietoperustan, tulosten ja kyselyn kysymysten välisistä yhteyksistä

Taustatieto/ tutkimuskysymykset	Tietoperusta (luku)	Tulokset (luku)	Kyselyn kysymys
Taustatieto: Vastaajien taustatiedot ja liikuntatottumukset	2	7.1	2–7
Tutkimuskysymys 1: Miten, missä ja kenen kanssa nuoret aikuiset haluavat liikkua?	3 ja 5.2	7.2	8–10, 14
Tutkimuskysymys 2: Miten liikuntakeskuksen palveluihin osallistumista voidaan tukea ja kohderyhmää innostaa palveluiden pariin?	3, 4	7.2	11–14
Tutkimuskysymys 3: Tavoittaako tieto palveluista kohderyhmän ja miten tavoittamista voidaan kehittää?	5	7.3	12–13, 15–16

2 Liikunta ja fyysinen aktiivisuus

Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa lihastyötä, myös pienimuotoista, mikä nostaa energiankulutusta lepotasoon nähden. Liikunnalla puolestaan viitataan toimintaan, jonka tavoitteena on esimerkiksi parantaa terveyttä, kohottaa kuntoa tai tuottaa iloa. Liikunnalla tarkoitetaan tarkoituksellista ja säännöllistä fyysistä aktiivisuutta. Huippu- ja kilpaurheilu erotellaan usein omiksi osa-alueikseen, joilla on omat ominaispiirteensä. (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017,14.)

Liikkumattomuudella tarkoitetaan liikkumisen suosituksia vähäisempää reippaan- ja rasittavan liikumisen määrää (UKK-instituutti 2023a). Paikallaanollalla tarkoitetaan puolestaan istumista, makoilua tai paikallaan seisomista (UKK-instituutti 2023b).

2.1 Liikkumattomuus yhteiskunnan näkökulmasta

Liikunnalla on vaikutusta muun muassa kansalaisten terveyteen ja hyvinvointiin, oppimiseen, yhteisöllisyyteen, kotouttamiseen, syrjäytymisen ehkäisyyn, sotilaalliseen suorituskykyyn, ilmastonmuutoksen torjuntaan sekä työ- ja toimintakykyyn. Liikkumattomuus aiheuttaa vuosittain useiden miljardien kulut suomalaiseen yhteiskuntaan. (Valtioneuvosto 2023.) Liikkumattomuuden vähentäminen on noussut Suomessa viime vuosina yhdeksi liikuntapolitiikan ja -tutkimuksen tärkeäksi osa-alueeksi. Ihmisten fyysinen passiivisuus on lisääntynyt koneellisten liikkumismuotojen (hissit, liukuporaaat, moottoriajoneuvot), työelämän töiden sekä kotitöiden koneistumisen ja yhteiskunnan teknologisoitumisen myötä. (Vanttaja ym. 2017, 10–11.)

Peruskouluikäisistä vain kolmannes liikkuu liikkumisensuosittelun mukaisesti. Liikkumisen suositusten mukaisesti liikkuvien määrä vähenee peruskoululaisten osalta, kun siirrytään 7-vuotiaista kohti 15-vuotiaita. 5.- ja 8.-luokkalaisista oppilaista noin 40 %:lla fyysinen toimintakyky on tasolla, josta voi aiheutua haittaa arjessa jaksamiseen. Lukioikäisistä noin 3 % liikkuu liikkumisen suositusten mukaisesti. (Terve koululainen s.a.) Nuorten liikkumattomuuden kasvu näkyy myös urheiluseuratoiminnassa, jossa on mukana nuoria yhä vähemmän, kun harrastusten lopettamien on aikaistunut (Berg, Kivijärvi, Kokkonen, Peltola & Salasuo 2016). Vuoden 2022 LIITU-tutkimuksen mukaan 28 % 9–15-vuotiaista kertoi lopettaneensa harrastamisen urheiluseurassa (Huippu-urheilun instituutti KIHU 2023).

Liikunnan vähäisyys ja puute aiheuttaa terveydellisiä haittoja. Sopiva määrä liikunta edistää terveyttä ja toimintakykyä. Teollistuneissa maissa yleisin toimintakykyä ja terveyttä huonontava tekijä, joka on muutettavissa, on liikunnan vähäisyys. (Tamelin 2017, 54.) Säännöllinen liikunta nähdään keskeisenä osana useiden eri pitkäaikaissairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. Tällaisia pitkäaikaissairauksia ovat esimerkiksi lihavuus, diabetes, ahtauttavat keuhkosairaudet,

rappeuttavat tuki- ja liikuntaelinsairaudet, muistisairaudet ja depressio. (Liikunta: Käypä hoito- suositus 2016, 2.) Liikkumattomuus on täten yhteydessä yleisten kansansairauksien, kuten sydän- ja verisuonitautien, tuki- ja liikuntaelimestön sairauksien sekä diabeteksen, yleistymiseen. Liikkumattomuuden nähdään olevan yhteydessä myös väestöryhmien välisiin terveys- ja hyvinvointieroihin. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2022; Vanttaja ym. 2017, 10.) Liikkumattomuus myös lisää ikääntymisestä aiheutuvia haasteita sekä kustannuksia ja vaikuttaa sekä työelämän kilpailukykyyn että tuottavuuteen (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2022).

2.2 Liikunnan edistämisen merkitys yksilölle

Liikunnan hyödyt ovat kiistattomia ja liikunnan harrastamisen sekä fyysisen aktiivisuuden tiedetään edistävän ihmisen fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia (Vanttaja ym. 2017, 10). Liikunnan edistämisestä on yhteiskunnallisten hyötyjen ohella useita hyötyjä ja vaikutuksia liikkujalle itselleen. Liikunnan vaikutukset toimintakykyyn, elimistöön ja terveyteen ilmenevät eriaikaisesti. Osa fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan hyödyistä ilmenee heti, osa ilmenee vasta kuukausien päästä liikunnan ollessa säännöllistä. (UKK-instituutti 2022a.)

Liikunnan välittömiä vaikutuksia yhdestäkin liikuntakerrasta ovat keskittymisen ja tarkkaavaisuuden terävöityminen, vireystilan kohoaminen, aineenvaihdunnan vilkastuminen, energiankulutuksen lisääntyminen, nivelten kivun lieventyminen nivelten ruston ja tukikudosten aineenvaihdunnan vilkastuessa sekä liikunnan jälkeinen sympaattisen hermoston aktivoituminen. Se voi rentouttaa sekä edistää nukahtamista ja unen laatua. (UKK-instituutti 2022a.)

Säännöllisen liikunnan hyötyjä voidaan puolestaan jakaa parin viikon, muutaman kuukauden tai puolen vuoden säännöllisen liikunnan jälkeen ilmeneviin hyötyihin. Jo noin kahdessa viikossa mieliala ja unen laatu voi kohentua, stressi sekä kivut tuki- ja liikuntaelimestössä lieventyä, tasapaino ja ketteryys edistyä, lihasten suorituskyky parantua hermoimpulssien tehostuessa ja lievä masennus sekä ahdistusoireilu lieventyä. Jo 2–5 kuukaudessa hyödyt lisääntyvät. Esimerkiksi perusaineenvaihdunta tehostuu, leposyke ja lepoverenpaineet laskevat, kun sydänlihaksen, hengityselinten, keuhkojen sekä verisuoniston toiminta paranee ja tehostuu. Myös kestävyyskunto kohoaa, lihasvoima kasvaa ja toimintakyky pysyy yllä. Myönteiset vaikutukset verisuonistossa ja hermostossa jatkuvat, mikä edistää aivojen toimintaa ja hyvinvointia. (UKK-instituutti 2022a.)

Vähintään puolen vuoden säännöllisen liikunnan seurauksena veren rasva-arvot parantuvat ja sokeiaineenvaihdunta tehostuu. Säännöllinen liikunta vaikuttaa suotuisasti verenpaineeseen, kun valtimoiden kunto ja toiminta kohentuu. Myös immuunipuolustus vahvistuu ja vastustuskyky paranee, painonhallinta helpottuu, luusto vahvistuu ja sairauksien riski (esimerkiksi sydän- ja verisuonitaudit, tuki- ja liikuntaelin vaivat, useat syöpäsairaudet ja tyyppin 2 diabetes) sekä mahdollisten

lääkitysten tarve voi vähentyä. Pidempiaikainen säännöllinen liikunta edistää suoliston bakteerikantaa ja heijastuu täten yleiseen terveyteen. Säännöllinen jatkuva liikunta edistää ajattelua ja muistitoiminnot kohentuvat, joiden seurauksena muistisairauksien riski vähenee. Liikunta edistää aivokenteiden välisiä toiminnallisia yhteyksiä. (UKK-instituutti 2022a.)

Liikunnan edistämisen merkitys ei kosketa vain liikkujia itseään ja välillisesti yhteiskuntaa muun muassa kulujen ja työn tuottavuuden näkökulmasta. Vanhempien liikuntatottumukset näkyvät LIKES-tutkimuksessa ja Helsingin yliopisto pitkittäistutkimuksessa tehtyjen havaintojen mukaan heidän lasten liikunta-aktiivisuudessa jopa 46-vuotiaaksi saakka. Täten äitien ja isien liikuntatottumuksilla on erityinen merkitys lasten liikunnallisen elämäntavan kehittymisessä ja se näkyy erityisen vahvana 24 ikävuoteen saakka. (Suomen Olympiakomitea 2017.)

2.3 Liikkumisen suositukset

Liikkumisen suositukset tiivistävät terveyden kannalta tarvittavan liikkumisen määrän viikkotasolla. Liikkumisen suosituksia on laadittu eri väestöryhmille seuraavasti: Alle kouluikäisten liikkumisen suositus, kouluikäisten liikkumisen suositus, aikuisten liikkumisen suositus, liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille, soveltavan liikkumisen suositukset, liikkumisen suositus raskauden aikana ja liikkumisen suositus synnytyksen jälkeen. Suosituksia voidaan hyödyntää liikkumisen määrää koskevassa viestinnässä, ammattilaisten työssä esimerkiksi liikuntaneuvonnassa ja liikunnan puheeksi ottamisessa sekä liikkumaan aktivoivien tilojen ja liikkuvamman arjen suunnittelussa esimerkiksi päiväkodeissa, kouluissa, hoivakodeissa ja työpaikoilla. Lisäksi se auttaa yksilöä arvioimaan omaa liikkumisen määrää terveyden näkökulmasta. (UKK-instituutti 2023c.) Päivitetty Suomalainen liikkumisen suositus julkaistiin vuonna 2019. Se perustuu amerikkalaiseen suositukseen, joka pohjautuu Yhdysvaltain terveysviraston laatimaan kattavaan kansainväliseen tieteelliseen näyttöön. (UKK-instituutti 2022b.)

18–64-vuotiaiden liikkumisen suositus kuvaa terveyden kannalta riittävän liikkumisen määrän sekä tapoja lisätä liikettä arkeen. Suosituksessa on huomioitu myös palautumien ja riittävä unen saanti. Päivitetty suositus huomioi aiempaa paremmin kevyen liikuskelun, paikallaanolon tauottamisen ja riittävän unen määrän. Suositus on koottu viisiportaiseksi pyramidiksi (kuva 1). Pyramidin kaksi alinta kerrosta koostuvat riittävästä palauttavasta unesta ja paikallaanolon tauottamisesta aina kun mahdollista. Kolmas ja suurin porrastus muodostuu mahdollisimman usein tehtävästä kevyestä liikuskelusta. Se sisältää tavallisia arkiaskareita: kauppareissut, kotiascareet, puutarhatyöt ja muut tavaliset puuhut, joissa ei olla paikallaan. Pyramidin huipulla olevat kaksi porrasta sisältävät aiemmasta liikuntapiirakasta eli aiemmin käytössä olleesta liikkumisen suosituksesta tutut asiat. Toiseksi ylin porrastus sisältää sykettä kohottavaa liikunnan eli reippaan ja rasittavan liikunnan. Määräksi

suositellaan reipasta liikuntaa 2h 30 min/ vk tai rasittavaa liikuntaa 1h 15 min/ vk. Määrät voivat koostua lyhyistäkin liikuntahetkestä. Jo muutaman minuutin kestoiset liikuntahetket lasketaan. Pyramidin ylin porras sisältää lihaskuntoa ja liikehallintaa kaksi kertaa viikossa. Ylin porras kuvaa liikuntaa, joka kuormittaa lihaksia ja haastaa tasapainoa. Tällaisia liikuntamuotoja kuntosaliharjoittelun ohella ovat esimerkiksi porraskävely, ryhmäliikunta, pallopelit ja raskaat pihatyöt. (UKK- instituutti 2022b.)



Kuva 1. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64- vuotiaalle (UKK-instituutti s.a.)

3 Osallisuus

Osallisuus on käsitteenä lakea ja sitä on kutsuttu myös sateenvarjokäsitteeksi, joka kokoaa näkökulmia ja lähestymistapoja (Isola ym. 2017, 4). Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Työpöytäpaperissa: Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa (2017, 6) Isola ym. määrittelevät osallisuuden olevan liittymistä, suhteissa olemista, kuulumista, yhteisyyttä, yhteensopivuutta, mukaan ottamista, osallistumista ja osallistamalla vaikuttamista, demokratiaa sekä kaikkien edellä mainittujen osatekijöiden järjestämistä ja johtamista. He määrittelevät osallisuuden lisäksi kuulumiseksi kokonaisuuteen, jossa voi liittyä erilaisiin hyvinvoinnin lähteisiin ja elämän merkityksellisyyttä lisääviin vuorovaikutussuhteisiin. Hyvinvoinnin lähteillä tarkoitetaan aineellisia mahdollisuuksia (toimeentulo, koulutus, asuminen, harrastustarvikkeet). Osallisuus on edellä kuvatun perusteella vaikuttamista oman elämän kulkuun, toimintoihin, mahdollisuuksiin, palveluihin ja joihinkin yhteisiin asioihin. (Isola ym. 2017,6.) Osallisuuden edistäjän oppaassa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023, 18) osallisuuden määritelmää on tiivistetty seuraavasti: *”Osallisuus on kuulumista ja kuulluksi tulemistä. Osallinen ihminen kokee olevansa merkityksellinen osa kokonaisuutta. Hän tulee kuulluksi itsensä ja vaikuttaa elämänsä kulkuun ja yhteisiin asioihin.”*

Osallisuus on siis osallistumista, toimintaa sekä olemista. Osallisuus on vahvasti yhteydessä hyvinvointiin. Osallisuuden kokemus lisää turvallisuutta sekä uskoa tulevaisuuteen ja omiin mahdollisuuksiin. (Isola ym. 2017,6; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022.) Tässä opinnäytetyössä osallisuudella viitataan osallistumiseen, toimintaan ja olemiseen. Ilo- ja LiiKe-hankkeessa, jonka tueksi opinnäytetyötä tehdään, nuorten aikuisten osallistumisen ja osallistamisen edistäminen ovat keskeisessä asemassa.

3.1 Osallisuus ja osallistuminen kuntalaissa

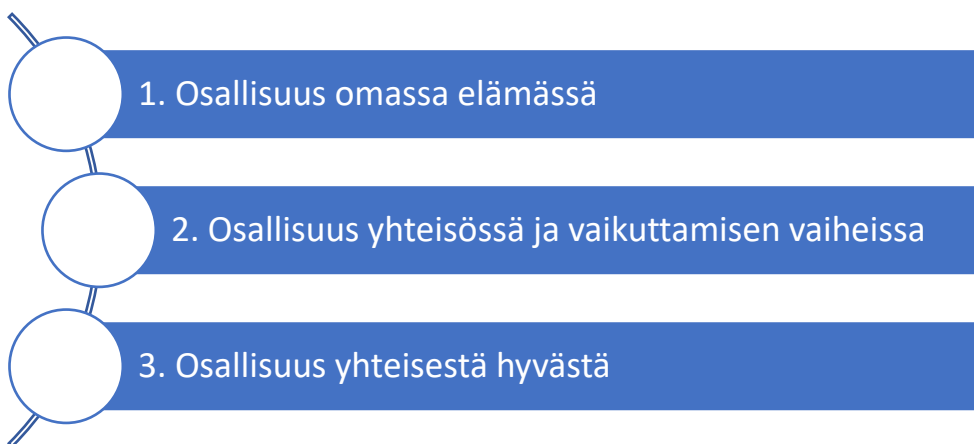
Kuntalaisten ja palvelujen käyttäjien oikeus osallistua ja vaikuttaa kunnan asioihin on kirjattu kuntalain 22§:ään. Osallistumis- ja vaikuttamistavat ovat monipuolistuneet kunnissa ja käyttöön on otettu uusia osallistumisen tapoja, joita on vauhditettu lainsäädännön muutoksilla. Vuonna 2019 voimaan tullut kuntalain muutos edellyttää, että valtuuston on pidettävä huoli monipuolisista ja vaikuttavista osallistumisen ja vaikuttamisen menetelmistä. Näillä muutoksilla tarkoitetaan pääosin digitaalisten menetelmien monipuolisuutta. Lain muutos tarkoittaa valtuuston velvollisuutta huolehtia monipuolisista ja vaikuttavista osallistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuuksista. (Piipponen, Pekola-Sjöblom & Suomen Kuntaliitto 2019, 1–2.)

Kunnan toimintaan osallistumisen muodot voidaan jakaa neljään: tieto-osallisuus, suunnitteluosallisuus, päätöksenteko-osallisuus ja toimintaosallisuus. Käytännössä tarjotut osallistumisen tavat vaihtelevat kunnittain. Käytännön osallistamistapoja ovat mm. keskustelu- ja kuulemistilaisuudet,

yhteiskehittäminen palveluiden käyttäjien ja yhdistysten sekä järjestöjen kanssa, palveluiden käyttäjien mielipiteiden kuuleminen ennen päätöksentekoa, palveluiden käyttäjien edustajien valitseminen kunnan toimielimiin, kunnan asukkaiden mahdollisuudet vaikuttaa kunnan talouden suunnitteluun (esimerkiksi osallistuva budjetointi). Lisäksi erilaiset palautekanavat mahdollistavat oman äänen esille tuomisen. Tiedottaminen kunnan asioista eri kanavissa mahdollistaa, että jokaisella on mahdollisuus saada tietoa palveluista ja osallistumismahdollisuuksista. Internetsivujen ohella sosiaalisen median kanavat ovat merkittävä kuntien viestintäkanava. Sosiaalisessa mediassa olevista kunnista noin puolet tarjoaa osallistumismahdollisuuksia sosiaalisen median kautta. (Piipponen ym. 2019, 1–2, 4, 16.)

3.2 Osallisuuden osa-alueet

Osallisuutta lisäävät toimet ja itse osallisuus voidaan jaotella kolmeen osa-alueeseen (kuva 2) sosiaali-, käyttäytymis- ja terveystieteelliseen tutkimukseen perustuen (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023, 21–22).



Kuva 2. Osallisuuden osa-alueet (mukailten Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023, 21–26)

Osallisuus omassa elämässä tarkoittaa päätösvaltaa, mihin toimintaan tai palveluun ottaa osaa ja että on mahdollisuus vaikuttaa omiin palveluihinsa ja mahdollisuus elää omalla tavalla. Jotta oman elämän kulkuun voi vaikuttaa, tulee henkilöllä olla riittävästi tietoja, taitoja ja muita resursseja, kuten riittävän ymmärrettävä ja ennakoitava toimintaympäristö sekä tilaa ja aikaa tehdä päätöksiä. **Osallisuus yhteisössä ja vaikuttamisen vaiheissa** tarkoittaa itselle tärkeisiin ryhmiin ja yhteisöihin kuulumista, itselle tärkeisiin asioihin vaikuttamista sekä muilta saatu tuki vaikuttamistyöhön. Onnistunut vaikuttaminen tuo merkityksellisyyden kokemusta ja innostaa kääntymään itsestä ulospäin. Yhteisönä voi olla kaveripiiri, perhe, harrastusryhmä (myös verkossa), ihmiset omalla asuinalueella, kansainliike tai yhteiskunta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023, 21–23.)

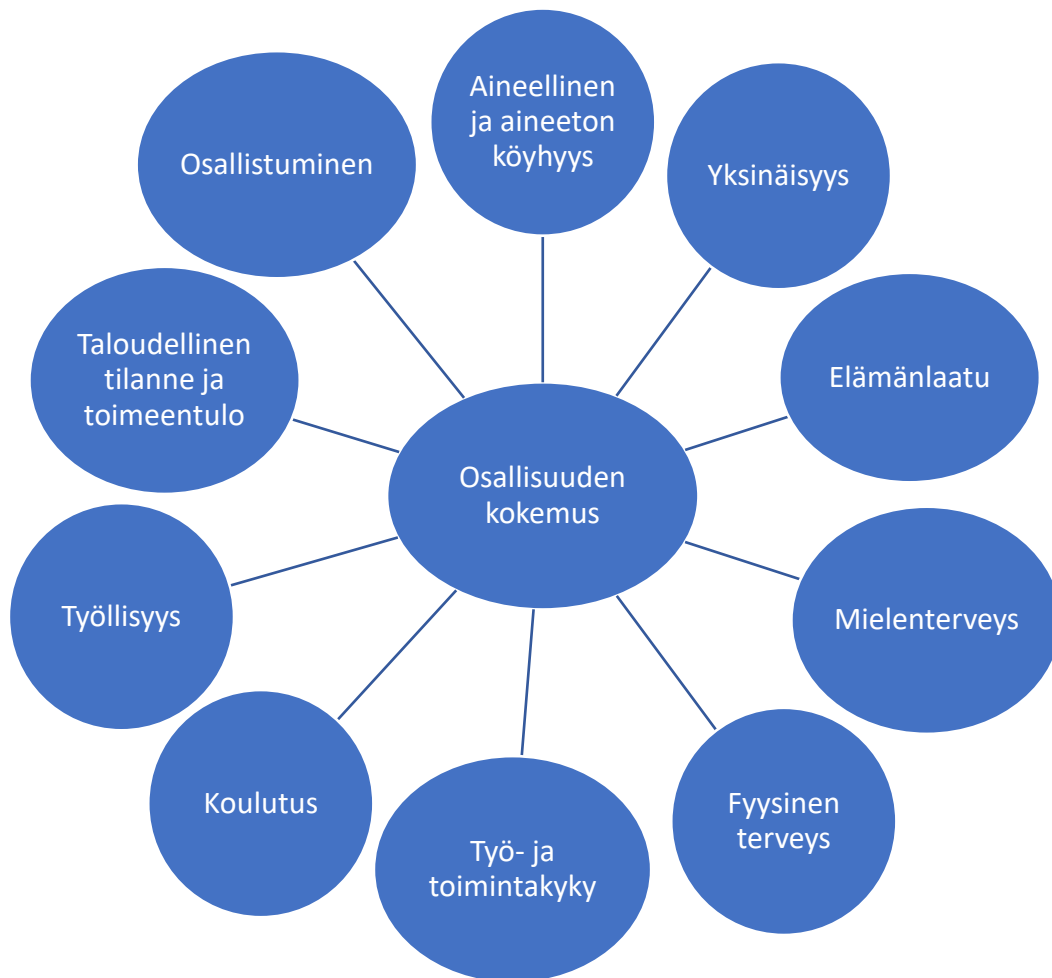
Osallisuuden yhteisestä hyvästä kuuluu yhdessä tekeminen, yhteisestä hyvästä nauttiminen ja sen tuottamiseen ja jakamiseen osallistuminen. Yhteinen hyvä on toimintaa ja arvoja, jolla saadaan yhteys muihin ihmisiin, arvostusta ja kiitosta. Avoimet ja yhteiset tilat ovat esimerkkejä paikoista, joissa voi kokea yhdenvertaisuutta ja yhteenkuuluvuutta sekä panostaa yhteiseen hyvään omilla taidoilla. Yhteiseen hyvään panostaminen voi lisätä yhdenvertaisuuden tunnetta yhteiskunnallisesta asemasta riippumatta, luoda omalle toiminnalle merkityksen ja mahdollisuuden saada kiitosta omasta toiminnasta. Tämä korostuu työelämän ulkopuolisilla henkilöillä, sillä työ usein tarjoaa näitä kokemuksia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023 21, 24–26.)

3.3 Osallisuuden kokemus

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen osallisuuden edistäjän oppaan (2023, 28–31) mukaan osallisuuden kokemus tarkoittaa, että ihmisellä on olo, että hänellä on halutessaan mahdollisuus vaikuttaa asioihin, omilla tekemisillä on merkitystä ja hän on osa yhteisöä. Osallisuuden kokemusta voidaan tarkastella neljän osatekijän avulla, jota ovat:

- hallittavuus (itselle tärkeiden asioiden tavoittelu mahdollista)
- osallistuminen (mahdollisuus vaikuttaa omaan elinympäristöön ja osallistua yhteiseen toimintaan)
- kuuluminen (itselle tärkeään yhteisöön tai ryhmään)
- merkityksellisyys (päivittäiset tekemiset koetaan merkityksellisiksi)

Hallittavuuden, osallistumisen, kuulumisen ja merkityksellisyyden tunne edistää hyvinvointia ja elämänlaatua. Osallisuuden kokemuksen on havaittu olevan yhteydessä muun muassa terveyteen, mielenterveyshäiriöihin, elämänlaatuun sekä työ- ja toimintakykyyn. Osallisuuden kokemuksen nähdään olevan vuorovaikutuksessa joidenkin ilmiöiden kanssa siten, että osallisuuden kokemus voi olla asian syy tai seuraus. Näitä ilmiöitä ovat elämänlaatu, mielenterveys, yksinäisyys, fyysinen terveys, työ- ja toimintakyky, koulutus, työllisyys, taloudellinen tila ja toimeentulo, aineellinen ja aineeton köyhyys sekä osallistuminen (kuva 3). Matala osallisuuden kokemus voi esimerkiksi lisätä yksinäisyyttä ja samalla yksinäisyys voi heikentää osallisuuden kokemusta. Osallisuuden kokemuksen kasvu voi siten muuttaa tilannetta positiivisempaan suuntaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023, 28–31.)



Kuva 3. Ilmiöt, joiden kanssa osallisuuden kokemus on yhteydessä (mukaillen Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023, 29)

3.4 Osallisuuden edistäminen ja osallistamisen keinoja

Osallisuuden edistäminen on merkityksellistä, sillä siten voidaan vähentää eriarvoisuutta, köyhyyttä ja syrjäytymistä, luoda kohtaamisia eri yhteiskuntaryhmien välillä, parantaa palveluita sekä edistää opinto- ja työpoluilla etenemistä. Osallisuuden edistämisen tulee olla vapaaehtoista ja asiakaslähdeistä, sillä työn keskeisenä tavoitteen on ihmisen kuulluksi ja nähdyksi tuleminen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023, 13, 17.) Osallisuutta edistettäessä olisi hyvä noudattaa osallisuuden edistämisen periaatteita. Näitä ovat osallistumisen omaehtoisuus, yksilölliset ratkaisut, kunnioittava ja ennakkoluuloton kohtaaminen, toimintaan saadaan mukaa yksin ja ulkopuolelle jääneet, toimintaa tai palvelua kehitetään yhdessä, yhteisöön mukaan pääseminen, toiminta vahvistaa vaikuttamismahdollisuuksia myös muussa toiminnassa, yhteisestä hyvästä ja sen tuottamisesta nauttiminen tasavertaisena muiden kanssa, osallisuutta edistävien toimintatapojen vakiinnuttaminen, arvostuksen ja kiitoksen saaminen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023, 20.)

Osallistamiseen on kehitetty erilaisia malleja, joista osaa käsiteltiin kunnan näkökulmasta luvussa 3.1 "Osallisuus ja osallistuminen kuntalaissa". Kehitettyjen osallistamisen mallien, kuten kokemus-asiiantuntijatoiminta, yhteiskehittäminen, palvelumuotoilu, kehittäjäasiakkuus, asiakasraati ja osallistava ideakilpailu, lisäksi voidaan työskentelyssä hyödyntää luovia, pelillisiä ja luontoon liittyviä menetelmiä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023, 100.)

Osallistaminen on yksi osallisuuden edistämisen keino. Tällöin toimija tai organisaatio pyrkii saamaan muita mukaan kehittämistoimintaan ja päätöksentekoon. Osallistamisprosessi voi lähteä ideoinnista ja suunnittelusta ja päättyä saatujen tulosten arviointiin kattaen koko prosessin tai vain osan siitä. Osallistuja silloin osallistuu toimintaan ja vaikuttaa prosessiin eli hänen osallisuuttansa edistetään. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023, 97.) Ilo ja LiiKe- hankkeessa pyritään osallisuuden lisäämiseen ja opinnäytetyön kyselyllä sekä tulosten hyödyntämisellä tuetaan tätä tavoitetta.

4 Liikuntamotivaatio ja liikunnan motivaatioteoriat

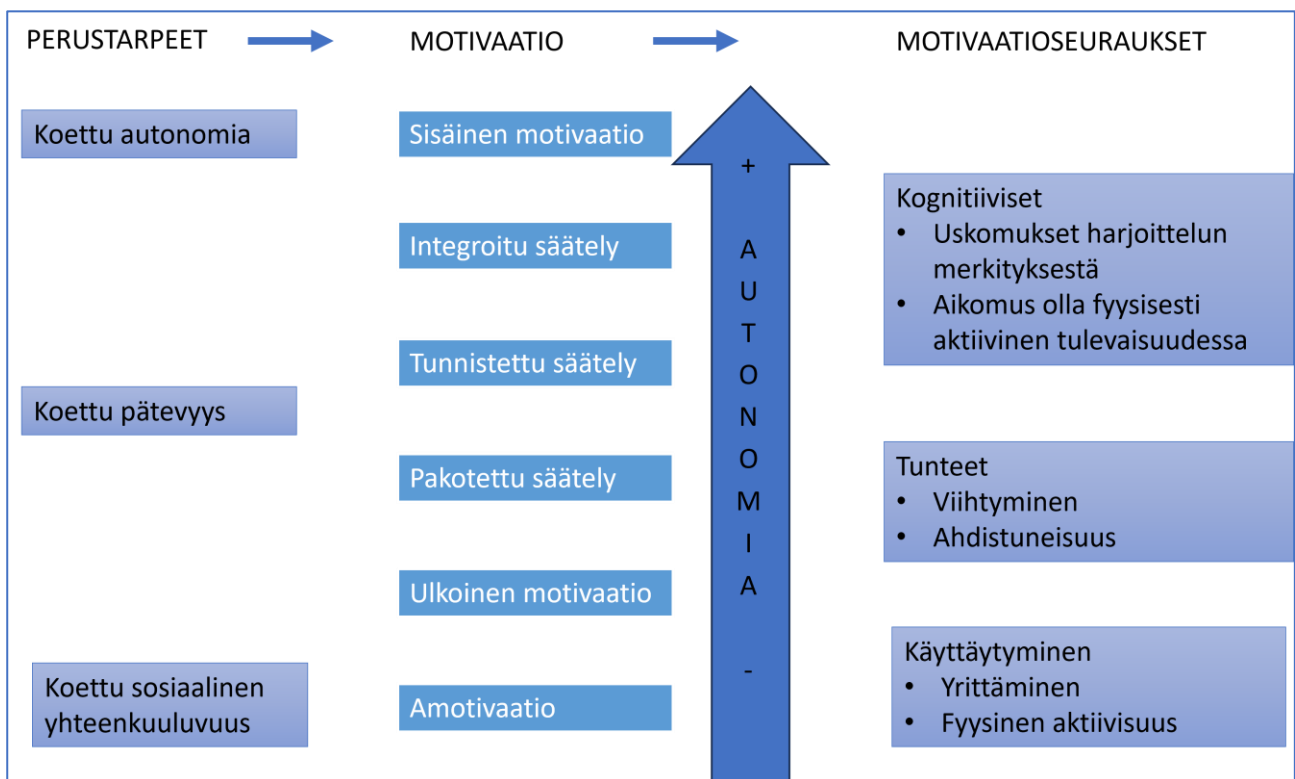
Liikkumattomuus on monitekijäinen haaste, minkä taustalla yksi tekijöistä voi olla motivaatio (Mäkinen 2023). Motivaatio tulee latinankielisestä sanasta *movere* eli liikkua. Motivaatio näkyy käyttäytymisessämme kahdella tavalla. Motivaatio näkyy innokkuuden tasona sekä käyttäytymisenä. Motivaatio ohjaa toimintaamme tavoitteemme suuntaan, kun pyrimme saavuttamaan jotakin. Esimerkiksi liikuntaan hyvin motivoitunut valitsee elämässään toimintatapoja, jotka tukevat liikunnallista elämäntapaa. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 130–131.) Liikuntamotivaatio kuvaa niitä tekijöitä, jotka saavat tai eivät saa ihmistä liikkumaan. Liikuntamotivaation kannalta on olennaista, että liikunnan hyödyt koetaan sen haittoja suurempina. Liikunta-aktiivisuuteen ja motivoitumiseen vaikuttavat ihmisen käsitys itsestä liikkujana, aiemmat liikuntakokemukset ja pystyvyyden tunne. (Korkiakangas 2010, 5,16). Motivaatio ilmenee pystyvyytenä eli sitoutumisena toimintaan, tehtävien valintana eli valitaan haasteellisia tehtäviä sekä toiminnan voimakkuuteen eli kuinka kovasti yritetään (Liukkonen & Jaakkola 2017, 130–131).

Liikuntatutkimuksissa on käytetty paljon itsemääräämisteoriaa ja tavoiteorientaatioteoriaa liikunnan motivaatioteorioina (Liukkonen & Jaakkola 2017, 138). Itsemääräämisteoria selittää psykologisten perustarpeiden toteutumisen vaikutusta motivaation muodostumisessa kohti sisäistä (esimerkiksi omiin arvoihin perustuva toimita) tai ulkoista motivaatiota (esimerkiksi palkintojen vuoksi). Itsemääräämisteoriassa esitetyt psykologiset perustarpeet (autonomia, koettu pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus) on liitetty myös osallisuuden kokemukseen, sillä osallisuuden kokemuksen määrittäminen muodostuvan olost, jossa henkilöllä on halutessaan mahdollisuus vaikuttaa asioihin (autonomia), omilla tekemisillä on merkitystä (pätevyys, kyvykkyys ja merkityksellisyys) ja hän on osa yhteisöä (yhteenkuuluvuus). (Liukkonen & Jaakkola 2017, 132; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023, 28–31; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos s.a.)

Tavoiteorientaatioteoria selittää motivoitumisen lähdettä eri tehtävien äärellä. Teorian mukaan toimijaa motivoi tehtäväsuuntautuneisuus ja minäsuuntautuneisuus. Tehtäväsuuntautunut toimija motivoituu kehittämisestä ja omien suoritusten paranemisesta, kun minäsuuntautunutta motivoi toisten voittaminen. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 138–139).

4.1 Itsemääräämisteoria

Deci & Ryanin itsemääräämisteoria on yksi motivaatiotutkimuksen uusimmista viitekehyksistä. Autonomia, koettu pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus ovat Deci & Ryanin itsemääräämisteorian ydin. Nämä kolme (autonomia, koettu pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus) ovat psykologisia perustarpeita, joita pyritään tyydyttämään arkielämässä. Tarpeiden tyydyttyminen nostaa sisäistä motivaatiota eli motivaatio muodostuu positiiviseksi, mikä voi näkyä esimerkiksi yrittämisenä, viihtymisenä, sitoutumisena ja pätevyyden kokemuksina. Motivaatio voi muodostua myös ulkoiseksi tai motivaatio voi puuttua täysin. Tällöin teorian kolme ydintä (autonomia, pätevyys ja yhteenkuuluvuus) eivät täyty, mikä voi ilmentyä muun muassa yrittämättömytenä tai sitoutumisen puutteena. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 132.) Itsemääräämisteorian viitekehys on esitetty kuvassa 4.



Kuva 4. Itsemääräämisteorian viitekehys (mukaillen Liukkonen & Jaakkola 2017, 133)

Autonomialla tarkoitetaan yksilön mahdollisuutta vaikuttaa itse omaan toimintaansa ja sekä mahdollisuutta toimia omista lähtökohdista eli mikään ulkopuolella ei painosta tai pakota toimimaan tietyllä tavalla. Omaan toimintaan liittyvät valinnan mahdollisuudet luovat autonomian tunnetta. Esimerkiksi osallistaminen sekä vastuun antaminen edistävät autonomian kokemuksen syntyä. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 133.)

Pätevyyden tunteella tarkoitetaan kokemusta omista kyvyistä ja niiden riittävydestä erilaisten tehtävien äärellä. Fyysisellä pätevyyden kokemuksella tarkoitetaan puolestaan ihmisen kokemusta

fyysisistä ominaisuuksistaan. Näitä ovat esimerkiksi kokemus omasta kehosta, liikuntataidoista ja kunnosta. Pätevyiden kokemukset rakentuvat hierarkkisesti eri alapätevyyksistä. Nämä muodostavat yhdessä yleisen itsearvostuksen. Alapätevyyksiksi voidaan nimetä esimerkiksi sosiaalinen pätevyys, tunnepätevyys, älyllinen pätevyys ja fyysinen pätevyys. Kukin näistä voidaan jakaa yhä pienempiin osiin. Tästä esimerkkinä fyysinen pätevyys voidaan jakaa tyytyväisyydeksi motorisiin taitoihin, lajitaitoihin tai yksilöidympään lajitaitoon; vaikka lentopallon iskulyöntiin. Ihminen voi kokea itsensä päteväksi esimerkiksi sosiaalisesti, mutta ei fyysisesti ja tiedollisesti. Itsearvostuksen kannalta, jokin pätevyiden osa-alue voi olla ihmiselle toista tärkeämpi. Täten yksittäisen osa-alueen vaikutus itsearvostukseen voi olla merkittävä. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 134–135.)

Yhteenkuuluvuuden tunne tarkoittaa kokemusta ryhmään kuulumisesta. Siihen liittyy myös hyväksytyksi tulemisen sekä turvallisuuden tunne ryhmässä toimiessa. Yhteistyötä tekevässä ryhmässä on innostava olla sekä toimia, ja yhteenkuuluvuuden kokemukset ovat omiaan motivaation kasvamisen näkökulmasta. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 134.)

Itsemääräämisteoriassa motivaation laatu korostuu motivaation määrän rinnalla, toisin kuin useissa muissa liikuntamotivaatiota selittävissä teorioissa (Mäkinen 2023). Itsemääräämisteorian mukaan motivaatio ilmenee jatkumona. Toisessa päässä on sisäinen motivaatio eli korkein motivaation taso ja toisessa päässä amotivaatio. Näiden välillä on kuvassa 4 esitetyn mukaisesti neljä ulkoisen motivaation tasoa; integroitu säätely, tunnistettu säätely, pakotettu säätely ja ulkoinen motivaatio. Autonomian tunne kasvaa jatkuvasti liikuttaessa amotivaatiosta kohti sisäistä motivaatiota. (Liukkonen & Jaakkola, 133, 136.)

Amotivaatio tarkoittaa motivaation täydellistä puuttumista ja toiminta koetaan täysin ulkoa päin ohjatuksi ja kontrolloiduksi. **Ulkoinen motivaatio** tarkoittaa, että toimintaan osallistutaan rangaistusten pelon tai palkkion vuoksi. Palkkiona tai rangaistuksena voi toimia esimerkiksi maine, kunnia, arvostus, liikuntanumero, läheisten paheksunta, huonot testitulokset tai kielteinen palaute toiminnasta. Mikäli toiminnan motivaatio rakentuu ulkoisten motivaatiotekijöiden varaan, sitä heikompi sitoutuminen henkilölle syntyy. Ulkoisen motiivin loppuessa toiminta usein päättyy. Ulkoinen motiivi voi toimia hetkellisesti, mutta sen varaan toimintaa ei kannata rakentaa. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 136.)

Pakotettu säätely tarkoittaa tilannetta, jossa toiminta koetaan henkilökohtaisesti tärkeäksi tai toimintaan osallistutaan (esimerkiksi koululiikuntaan) ilman vaihtoehtoja. Toimintaan ei osallistuta puhtaasta tekemisen ilosta, vaikka pakotettu säätely onkin jo astetta lähempänä sisäistä motivaatiota. Tilanne, jossa liikuntaharrastuksiin osallistutaan, vaikka ollaan hieman sairaana, kuvastaa tällaista tilannetta. Henkilö kokisi tällöin syyllisyyttä jäädessään pois harjoituksista. **Tunnistettu**

säätely ilmenee autonomisempänä toimintana, johon liittyy henkilökohtaisia positiivisia arvoja. Toiminta koetaan tärkeäksi ja arvokkaaksi. Esimerkiksi koululiikuntatunneilla tunnustettu säätely voi ilmetä aktiivisuutena ja motivaationa osallistua toimintaan, vaikka se ei olisi kovin mieluisaa. Motiivoina tekijänä voi tällöin olla liikunnan kokeminen tärkeäksi omassa arvomaailmassa. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 136–137.)

Integroitu säätely on tasoista lähimpänä sisäistä motivaatiota. Integroidussa itsesäätelyssä toiminnasta on tullut tärkeä osa henkilön tavoitteita ja persoonallisuutta. Toiminta on tällöin jo pitkälti autonomista, mutta osallistumien ei ole vapaaehtoista. Vahva sitoutuminen toimintaan on integroidulle säätelylle tyypillistä, sillä se edistää arvojen mukaista toimintaa, vaikka toiminta ei tuottaisi mielihyvää. Esimerkiksi liikuntaa ja terveellisiä elämäntapoja arvostava voi osallistua liikuntatunneille innokkaasti, vaikka toiminta olisi epämielikästä ja tunnukset olisivat pakollisia. Toiminta on kuitenkin arvojen mukaista. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 137.)

Sisäinen motivaatio on täysin autonomista ilman ulkoisia pakotteita. Toimintaan osallistutaan ensisijaisesti sen itsensä vuoksi. Ilo ja myönteiset kokemukset toiminnasta toimivat motiiveina. Vahva sisäinen motivaatio liikuntaa kohtaan vahvistaa valintoja, jotka edesauttavat liikunnan harrastamista. Motivaatio sisäistyy, mikäli henkilöllä on mahdollisuus toimia ympäristössä, jossa hänen autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden tunne tyydytetään. Muutos voi tapahtua myös sisäisestä ulkoiseen, mikäli edellä mainitut tarpeet eivät tyydyty. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 137–138.) Sisäinen motivaatio johtaa kestävämpään muutokseen, parempaan mielen hyvinvointiin sekä näkyy laadukkaampana toimintana. Interventioilla, jotka perustuvat itsemääräämisteoriaan, on pystytty edistämään terveellisiä elintapoja ja täten myös liikkumista (Mäkinen 2023).

4.2 Tavoiteorientaatioteoria

Tavoiteorientaatioteorian mukaan suoritusperusteisen toiminnan motiivina on pätevyyden osoittaminen. Pätevyyttä voidaan teorian mukaan kokea kahdella eri tavalla: tehtävä- tai minäsuuntautuneesti eli puhutaan tehtävä- ja minä orientaatiosta. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 138.)

Tehtäväorientaatioon keskittyvässä toiminnassa onnistuminen tulee yrittämisen ja kehittymisen myötä. Pätevyyttä koetaan oman suorituksen ja kehittymisen kautta. Huomio on suuntautunut yrittämiseen, oppimisprosessiin ja itsensä kehittämiseen. Uudet taidot, kehittyminen ja suoritusten vertaaminen omiin tavoitteisiin koetaan merkityksellisiksi. Tehtäväorientoitunut valitsee haastavia tehtäviä kehittyäkseen ja kokee onnistumista omien suoritusten paranemisesta, vaikka suoritus ei yltäisi samalle tasolle kuin esimerkiksi muulla joukkueella. Virheet nähdään hyödyllisinä. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 138.)

Minäorientoituneella koettu pätevyys syntyy vertaamalla omaa suoritusta toisten suorituksiin ja yleisiin odotuksiin ja annettuihin normeihin. Suoritusta ja sen vaatimaa ponnistelua verrataan siis sosi-aalisesti, jonka myötä koetaan pätevyyttä tai ei. Suoritus onnistuu, jos pärjää muita paremmin tai pääsee samaan tulokseen pienemmällä ponnistelulla. Suoritusta ei koeta riittäväksi ja onnistu-neeksi, mikäli suoritus ei päihitä muita, vaikka suoritus olisi omaan tasoon nähden hyvä. Minäsuun-tautunut toimintamalli yhdistettynä heikkoon pätevyyden kokemukseen altistavat alisuoriutumiselle, yrittämisen halun laskulle, kiinnostuksen vähenemiselle ja liian helppojen tai vaikeiden tehtävien valitsemisena itselle. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 139.)

Minä- ja tehtäväsuuntautuneisuus kulkevat usein rinnakkain, eikä ongelmia synny, mikäli tehtä-väsuuntautuneisuus on riittävän vahva. Positiivisten liikuntakokemusten tuottamisessa, tehtä-väsuuntautuneisuuden vahvistaminen on siis merkittävässä roolissa. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 140.) Tehtäväorientaation on todettu koululiikunnassa olevan yhteydessä moniin liikuntamotivaati-on näkökulmasta positiivisiin tekijöihin. Näitä ovat muun muassa osallistuminen toimintaan, osal-listumismotivaation kasvu, kokemus omasta fyysisestä pätevyydestä sekä viihtyminen liikuntatun-neilla. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 141.)

4.3 Liikuntamotivaation tukeminen ja edistäminen

Liikuntamotivaatiota voidaan tukea vuorovaikutuksella, joka vahvistaa autonomiaa, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta ja siten sisäistä motivaatiota. Sisäistä motivaatiota tukevan vuorovai-kutuksen elementtejä ovat ohjattavan näkökulmien ja elämäntilanteen kuuleminen, osallistaminen keskusteluun, oma-aloitteisuuteen rohkaiseminen, valinnanvapaus (vaihtoehtojen tarjoaminen), merkityksellinen palaute, annettavat tehtävät ovat sopivan haastavia ja pyynnöille esitetään perus-telut. Vuorovaikutuksella myös pyritään selkiyttämään muutostavoitteita, laaditaan konkreettisia suunnitelmia sekä vahvistetaan itsearviointin toteutumista. Itsearviointi ja oman käyttäytymisen ha-vainnointi tukee muutosta, mikä on yleisesti tunnustettu psykologiassa ja käyttäytymisenmuutostut-kimuksissa. (Mäkinen 2023.)

Psykologisia perustarpeita tukeva vuorovaikutus luo hyvät olosuhteet motivoitumiselle. Helsingin yliopistossa vuonna 2018 tehdyn tutkimuksen mukaan, johon osallistui liki 19 000 eri taustoja omaavaa tutkittavaa pääosin Euroopasta ja Yhdysvalloista, liikunta motivaatio lisääntyy eniten oh-jelmissa, joissa osallistujat seurasivat omaa aktiivisuuttaan tai harjoittelivat liikunnallisia aktiviteet-teja sekä asettivat liikuntatavoitteita. Erityisesti aktiivisuuden seuraaminen nähdään tutkimuksen mukaan liikuntamotivaation kannalta erityisen tärkeäksi yhdessä tavoitteiden asettamisen kanssa. Jo aiemmin on todettu, että oman toiminnan seuraaminen ja tavoitteiden asettaminen lisäävät liik-kumista, mutta nyt on osoitettu, että yhdistelmä kasvattaa myös motivaatiota. Tutkimusta

johtaneen Knittlen mukaan ihmiskontakteilla on suuri merkitys motivaation näkökulmasta. Liikuntaohjelmat, jossa ohjaaja oli mukana tai toteutettiin ryhmässä, nähtiin tehokkaiksi. (Komulainen 2018.) Tähän mahdollisesti vaikuttaa edellä mainitun sisäistä motivaatiota tukevan vuorovaikutuksen mahdollistuminen, joka myös tukee liikuntamotivaatiota.

Usein sisäisen motivaation herääminen on edellytys pysyväälle käyttäytymisen muutokselle. Yksi elämäntapaohjauksen lähestymistapa on arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa, jossa tavoitteet sidotaan itselle merkityksellisiin asioihin ja arvoihin. Arvo- ja hyväksyntäpohjaisessa käyttäytymisenmuutos lähestymistavassa etsitään ihmisen arvoista ja arvostuksista syitä toimia jollakin tavalla. Ollaan siis lähellä sisäisen motivaation käsitettä. (Kangasniemi ja Kauravaara 2016, 7,18.)

5 Nuorten aikuisten tavoittaminen

Opinnäytetyön yhtenä tavoitteena on selvittää, miten kohderyhmän nuoret aikuiset tavoitettaisiin paremmin. Kokemus on, että heitä ei tavoiteta (Pietilä 4.4.2023). Tätä kokemusta tukee useista eri nuorten liikuntaan liittyvissä hankeraporteista esille nouseva haaste: Nuorten tavoittaminen on koettu vaikeaksi. Esimerkkeinä tällaisista hankkeista on Omin avuin, omin ideoin- nuoret itsensä liikuttajina-hanke (Haaga-Helia ammattikorkeakoulu 2013, 13), Osallistava ja liikunnallinen teatterihanke (Nummela 2019, 24) sekä NOVA2–hanke eli Nuorille osallisuutta ja toimintakykyä kokemusliikunnalla-hanke (Oulun Diakonissalaitoksen säätiö, ODL Liikuntaklinikka & Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry. 2021, 6).

Nuorten tavoittaminen voi olla haastavaa, sillä käytetyt kanavat sosiaalisessa mediassa vaihtuvat ja kiinnostuksen kohteet muuttuvat (Opetushallitus 2021). Tietoteknisten laitteiden ja median käyttö on muuttunut lisäksi aiempaa yksilöllisemmäksi (Pitkänen & Saarenmaa 17.12.2021). Haaste nuorten tavoittamisesta ei koske vain tiettyjä toimijoita, vaan haaste on huomattu esimerkiksi ammatillisissa oppilaitoksissa sekä vapaa-ajan yhteisöissä (Opetushallitus 2021; SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry s.a.).

5.1 Nuorten tavoittaminen verkossa

Vuoden 2020 nuorisobarometrin mukaan 99 %:lla 15–29-vuotiaista on käytössään nettiliittymä tai älypuhelin eli internettiin pääsy on liki jokaisella 15-29-vuotiaalla (Valtion nuorisoneuvosto, Nuorisotutkimusseura/ Nuorisotutkimusverkosto & opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 53). Digitaalinen elämä- tutkimuksia on toteutettu DNA Oyj:n toimesta vuodesta 2013 saakka ja sen tavoitteena on suomalaisten 16–74-vuotiaiden digitaalisten elämäntapojen ymmärtäminen ja kuvaaminen. Ikähaarukat DNA Oyj:n tutkimuksessa nuorten osalta ovat 16–24- ja 25–34- vuotiaat. (DNA 2023, 4, 16.)

DNA Oyj:n tutkimuksen mukaan sosiaalisen median sovellukset ovat molempien ikäryhmien (16–24- ja 25–34- vuotiaat) käytetyin sovelluskategoria. Yhteydenpitosovellukset kuuluivat molempien ikäryhmien neljän käytetyimmän sovelluskategorian joukkoon. Eri sovellusten käytöissä on eroja. Alle 25-vuotiaat suosivat viihdesovelluksia, kun taas 25–34- vuotiaat käyttävät tasaisesti kaikkia sovellustyyppejä (hyöty- ja viihdesovelluksia). Näistä korostuu erityisesti musiikki- ja noutoruoka-sovellukset sekä mobiilimaksaminen. Huomion arvoista on, että 16–24- vuotiaiden 5 suosituinta sosiaalisen median kanavaa ovat käytetyimmästä alkaen Snapchat, WhatsApp, TikTok, Instagram (kuvat) ja Instagram Stories, kun taas 25–34-vuotiaiden osalta sama lista on seuraava: WhatsApp, Facebook, Instagram (kuvat), YouTube (ilmainen) ja Instagram Stories. Molempia ikäryhmiä voi siis kohdata samoissa kanavissa, mutta viestinnän jakamista eri kanaviin kuitenkin tarvitaan, jos nuoria halutaan tavoittaa laajasti. Reaktioiden jättäminen muiden julkaisuihin on melko tyypillistä

molemmissa ikäryhmissä. Kaikista DNA:n tutkimuksen ikäryhmistä innokkaimpia julkaisijoita ovat 16–24-vuotiaat kun taas 25–34- vuotiaat ovat kaikista ikäryhmistä suurin ryhmä, joka ilmoittaa pääosin seuraavansa muiden julkaisuja. (DNA 2023, 16–17, 21, 25.)

Viestintä- ja sisältötoimisto Podivan asiantuntija Mari Cadautin (2023) mukaan viestinnässä korostuvat kohderyhmä tunteminen, ennakkoluuloton kokeileminen ja käytettävien kanavien tuntemus. Viestintä kannattaa kohdentaa sinne, missä kohderyhmä luontaisesti jo on. Cadaut mainitsee nuorten tavoittamiseen tähtäävälle viestinnälle muutamia nyrkkisääntöjä. Näitä ovat: interaktiivisuus (pelit, kisat, haasteet, testit, pelillisuus), kohderyhmän mielipidevaikuttajien hyödyntäminen, videot (etenkin lyhyet, aidot ja meemihuumoria hyödyntävät Tiktok-tyyppiset videot) ja podcastit.

Nuorten näkemyksiä ja kokemuksia sähköisistä palveluista on selvitetty sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden osalta. Vaikka kyse ei ole liikunta-alan palveluista, voinee tuloksia jonkin verran yleistää myös muiden palveluiden käyttöön. Selvityksen mukaan sähköisiin palveluihin suhtaudutaan myönteisesti. 12 % vastaajista pitää sähköisten palveluiden löytämistä vaikeana ja yhtä suuri joukko kokee ne myös vaikeakäyttöisiksi. Sähköisten palveluiden ongelmalliseksi kokemisen riskiä nostavat muun muassa vieraskielisyys, kokemus vähemmistöön kuulumisesta, lastensuojelutausta sekä haittaava terveys- tai mielenterveysongelma. (Valtion nuorisoneuvosto, Nuorisotutkimusseura/ Nuorisotutkimusverkosto & opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 53,169.)

5.2 Nuorten tavoittaminen palveluiden pariin– havaintoja eri kokeiluista

Nuorisobarometrissä 2020 selvitettiin 15–29-vuotiaiden palveluiden käyttöä kunnissa. Mukana oli myös vapaa-aikaan liittyvien palveluiden käyttö. Vastaajista hieman yli puolet kertoivat käyttävänsä usein omaehtoisia harrastusmahdollisuuksia. Noin kolmannes kertoi käyttävänsä usein liikunta- ja urheilu mahdollisuuksia, kuten uimahalleja tai urheilukenttiä. (Valtion nuorisoneuvosto, Nuorisotutkimusseura/ Nuorisotutkimusverkosto & opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 26.) Barometrin tulokset tukevat niitä tutkimuksia, joissa korostetaan omaehtoisen toiminnan merkitystä. Kunnat voivat tukea omaehtoista harrastamista maksuttomilla ja helposti varattavilla harrasteloilla sekä vapaasti käytettävillä ja ei aikatauluun sidotuilla harrastemahdollisuuksilla. Barometrissä havaittiin, että suosituimmat palvelut ovat sellaisia, joita voi käyttää oman aikataulun mukaan eli niiden käyttö ei ole sidottu tiettyyn harrastusaikaan. (Valtion nuorisoneuvosto, Nuorisotutkimusseura/ Nuorisotutkimusverkosto & opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 27.)

Cadaut (2023) kannustaa interaktiivisuuteen nuorille suunnatussa viestinnässä ja pelillisuus on yksi keino lisätä interaktiivisuutta viestintään. Pelillisyydellä tarkoitetaan lisäksi pelillisten elementtien tuomista tilanteisiin, jossa niitä ei tavallisesti ole. Tavallisessa arjessa tuttuja pelillisiä elementtejä ovat esimerkiksi etukortit ja liikuntaa mittaavat sovellukset ja teknologiat. (Upgrade edu s.a.)

Pelilliset lähestymistavat sisältävät sekä perinteisiä kortti-, lauta- ja pihapelejä että video- ja digitaalisia pelejä, vaikka ne liitetään usein jäljempänä mainittuihin. Pelillisyyttä nähtiin 2017–2019 toteutuksessa PRO SOS-hankkeessa (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos 2023, 161) hyödyllisenä lähestymistapana etenkin nuorten aikuisten kanssa, jotka kokivat haasteita sosiaalisissa tilanteissa tai kotoa lähtemisen osalta. Hyötyjä nähtiin myös nuorten aikuisten kanssa, jotka pelasivat ennestään paljon digipelejä. Hankkeessa kehitettiin sosiaalisen kuntoutuksen pelillisiä ja leikkilisiä toimintatapoja ja selvitettiin kohderyhmää, jolle kehitetyt palvelumallit soveltuvat parhaiten. Täten pelillisen toimintatavan voi nähdä sopivaksi kohderyhmälle, vaikka toiminnan tavoite olisi toisella osa-alueella.

Omin avuin, omin ideoin- nuoret itsensä liikuttajina hankkeessa havaittiin, että ohjaaja tulee jollakin tavalla kuulua nuorten piireihin, jotta nuoret saataisiin mukaan toiminnan suunnitteluun. Hankkeessa toimivaksi fyysistä aktiivisuutta lisääväksi toiminnaksi koettiin toiminta, jota ei mielletty varsinaisesti liikunnaksi vaan muutoin mukavaksi tekemiseksi. Hankkeessa havaittiin, että luonto koettiin mielekkääksi ja suorituskeskeisyyttä vähentäväksi paikaksi osallistua toimintaan. (Haaga-Helia ammattikorkeakoulu 2013, 30.)

6 Tutkimuksen tavoite ja toteutus

Tässä opinnäytetyössä tehdyssä tutkimuksessa selvitettiin, miten nuoria etenkin vähän liikkuvia nuoria aikuisia saataisiin osallistumaan Riihimäen kaupungin liikuntakeskuksen palveluihin ja miten heidät tavoitetaan. Tutkimuksella pyrittiin siis selvittämään nuorten aikuisten ajatuksia ja toiveita liikuntakeskuksen palveluista sekä viestintäkanavista. Tuloksia hyödynnetään palveluiden suunnittelussa ja toteutuksessa. Tutkimuksen tarve ja tutkimuskysymykset nousivat esiin Riihimäen kaupungin liikuntakeskuksen hankevastaavalta, joka työssään toteuttaa ja kehittää myös tämän ryhmän palveluita.

6.1 Toimeksiannon tausta

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Riihimäen kaupungin liikuntakeskus. Opinnäytetyö toteutettiin Ilo ja LiKe-hankkeen edistämistä silmällä pitäen. Hankerahoitus on myönnetty vuodelle 2023. Hanke on suunniteltu kuitenkin vuosille 2023–2024, jolloin opinnäytetyöstä saatuja tuloksia päättäisiin mahdollisesti hyödyntämään palveluiden suunnittelussa vuonna 2024. Hankkeen jatkuminen vuonna 2024 riippuu siitä, saadaanko hankkeelle rahoitusta valtionavustuksena aluehallintovirastolta. (Riihimäen kaupunki s.a.) Vaikka hanke ei jatkuisi vuonna 2024, opinnäytetyön tuloksia voidaan silti hyödyntää liikuntakeskuksen palveluiden suunnittelussa ja toteutuksessa.

Ilo ja LiKe-hankkeen pääpaino on edistää yli 65-vuotiaiden hyvinvointia ja toimintakykyä liikunnan avulla. Hankkeen toisena painopisteenä on kehittää nuorten 18–29-vuotiaiden aikuisten liikunnallista elämäntapaa, mihin opinnäytetyö keskittyy. Hankkeessa nuorten aikuisten liikunnallista elämäntapaa pyritään edistämään mahdollistamalla osallistuminen hyvinvointivalmennuksiin matalalla kynnyksellä, osallistamalla nuoria aikuisia heille tarjottavien liikuntapalveluiden suunnitteluun sekä kehittämällä palveluiden saavutettavuutta. (Riihimäen kaupunki s.a.)

Liikuntakeskuksen hankevastaavan mukaan nuorten aikuisten tavoittaminen palveluiden pariin on haastavaa. Hanketyöntekijä on jalkautunut mahdollisuuksien mukaan tapaamaan nuoria ja nuoria aikuisia paikallisiin nuorten palveluihin (esimerkiksi Ohjaamoon) ja kysynyt heidän toiveitaan järjestettävistä palveluista kasvotusten. Näiden kohtaamisten ja esille tulleiden toiveiden pohjalta on tehty liikuntakokeiluja, kuten ulkoliikuntaa pienryhmissä. Lisäksi tarjolla on vuonna 2023 ollut esimerkiksi matalan kynnyksen avointa tanssiliikuntaa ja joogaa. Kokeiluihin on osallistunut 0–3 henkilöä, mutta useimmiten osallistujia ei ole ollut. Haasteena saattaa olla, että joukko jolta toiveita on kysytty, on ollut pieni ja sellainen, jolla ei ole korkea motivaatio liikunnan harrastamiseen. (Pietilä 4.4.2023.) Haasteena on siis löytää keinoja ja kanavia, joiden avulla riihimäkeläiset nuoret aikuiset tavoitetaan ja saataisiin käyttämään liikuntapalveluita. Samoja haasteita ilmenee myös muualla (ks. luku 5).

6.2 Tutkimuksen kohderyhmä ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen kohderyhmä määräytyi Ilo ja LiiKe-hankkeen toissijaisen kohderyhmän mukaiseksi. Hankkeen tarkka kohderyhmä nuorten aikuisten osalta on 18–29-vuotiaat, mutta kyselyyn kerättiin vastauksia 1994–2006 syntyneiltä, sillä tuloksia päästään hyödyntämään vasta vuoden 2024 aikana. Näin ollen vastauksia kerättiin vuonna 2023 17-vuotta täyttävistä heihin, jotka täyttävät vuonna 2023 29-vuotta.

Hankkeen tavoitteena on edistää nuorten liikunnallista elämäntapaa. Tämä pidettiin mielessä kyselyä laadittaessa ja kyselyn alkutiedoissa selvitettiin vastaajien liikuntatottumuksia suhteessa 18–64-vuotiaille laadittuihin liikkumisen suosituksiin. Näin vastauksista pystyttiin erottelemaan liikkumisen suosituksiin nähden liian vähän liikkuvat ilman, että kysely aiheutti ennako-oletuksia vastaajista. Myös enemmän liikkuvien mielipiteiden kuuleminen nähtiin hyödylliseksi. Näin olisi mahdollisuus saada kattavampi kuva siitä, miten palvelut tavoittavat ikäryhmän, mistä kanavista nuoret aikuiset tavoitetaan, millaisia toiveita ikäryhmän joukosta mahdollisesti nousee esiin ja kohtaavatko enemmän ja vähemmän liikkuvien toiveet.

Tutkimusongelmat on jaoteltu alle tutkimuskysymyksiksi ja alakysymyksiksi. Kysymyksen perässä oleva numero kertoo, millä kyselylomakkeen kysymyksellä kysymykseen haettiin vastausta.

1. Miten, missä ja kenen kanssa nuoret aikuiset haluavat liikkua?

- Toivotaanko ohjattua liikuntaa vai vapaita liikuntatiloja? (8)
- Missä liikuntaa harrastetaan mieluiten? (8 ja 9)
- Kenen kanssa nuoret aikuiset haluavat liikkua? (10)
- Mitkä liikuntalajit kiinnostavat? (8, 9, 14)

2. Miten liikuntakeskuksen palveluihin osallistumista voidaan tukea ja kohderyhmää innostaa palveluiden pariin?

- Mikä saisi nuoret aikuiset osallistumaan liikuntakeskuksen liikuntapalveluihin? (11, 13 ja 14)
- Mikä nuoria-aikuisia kannustaa liikkumaan? (11)

3. Tavoittaako tieto palveluista kohderyhmän ja miten tavoittamista voidaan kehittää?

- Ovatko nuoret aikuiset tietoisia nykyisistä heille tarjotuista palveluista? (12)
- Kokevatko nuoret aikuiset, että liikuntakeskuksen tarjonta on suunnattu myös heille? (13)
- Mistä nuoret aikuiset haluaisivat saada tietoa Liikuntakeskuksen tarjonnasta ja palveluista? (15)
- Minkä kanavan kautta nuoret aikuiset viestisivät mieluiten liikuntakeskuksen liikunnanohjajien kanssa? (16)

6.3 Tutkimusmenetelmän valinta

Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena kyselytutkimuksena. Kysely mahdollistaa, että tutkimukseen voi saada paljon vastauksia ja kysyä useita eri asioita (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 182). Tämä vaikutti siihen, että kyselyn käyttöön päädyttiin opinnäytetyössä. Myös aineiston käsittelyn näkökulmasta kysely nähtiin hyväksi ratkaisuksi. Mikäli vastauksia saadaan runsaasti, tulee tulosten analysoinnin onnistua vastausmäärästä huolimatta. Aineiston käsiteltävyys teknisesti tietokoneen avulla on kyselyissä mahdollista ja melko nopeaa (Hirsjärvi ym. 2000, 182). Tutkimuksen määrällisellä eli kvantitatiivisella luonteella voidaan selvittää tutkimuksen tavoitetta numeerisin keinoin esimerkiksi luokittelun ja vertailun avulla (Jyväskylän Yliopisto 2015). Luokittelun ja vertailun nähtiin olevan hyödyllistä opinnäytetyön tutkimuksen tulosten analysoinnissa. Vastaajien ilmaisun vapautta ja ymmärrystä tutkittavasta asiasta voidaan puolestaan lisätä avoimilla kysymyksillä (Hirsjärvi ym. 2000, 188). Avoimia kysymyksiä ja vastausvaihtoehtoja hyödynnettiin tämä vuoksi opinnäytetyön kyselyssä. Määrällisen tutkimuksen hyödyksi nähtiin myös tulosten mahdollinen yleistettävyyks kohdejoukkoon, jos otanta on kattava.

Kyselyssä käytettiin strukturoituja-, monivalinta- ja avoimia kysymyksiä. Suurin osa kysymyksistä koostui strukturoiduista tai monivalintakysymyksistä. Tähän päädyttiin, jotta vastausten vertailu ja analysointi oli helpompaa, väärinymmärryksien minimoimiseksi (vastaus vaihtoehdot ohjaavat kysymystä tarkoitettuun suuntaan) ja täten vastaukset olivat vähemmän vaihtelevia (eli tulosten analysointi oli helpompaa ja luotettavampaa). Lisäksi vastaaminen on helpompaa ja nopeampaa (Hirsjärvi ym. 2000, 188). Osa kysymyksistä laadittiin avoimeen muotoon kattavien vastausten saavuttamiseksi. Avointen kysymysten kohdalla vastaajilla on mahdollisuus ilmaista itseään omalla tavallaan sekä osoittaa mitkä asiat he kokevat keskeisiksi (Hirsjärvi ym. 2000, 188). Avoimet kysymykset saattavat myös selittää yllättäviä vastauksia tai ilmiöitä, joita aineistosta nousee esiin (Hirsjärvi ym. 2000, 188). Nämä nähtiin hyödyksi opinnäytetyön kannalta. Valmiit vastaukset saattavat olla puutteellisia vastaajien näkökulmasta (Hirsjärvi ym. 2000, 182). Avoimilla vastausvaihtoehdoilla ehkäistiin sitä, että vastausvaihtoehdoista ei löydy vastausta, joka olisi vastaajan mielipiteen mukainen.

Kyselylomake laadittiin mahdollisimman selkeään ja yksinkertaiseen muotoon. Lomaketta testattiin kahdella ulkopuolisella henkilöllä. Tällä varmistettiin, että kysymykset ovat yksiselitteisesti ymmärrettäviä ja ettei kyselyssä ole jotakin epäselvyyttä tai hämmennystä aiheuttavaa. Kyselyn kysymykset tehtiin teknisesti pakollisiksi vastata, jotta tulosten analysointivaiheessa ei tarvitse arvioida, voiko kaikkia vastauksia hyödyntää. Hirsjärvi ym. (2000, 207) toteavat, että usein ennen tulosten analysointia tarvitsee arvioida, voidaanko kaikkia vastauksia hyödyntää, mikäli joihinkin kysymyksiin on vastattu osittain tai jätetty vastaamatta. Kyselylomake löytyy liitteestä 1.

6.4 Aineiston keruu

Kysely luotiin Webropol-työkalulla ja vastaukset kerättiin sähköisesti linkin ja Qr-koodin avulla. Liikuntakeskus tekee yhteistyötä paikallisten toimijoiden kanssa ja opinnäytetyön kannalta otollisia yhteistyötahoja olivat paikalliset toisen ja kolmannen oppilaitokset sekä nuorille aikuisille tarkoitettut palvelu- ja kohtaamispaikat: Hyria ammattikoulu, Riihimäen Lukio, Hamk = Hämeen ammattikorkeakoulu, Ohjaamo ja kahvila pOint. Tutkimuslupia haettiin ja se myös myönnettiin Riihimäen Lukiolle, Riihimäen Ohjaamolle (luvan myöntäjä Hyria Säätiö), Riihimäen nuorisopalveluille ja Hämeen ammattikorkeakoululle (myöhemmin viitataan lyhenteellä Hamk). Tutkimuslupaa haettiin myös paikalliseen ammattioppilaitokseen (Hyria), mutta lupaa ei myönnetty oppilaitoksen omien kyselyjen vastausten saamisen turvaamiseksi.

Riihimäen Lukiolla, Ohjaamolla ja kahvila pOintissa, Riihimäen nuorisopalveluilla ja liikuntakeskuksen omien palveluiden kautta vastauksia kerättiin syys- lokakuussa 2023. Vastausten keruu ei alkanut kaikissa organisaatioissa samanaikaisesti. Asiassa edettiin lupahakemusten varmistuessa edellä mainitussa aikahaarukassa.

Ensimmäisiä vastauksia saatiin liikuntakeskuksen omien palveluiden kautta 13.9.2023 eteenpäin. Kyselylomaketta tarkennettiin vastaajille kyselystä annettavien tietojen osalta lupahakemusten edetessä, jotta kysely vastasi organisaatioiden ohjeistuksia. Viikolla 38 kyselyn alkutekstiin lisättiin: kyselyn sulkeutumisaikakohta ja lauseke: "Vastaaminen on vapaaehtoista ja vastaaja hyväksyy tulosten hyödyntämisen opinnäytetyössä. Vastaajalla on mahdollisuus keskeyttää osallistuminen tutkimukseen heti niin halutessaan." Tähän mennessä kyselyyn oli vastattu 7 krt aikavälillä 13.9.2023-22.9.2023.

Hamkin osalta vastausten keräysaika ajoittui ajalle 1.11.-19.11.2023. Hamkille luotiin kopio kyselystä, johon pystyi vastaamaan eri linkin ja Qr-koodi kautta ja näin vastausten keruun päätyminen pystyttiin takaamaan muissa organisaatioissa lupahakemuksissa sovittuun ajankohtaan. Hamkin kyselyn kysymyksiä ei muokattu, mutta kyselyn alkuun lisättiin selkeämmin määritelty suostumus tutkimukseen osallistumisesta sekä linkki tietosuojailmoitukseen (liite 4), jotta kysely vastasi Hamkin tutkimuksia koskevia ohjeistuksia.

6.5 Aineiston keruu eri organisaatioissa

Kyselyä jaettiin Riihimäen Lukiolla abiturienteille opinto-ohjaajan toimesta sähköisesti Wilma-viestillä sekä lukion toisen vuoden opiskelijoille muun heille yhteisen infotilaisuuden yhteydessä. Infotilaisuudessa nuoria pyydettiin opinto-ohjaajan toimesta vastaamaan kyselyyn. Vastaamista helpotti Qr-koodin jakaminen auditorion tekniikan avulla suoraan seinälle luettavaksi.

Ohjaamalla kyselyn Qr-koodeja ja verkko-osoitteita löytyi tulostettuna ja myös Ohjaamo-koordinaattoria informoitiin kyselystä, jotta hän voi mahdollisuuksien mukaan vinkata kyselystä asiakkaille. Keskiviikkoisin Ohjaamon toiminnan alla järjestetään kahvila pOint nuorille aikuisille ja opin- näytetyön tekijä kävi kahtena keskiviikkona paikan päällä keräämässä vastauksia. Opinnäytetyön- tekijän tavoittama nuorten määrä jäi näillä kerroilla vähäiseksi. Kahvila pOintin tilat ovat nuorisopalveluiden käytössä muulla ajalla ja tämä vuoksi lupa haettiin myös nuorisopalveluiden osalta, jotta Qr-koodin ja verkko-osoitteen pystyi jättämään kyseiseen tilaan näkyville myös muina aikoina. Kyselystä kerrottiin myös muutamille työntekijöille etsivässä nuorisotyössä, jotta siitä voisi vinkata nuorille. Toki tällaiset kyselyt jäävät luonnollisesti vähemmälle arvolle nuorten kohtaamisissa.

Hamkissa kyselyä jaettiin Hamkin sähköisen viestintäkanava Viva Engagen kautta sekä Hamkin Instagramissa. Hamkin ulkopuolisille tutkimuksen tekijöille nämä olivat sallittuja kanavia tiedonkeruuseen. Koska vastausten määrä jäi Hamkin kautta muutamaa Viva Engagen ja Instagramin kautta jaetulla kyselyllä, opinnäytetyöntekijä keräsi yhden aamupäivän vastauksia Riihimäen kampuksella oppilaitoksen luvalla. Harmillisesti päivä tai ajankohta oli sellainen, että kampuksella liikkui enemmän hieman tutkimuksen kohderyhmää vanhempia opiskelijoita. Jos nuorempia opiskelijoita kohdattiin, olivat he usein kaveriporukoissa, jolloin vastaamisesta kieltäydyttiin useammin, kuin jos pyyntö esitettiin ilman kaveriporukkaa.

Vastauksia kerättiin edellä mainittujen organisaatioiden lisäksi Riihimäen Urheilutalolla kutsuntojen yhteydessä, liikuntakeskuksen omassa lajikokeilupäivässä ja muun toiminnan yhteydessä hanke-työntekijän tavatessa nuoria aikuisia, liikuntakeskuksen somekanavissa (Facebook ja Instagram) sekä paikallisessa ostoskeskuksessa liikuntakeskuksen esittelypisteellä kahtena päivänä.

Vastausten keruussa selkeästi tehokkaimmaksi tavaksi nähtiin Lukiolla, kutsuntojen yhteydessä sekä lajikokeilupäivässä esitetyt suorat pyynnöt vastata kyselyyn. Suuri osa, joille pyyntö esitettiin suoraan henkilökohtaisesti tai esimerkiksi henkilökunnan toimesta ja vastaamiselle oli siinä hetkessä varattu pieni aika, vastauksia saatiin hyvin. Vastauksia kerätessä myös tilanteella oli merkitystä siihen, vastasiko henkilö. Jos vastauspyyntö esitettiin kaveriporukalle ”vapaassa tilassa” eli ei mihinkään toimintaan sidottuna, vastaamisesta usein kieltäydyttiin. Mikäli pyyntö esitettiin yksittäisille henkilöille erikseen tai jonkin ohjatun toiminnan yhteydessä, vastauksia saatiin useammin.

Toki tämä havainto perustuu ainoastaan huomiona tehtyihin havaintoihin eikä asiaa mitattu konkreettisesti.

6.6 Aineistojen yhdistäminen ja käytetyt analysointimenetelmät

Aineiston analysoinnin tuloksena pyrittiin ymmärtämään nuorten aikuisten toiveita liikuntakeskuksen palveluista ja viestintäkanavista. Tavoitteena oli vertailla keskenään eri ryhmiä ja ymmärtää muuttujien välisiä riippuvuuksia, vastaajien mielipiteitä ja näkemyksiä.

Vastausten keruun jälkeen kahden eri Qr-koodin ja niitä vastaavien verkko-osoitteiden kautta saadut vastaukset yhdistettiin. Aineistot yhdistettiin manuaalisesti viemällä Hamkin kautta kerätyt vastaukset ensimmäisenä julkaistun kyselyn tietoihin vastaaja kerrallaan. Tämä onnistui, sillä vastausten määrä ei ollut suuri. Aineistojen yhdistäminen Webropolissa mahdollisti aineiston monipuolisemman tarkastelun eri rajausten kautta ilman aineiston manuaalisen käsittelyn virhemahdollisuuksia.

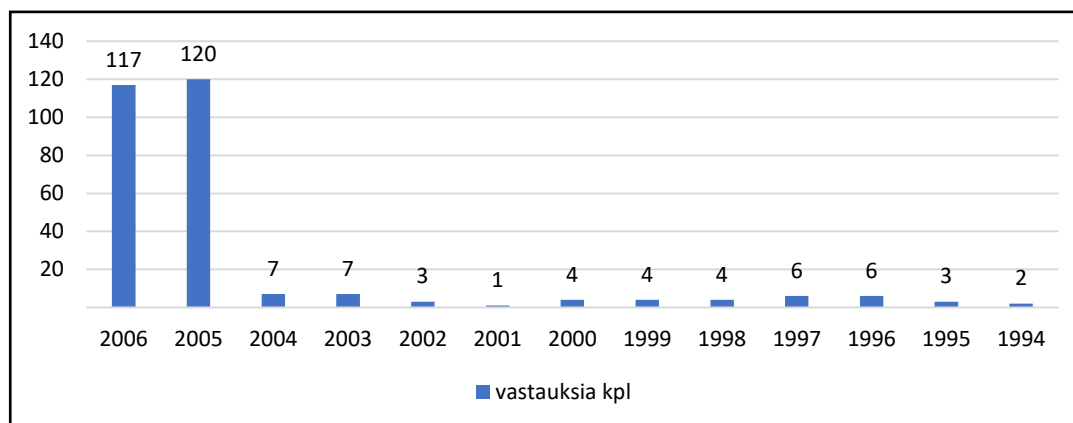
Aineisto esitetään ja kuvataan numeerisesti ja visuaalisin menetelmin luvussa seitsemän. Tuloksia pystytään luokittelun avulla ymmärtämään paremmin. Opinnäytetyön kyselyn tulosten luokittelussa hyödynnettiin pääosin vastaajien liikuntatottumuksia, jotka perustuvat luvussa 2.3 esitettyihin liikunnan suosituksiin. Luokittelu tehtiin liikuntatottumusten lisäksi ikäryhmien ja liikuntakiinnostuksen mukaan. Vastausten rajaamista taustan mukaan esimerkiksi ”opiskelen/ töissä/ työtön” vaihtoehtojen mukaan ei nähty mielekkääksi, koska joukot olisivat olleet suppeita joidenkin rajausten osalta. Aineistoa rajattiin esimerkiksi siten, että vastaaja oli valinnut vaihtoehdon ”tavallisen viikon aikana liikun reippaasti 0–1 h” tai ”harrastan rasittavaa liikuntaa tavallisen viikon aikana 0–0,5 h” ja aineistoa tarkasteltiin tämän rajauksen perusteella. Liikuntaan, joka kuormittaa lihaksia, haastaa tasapainoa ja ylläpitää notkeutta viitataan tulosten käsittelyssä ”lihaskuntoa ja liikehallintaa” – termillä tulosten luettavuuden edistämiseksi.

7 Tutkimuksen otanta ja tulokset

Tutkimuksen perusjoukon muodostivat 1994–2006 syntyneet nuoret aikuiset, jotka asioivat Riihimäellä ja oletettavasti asuvat ja siten myös käyttävät Riihimäen palveluita. Vastaajia ei rajattu tutkimuksessa vain Riihimäellä asuviin, sillä esimerkiksi oppilaitoksissa opiskelee lähipaikkakuntalaisia ja nuorisopalveluidenkin piirissä voi olla lähipaikkakunnilta asiakkaita. Siten he mahdollisesti käyttävät muitakin palveluita Riihimäellä. Perusjoukosta pyrittiin saamaan edustava otos keräämällä vastauksia eri kanavien kautta ja eri organisaatioissa.

7.1 Otanta ja vastaajien tausta

Kyselyyn vastattiin yhteensä 284 kertaa ja kaikki vastaukset huomioitiin tuloksissa. Kysely suunnattiin ja 1994–2004 syntyneille ja jokaisen syntymävuoden edustajilta saatiin vastauksia. Otannan ikäjakauma painottuu kuitenkin vuonna 2005–2006 syntyneisiin. Heidän osuutensa vastaajista on 83 % (n= 236). Muun ikäisten eli 1994–2004 syntyneiden vastauksen muodostavat 17 % (n= 48) vastauksista. 1994–2004 syntyneiltä oli vastauksia 1–7 per syntymävuosi. Kuvassa 5 on esitetty vastaajien määrä (kpl) syntymävuosittain. Oleellista on huomata, että yli 20- vuotiaiden eli 1994–2002 syntyneiden vastauksia saatiin vain 33 kappaletta. Tuloksia on osin tarkasteltu luokittelemalla vastauksia 17–20-vuotiaiden ja 21–29- vuotiaiden vastauksiin.



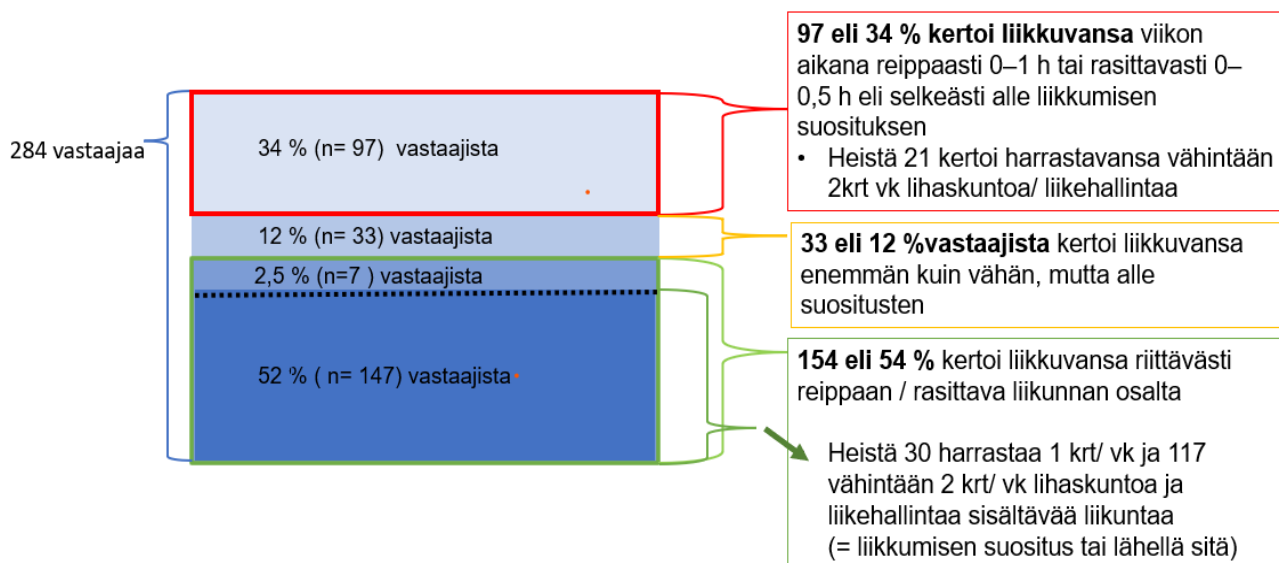
Kuva 5. Vastaajien määrä syntymävuosittain

Vastaajien sukupuolijakauma muodostui seuraavanlaiseksi: 56 % (n= 159) ilmoitti sukupuolekseen ”mies”, 40 % (n= 114) ”nainen” ja 4 % (n= 11) ”muu”. 17–20-vuotiaiden vastauksista noin kaksi kolmasosaa oli miehiltä ja 21–29-vuotiaiden osalta vastauksista noin kolmannes oli miehiltä.

Perustiedoissa selvitettiin, onko vastaaja opiskelija, töissä, työtön, perhevapapailla tai jotakin muuta. Vastaaja pystyi valitsemaan useamman vaihtoehdon. 90 % (n= 256) vastaajista ilmoitti opiskelevansa, 25 % (n= 71) olevansa työelämässä ja 8 % (n= 23) olevansa työttömänä. 1 % (n=

3) vastaajista ilmoitti olevansa perhevapailla tai tekevänsä muuta. Koska suurin osa kertoi opiskelevansa, ei tulosten jaottelua opiskelu/ työskentely tai muun taustan mukaan nähty mielekkääksi.

Vastaajista 54 % (n= 154) kertoi liikkuvansa tavallisen viikon aikana vähintään 2,5 h reippaasti tai vähintään 1h 15 min rasittavasti (kuva 6) eli täyttivät reippaan tai rasittavan liikunnan suosituksen. Tästä 154 vastaajan joukosta 117, eli 41 % kakista vastaajista, kertoi harrastavansa viikoittain kaksi kertaa tai useammin lihaskuntoa ja liikehallintaa sisältävää liikuntaa. Täten ainakin 41 % vastaajista täytti liikkumisen suosituksen. Sen lisäksi reippaan/ rasittavan liikuntasuosituksen täyttävistä 30 kertoi harrastavansa kerran viikossa lihaskuntoa ja liikehallintaa sisältävää liikuntaa. Tämä tarkoittaa, että kaikista vastaajista 52 % (n=147) kertoi liikkuvansa liikkumisen suositukseen nähden riittävästi reippaasti tai rasittavasti ja sen lisäksi vähintään kerran viikossa harrastavansa lihaskuntoa ja liikehallintaa sisältävää liikuntaa. Karkeasti jaoteltuna voi todeta, että noin puolet vastaajista kertoi liikkuvansa liikkumisen suositusten mukaisesti, sillä mahdollisesti esimerkiksi koiran ulkoilutusta polulla ei mielletä liikehallintaa sisältäväksi liikunnaksi. Tähän 154 vastaajan joukkoon viitataan opinnäytetyössä myöhemmin ”liikkumisen suositusten mukaan liikkuvina ” tai ”enemmän liikkuvina”.



Kuva 6. Vastaajien liikunnan harrastaminen suhteessa liikkumisen suositukseen

31 % (n= 89) vastaajista kertoi liikkuvansa reilusti yli liikkumisen suositusten: vähintään 2,5 h/ vk reipasta liikuntaa ja sen lisäksi vähintään 1 h 15 min rasittavaa liikuntaa. Tämän joukon tarkkaa lihaskuntoa ja liikehallintaa sisältävää liikuntamäärää ei saatu vastauksista suodatettua. 103 vastaajaa, jotka kertoivat liikkuvansa reippaasti vähintään 2,5 h / vk ilmoittivat harrastavansa lihaskuntoa ja liikehallintaa ainakin 2 kertaa viikossa. Vastaajien kertoman liikuntamäärän kasvaessa lihaskuntoa ja liikehallintaa sisältävä liikunnan määrä kasvoi suurimmassa osassa vastauksia. Sama

huomattiin myös toisinpäin: Jos vastaaja ilmoitti liikkuvansa lihaksia ja liikehallintaa kuormittavasti vähintään kaksi kertaa viikossa, usein reippaan tai rasittava liikunnan suositukset täyttyivät.

Vastauksia tarkasteltiin myös vähemmän liikuntaa harrastavien osalta. Vastuksia suodatettiin vähemmän liikkuvien osalta heihin, jotka kertoivat liikkuvansa viikon aikana reippaasti 0–1 h tai rasittavasti 0–0,5 h. Näin vastasi 34 % (n= 97) vastaajista (kuva 6). Tähän joukkoon viitataan opinnäytetyössä myöhemmin termillä ”vähän liikkuvat” tai ”vähemmän liikkuvat”. Vastaaja on toki voinut kertoa liikkuvansa reippaasti tai rasittavasti jommankumman edellä mainitun vastausvaihtoehdon lisäksi, jolloin kokonaisliikuntamäärä on todellisuudessa hieman suurempi viikotasolla. Koko 97 vastauksen joukosta kuitenkin vain 21 kertoi harrastavansa lihaskuntoa ja liikehallintaa sisältävää liikuntaa vähintään 2 krt viikossa. Täten liikkumisen suositus lihaskunnon ja liikehallinnan osalta täyttyy melko harvalla tästä 97 vastaajan joukosta. Tässäkin jonkin liikkumisen suosituksen osa-alueen määrä korreloi muun liikkumisen kanssa vahvasti. Voidaan sanoa, että ainakin noin kolmannes vastaajista kertoi liikkuvansa selkeästi liikkumisen suosituksia vähemmän.

16 vastaajaa kertoi, ettei liikunta kiinnosta heitä ja tämä näkyi kerrotussa liikunta-aktiivisuudessa. He, jotka kertoivat, että liikunta ei kiinnosta, kertoivat usein, ettei liikehallintaa ja lihaskuntoharjoittelua kuulu heidän viikkoonsa ja kestävyysliikuntavaihtoehdoista oli valittu pienimmät vastausvaihtoehdot. Tämäkin osoittaa, että liikunnan vähäinen määrä jollakin osa-alueella tarkoittaa usein vähäistä liikkumista myös muilla liikkumisen suosituksen osa-alueilla.

Vastaajista 12 % (n= 33) jäi vähän liikkuvien ja liikkumisen suositukset täyttävien välille (kuva 6). Tuloksia tarkastellaan seuraavissa luvuissa koko otannan osalta sekä pääosin vähän liikkuvien tulosten näkökulmasta. Tarkemmasta tulosten luokittelusta eri liikkumismäärien mukaan ei nähty selkeää hyötyä, koska tulokset eivät eronneet niin radikaalisti toisistaan.

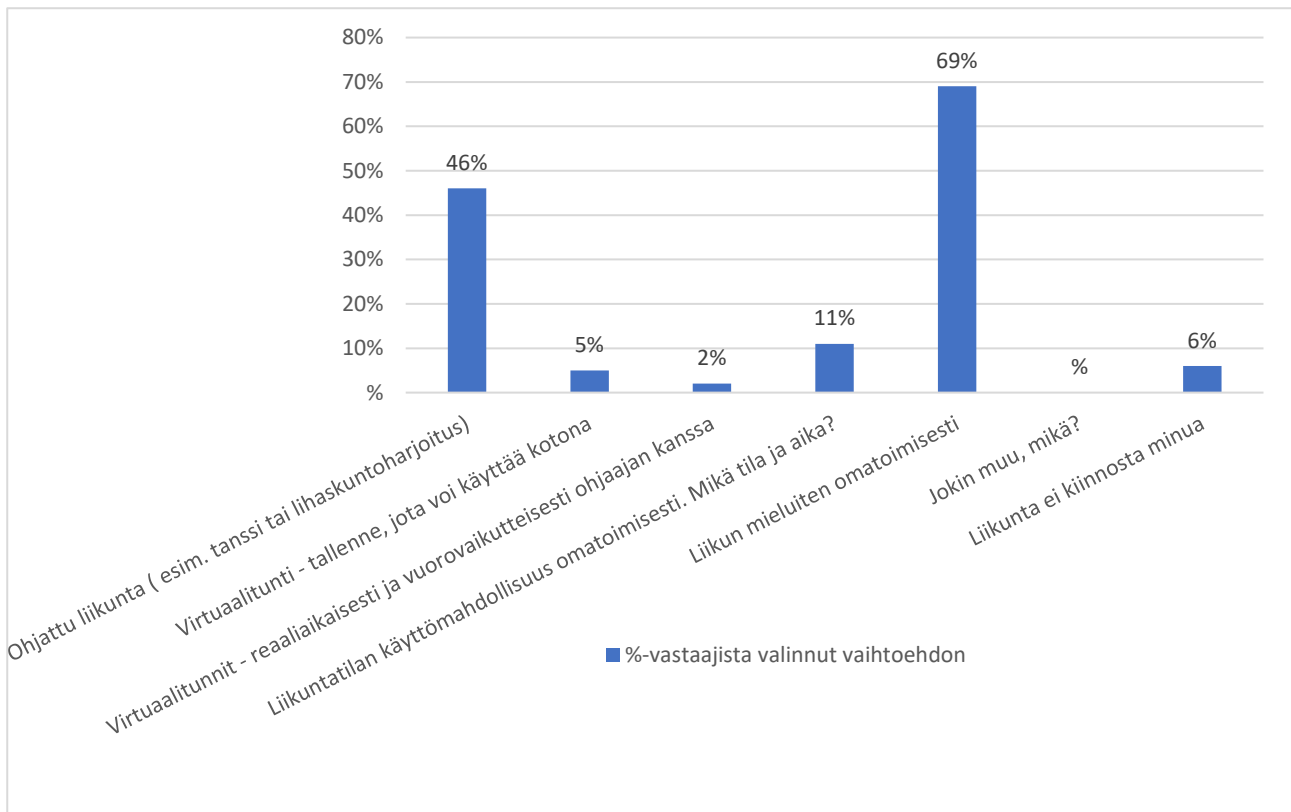
7.2 Nuorten aikuisten mieluisat liikuntatavat ja toiveita tarjottavista palveluista

Tutkimuskysymykset:

- *Miten, missä ja kenen kanssa nuoret aikuiset haluavat liikkua?*
- *Miten liikuntakeskuksen palveluihin osallistumista voidaan tukea ja kohderyhmää innostaa palveluiden pariin?*

Kyselyllä selvitettiin, millä tavalla järjestetty liikunta kiinnostaa nuoria aikuisia (kysymys 8). Vaihtoehdoista pystyi valitsemaan useampia vaihtoehtoja. 69 % (n= 196) vastaajista valitsi vaihtoehdon ”omatoiminen liikunta”, 46 % (n =131) ohjattu liikunta ja 11 % (n= 31) omatoiminen liikuntatilan käyttömahdollisuus (kuva 7). Nämä olivat kolme suosituinta vastausta. Omatoimisen tila käyttömahdollisuutta tarkensi 29 vastaajaa joko ajan, paikan, lajin tai useamman tekijän osalta. Reilu

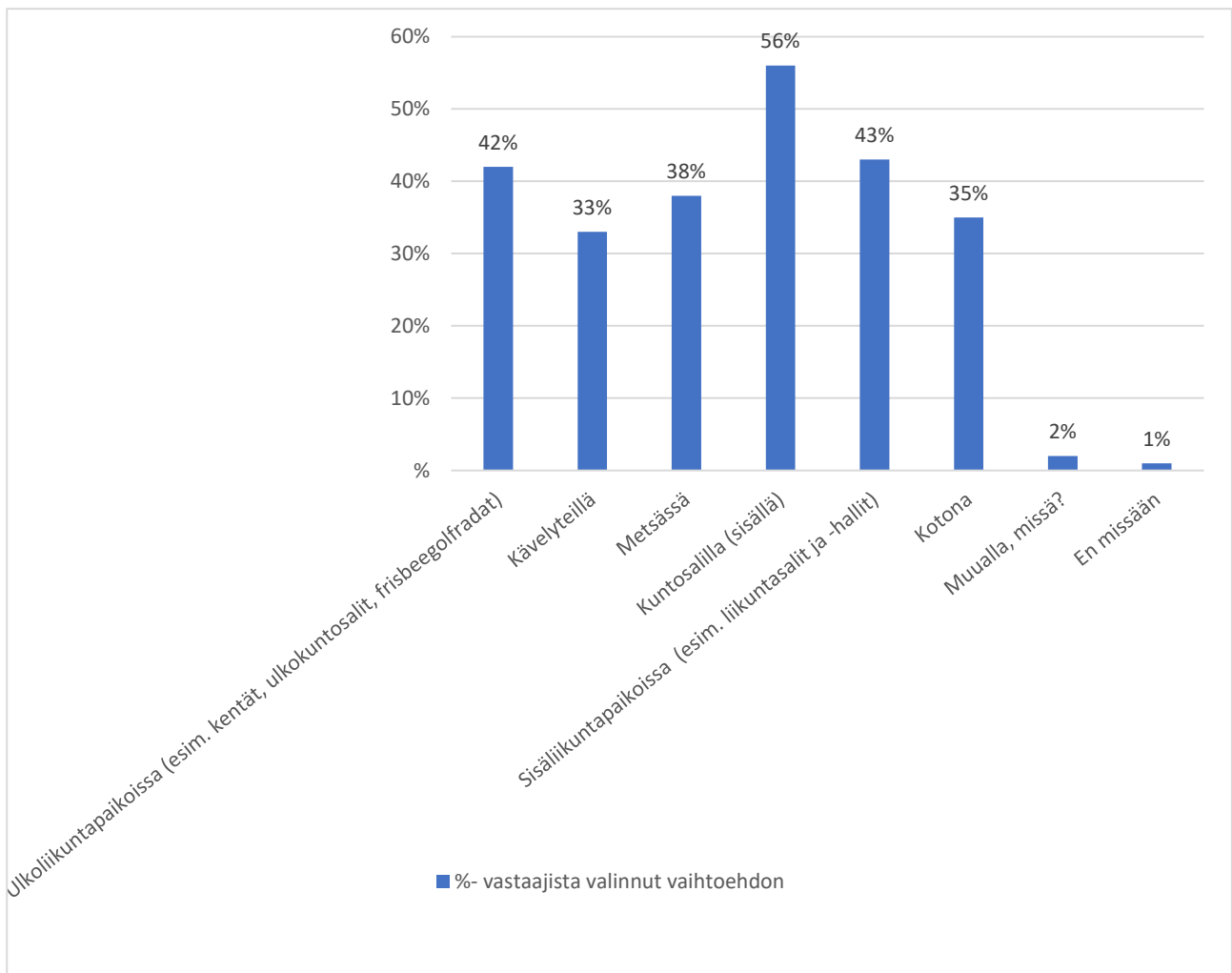
puolet omatoimisen harrastustilan toivojista mainitsi kuntosalin tai salin, joka tulkittiin kuntosalin käyttömahdollisuudeksi. Seitsemän vastaustaan tarkentaneista mainitsi liikuntahallin tai liikuntasalin, jossa voisi pelata pallopelejä, harrastaa ja kokeilla jotakin liikuntaa esimerkiksi kavereiden kanssa tai harrastaa akrobatiaa. Pallopelit mainittiin tässä yhteydessä muihin vaihtoehtoihin nähden useimmiten ja lajiesimerkeiksi kerrottiin salibandy, futsal, tennis ja sulkapallo. Tanssisali, tekonurmi, jäähalli, kiipeilyhalli ja skeittiparkki mainittiin kukin 1–2 kertaa omatoimiseen harrastustilaan liittyen. Ilta aika mainittiin vastauksissa useimmiten (n= 6). Sen jälkeen tilan vapaa käyttö 24/7 sekä viikonloppu nimettiin suosituimmiksi ajankohdiksi, mutta myös muita aikoja (aamu, yö, ilta-päivä) mainittiin. Yksi kysymyksen vastausvaihtoehdoista oli ”liikunta ei kiinnosta minua”. 284 vastaajasta 16 valitsi vaihtoehdon. Tarkasteltaessa liikuntasuosituksiin nähden vähän liikkuvien toiveita liikkumisen järjestämisestä (omatoiminen, ohjattu jne.), eivät toiveet eronneet merkittävästi koko vastausjoukon tuloksista.



Kuva 7. Tällä tavoin järjestetty liikunta kiinnostaa nuoria aikuisia

Kun tuloksia luokiteltiin 17–20-vuotiaiden sekä 21–29-vuotiaiden vastauksiin, kävi ilmi, että vanhemmasta ikäryhmäjoukosta prosentuaalisesti useampi kaipasi ohjattua liikuntaa. Vaihtoehdon oli valinnut 70 % (n= 23) vanhemmasta ikäryhmästä, kun vastaava luku nuoremmassa oli 40 % (n= 100). 70 % (n= 176) nuoremmasta ryhmästä valitsi puolestaan vaihtoehdon ”liikun mieluiten omatoimisesti” ja vanhemmassa ikäryhmässä vastaava luku on 40 % (n= 13).

Kysymykseen 9 ”Missä harrastat liikuntaa mieluiten?” saadut vastaukset tukevat edellä esitettyä havaintoa kuntosalin ja sisäliikuntapaikkojen, kuten liikuntasalien ja -hallien suosiosta (kuva 8). Kaikkien vastausten osalta kuntosali nimettiin mielekkäimmäksi liikuntapaikaksi. Sisäliikuntapaikat (esim. liikuntasalit ja -hallit) ja ulkoliikuntapaikat (esim. kentät, ulkokuntosalit, frisbeegolfradat) nimettiin sen jälkeen mielekkäimmiksi liikuntapaikoiksi. Metsässä, kotona ja kävelyteillä tapahtuva liikunta olivat edellä mainittujen jälkeen suosituimpia paikkoja. Muualla- vaihtoehtoa oli tarkennettu paikoilla uimahalli, jäähalli, työpaikka ja harrastuksen vaatimassa paikassa.



Kuva 8. Paikat, joissa harrastetaan liikuntaa mieluiten

Varsinaiset liikuntapaikat (sisä- ja ulkoliikuntapaikat sekä kuntosalit) nähtiin enemmän liikkuvien vastauksissa mielekkäämmiksi liikuntapaikoiksi vähemmän liikkuviin nähden. Vähemmän liikkuvien osalta vastaukset eri vastausvaihtoehdoille jakautuivat tasaisemmin. Metsässä, kävelyteillä ja kotona liikkuminen nähtiin vähemmän liikkuvien joukossa mielekkäämmiksi liikuntapaikoiksi muihin joukkoihin nähden.

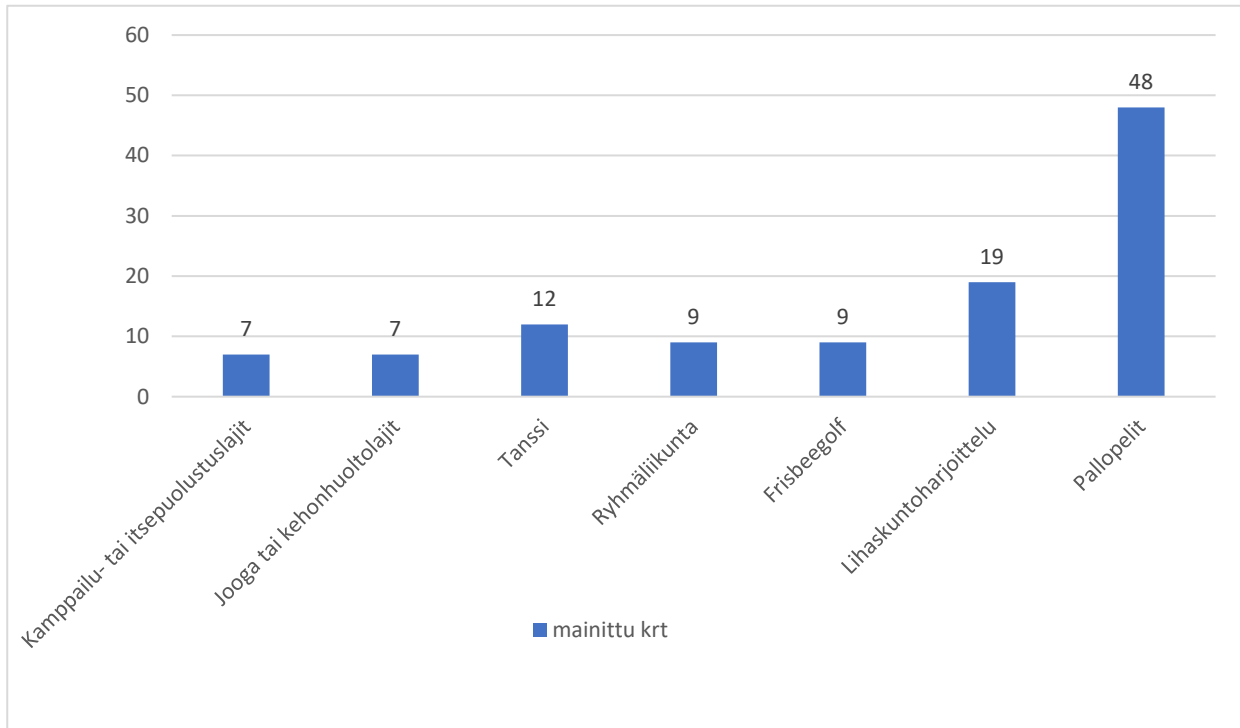
Vastaajilta tiedusteltiin, kenen kanssa he liikkuvat mieluiten. Kaikista vastaajista 70 % (n= 199) valitsi vaihtoehdon ”yksin” ja 76 % (n= 216) kaverin tai kavereiden kanssa. 29 % (n= 81) vastaajista kertoi harrastavansa liikuntaa mielellään myös ryhmässä, jossa on myös vieraita ihmisiä. Tähän ryhmää oletetaan kuuluvan liikuntamuodot, joita harrastetaan esimerkiksi joukkueena tai ryhmäliikuntatunneilla tai muutoin ohjaajajohtoisesti. 4 % (n= 10) vastaajista vastasi ”Jonkun muun kanssa”. He tarkensivat, että liikkuvat mielusti perheenjäsenen kanssa (puoliso tai tyttö- / poikaystävä, vanhempi, sisarus) tai joukkueensa kanssa. 2 % (n= 6) kertoi, että ei halua harrastaa liikuntaa.

82 % (n= 129) enemmän liikkuvista kertoi liikkuvansa mieluiten kaverin tai kavereiden kanssa eli koko vastaaja joukkoa nähden useammin. Enemmän liikkuvista 66 % (n= 102) kertoi liikkuvansa mieluiten yksin eli koko vastaajajoukon tuloksiin nähden harvemmin. Enemmän liikkuvat kokivat ryhmän, jossa on myös vieraita ihmisiä mielekkäämmäksi liikuntaseuraksi, kuin vähemmän liikkuvat. Vähemmän liikkuvista 75 % (n= 73) kertoi harrastavansa liikuntaa mieluiten yksin eli koko vastaaja joukkoon verraten useammin. Vähemmän liikkuvista 69 % (n = 67) kertoi harrastavansa liikuntaa mieluiten kaverin tai kavereiden kanssa. 21–29-vuotiaat (n = 33) kertoivat harrastavansa liikuntaa yksin hieman useammin kuin nuoremmat (prosentteina vastausjoukosta), kun taas nuoremmat valitsivat prosentuaalisesti hieman useammin kaverin tai kavereiden kanssa liikkumisen. Selkeä ero oli vieraan ryhmän kanssa liikkumisen osalta: Vanhemmista 50 % (n = 17) kertoi liikkuvansa mielusti myös vieraita ihmisiä sisältävässä ryhmässä ja nuorista 25 % (n= 63). Ikäryhmien otannat olivat eri suuruiset (nuoret 251 vastaajaa, vanhemmat 33 vastaajaa).

Kyselyssä tiedusteltiin avoimella kysymyksellä, millaista liikuntatarjontaa nuoret aikuiset toivovat, jotta he innostuisivat lähtemään liikuntakeskuksen toimintaan mukaan. Kysymystä tarkenettiin, että vastauksessa voi kertoa lajitoiveita tai muita toiveita. Vastaajista 48 % (n= 137) ei vastannut kysymykseen omia toiveita tarkentavasti, vaan kenttään oli kirjattu esimerkiksi jokin seuraavista: En tiedä, en halua, kaikki hyvin, ei halua osallistua, en tarvitse, ei aikaa, liikun mieluummin yksin ja en tiedä mikä liikuntakeskus on. Näin ollen 52 % (n= 147) vastaajista tarkensi toiveitaan jollakin tavalla. Vastaukset käytiin läpi ja ryhmiteltiin lajitoiveiden ja muiden toiveiden perusteella eri ryhmiin. Jos toiveita oli useampi samassa vastauksessa, saman vastauksen eri toiveet luokiteltiin omiin ryhmiinsä. Näin voitiin tarkastella teemoja, joita vastauksissa nousi esille.

Erilaiset pelit, joissa oli mainittu esimerkkinä jokin palloveli, sai mainintoja 48 kertaa. Lajitoiveina mainittiin muun muassa salibandy, koripallo, pesäpallo, jalkapallo, lentopallo, futsal, sulkapallo, käsipallo, tennis, höntsäfutis ja -sähly. Toiseksi eniten mainintoja sai erilaiset lihaskuntoharjoittelun muodot (kuntosali, voimannosto, kehonpainoharjoittelu, toiminnallinen harjoittelu). Mainintoja oli 19. Tanssi, ryhmäliikunta ja frisbeegolf sai kukin 9–12 mainintaa. Kamppailu- ja itsepuolustuslajit sekä

erilaiset kehonhuoltolajit (jooga, pilates, ilmajooga, venyttely, rentoutus) saivat molemmat 7 mainintaa. Näitä eniten mainittuja lajitoiveita on havainnollistettu kuvassa 9. Vähemmän liikkuvien toiveet eivät selkeästi eronneet enemmän liikkuvien laji- tai muista toiveista.



Kuva 9. Useimmiten mainitut lajitoiveet, jotka innostaisivat mukaan liikuntakeskuksen toimintaan

Lajeja mainittiin hyvin laidasta laitaan, mutta 5 mainintaa tai vähemmän saaneita yksittäisiä lajeja ei tässä lähdetty listaamaan lajeittain ja mainintamäärittäin. Osa toiveista oli extreme tyyppisiä, kuten laskuvarjohyppy, urheiluammunta tai enduro, mutta tällaiset maininnat olivat vähemmistöä. Vähemmän toivottuja 1–5 toiveen lajitoiveita löytyi hyvin tavallisista lajeista, kuten keilaus, uinti, juoksu/ suunnistus, kunto- ja porrastreenit, uppopallo, tasapainoa ja koordinaatiota vaativat lajit, jousiammunta, geokätköily, boffaus, biljardi ja lumikenkäily. Myös muutamia muita yksittäisiä lajitoiveita mainittiin.

Vastauksista kävi myös ilmi, että lajitoiveiden lisäksi toivotaan:

- Monipuolista liikuntaa ja eri lajeja
- Yhdessä harrastamista
- Matalan kynnyksen liikuntaa

Monipuolisuudella tarkoitettiin eri liikuntamuotojen tarjontaa sekä lajeja, joissa liikettä tulee monipuolisesti. Yhdessä tekeminen nousi vastauksissa esille esimerkiksi joukkue- ja ryhmäpeli-toiveina, mukavan yhdessä tekemisen ja ”hönksä” liikkumisen toiveena. Lisäksi mukaan toivottiin eri ikäisiä,

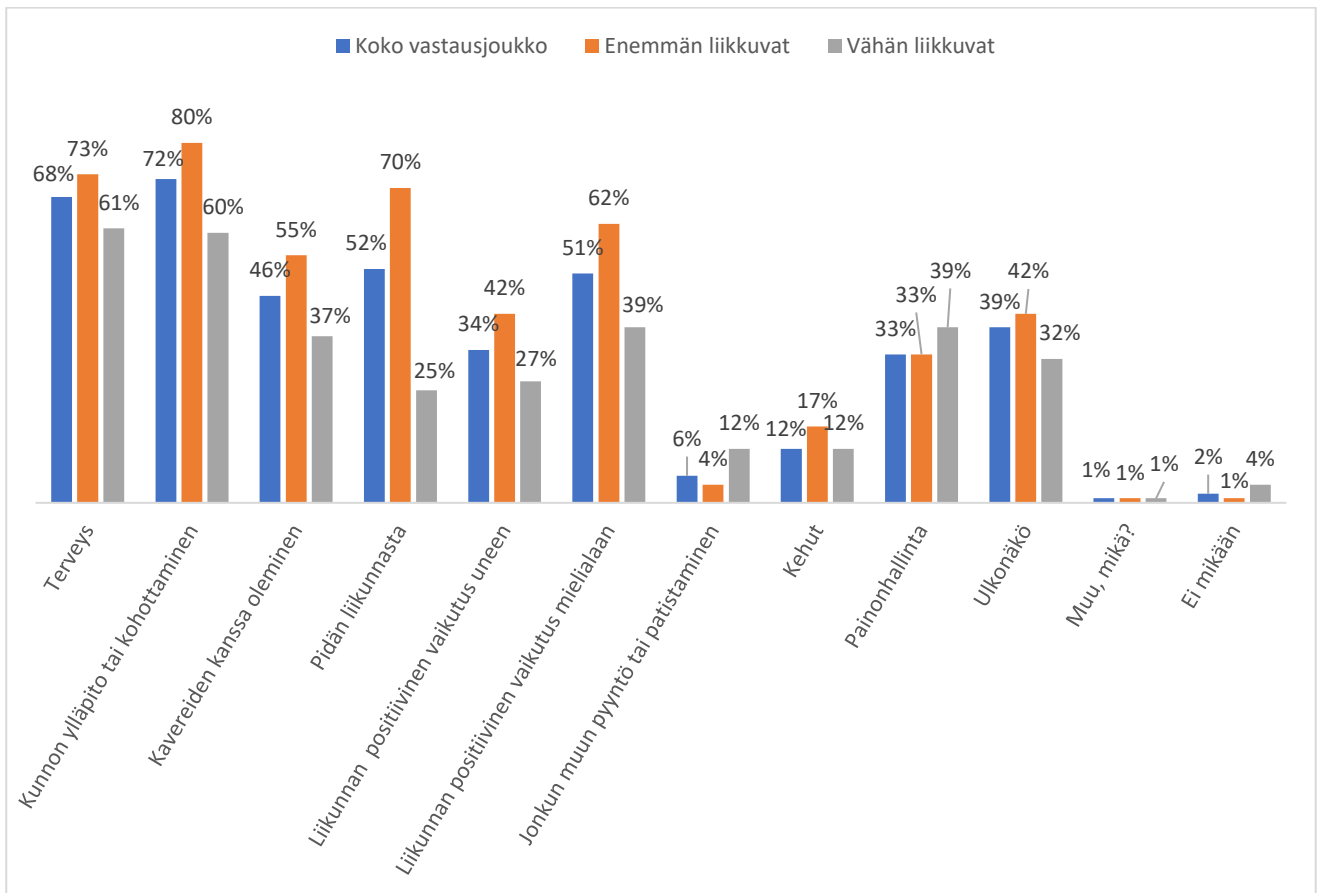
nuoria ja ylipäänsä muita mukaan liikkumaan, jotta ei ole ainoa liikkuja järjestetyllä tunnilla. Eräs vastaajista kertoi osallistumiskynnyksen nousevan, jos joutuu miettimään, onko ainoa osallistuja.

Matalan kynnyksen liikuntaa- teeman alle luokitelluista vastauksista ilmeni toive edullisista hinnoista, kaikille ja eri ikäisille sopivasta liikunnasta ja toive, että pääsisi kokeilemaan lajeja ilman johonkin tietyn lajin ympäristöön menoa (esimerkiksi tanssia muualla kuin tanssikoulussa, koska se koetaan jännittäväksi).

Muutammat toiveet liittyivät toiminnan hauskuuteen ja rentouteen sekä liikuntatarjonnan läheisyyteen; toiselle puolelle kaupunkia siirtyminen koettiin nostavan kynnystä. Muita vastauksissa harvemmin esille nousseita teemoja olivat kavereiden kanssa käytettävät liikuntatilat, pihapelailut (mölkkö, petangi), lyhytkurssit, joissa pääsisi useamman kerran kokeilemaan jotakin lajia, lajikokeilupäivät sekä koulupäivän oheen liitetty liikunta.

Nuorten aikuisten motiiveja liikunnan harrastamiseen selvitettiin kysymyksellä ”Mikä sinua kannustaa liikkumaan?” (kysymys 11). Vastauksia koko vastausjoukon, enemmän liikkuvien ja vähän liikkuvien osalta on havainnollistettu kuvassa 10. Prosenttiosuudet kuvaavat, montako kyseisin joukon vastaajista on valinnut vaihtoehdon. Kaikkia vastaajia oli yhteensä 284, enemmän liikkuvia 154 ja vähän liikkuvia 97.

284 vastaajasta 68 % (n= 193) vastasi ”terveys” ja 72 % (n= 204) ”kunnon ylläpito tai kohottaminen”. 46–53 % (n= 131–151) vastaajista kertoi, että kavereiden kanssa oleminen, liikunnan positiivinen vaikutus mielialaan ja liikunnasta pitäminen ovat liikuntaan kannustavia tekijöitä. 33-34 % (n= 94–97) vastaajista vastasi ”painonhallinta” tai ”liikunnan positiivinen vaikutus uneen”. 12 % (n= 34) vastaajista kertoi keuhjen ja 6 % (n= 17) jonkun pyynnön tai patistamisen kannustavan liikkumaan. 2 % (n= 6) kertoi, että mikään ei kannusta liikkumaan (kuva 10).



Kuva 10. Liikuntaan kannustavat tekijät vastausryhmittäin (vaihtoehdon saama vastausmäärä % kyseisestä vastaajajoukosta)

Enemmän liikkuvat kertoivat koko joukkoon nähden useammin eri tekijöiden kannustavan liikku-
maan. Heidän osaltaan vastausprosentti per vaihtoehto oli pääosin suurempi koko joukkoon näh-
den. Poikkeuksia tähän oli vastausten *jonkun muun pyyntö tai patistaminen*, *painonhallinta*, *ei mi-
kään* ja *muu* - vastausten kohdalla. Näitä vastauksia oli vähemmän tai saman verran kuin muilla
ryhmillä.

Vähän liikkuvien osalta lähes kaikkia vastausvaihtoehtoja nimettiin niukemmin koko vastausjouk-
koon verrattuna. Tämä oli mahdollista, sillä jokainen vastaaja pystyi valitsemaan yhden tai useam-
man vaihtoehdon. Erityisesti eroa koko vastaaja joukkoon nähden oli *pidän liikunnasta* ja *liikunnan
positiivinen vaikutus mielialaan* – vastausten kohdalla. Nämä tekijät oli kerrottu selkeästi harvem-
min liikuntaan kannustaviksi tekijöiksi koko vastaajajoukkoon nähden. Vähän liikkuvat kertoivat hie-
man muita useammin *jonkun muun pyynnön tai patistamisen* ja *painonhallinnan* oleva liikuntaan
kannustavia tekijöitä. Samoin vastaus *ei mikään*, oli valittu vähän liikkuvien joukossa hieman muita
ryhmiä useammin.

49 % (n= 124) nuorista eli 17–20-vuotiaista vastaajista kertoi kavereiden kanssa olemisen liikuntaan kannustavaksi tekijäksi kuin yli 20-vuotiaiden keskuudessa vastaava luku oli 21 % (n= 7). Yli 20-vuotiaista 64 % (n= 21) vastasi painonhallinnan kannustavan liikkumiseen, kun vastaava luku 17–20-vuotiaiden vastauksissa oli 29 % (n= 72). Muiden vastausten osalta ei ilmennyt näin selkeitä eroja ikäryhmittäin.

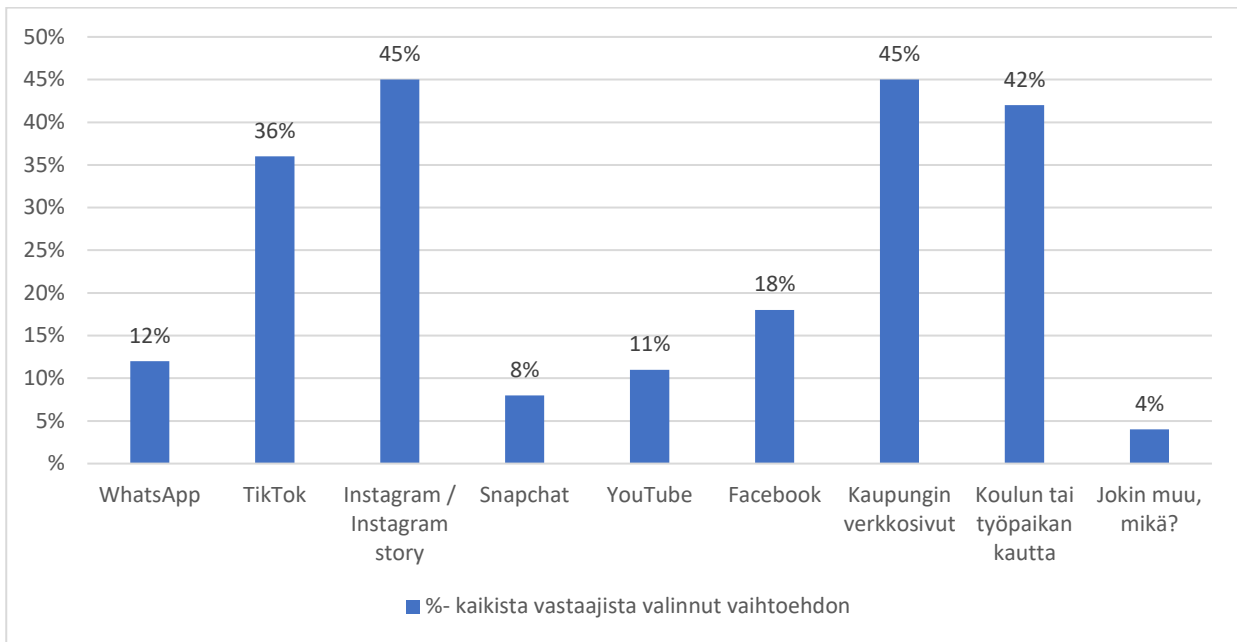
7.3 Tietoisuus liikuntakeskuksen palveluista

Tutkimuskysymys:

- Tavoittaako tieto palveluista kohderyhmän ja miten tavoittamista voidaan kehittää?

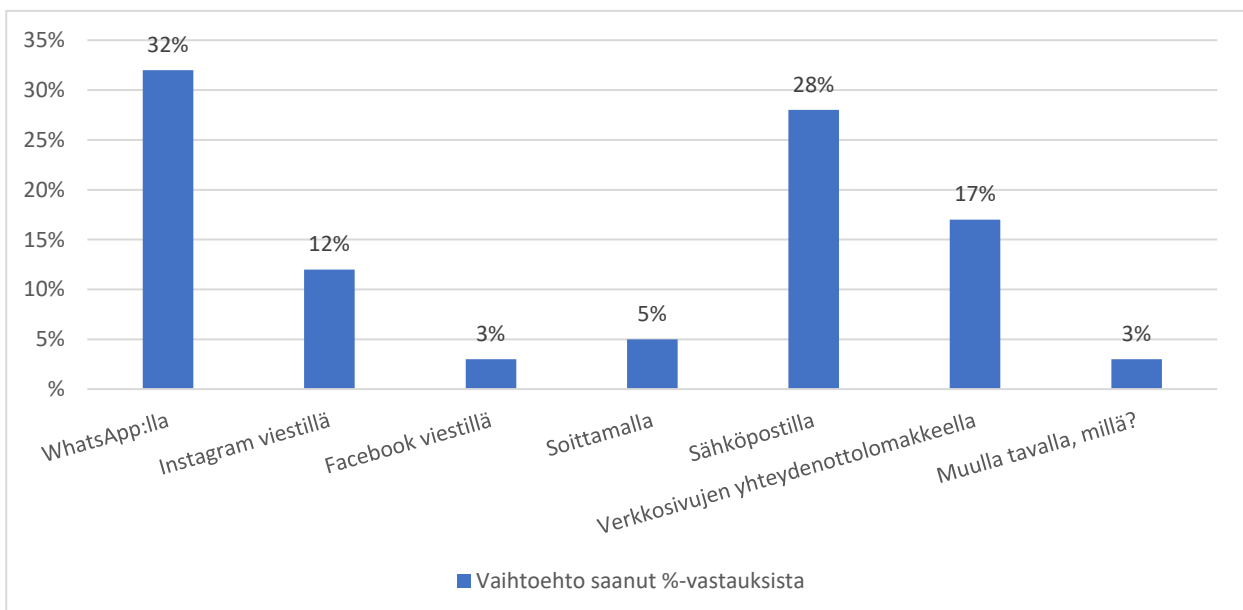
Vastaajilta kysyttiin, tiesivätkö he, että Riihimäen kaupungin liikuntakeskus järjestää ohjattua liikuntaa ja maksutonta liikuntaneuvontaa myös nuorille aikuisille. 73 % (n= 208) vastaajaa ei ollut tästä tietoisia. 27 % (n= 76) siis tiesi nuorille aikuisille tarjotuista palveluista. Vaikka näin suuri osa vastasi, että ei tiennyt palveluiden olemassaolosta, silti reilu 80 % (n= 227) kaikista vastaajista koki, että Riihimäen kaupungin liikuntapalveluiden tarjonta on suunnattu myös nuorille aikuisille. Kysymykset esitettiin peräkkäin, mikä on mahdollisesti vaikuttanut tulokseen. 50 vastaajaa kertoi, että ei koe palveluiden olevan suunnattu nuorille aikuisille ja heistä 45 tarkensi, miksi kokee näin. Vastauksissa painottui epätietoisuus palveluiden olemassaolosta, ymmärrys, että palvelut on suunnattu vain ikäihmisille tai erityisryhmille, tunnit ovat päiväaikaan ja mainonta koetaan heikoksi ja/ tai ikäihmisille suunnatuksi. Vastauksista kuitenkin ilmeni, että mainoksia on nähty esimerkiksi Instagramissa, mutta mainokset ovat olleet ikäihmisille suunnattuja.

Nuoret aikuiset kertoivat haluavansa saada tietoa liikuntakeskuksen palveluista mieluiten kaupungin verkkosivujen, Instagramin/ Instagram Storyn sekä koulu/ työpaikan kautta (kuva 11). Kukin vastaaja pystyi valitsemaan useamman mieleisen viestintäkanavan. Kaikki kolme suosituinta vaihtoehtoa valittiin 42–45 % (n= 119–128) vastaajan toimesta. Edellä mainittujen jälkeen suosituimpia vaihtoehtoja olivat TikTok ja Facebook. WhatsApp, YouTube, Snapchat ja vaihtoehto ”muu” saivat kukin kannatusta 4–12 % (n= 11–34) vastaajista. *Muu* vastauksia oli tarkennettu vastauksella, että ei halua saada tietoa palveluista. Vastaajien tietoisuus liikuntakeskuksen palveluista, palvelukanavoiveet tai kokemukset, kenelle liikuntakeskuksen palvelut on suunnattu eivät eronneet juurikaan eri vastausryhmien kesken.



Kuva 11. Kanavat, joiden kautta toivotaan tietoa liikuntakeskuksen palveluista

Liikuntakeskuksen liikunnanohjaajien kanssa viestittäisiin kyselyn tulosten mukaa mieluiten WhatsAppilla (32 %, n= 91) ja sähköpostilla (28 %, n= 80). Verkkosivujen yhteydenottolomake ja Instagram-viesti olivat kolmanneksi ja neljänneksi suosituimpia tapoja (17 %, n= 48 ja 12 % n= 34). Loput vaihtoehdot (Facebook-viesti, soittamalla, muu) saivat 3–5 % (n= 9–14) vastauksista. Vastauksen jakauma on esitetty myös kuvassa 12. Kukin vastaaja pystyi valitsemaan vain yhden, mieluisimman viestintäkanavan.



Kuva 12. Kanava, jonka kautta viestitään mieluiten liikuntakeskuksen liikunnanohjaajien kanssa

8 Pohdinta

Luvussa tarkastellaan ensin tutkimuksen otannan kattavuutta. Sen jälkeen tarkastellaan keskeisiä tuloksia suhteessa tietoperustaan sekä pohditaan mahdollisia toimia tulosten hyödyntämiseen (luvut 8.2 ja 8.3). Toiseksi viimeisessä luvussa pohditaan työn tavoitteiden toteutumista ja millaisia jatkotutkimusaiheita työn pohjalta nousee esille. Lopuksi tarkastellaan työn luotettavuutta sekä opinnäytetyön teossa ilmenneitä kehityskohteita.

8.1 Tutkimuksen otannan kattavuus

Toive vastausten määrästä ennen kyselyn julkaisua oli noin 50 kappaletta. Otos olisi ollut silloin niin pieni, että yleistettävyys ei olisi ollut kovin hyvä, mutta senkin vastausmäärän nähtiin lisäävän ymmärrystä nuorten aikuisten toiveista ja tarpeista. Vastaajamäärä 284 vastausta, on odotuksiin nähden hyvä, mutta painottuu 2005–2006 syntyneisiin. Vastausten painottuminen ikähaarukkaan 2005–2006 on hyvä asia siinä mielessä, että ymmärtämällä nuorten toiveita varhaisemmassa vaiheessa, tarjontaa ja toimintaa voidaan muokata heillekin sopivammaksi ja varhaisempi vaikuttaminen edistää liikunnallisen elämäntapojen jalkautumista nuorten elämään pysyvämmiin. Nuorten toiveita voidaan kuulla jatkossakin iän karttuessa, jos heidät saadaan jollakin tavalla mukaan tai ainakin tietoisiksi liikuntakeskuksen palveluista.

Haasteena vastausten ikäjakaumassa on, että edelleenkin hieman vanhempien nuorten aikuisten toiveita ei saatu kattavasti selville, vaikka tuloksista varmasti nousee uutta tietoa tai vahvistusta jo olemassa oleviin odotuksiin. Vastaajien sukupuolijakauma on kuitenkin melko tasainen, joten molemmat sukupuolet ovat vastauksissa melko hyvin edustettuina. Kyselyllä ei tavoitettu juurikaan nuoria, jotka eivät ole jonkin organisaation toiminnassa mukana (esimerkiksi ei opiskele tai ole töissä). Täten esimerkiksi työttömien tai perhevapailta olevien eli pienten lasten vanhempien vastauksia ei kyselyssä saatu kerättyä.

Vastaajista noin puolet kertoi liikkuvansa lähes liikkumisen suositusten mukaisesti ja kolmasosa vähän suhteessa liikkumisen suosituksiin. Valtioneuvoston (2023) mukaa lapsista ja nuorista 2/3 ja aikuisista 3/4 liikkuu terveytensä kannalta riittämättömästi, joten tutkimuksen vastaajat eivät kuvasta tätä jakaumaa. Otantaan on mahdollisesti valikoitunut enemmän liikuntaa harrastavia. Tähän on mahdollisesti vaikuttanut se, että aihe on koettu itselle merkittäväksi tai aineiston keruussa on tavoitettu enemmän liikuntaa harrastavia suhteessa vähemmän liikkuviin.

Riihimäen asukasluku on 28 531 (Riihimäen kaupunki 2022), mutta tietoa nuorten aikuisten määrästä ei ollut saatavilla. Täten toteutuneen otannan eli 284 vastauksen osuutta tutkimuksen perusjoukosta on mahdotonta arvioida.

8.2 Mieluisten liikuntatapojen ja toiveiden huomiointi liikuntakeskuksen tarjonnassa

Omatoiminen liikunta nähtiin tutkimuksen tulosten mukaan mielekkäimmäksi muodoksi harrastaa liikuntaa ja noin puolet kaikista vastaajista toivoi ohjattua liikuntaa. Yllättävä tulos oli, että vain 11 % toivoi liikuntatilan omatoimista käyttömahdollisuutta (= noin 30 vastaajaa), sillä osuuden odotettiin olevan suurempi. Tähän mahdollisesti vaikuttaa se, että *omatoiminen liikunta* oli erillinen vastausvaihtoehto. He, joilla on jo sopiva paikka liikkumiselle, valitsivat todennäköisesti kyseisen liikuntapaikan vaihtoehtoista, eikä liikuntatilan käyttömahdollisuuden tarkentamiselle ollut tarvetta. Omatoimisen liikunnan ja omatoimisen liikuntatilan yhteenlaskettu määrä vastauksista oli kuitenkin merkittävä, sillä vaihtoehdot valittiin yhteensä 228 kertaa.

Nuorisobarometrin 2020 tulokset antavat samansuuntaisia tuloksia. Barometrin 15–29-vuotiaista vastaajista noin kolmannes kertoi käyttävänsä usein omatoimisia liikuntaharrastemahdollisuuksia. Barometrin tulosten mukaan kunnat voivat tukea omaehtoista harrastamista maksuttomilla ja helposti varattavilla harrastetiloilla sekä vapaasti käytettävillä ja ei aikatauluun sidotuilla harrastemahdollisuuksilla. (Valtion nuorisoneuvosto, Nuorisotutkimusseura/ Nuorisotutkimusverkosto & opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 26–27.) Omatoimisen liikuntatilan käyttömahdollisuuden tarkennuksissa ilmeni usein toiveet kuntosalin sekä pallopeleihin sopivien liikuntatilojen käyttömahdollisuudesta ja samat toiveet korostuivat, kun selvitettiin millainen tarjonta saisi osallistumaan liikuntakeskuksen toimintaan. Täten on aiheellista pohtia, pystyttäisiinkö tällaisia mahdollisuuksia tarjoamaan Riihimäellä. Tämä edistäisi nuorten osallisuutta ja liikkumista tulosten perusteella. Avoimet ja yhteiset tilat ovat otollisia paikkoja kokea yhdenvertaisuutta ja yhteenkuuluvuutta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023, 24–26). Lisäksi tilojen tarjoamien nuorten toiveita kuunnellen voisi luoda kokemuksen mahdollisuudesta vaikuttaa itselle tärkeään asiaan sekä siihen, mihin toimintaan ja palveluun he ottavat osaa. Vaikuttaminen itselle tärkeään asiaan sekä päätösvalta toimintaan osallistumisesta lisäävät osallisuuden kokemusta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023, 28–31).

21–29-vuotiaat kertoivat olevansa prosentuaalisesti kyseisestä vastausjoukosta 17–20-vuotiaisiin nähden kiinnostuneempia ohjatusta liikunnasta. Toki otannat olivat eri ikäryhmien osalta eri luokkaa. 17–20-vuotiaiden vastauksia oli 251 kpl ja 21–29-vuotiaiden vastauksia 33 kpl. Tätä tulosta tukee kuitenkin se, että 21–29-vuotiaiden ikäryhmästä isompi prosenttiosuus kertoi liikkuvansa nuoriin nähden selkeästi mieluummin ryhmässä, jossa on myös vieraita ihmisiä. Taustalla voi olla ohjatun liikunnan helppous muun arjen keskellä, johon todennäköisesti kuuluu arkisia velvollisuuksia hieman enemmän kuin nuoremmilla. Ohjattua liikuntaa toivoi kuitenkin noin puolet kaikista kyselyyn vastanneista, joten ohjatun liikunnan järjestäminen jatkossakin palvelisi monia. Odotetuista tuloksista poiketen, liikkumisen suosituksiin nähden vähän liikkuvien toiveet liikunnan

järjestämistavasta (ohjattua liikuntaa, omatoimista liikuntaa jne.), eivät eronneet merkittävästi koko vastausjoukon vastauksista.

Vastauksissa kuntosali sekä sisä- ja ulkoliikuntapaikat kerrottiin mielekkäimmiksi liikuntapaikoiksi. Enemmän liikuntaa harrastavat suosivat muita useammin varsinaisia liikuntapaikkoja, kun taas vähemmän liikkuvien vastauksissa omatoimiseen liikuntaan sopivat paikat (metsä, kävelytiet, kotona liikkuminen) nähtiin koko vastausjoukon vastauksiin verrattuna mielekkäämmiksi. Omin avuin, omin ideoin- nuoret itsensä liikuttajina hankkeessa (Haaga-Helia ammattikorkeakoulu 2013, 30) havaittiin, että luonto koetaan mieleiseksi ja suorituskeskeisyyttä vähentäväksi paikaksi liikkua. Opinnäytetyön tutkimuksen tulosten voisi ajatella viittaavan samaan, sillä edellä mainittujen liikuntapaikkojen lisäksi liikuntakeskuksen toiminnalta toivottiin myös rentoa ”höntsäliikuntaa”. Tällä toivotaan todennäköisesti muunlaista kuin suorituskeskeistä liikuntaa, mahdollisesti luonnossa.

Ennen tutkimusta liikuntakeskuksen työntekijä oli tehnyt havainnon, että vähemmän liikkuvat suosivat usein muita kuin varsinaisia liikuntapaikkoja (kuntosali ja ulko- sekä sisäliikuntapaikat). Tutkimuksen tulos oli täten odotettu, mutta vastausten jakautuminen melko tasaisesti myös varsinaisille liikuntapaikoille ei ollut odotettua. Täten on tärkeää tarjota palveluita vähän liikkuvillekin eri ympäristöissä ja pitää keskustelua yllä toivotuista liikuntamahdollisuuksista.

Enemmän ja vähemmän liikkuvien toiveissa ei nähty selkeitä eroja kysymyksen ” *Millaista liikuntatarjontaa toivot, jotta innostuisit lähtemään Liikuntakeskuksen toimintaan mukaan? Voit kertoa laji-toiveita tai muita toiveita* ” osalta. Tuloksia ei laskettu tarkasti eri ryhmien välistä vertailua varten, mutta selkeät erot vastausjakaumassa olisi tullut ilmi. Monipuolisuus korostui sekä vähän että enemmän liikkuvien vastauksissa ja pallopelit nousivat myös vahvasti esille. Toiveet pallopeleistä korreloi sisä- ja ulkoliikuntapaikkojen suosion kanssa. Pallopelien jälkeen suosituin lajitoive oli lihaskuntoharjoittelu, joka on yhtenevä sen kanssa, että kuntosali oli tuloksissa yksittäisenä liikuntapaikkana suosituin. Ilta aikoihin ajoittuvien kuntosalivuorojen tarjoaminen voi palvella nuorten tarpeita. Kuntosalille ja kuntosaliohjelmiin kaivattiin myös opastusta, joiden selkeämpi tarjoaminen todennäköisesti palvelisi nuoria aikuisia. Ohjausta tarjotaan jo, mutta ilmeisesti se ei ole nuorten aikuisten tiedossa. Muita liikuntakeskuksen palveluille esitettyjä toiveita olivat yhdessä harrastamisen mahdollisuus ja matalan kynnyksen liikunnan tarjoaminen sekä toiminnan hauskuus ja rentous, joilla ilmeisesti viitataan matala kynnyksen toimintaan ilman suorituskeskeisyyttä.

Yhdessä harrastamisen osalta ei ole selvää, kaipaavatko nuoret yhteisöllistä tekemistä vai mahdollisuutta osallistua kavereiden kanssa toimintaan. Kavereiden kanssa liikkuminen nähtiin kuitenkin yksin liikkumisen jälkeen mielekkäimmäksi seuraksi liikkua ja kavereiden kanssa oleminen koettiin jokaisessa vastausryhmässä (koko vastausjoukko, enemmän ja vähemmän liikkuvat) vähintään 37

% mielestä liikuntaa kannustavaksi tekijäksi. Avoimista vastauksista jäi kuitenkin mielikuva yleensäkin yhdessä tekemisen merkityksellisyydestä, eikä vastauksissa oltu yksilöity, onko kyse kavereista vai muista. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus on kuitenkin Itsemääräämisteorian mukaan yksi ihmisen kolmesta psykologisesta perustarpeesta, joka vaikuttaa toteutuessaan ihmisen motivaatioon myönteisesti (Liukkonen & Jaakkola 2017, 132). Lisäksi yhteisöön kuulumisen sekä osallistuminen yhteiseen toimintaan tukevat osallisuuden kokemuksen syntymistä (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2023, 28–31).

Matalan kynnyksen toiminnalla tarkoitettiin vastauksissa edullista hintaa, kaikille sopivaa liikuntaa ja eri lajien kokeilumahdollisuuksia matalalla kynnyksellä. Kaikille sopivaa, matalan kynnyksen edullista tai ilmaista liikuntaa on jo tarjolla, joten liikuntakeskuksen viestinnässä olisi entistä tärkeämpää kuvata kenelle ryhmät sopivat. Esimerkiksi ”avoin ryhmä” saattaa olla terminä epäselvä. Viestinnässä voisi tarkemmin kertoa, että myös jo liikuntaa harrastavat ovat tervetulleita mukaan (jos näin on). Näin esimerkiksi eri liikuntatottumuksilla olevat kaverukset voisivat kokea olevansa tervetulleita mukaan yhdessä. Tämä saattaisi madaltaa osallistumiskynnystä ja lisäksi tutkimuksen tuloksista ilmeni, että kaverin tai kavereiden kanssa oleminen koetaan koko vastaajajoukon osalta 46 % (n= 131) mielestä liikuntaan kannustavaksi tekijäksi.

Matalan kynnyksen lajikoeluita on tarjottu jonkin verran Riihimäellä ja tarjoaminen jatkossakin lie-nee merkityksellistä, jotta voidaan innostaa nuoria aikuisia uusien liikuntamuotojen äärelle ja tarjota positiivisia kokemuksia omista kyvyistä eri liikuntatehtävien äärellä. Matalan kynnyksen toiminnassa voitaisiin tarjota sopivan haasteellisia tehtäviä eri henkilöille. Liikunta-aktiivisuuteen ja motiivoitumiseen vaikuttavat Korkiakankaan (2010, 5,16) mukaan ihmisen käsitys itsestä liikkujana, aiemmat liikuntakokemukset ja pystyvyyden tunne. Aiempiin kokemuksiin ei voi vaikuttaa, mutta nykyhetken käsityksiin itsestä liikkujana sekä pystyvyyden tunteeseen voidaan tarjota uusia kokemuksia. Positiivisten liikuntakokemusten tuottamisessa henkilön omaan yrittämiseen ja kehittymiseen kannustava eli tehtäväsuuntautuneisuutta vahvistava toiminta on merkittävässä roolissa (Liukkonen & Jaakkola 2017, 140). Yksittäisistä vastauksista myös ilmeni, että varsinaiseen lajiympäristöön meneminen (esimerkiksi tanssikoulu) nostaa osallistumiskynnystä.

Enemmän liikkuvien vastauksissa korostuivat vahvasti sisäiseen motivaatioon viittaavia eli esimerkiksi arvoihin perustuvia tekijöitä (terveys, kunnon ylläpito tai edistäminen, liikunnasta nauttiminen ja liikunnan vaikutus mielialaan). Tällöin toimintaan osallistutaan ensisijaisesti sen itsensä vuoksi ja motiivina toimii ilo ja myönteiset kokemukset toiminnasta (Liukkonen & Jaakkola 2017, 137–138). Vähän liikkuvat mainitsivat liikunnan mielekkyyden ja positiivisen vaikutuksen mielialaan selkeästi muita harvemmin ja kertoivat hieman muita useammin ulkoisiin motivaatiotekijöihin viittaavia asioita liikkumisen kannustimina (muiden pyyntö tai patistaminen, painonhallinta). Painonhallinta voidaan

toki kokea myös arvoihin perustuvaksi toiminnaksi, jolloin se on lähempänä sisäisiä motivaatiotekijöitä. Vähän liikkuvien vastaajien liikuntaan kannustavat tekijät olivat vastausten mukaan heikommalla tasolla enemmän liikkuviin nähden eli kannustavia tekijöitä oli nimetty selkeästi vähemmän. Toiminnan motivaation rakentuessa enemmän ulkoisten motivaatiotekijöiden varaan, sitoutuminen toimintaan on heikompaa ja usein ulkoisen motiivin loppuessa toiminta päättyy (Liukkonen & Jaakkola 2017, 136). On tärkeää tiedostaa niitä tekijöitä, joilla voidaan tukea sisäisen motivaation syntymistä tai vahvistamista, mikäli nuoria aikuisia saadaan toimintaan mukaan.

8.3 Viestinnän kehittäminen

Yli 70 % (n= 199) vastaajista ei tiennyt Riihimäen kaupungin liikuntakeskuksen tarjonnasta nuorille aikuisille. Suuri potentiaali jää hyödyntämättä, jos tietoisuus on vähäistä. Moni kuitenkin mainitsi kyselyssä toivovansa palveluita, joita jo tarjotaan liikuntakeskuksen tai esimerkiksi paikallisen kirjaston välinelainauksen puolesta (kuntosaliohjaus/ -opastus, jäähallin käyttö, geokätköily, frisbeegolf, lumikenkäily, uinti, skeittiparkki, tekonurmen käyttömahdollisuus). Palveluita ei ehkä osata hyödyntää epätietoisuuden vuoksi tai toimintaan kaivattaisiin ohjausta tai yhdessä tekemistä. Vastusten pohjalta herää kysymys, eikö nuorilla aikuisilla ole tietoa palveluista, koska esimerkiksi geokätköilyä, skeittiparkki, fresbeegolf ratoja, kuntosaliopastusta ja jäähallin yleisövuoroja on käytettävissä.

Epätietoisuus palveluista viittaa siihen, että viestintä ei tavoita kohderyhmää ja sen kehittämiseen tulisi panostaa. Kehitystyötä voisi tehdä yhteistyössä paikallisten oppilaitosten kanssa. Viestinnän suunnittelussa ja toteutuksessa tehty yhteistyö hyödyttäisi monella tavalla. Nuorten tietoisuus liikuntakeskuksen palveluista lisääntyisi myös yhteistyöorganisaatiossa, opiskelijat saisivat todellisen työelämään liitetyn työn toteutettavakseen ja todennäköisesti nuoret opiskelijat tuntevat nuoret myös viestinnän kohderyhmänä jopa muita paremmin. Mari Cadautin (2023) mukaan viestinnässä korostuvat kohderyhmän tunteminen, ennakkoluuloton kokeileminen ja käytettävien kanavien tuntemus. Nämä voisivat toteutua oppilaitosyhteistyöllä todella hyvin, jos nuoret suunnittelisivat viestintää nuorille.

Iso osa vastaajista kertoi haluavansa saada tietoa liikuntapalveluista Instagramin, koulun/ työpaikan tai kaupungin verkkosivujen kautta. DNA:n Digitaalinen elämä- tutkimuksenkin (2023, 16–25) mukaan eri ikäiset nuoret aikuiset käyttävät aktiivisesti Instagramia ja muita sosiaalisen median kanavia. Sen vuoksi oli hieman yllättävää, että Instagramin ohella muut sosiaalisen median kanavat eivät olleet yhtä suosittuja kuin kaupungin verkkosivut ja koulun tai työpaikan kautta saatu tieto. Koska reaktioiden jättäminen on DNA:n Digitaalinen elämä- tutkimuksen (2023, 16–17, 21, 25) mukaan 16–34- vuotiaille melko tyypillistä, sosiaalisen median viestintään voisi suunnitella jotakin

reagointia kaipaavaa toimintaa. Näin saataisiin myös selville aika ajoin viestinnän kohderyhmän tavoittamista sekä lisättyä näkyvyyttä nuorten somereaktioiden kautta.

Viestintäyhteistyötä voitaisiin myös tehostaa esimerkiksi oppilaitosten kanssa. Liikkumattomuuden vähentäminen hyödyttäisi oppilaitoksia sekä työpaikkoja ja se motivoisi yhteistyöhön. Organisaatioissa voisi esimerkiksi käydä paikan päällä tilaisuuksissa, joihin opiskelijoita tai muita on muutoinkin kerätty jonkin yhteisen asian äärelle ja toiminta on organisaation toimesta ohjattua (oppitunti, infotilaisuus tms.). Ainakin kyselyn vastauksia saatiin näin tehokkaasti kerättyä ja tietoa palveluista saataisiin mahdollisesti jaettua samalla ajatuksella tehokkaasti.

Koska moni kertoi haluavansa tietoa kaupungin verkkosivujen kautta, verkkosivujen viestintään olisi tarpeen panostaa. Sivustolta ei tällä hetkellä ei löydy selkeästi (nuorille) aikuisille suunnattua osiota, joten tiedonhakijoiden voi olla vaikea löytää tarjottuja palveluita, jos niistä ei ole ennestään tietoa. Sivustolta löytyy ohjatun liikunnan alta muun muassa otsikot *lapset ja nuoret*, *ikääntyvien liikunta* ja *erityisliikunta*. Sivustolla voisi olla erikseen vielä aikuisille tai yli 18- vuotiaille suunnattu liikunta, jotta tarjonnan löytäminen ja viestintä selkeytyisi.

Kyselyssä harva tiesi liikuntapalveluiden tarjonnasta nuorille aikuisille, mutta silti reilu 80 % (n =227) vastaajista koki, että Riihimäen kaupungin Liikuntapalveluiden tarjonta on suunnattu myös nuorille aikuisille. Tämä on ristiriitaista. Kysymykset esitettiin peräkkäin, mikä on mahdollisesti vaikuttanut tulokseen. Kysymys on myös saatettu ymmärtää eri tavoin, kun mitä on tarkoitettu. Mielenkiintoisten kysymisten ja tahtotilan kehittäminen palveluita nuorille aikuisille on saattanut vaikuttaa vastaajien kokemukseen asiasta. Mikäli nuorten aikuisten kokemukseen on pystytty vaikuttamaan, voitaisiin vastaavan tyyppisellä aktiivisella nuorten aikuisten osallistamisella ja mielipiteiden kysymisellä saada heidän kokemustensa liikuntakeskuksen palveluista muutettua. Tarjotut palvelut pysyisivät aktiivisen osallistamisen avulla nuorilla mielessä ja kokemus kuulluksi tulemisesta ja asioihin vaikuttamisesta syntyisi. Tämä lisäisi osallisuuden kokemusta.

Tuloksista ilmeni useita tekijöitä, joita nuoret kaipaavat tai toivovat liikuntakeskuksen palveluilta sekä mitkä tekijät kannustavat nuoria aikuisia liikkumaan. Tarjonnan suunnittelun lisäksi viestinnässä ja mainonnassa voitaisiin huomioida näitä esille nousseita teemoja. Huomiota voisi kiinnittää esimerkiksi siihen, millä ”kärjellä” ryhmiä mainostetaan ja millaisia mielikuvia mainos herättää esimerkiksi visuaalisuudellaan.

8.4 Tavoitteiden toteutuminen ja jatkotutkimusaiheet

Tavoitteena oli selvittää, miten nuoria etenkin vähän liikkuvia nuoria aikuisia saataisiin osallistumaan Riihimäen kaupungin liikuntakeskuksen palveluihin ja miten heidät tavoitetaan. Tutkimuksen avulla saatiin tietoa millä tavalla järjestetty liikunta kiinnostaa, missä ja kenen kanssa liikuntaa mielelliten harrastetaan, mitkä tekijät koetaan liikuntaan kannustaviksi, ollaanko palveluista tietoisia ja millaiset viestintäkanavat koetaan mielekkäiksi. Tavoitteet siis toteutuivat tiedon saannin osalta melko hyvin, mutta ikäjakauma olisi voinut olla tasaisempi. Lisäksi tulosten perusteella voidaan tehdä kokeiluja, joilla pyritään vastaamaan nuorten aikuisten kertomiin toiveisiin ja tarpeisiin, mutta se ei vielä takaa, että heidät saataisiin osallistumaan liikuntakeskuksen palveluihin. Siltä osin tavoite jää siis vielä toteutumatta ja mahdollinen lopputulos selviää vasta mahdollisten kokeilujen myötä.

Jatkotutkimuksena olisi mielekästä selvittää, saatiinko kyselyn tuloksista apua ongelmaan eli auttaako saadut tiedot nuorten aikuisten toimintaan mukaan saamisessa ja liikunnallisen elämäntavan edistämisessä. Lisäksi voisi selvittää, miten vuoropuhelua nuorten aikuisten kanssa voitaisiin ylläpitää, jotta palvelut koettaisiin myös nuorille aikuisille suunnatuiksi ja osallistaminen palveluiden suunnitteluun ja siten osallisuuden kokemuksen edistäminen olisi jatkuvaa. Osallistaminen lisää autonomia tunnetta, mikä tukee puolestaan sisäisen motivaation syntymistä. Tutkimuksen ulkopuolelle jääneen joukon, jota ei tavoitettu tai tavoitettiin niukasti (21–29-vuotiaat/ työttömät/ perhepailla olevat (pienien lasten vanhemmat)), liikkumisen edistämisen keinoja ja tavoittamista voisi myös selvittää. Ainakin osa (vanhemmista) saatettaisiin tavoittaa esimerkiksi päiväkotien tai koulujen viestinnän kautta.

8.5 Työn luotettavuus sekä opinnäytetyön teon kehityskohteet

Tutkimuksen ja opinnäytetyön luotettavuutta voidaan arvioida reliabiliteetin eli toistettavuuden ja validiteetin, eli tutkimuksen kyvyn mitata sitä mitä on ollut tarkoitus mitata, avulla (Hirsjärvi ym. 2000, 213). Reliabiliteettia eli toistettavuutta tukee opinnäytetyöprosessin dokumentointi, josta ilmenee tutkimuksen eri vaiheet ja käytetyt työtavat ja menetelmät. Toki mahdollista on, että dokumentointi ei ole ollut kaikilta osin toistettavuuden kanalta ihanteellista. Kyselytutkimuksen haasteina nähdään Hirsjärven, Remeksen & Sajavaaran (2000, 182) mukaan se, ettei vastaajien vastaamiseen suhtautumisen vakavuutta voida tietää, väärinymmärrykset ovat mahdollisia, vastausvaihtoehdot voivat olla puutteellisia ja ettei vastaajilla ole riittävästi tietoa aiheesta vastaamista varten.

Opinnäytetyön tutkimuksen validiteettia pyrittiin lisäämään pohtimalla kyselyn kysymysten muotoilua sellaiseksi, ettei kysymyksiä olisi helppo ymmärtää eri tavoin kuin ne tarkoitettu ja testaamalla

kyselyä kahdella ulkopuolisella henkilöllä ennen sen julkaisua. Laajempi testaaminen kohderyhmään kuuluvilla olisi ollut ideaalia. Kyselyn kysymyksen 13 (Koetko, että Riihimäen kaupungin Liikuntapalveluiden tarjonta on suunnattu myös nuorille 18–29- vuotiaille aikuisille?) kohdalla on syytä pohtia, onko kysymys ymmärretty eri tavoin kuin tarkoitettu tai onko edellinen kysymys (kysymys 12) vaikuttanut tuloksiin. Kysymyksen 13 tulokset eivät kuitenkaan ole ratkaisevassa asemassa tutkimuksen näkökulmasta.

Kyselyn vastausten perusteella ei ole mahdollista varmistua siitä, miten paljon vastauksia on pohdittu eli onko vastaamien ollut huolellista ja rehellisesti omien mielipiteiden mukaista (Hirsjärvi ym. 2000, 182). Tämä koskettaa opinnäytetyön tuloksia. Ennen tutkimuksen aineiston analysointia, tulee usein pohtia, voidaanko kaikkia vastauksia hyödyntää eli onko osa vastannut vain joihinkin kysymyksiin ja jättänyt joihinkin vastaamatta (Hirsjärvi ym. 2000, 207). Opinnäytetyön tutkimuksen kysymykset oli asetettu pakollisia eli kaikkiin kohtiin oli pakko vastata, jotta vastausten lähetys onnistui. Tällä pyrittiin varmistamaan se, että vastaajilta todella saataisiin vastauksia kaikkiin kysymyksiin. Näin eri vastaajajoukkojen vastauksia saataisiin ja voitaisiin luotettavammin vertailla toisiinsa. Tavoitteena oli, ettei vastauksista tarvitse ensin rajata osaa tutkimuksen ulkopuolelle puutteellisten tietojen vuoksi. Pakollisiksi merkityt kysymykset saattoivat toisaalta vaikuttaa vastausmotivaatioon laskevasti. Hyöty nähtiin kuitenkin suuremmaksi kuin mahdollinen haitta. Avoimet kysymykset ja vastausvaihtoehdot mahdollistavat, että jokaisella on mahdollisuus vastata omien mielipiteiden mukaan (Hirsjärvi ym. 2000, 188). Kysymyksissä pyrittiin huomioimaan vapaiden vastausten mahdollistaminen.

Opinnäytetyön tulosten luotettavuutta pyrittiin lisäämään aineiston huolellisella käsittelyllä. Tämän vuoksi Hamkin kautta kerätty aineisto päätettiin yhdistää manuaalisesti Webropolissa ensimmäisenä julkaistun kyselyn tietoihin vastaaja kerrallaan. Näin aineistoa pystyttiin suodattamaan eri rajauksilla Webropol-alustalla. Vaihtoehtoisesti tiedot olisi voitu yhdistää Excelillä, mutta virheiden riski nähtiin Excel vaihtoehdoissa suuremmaksi, sillä vastausten käsittely olisi siirtynyt pääosin Exceliin, jossa tietojen virheellinen muokkaaminen vahingossa on mahdollista.

Opinnäytetyö pyrittiin suunnittelemaan huolella, mutta kaikkia asioita ei osattu ottaa huomioon. Tämän vuoksi muutamia asioita voisi tehdä toisin, jos prosessin aloitaisi alusta. Aineiston keruun suunnittelu yhdessä liikuntakeskuksen yhteistyöorganisaatioiden kanssa olisi saattanut johtaa kattavamman aineiston saamiseen. Täten eri organisaatioihin ja tahoihin olisi kannattanut olla yhteydessä aiemmassa vaiheessa ja hyödyntää esimerkiksi organisaatioiden ideoita tai tapahtumia aineiston keruussa. Myös ajatusten vaihdolle jäävä aika olisi ollut siten suurempi. Alkuperäinen suunnitelma oli jakaa Qr-koodia ja linkkiä Riihimäen kaupungin liikuntakeskuksen hanketyöntekijän avulla Riihimäen liikuntakeskuksen yhteistyötahoille esimerkiksi paperimuotoisena Qr-koodina

sekä jalkautua yhdessä opinnäytetyön tekijän kanssa eri organisaatioihin keräämään vastauksia. Kyselyn vastauslinkkiä ja Qr-koodia oli tarkoitus jakaa myös liikuntakeskuksen omien palveluiden ja tapahtumien yhteydessä sekä heidän sähköisiä viestintäkanaviansa hyödyntäen.

Kun aineiston keruu ajankohta lähestyi, opinnäytetyön tekijä oli yhteydessä muun muassa oppilaitoksiin varmistaakseen, onko kyselyn jakaminen sallittua ja voidaanko kyselyn jakamisessa hyödyntää esimerkiksi oppilaitosten omia sähköisiä kanavia. Tässä kohtaa kävi ilmi, että eri organisaatioilla on erilaisia tutkimuslupien myöntämisprosesseja ja tapoja organisaation ulkopuolisten kyselyiden osalta. Vastausten keruu ei täten lähtenyt käytiin suunnitellusti, vaan tutkimuslupaprosessi otti oman aikansa ja resursseja kohdassa, johon niitä ei ollut suunniteltu. Vaikka opinnäytetyöprosessissa ja kyselyn laatimisessa noudatettiin Haaga-Helian sen hetkisiä opinnäytetyöohjeita ja kysely työsuunnitelmineen oli hyväksytetty opinnäytetyön ohjaajalla, tutkimuslupahakemusprosessin aikana huomattiin, että tietosuoja-asioiden sekä aineistonhallinnan tarkempi suunnittelu olisi ollut hyödyllistä aikaisemmassa vaiheessa. Aikaisemmat yhteydenotot ja tutkimuslupien hakeminen olisi siis kannattanut.

Vastauksia kerättiin myös liikuntakeskuksen somekanavien kautta. Opinnäytetyötekijä teki ”mainoksen” someen ja huomiota pyrittiin herättämä liikkuvalla kuvalla. Julkaisun jälkeen huomattiin, että kyselyn linkki ei auennut kuvaa klikkaamalla (kuten mainoksessa ohjeistettiin). Mainoksen testaaminen ja somealustan käyttäytymisen parempi tunteminen olisi ollut tässä tarpeen. Taitavampi somen käyttäjä olisi ehkä kannattanut ottaa mukaa työstämään mainosta. Vastauksia olisi ehkä siten saatu somen kautta kattavammin. Tämä oli yksi asia, johon aikatauluun tulleet muutokset vaikuttivat, eikä resursseja ollut käyttää toivotulla tavalla.

Lähteet

Berg, P., Kivijärvi, A., Kokkonen, A., Peltola, M. & Salasuo, M. 2016. Liikunnan ja urheilun yhdenvertaisuuteen on pitkä matka. Luettavissa: <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/nakokulma37>. Luettu: 5.1.2024.

Cadaut, M. 2023. Kohderyhmä ratkaisee. Luettavissa: <https://blogit.metropolia.fi/vuoropuhe-luja/2023/04/03/kohderyhma-ratkaisee/>. Luettu: 29.8.2023.

DNA. 2023. Digitaalinen elämä 2023. Luettavissa: <https://www.dna.fi/documents/94506/11594975/DNA-Digitaalinen-elama-2023-tutkimusraportti-medialle.pdf>. Luettu: 22.8.2023.

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. 2013. Kohti osallistavaa liikunnanohjausta. Teoksessa Kiviluoto, L. (toim.). Kehittämöraportteja 3:2013. s. 13, 30. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Helsinki.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. 6.uudistettu painos. Tammi. Helsinki.

Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Työpäpaperi. 2017:33. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Luettavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf. Luettu: 18.7.2023.

Jyväskylän Yliopisto. 2015. Määrällinen tutkimus. Luettavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/metelmapolkuja/metelmapolku/tutkimusstrategiat/maarallinen-tutkimus>. Luettu: 24.11.2023.

Kangasniemi, A. & Kauravaara, K. 2016. Kohti muutosta. Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämässä. 2. painos. Liikunta- ja hyvinvointiakatemia Oy. Vantaa. E-kirja. Luettu: 2.8.2023.

Huippu-urheilun instituutti KIHU. 2023. LIITU-tutkimus 2022: 9–15-vuotiaista nuorista 58 % harrastaa urheiluseurassa. Luettavissa: <https://kihu.fi/kihu-syke/liitu-tutkimus-2022-9-15-vuotiaista-nuorista-58-harrastaa-urheiluseurassa/>. Luettu: 5.1.2024.

Komulainen, P. 13.4.2018. Henkilökohtainen kontakti nousee keskeiseksi tekijäksi liikuntamotivaation lisäämisessä. Helsingin yliopisto. Luettavissa: <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/terveempi-maailma/henkilokohtainen-kontakti-nousee-keskeiseksi-tekijaksi-liikuntamotivaation-lisaamisessa>. Luettu: 4.8.2023.

Korkiakangas, E. 2010. Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Väitöskirja. Oulun yliopisto, Lääketieteellinen tiedekunta, Terveystieteiden laitos, Kansanterveystiede, Yleislääketiede. Luettavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789514263767.pdf>. Luettu 20.11.2023.

Liikunta. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. 2016. Luettavissa: <https://www.kaypahoito.fi/xmedia/hoi/hoi50075.pdf>. Luettu: 5.1.2023.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka, s. 130–141. PS Kustannus. Jyväskylä.

Mäkinen, T. 2023. Miten vuorovaikutuksella voi motivoida liikkumaan?- kestävän liikuntamotivaation tukeminen vuorovaikutuksessa. UKK-nstituutti. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/ajankoh-taista/miten-vuorovaikutuksella-voi-motivoida-liikkumaan-%E2%80%92-kestavan-liikuntamotivaation-tukeminen-vuorovaikutuksessa/>. Luettu: 4.8.2023.

Nummela, N. 2019. Osallistava ja liikunnallinen teatteri- hanke- valtakunnallisen toteutuksen kuvaus. Teoksessa Hyväri, S., Lindholm, M. Nummela, N. (toim.). Nuorten osallisuuden vahvistaminen teatteri- ja liikunta-alan yhteistoimintaa kehittämällä, s.15–24. Puna Musta Oy. Tampere.

Opetushallitus. 2021. Nuoret mukaan viestimään ammatillisesta koulutuksesta. Luettavissa: <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2021/nuoret-mukaan-viestimaan-ammattillisesta-koulutuksesta>. Luettu. 16.8.2023.

Oulun Diakonissalaitoksen säätiö, ODL Liikuntaklinikka & Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry. 2021. Nuorille osallisuutta ja toimintakykyä kokemusliikunnalla. NOVA2-hankkeen loppujulkaisu. Monisto Oy. Oulu. Luettavissa: https://bin.yhdistysavain.fi/1602233/WD22QGfSmfF-Hza0eUu4q0W3bk-/NOVA2_Loppujulkaisu_2021.pdf. Luettu:9.5.2023.

Pietilä, M. 4.4.2023. Liikunnan ohjaaja. Riihimäen kaupunki. Haastattelu. Riihimäki.

Piipponen, S-L., Pekola-Sjöblom, M. & Suomen Kuntaliitto. 2019. Osallistaako kunta, osallistuuko kuntalainen? Kuntaliiton julkaisusarja. Uutta kunnissa. 2019:3. Kuntaliitto. Helsinki. Luettavissa: <https://www.kuntaliitto.fi/julkaisut/2019/2004-osallistaako-kunta-osallistuuko-kuntalainen>. Luettu: 17.7.2023.

Pitkänen, E. & Saarenmaa, K. 2021. Mobiiliteknologia mullisti lasten arjen – nettiin ei mennä, vaan siellä ollaan. Tilastokeskus. Luettavissa: <https://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2021/mobiilitekno-logia-mullisti-lasten-arjen-nettiin-ei-menna-vaan-siella-ollaan/>. Luettu:16.8.2023.

Riihimäen kaupunki. s.a. Ilo ja Liike. Luettavissa: <https://www.riihimaki.fi/vaikuta-ja-tutustu/hankkeet/ilo-ja-liike/>. Luettu 2.5.2023.

Riihimäen kaupunki. 2022. Riihimäen väkiluku pieni. Luettavissa: <https://www.riihimaki.fi/tiedotteet/riihimaen-vakiluku-pieneni/>. Luettu: 26.11.2023.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2022. Liikunta edistää terveyttä ja hyvinvointia. Luettavissa: <https://stm.fi/liikunta>. Luettu: 9.8.2023.

SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry. s.a. Nuoret yhteiskunnan yhteisöjen ulkopuolella – Miten saada kaikki mukaan? Luettavissa: <https://www.soste.fi/tapahtuma/nuoret-yhteiskunnan-yhteisöjen-ulkopuolella-miten-saada-kaikki-mukaan/>. Luettu: 2.11.2023.

Suomen Olympiakomitea. 2017. Vanhempien liikuntatottumukset kantavat lapsen liikunta-aktiivisuutta keski-ikään saakka. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/2017/08/30/vanhempien-liikuntatottumukset-kantavat-lapsen-liikunta-aktiivisuutta-keski-ikaan-saakka/>. Luettu: 18.8.2023.

Tamelin. T. 2017. Liikuntasuositukset. Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikunta-pedagogiikka, s. 54. PS Kustannus. Jyväskylä.

Terve koululainen. s.a. Suomalaisten nuorten liikkuminen. Luettavissa: <https://tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/suomalaisen-nuoren-liikunta/>. Luettu. 5.1.2024.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. s.a. Osallisuus omassa elämässä. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet/osallisuus-omassa-elamassa>. Luettu: 5.11.2023.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet>. Luettu 18.7.2023.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023. Osallisuuden edistäjän opas. Ohjaus 2023:10. Helsinki. Luettavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146717/URN_ISBN_978-952-408-088-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu: 19.7.2023.

UKK-instituutti. s.a. 18–64-vuotiaiden aikuisten liikkumisen suositus -kuva. Luettavissa: <https://ukk-instituutti.fi/aineistot/aikuisten-liikkumisen-suositus-kuva/>. Luettu: 30.10.2023.

UKK-instituutti. 2022a. Liikkumisen vaikutukset. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>. Luettu: 18.8.2023.

UKK-instituutti. 2022b. Aikuisten liikkumisen suositus. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>. Luettu: 30.10.2023.

UKK-instituutti. 2023a. Liikkumattomuuden kustannukset Suomessa. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumattomuuden-kustannukset/liikkumattomuuden-kustannukset-suomessa/>. Luettu 5.1.2024.

UKK-instituutti. 2023b. Paikallaanolon terveysvaikutukset. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/paikallaanolon-terveyshaitat/>. Luettu: 5.1.2024.

UKK-instituutti. 2023c. Liikkumisen suositukset. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/>. Luettu 30.10.2023.

Upgrade edu s.a. Pelillisuus? Pelillistäminen? Luettavissa: <https://upgrade-edu.fi/mita-on-pelillisuus/>. Luettu 27.7.2023.

Valtioneuvosto 2023. Liikuntaa ja liikkumista edistetään yhdessä kaikilla hallinnonaloilla. Luettavissa: <https://valtioneuvosto.fi/-/1410845/liikuntaa-ja-liikkumista-edistetetaan-yhdessa-kaikilla-hallinnonaloilla>. Luettu: 8.8.2023.

Valtion nuorisoneuvosto, Nuorisotutkimusseura/ Nuorisotutkimusverkosto & opetus- ja kulttuuriministeriö. 2021. Palvelu pelaa! Nuorisobarometri 2020. Berg, P. & Myllyniemi, S. (toim.). Hansaprint. Turku.

Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Nuorisotutkimusverkosto. Helsinki. Luettavissa: https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden_jaljilla_verkko.pdf. Luettu: 9.8.2023.

Liitteet

Liite 1. Kysely

Riihimäen kaupungin Liikuntakeskuksen nuorille aikuisille suunnattujen palveluiden kehittäminen

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Tämä kysely toteutetaan Haaga-Helia ammattikorkeakoulun liikunnanohjaaja opiskelijan opinnäytetyön osana. Opinnäytetyö toteutetaan Riihimäen kaupungin Liikuntakeskukselle Ilo ja Liike-hankkeeseen liittyen. Kysely on suunnattu 17-29-vuotiaille eli 1994 -2006 syntyneille.

Kyselyn tavoitteena on selvittää nuorten aikuisten ajatuksia ja toiveita Liikuntakeskuksen palveluista. Tuloksia hyödynnetään palveluiden suunnittelussa.

Vastaaminen tapahtuu anonyymisti ja vie aikaa noin 4 minuuttia. Kyselyn vastauksia käsittelee opinnäytetyön tekijä ja tuloksia käytetään opinnäytetyössä. Vastaaminen on vapaaehtoista ja vastaaja hyväksyy tulosten hyödyntämisen opinnäytetyössä. Vastaajalla on mahdollisuus keskeyttää osallistuminen tutkimukseen heti niin halutessaan. Vastauksia käytetään niin, että vastaaja ei ole tunnistettavissa.

Kysely on avoinna 1.11.2023-19.11.2023.

Lisätietoja saat sähköpostitse: erika.markus@myy.haaga-helia.fi.

Kiitos kun vastaat ja siten vaikutat!

Tietosuojailmoituksen löydät täältä: [Tietosuojailmoitus](#)

1. Olen tutustunut yllä olevaan tiedotteeseen tutkimuksesta "Riihimäen kaupungin Liikuntakeskuksen nuorille aikuisille suunnattujen palveluiden kehittäminen" sekä hyperlinkin takaa löytyvään tietosuojailmoitukseen.

Annan lisäksi suostumukseni tutkimukseen osallistumiseen ja henkilötietojen käsittelyyn. *

Kyllä

2. Syntymävuosi *

- 2006
- 2005
- 2004
- 2003
- 2002
- 2001
- 2000
- 1999
- 1998
- 1997
- 1996
- 1995
- 1994

3. Sukupuoli *

- Nainen
- Mies
- Muu

4. Tällä hetkellä... *

Voit valita useamman vaihtoehdon.

- Opiskelen
 - Olen töissä
 - Olen työtön
 - Olen perhevapailla
 - Muu, mikä?
-

5. Tavallisen viikon aikana liikun reippaasti... *

Liikkuminen on reipasta silloin, kun pystyt puhumaan, vaikka hengästyit.
Esimerkiksi reipas kävely ja pyöräily.

- 0-1 h
- 1-2 h
- 2-2,5 h
- 2,5 h tai enemmän

6. Harrastan rasittavaa liikuntaa tavallisen viikon aikana... *

Liikkuminen on rasittavaa, jos puhuminen on hankalaa hengästymisen takia. Esimerkiksi hölkkä tai juoksu.

- 0-0,5 h
- 0,5 h- 1h 15 min
- 1h 15 min tai enemmän

7. Tavallisen viikon aikana liikkumiseeni kuuluu myös liikuntaa, joka kuormittaa lihaksiani, haastaa tasapainoani ja ylläpitää notkeuttani. *

Esimerkiksi lihaskuntoharjoitus, venyttely, tanssi ja pallopelit.

Jos edellä kertomaasi reippaaseen tai rasittavaan liikuntaan kuuluu lihaksia ja tasapainoa haastavaa tai notkeutta ylläpitävää liikuntaa, ota nekin kerrat huomioon tässä vastauksessa.

- 0 krt
- 1 krt
- 2 krt tai enemmän

Mielekkäät liikuntatavat, - paikat ja kaverit

8. Millä tavalla järjestetty liikunta kiinnostaa sinua? *

Voit valita useamman vaihtoehdon.

- Ohjattu liikunta (esim. tanssi tai lihaskuntoharjoitus)
- Virtuaalitunti - tallenne, jota voi käyttää kotona
- Virtuaalitunnit - reaaliaikaisesti ja vuorovaikutteisesti ohjaajan kanssa
- Liikuntatilan käyttömahdollisuus omatoimisesti. Mikä tila ja aika? _____
- Liikun mieluiten omatoimisesti _____
- Jokin muu, mikä? _____
- Liikunta ei kiinnosta minua _____

9. Missä harrastat liikuntaa mieluiten? *

Voit valita useamman vaihtoehdon.

- Ulkoliikuntapaikoissa (esim. kentät, ulkokuntosalit, frisbeegolfradat)
 - Kävelyteillä
 - Metsässä
 - Kuntosalilla (sisällä)
 - Sisäliikuntapaikoissa (esim. liikuntasalit ja -hallit)
 - Kotona
 - Muualla, missä?
 - En missään
-

10. Kenen kanssa harrastat liikuntaa mieluiten ? *

Voit valita useamman vaihtoehdon.

- Yksin
 - Kaverin tai kavereiden kanssa
 - Ryhmässä (myös vieraita ihmisiä)
 - Jonkun muun kanssa, kenen?
 - En halua harrastaa liikuntaa
-

11. Mikä sinua kannustaa liikkumaan? *

Voit valita useamman vaihtoehdon.

- Terveys
 - Kunnan ylläpito tai kohottaminen
 - Kavereiden kanssa oleminen
 - Pidän liikunnasta
 - Liikunnan positiivinen vaikutus uneen
 - Liikunnan positiivinen vaikutus mielialaan
 - Jonkun muun pyyntö tai patistaminen
 - Kehut
 - Painonhallinta
 - Ulkonäkö
 - Muu, mikä?
 - Ei mikään
-

Liikuntakeskuksen palvelut ja viestintä

12. Tiesitkö, että Riihimäen kaupungin Liikuntakeskus järjestää ohjattua liikuntaa ja maksutonta liikuntaneuvontaa myös nuorille aikuisille (18-29v.)? *

- Kyllä
 En

13. Koetko, että Riihimäen kaupungin Liikuntapalveluiden tarjonta on suunnattu myös nuorille 18-29- vuotiaille aikuisille? *

- Kyllä
 En. Kertoisitko miksi et? _____

14. Millaista liikuntatarjontaa toivot, jotta innostuisit lähtemään Liikuntakeskuksen toimintaan mukaan?

Voit kertoa lajitoiveita tai muita toiveita. *

15. Mitä kautta haluaisit saada tietoa Liikuntakeskuksen tarjonnasta? *

Voit valita useamman vaihtoehdon.

- WhatsApp
 TikTok
 Instagram / Instagram story
 Snapchat
 YouTube
 Facebook
 Kaupungin verkkosivut
 Koulun tai työpaikan kautta
 Jokin muu, mikä? _____

Ajattele, että olet yhteydessä Liikuntakeskuksen liikunnan ohjaajiin.

16. Miten olisit heihin mieluiten yhteydessä? Valitse yksi *

- WhatsApp:lla
 - Instagram viestillä
 - Facebook viestillä
 - Soittamalla
 - Sähköpostilla
 - Verkkosivujen yhteydenottolomakkeella
 - Muulla tavalla, millä?
-

Liite 2. Aineistohallintasuunnitelma

Erika Markus
Haaga-Helia ammattikorkeakoulu
Opinnäytetyö/Thesis

Aineistohallinta suunnitelma

1 (3)

9.12.2023

Aineistohallinta suunnitelma

Tutkimuksen tavoite ja tarkoitus

Tutkimus tehdään opinnäytetyönä. Tutkimuksessa etsitään vastauksia siihen, miten nuoria etenkin vähän liikkuvia aikuisia saataisiin osallistumaan Riihimäen kaupungin liikuntakeskuksen palveluihin ja miten heidät tavoitetaan. Tutkimuksella pyritään siis selvittämään nuorten aikuisten ajatuksia ja toiveita liikuntakeskuksen palveluista sekä viestintäkanavista. Tuloksia hyödynnetään palveluiden suunnittelussa, etenkin Ilo- ja LiKe-hanketta ajatellen. Opinnäytetyötä ohjaa Reponen Milla Haaga-Helia ammattikorkeakoulusta.

Kyselylomakkeen aukiolo/ aineiston keruu kyselylomakkeella ajoittuu ajalle: 1.11.2023-19.11.2023. Koko tutkimuksen aineistoa kerätään ajalla syyskuu-marraskuu 2023. Kyseessä on kertatutkimus.

Aineiston kerääminen

Aineistoa kerätään webropol-työkalulla sähköisen kyselytutkimuksen muodossa. Tiedot saadaan vastaajilta, joita kysely myös koskee. Kyselyä jaetaan yleisenä QR-koodina sekä verkko-osoitteena, eli QR-koodeja tai linkkejä ei lähetetä vastaajille. QR-koodia ja verkko-osoitetta jaetaan eri organisaatioissa sovitussa sähköisissä kanavissa (esim. Yammer, Wilma). Paperisten QR-koodien ja verkko-osoitteen jakoa toteutetaan organisaatioiden ilmoitustaululla tai odotustiloissa (esim. terveydenhoitajan), jos organisaatio siihen myöntyy. Lisäksi aineistoa voidaan kerätä jalkautumalla eri organisaatioihin sovitusti ja pyytämällä kohderyhmää vastaamaan kyselyyn esimerkiksi QR- koodin lukemalla.

HAMK:ssa toteutettavaan kyselyyn laaditaan oma kyselylinkki/ QR-koodi, jotta kysely voidaan toteuttaa muista aineiston keräyskanavista poikkeavana ajankohtana.

Aineiston analysointi

HAMK:lla kerättäville vastauksille luodaan oma linkki ja vastausten keräämisen jälkeen kyselyn tulokset (eli HAMK:in kautta kerätyt ja muiden kanavien kautta kerätyt aineistot) yhdistetään yksiksi tuloksiksi. Yhdistäminen tapahtuu Webropolin raporttien yhdistämistyökalulla ja /tai Excelissä tuloksia yhdistämällä.

Aineiston analysoinnin tuloksena pyritään ymmärtämään nuorten aikuisten toiveita liikuntakeskuksen palveluista ja viestintäkanavista. Tavoitteena on vertailla keskenään eri ryhmiä ja ymmärtää muuttujien välisiä riippuvuuksia, vastaajien mielipiteitä ja näkemyksiä.

Aineisto esitetään ja kuvataan numeerisesti ja visuaalisin menetelmin. Tulosten yhdistämisen ja aineistoon tutustumisen jälkeen tuloksia voidaan luokitella avulla (luokittelu esim. liikuntasuosittelun mukaan, sitä enemmän sekä sitä vähemmän liikkuvat, sukupuolittain luokittelu, eri

9.12.2023

ikähaarukoittain luokittelu) tarkastella. Luokittelun jälkeen tuloksia voidaan ristiintaulukoida mahdollisten riippuvuussuhteiden ymmärtämiseksi.

Aineiston käsittely, säilyttäminen ja hävittäminen

Tutkimuksen toteuttajaa ja tulosten käsittelijänä sekä tutkimuksen yhteyshenkilönä, rekisterin pitäjänä ja tietosuojavastaavana toimii opinnäytetyön tekijä. Tutkimuksen rekisteröityinä ovat Riihimäen kaupungin liikuntakeskuksen nuorille aikuisille suunnattujen palveluiden kehittäminen- tutkimukseen osallistuvat.

Henkilötietojen vastaanottajia ovat aineiston keräämisen palvelun toteuttaja Webropol OY sekä opinnäytetyön tekijän salasanoin ja F-Secure tietoturvajärjestelmällä suojattu tietokone. Tiedot kerätään Webropolilla, jonne aineisto tallentuu. Tiedostoja tallennetaan analysointivaiheessa opinnäytetyöntekijän tietokoneelle. Edellä mainittuihin (Webropol ja tietokone) käyttäjällä on henkilökohtaiset käyttäjätunnukset ja/ tai salasana. Tietokone on suojattu myös F-Securella. Järjestelmä voi automaattisesti varmuuskopioida tiedot. Aineiston käsittely tehdään Microsoft Office ohjelmilla (Word, Excel).

Webropol-työkalun tarkemmat aineiston säilytystiedot löytyvät Webropolin tietosuojaselosteesta, jossa kuvataan aineisto säilytystä ja tietoturvaa Webropolin tietokannassa <https://webropol.fi/tietosuojaseloste/>. Webropol ei tallenna tietoja kävijän IP-osoitteesta, joten vastaajaa koskevia tietoja ei voida koskaan yhdistää henkilöllisyyteen sen perusteella. <https://webropol.fi/evasteet-webropol-verkkosivustoilla/>

Tutkittavilta kerätään kyselyllä epäsuoria tunnisteita. Vastaajilta kerätyt tiedot eivät yksilöi vastaajia muiden kuin Hamk:in osalta eri organisaatioihin. Kysely sisältää yksilöintitietoina sukupuolen, iän ja mitä henkilö tekee tällä hetkellä yleisellä tasolla (työssä, opiskelee, pehevapailla, työtön, muu, mikä?). Paikkakunta on oletettu sijainnin perusteella, mutta kyselystä ei ole rajattu ulkopuolelle esimerkiksi ulkopaikkakuntalaisia, jotka opiskelevat tai asioivat. Kyselylomakkeelle liitetään tarkempi kuvaus tietojen käytöstä (tietosuojailmoitus liikinä).

Kyselylomakkeen alussa on pakollinen kysymys: " Olen tutustunut yllä olevaan tiedotteeseen tutkimuksesta "Riihimäen kaupungin Liikuntakeskuksen nuorille aikuisille suunnattujen palveluiden kehittäminen" sekä hyperlinkin takaa löytyvään tietosuojailmoitukseen. Annan myös suostumukseni tutkimukseen osallistumiseen ja henkilötietojen käsittelyyn". Mikäli vastausta "kyllä " ei valitse, kyselylomakkeella ei pääse seuraavalle sivulle/ lähettämään vastauksia. Suoria henkilöitä ei opinnäytetyössä kerätä.

Kerätty aineisto hävitetään opinnäytetyön valmistumisen jälkeen opinnäytetyöntekijän henkilökohtaisilta laitteilta ja Webropolista opiskelijan tunnusten sulkeutumisen sekä siihen liittyvän määräajan jälkeen. Opiskelijan käyttäjätunnus on voimassa opiskelun ajan ja opiskeluoikeuden päättymisen jälkeen tunnus lukitaan ja sen jälkeen poistetaan, jolloin aineistot hävitetään myös Webropol palvelusta.

Erika Markus
Haaga-Helia ammattikorkeakoulu
Opinnäytetyö/Thesis

Aineistohallinta suunnitelma

3 (3)

9.12.2023

Suunniteltu valmistumisaika on kevät 2024. Opiskelu oikeus on voimassa 4,5 vuotta alkaen syyslukukaudesta 2021. Tämän jälkeen opiskelu oikeus päättyy viimeistään.

Aineiston raportointi

Aineisto raportoidaan opinnäytetyöhön, johon tuloksia avataan muotoon, josta yksittäisiä henkilöitä ei voida tunnistaa. Taustatietoja käytetään raportoinnissa joukkomuotoisesti. Esimerkiksi "työssäkäyvät kertoivat haluavansa harrastaa useammin liikuntaa ohjattuna verrattuna työttömiin".

Tiedot anonymisoidaan analysointivaiheessa erottamalla vastaukset yksittäisistä taustatiedoista. Opinnäytetyö tullaan julkaisemaan Theseuksessa. Tutkimuksen tuloksista raportoidaan analysoituina toimeksiantaalle loppuvuonna 2024, jotta toimeksiantaa voi hyödyntää opinnäytetyössä julkaistavaan muotoon käsiteltyä tietoa palveluiden suunnittelussa, sillä suositeltuja palveluita on kuvattava hankerahoituksen hakemuksessa. Itse opinnäytetyö raportin julkaisu Theseuksessa ajoittuu vuoden 2024 puolelle.

Prosessi dokumentoidaan opinnäytetyöhön työn luonteen vaatimalla tavalla. Kerättyä aineistoa tullaan säilyttämään opinnäytetyön muodossa, ei analoimattomassa muodossa.

Liite 3. Tietosuojailmoitus

TIETOSUOJAILMOITUS

1 (4)

12.10.2023

Tietosuojailmoitus: Opinnäytetyö Riihimäen kaupungin liikuntakeskuksen nuorille aikuisille suunnattujen palveluiden kehittäminen

Henkilötietojen käsittelyn tarkoitus

Tutkimus tehdään opinnäytetyönä. Tutkimuksessa etsitään vastauksia siihen, miten nuoria etenkin vähän liikkuvia aikuisia saataisiin osallistumaan Riihimäen kaupungin liikuntakeskuksen palveluihin ja miten heidät tavoitetaan. Tutkimuksella pyritään siis selvittämään nuorten aikuisten ajatuksia ja toiveita liikuntakeskuksen palveluista sekä viestintäkanavista. Tuloksia hyödynnetään palveluiden suunnittelussa, etenkin Ilo- ja LiiKe-hanketta ajatellen. Tutkimuksen aineistonkeruu toteutetaan Webropol-kyselyllä. Tutkimukselle on tehty tutkimussuunnitelma ja aineistonhallintasuunnitelma. Opinnäytetyötä ohjaa Reponen Milla Haaga-Helia ammattikorkeakoulusta.

Oheisen kyselylomakkeen aukiolo/ aineiston keruu sen avulla ajoittuu ajalle: 1.11.2023-19.11.2023. Koko tutkimuksen aineistoa kerätään ajalla syyskuu-marraskuu 2023. Kyseessä on kertatutkimus.

Yhteyshenkilö tutkimusta koskevissa asioissa

Erika Markus

Puhelin: (numero), sähköpostiosoite: erika.markus@myy.haaga-helia.fi

Tutkimuksen suorittajat

- Erika Markus

Käsittelyn oikeusperuste

Henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen.

Henkilötietosisältö ja säilytysajat

Tutkimuksessa kerätään seuraavat tiedot:

- Vastaajan ikä ja sukupuoli
- Vastaajan nykyinen tilanne: opiskelija, työssä, työtön, perhevapailta, muu mikä?
- Oletettu asuinpaikkakunta
- Organisaatio, jonka kautta kyselyyn on vastattu (koskee 1.11.-19.11.2023 avoinna olevan kyselylomakkeen kautta saatuja vastauksia)

Vastauksia käytetään niin, että vastaaja ei ole tunnistettavissa ja kysely toteutetaan anonyymisti. Webropol ei tallenna tietoja kävijän IP-osoitteesta, joten vastaajaa koskevia tietoja ei voida koskaan yhdistää henkilöllisyyteen sen perusteella. <https://webropol.fi/evasteet-webropol-verkkosivustoilla/>

Miten aineistoa säilytetään ja kuinka kauan tutkimuksen jälkeen:

12.10.2023

Webropol-työkalun tarkemmat aineiston säilytystiedot löytyvät Webropolin tietosuojaselosteesta, jossa kuvataan aineisto säilytystä ja tietoturvaa Webropolin tietokannassa <https://webropol.fi/tietosuojaseloste/>.

Kerätty aineisto hävitetään opinnäytetyön valmistumisen jälkeen (2024) opinnäytetyöntekijän henkilökohtaisilta laitteilta ja Webropolista opiskelijan tunnusten sulkeutumisen sekä siihen liittyvän määrä ajan jälkeen. Opiskelijan käyttäjätunnus on voimassa opiskelun ajan ja opiskeluoikeuden päättymisen jälkeen tunnus lukitaan ja sen jälkeen poistetaan.

Tulokset säilyvät opinnäytetyön muodossa ja opinnäytetyö tullaan julkaisemaan Theseuksessa.

Rekisteröidyt

Rekisteröityinä ovat:

- Riihimäen kaupungin liikuntakeskuksen nuorille aikuisille suunnattujen palveluiden kehittäminen- tutkimukseen osallistuvat

Rekisterin tietolähteet

Tiedot saadaan vastaajilta.

Henkilötietojen vastaanottajat

Henkilötietojen vastaanottajia ovat:

- Aineiston keräämisen palvelun toteuttaa Webropol OY
- Opinnäytetyön tekijän salasanoin ja F-Secure tietoturvajärjestelmällä suojattu tietokone

Rekisterin suojauksen periaatteet

A Manuaalinen aineisto

Tutkimuksessa ei ole manuaalista aineistoa.

B ATK:lla käsiteltävät tiedot

Tiedot kerätään Webropolilla, jonne aineisto tallentuu. Tiedostoja tallennetaan analysointivaiheessa opinnäytetyöntekijän tietokoneelle. Edellä mainittuihin ratkaisuihin käyttäjällä on henkilökohtaiset käyttäjätunnukset/ salasanat. Järjestelmä voi automaattisesti varmuuskopioida tiedot. Aineiston käsittely tehdään Office ohjelmilla.

Rekisterinpitäjä

Erika Markus

Puhelin: (numero), sähköpostiosoite: erika.markus@myy.haaga-helia.fi

Tietosuojavastaava

Erika Markus

Automaattinen päätöksenteko

Rekisterissä ei tehdä automaattista päätöksentekoa.

12.10.2023

Tietojen siirto EU:n tai ETA:n ulkopuolelle

Tietoja ei siirretä EU:n tai ETA:n ulkopuolelle.

Rekisteröidyn oikeudet ja niiden rajoittaminen

EU:n yleinen tietosuojasetus (2016/679) antaa rekisteröidylle seuraavat oikeudet:

Oikeus peruuttaa suostumuksen

Rekisteröidyllä on milloin tahansa oikeus peruuttaa suostumuksensa. (artikla 7)

Oikeus saada pääsy tietoihinsa

Rekisteröidyllä on oikeus saada rekisterinpitäjältä vahvistus siitä, miten käsitellään häntä koskevia henkilötietoja. Rekisteröidyllä on oikeus saada pääsy tietoihinsa. Tarkastusoikeudesta voidaan periä maksu tai siitä voidaan kieltäytyä, jos pyynnöt ovat ilmeisen perusteettomia tai kohtuuttomia, erityisesti jos niitä esitetään toistuvasti. (artikla 12 ja artikla 15)

Oikeus tietojen oikaisemiseen

Rekisteröidyllä on oikeus vaatia rekisterissä olevan virheellisen tiedon oikaisemista (artikla 16). Korjaamispyyntö tehdään kirjallisesti. Joissain tietojärjestelmissä henkilö pystyy myös itse korjaamaan omat tietonsa.

Oikeus tietojen poistamiseen

Rekisteröidyllä on oikeus vaatia henkilötietojensa poistamista, jos yksi seuraavista toteutuu (artikla 17):

- Henkilötietoja ei enää tarvita niihin tarkoituksiin, joita varten ne kerättiin tai joita varten niitä muutoin käsiteltiin
- Rekisteröity peruuttaa suostumuksen, eikä käsittelyyn ole muuta laillista perustetta
- Rekisteröity vastustaa käsittelyä eikä käsittelyyn ole olemassa perusteltua syytä (artikla 21)
- henkilötietoja on käsitelty lainvastaisesti
- henkilötiedot on poistettava unionin oikeuteen tai jäsenvaltion lainsäädäntöön perustuvan rekisterinpitäjään sovellettavan lakisääteisen velvoitteen noudattamiseksi;

Rekisteröidyllä kuitenkin ei ole oikeutta tietojen poistamiseen tutkimuksissa, mikäli tietojen poistaminen todennäköisesti estää kyseisen käsittelyn tai vaikeuttaa sitä suuresti.

Oikeus käsittelyn rajoittamiseen

Rekisteröidyllä on oikeus käsittelyn rajoittamiseen, jos yksi seuraavista toteutuu (artikla 18):

- Rekisteröity kiistää henkilötietojen paikkansapitävyyden, jolloin käsittelyä rajoitetaan ajaksi, jonka kuluessa rekisterinpitäjä voi varmistaa niiden paikkansapitävyyden
- Käsittely on lainvastaista ja rekisteröity vastustaa henkilötietojen poistamista ja vaatii sen sijaan niiden käytön rajoittamista
- Rekisterinpitäjä ei enää tarvitse kyseisiä henkilötietoja käsittelyn tarkoituksiin, mutta rekisteröity tarvitsee niitä oikeudellisen vaateen laatimiseksi, esittämiseksi tai puolustamiseksi
- Rekisteröity on vastustanut henkilötietojen käsittelyä artikla 21 kohdan nojalla odotetessa sen todentamista, syrjäyttävätkö rekisterinpitäjän oikeudet perusteet rekisteröidyn perusteet.

TIETOSUOJAILMOITUS

4 (4)

12.10.2023

Oikeus siirtää tiedot järjestelmästä toiseen

Rekisteröidyllä on oikeus saada koneluettavassa muodossa häntä koskevat henkilötiedot, jotka hän on rekisterinpitäjälle toimittanut, mikäli käsittely perustuu suostumukseen ja käsittely tapahtuu automaattisesti. (artikla 20)

Pyynnöt näiden oikeuksien käyttämiseen osoitetaan:

Erika Markus

Puhelin: (numero), sähköpostiosoite: erika.markus@myy.haaga-helia.fi

Oikeus tehdä valitus

Rekisteröidyllä on oikeus tehdä valitus tietosuojavaltuutetun toimistolle. Lisätietoja <https://tietosuoja.fi/>.