

Riina Oranen & Lasse van Riel

# Savonlinnan urheiluyläluokkien oppilaiden kouluhyvinvointi

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi

2024



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**



Degree title	Bachelor of social services
Author (authors)	Riina Oranen & Lasse van Riel
Thesis title	The well-being of the students in the sports classes of Talvisalo school
Commissioned by	City of Savonlinna
Time	2024
Pages	60 pages, 18 pages of appendices
Supervisor	Hannele Pulkamo, Hanna-Leena Lipsanen

## ABSTRACT

The purpose of this thesis was to examine the well-being of 8th and 9th grade students at Savonlinna Talvisalo secondary school. The starting point of our work was to survey the students' experiences of the smoothness of everyday life and their own well-being when everyday life combines both studying and personal life with the sports orientation of the class and their own hobby.

Our thesis is based on surveys the Olympic Committee and Talvisalo School targeting students enrolled in sports classes and on previous studies on the well-being of young people students' in connection with combining studies and physical activity. In addition, in the autumn of 2023, we conducted our own survey among the 8th and 9th graders at Talvisalo school to examine the students' current experience of their well-being.

Our main objective was to study 1) the students' own experience of everyday health and well-being, 2) the young people's experience of combining sports and studies in a sports class, and 3) whether the student may experience stress in everyday life in connection with studying in a sports class.

Qualitative research methodology was used because the work examined a phenomenon, and the survey responses were based on the respondents' own perspectives. In the theoretical section a young person's life and factors affecting it were described in the light of general theories. The interview material was analyzed by thematizing the topics according to the questions.

The survey was carried out in the fall of 2023 and the data was analyzed in early 2024.

Based on the results of the survey it can be observed that according to prior assumptions the 8th and 9th graders studying at the sports high school are motivated to combine their hobby and school and based on the results no alarming areas of development can be observed. Fatigue emerged as a factor challenging the young people's well-being.

**Keywords:** Focused teaching, sports academy, sports class, sports secondary school activities, well-being

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA.....	7
2.1	Kehityspsykologiset teorit .....	7
2.2	Nuoren hyvinvointi ja koulu.....	11
2.3	Tavoitteellisesti urheileva nuori.....	13
2.4	Liikunnan positiiviset vaikutukset.....	14
2.5	Liikunnan yhteys psyykkiseen hyvinvointiin .....	15
2.6	Drop out -ilmiö .....	16
3	TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS .....	17
4	TUTKIELMAN TOTEUTUS .....	18
4.1	Kyselyn laatiminen.....	19
4.2	Aiheen rajaus ja aineistonkeruumenetelmät .....	19
4.3	Tutkimusote ja analyysimenetelmät.....	21
4.4	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	23
5	TULOKSET .....	24
5.1	Ajankäyttö: urheiluharrastuksen ja koulutyön yhdistäminen.....	25
5.2	Uni ja lepo .....	27
5.3	Liikunta arjessa .....	30
5.4	Ystävyyssuhteet .....	32
6	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	34
7	POHDINTA.....	36
	LÄHTEET .....	39

## LIITTEET

Liite 1. Tietosuojailmoitus

Liite 2. Tutkittavien informointilomake

Liite 3. Tutkittavien suostumuslomake

Liite 4. Webropol-kyselylomake

Liite 5. Tutkimuslupa

Liite 6. Sopimus opinnäytetyöstä

## 1 JOHDANTO

Oppilaiden hyvinvointi koostuu monesta eri tekijästä. Sitä voi tarkastella muun muassa sosiaalisten suhteiden, vapaa-ajan, psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin sekä koulutyön kautta. Kiinnostus koulunkäynnin ja tavoitteellisen urheiluharrastuksen yhdistämiseen sekä nuorten hyvinvointiin yläkoulussa ohjasivat meidät pohtimaan Savonlinnassa toimivan urheiluyläkoulun oppilaiden arkea. Toimeksiantajaksemme saimme Savonlinnan Talvisalon koulun, joka kuuluu Suomen olympiakomitean urheiluoppilaitosverkostoon. Suomessa toimiva valtakunnallinen urheiluyläkoulutoiminnan malli on ollut käytössä vuodesta 2020. Urheiluyläkoulu mahdollistaa urheilevan nuoren opiskelun, harrastuksen ja urheilijaksi kasvamisen yhdistämisen sekä antaa hyvän pohjan ja valmiuksia jatko-opinnoille. (Talvisalon koulun... s.a.)

Tutkimusten mukaan urheiluseurassa harrastaminen vähenee murrosiässä (Husu ym. 2010, 22). Urheiluyläkoulun tarkoitus on auttaa nuorta yhdistämään urheiluharrastus ja koulunkäynti sekä tukea urheilullisia tavoitteita tulevaisuudessa.

Toteutimme opinnäytetyömme kyselyn syksyllä 2023 opiskeleville 8.- ja 9.-luokkalaisille urheiluyläkoululaisille. Kysymystemme suunnittelussa otimme huomioon Talvisalon koulun urheiluluokkalaisille aikaisemmin teettämän kyselyn päällekkäisyyksien välttämiseksi. Lisäksi teimme katsauksen opinnäytetyömme aikana julkaistuun, vuonna 2023 tehtyyn kouluterveyskyselyyn vastausten analysointivaiheessa. Kyselymme tarkoituksena oli löytää uusia näkökulmia oppilaiden hyvinvoinnin tarkasteluun.

Urheiluyläkouluun hakeneilla ja opiskelemaan päässeillä saattaa olla jo vuosien kokemus urheilun parista ja näin ollen myös motivaatiota harjoitteluun ja suorituksiin panostamiseen. Lähtöolettamuksena kohderyhmämme koostui siis aktiivisista nuorista, jotka ovat tottuneet jo aikaisempina kouluvuosinaan yhdistämään urheiluharrastuksen opiskelun oheen. Olimme huomanneet

omassa arjessamme ja nuorten kanssa työskennellessämme, että urheiluharrastus tuo mukanaan sinnikkyyttä, kurinalaisuutta ja sosioemotionaalisia taitoja, jotka tukevat myös opiskelua. Yläkoulussa opiskelevien nuorten haasteena on kuitenkin mielenkiinnon menettäminen urheiluharrastukseen sen vaativuuden ja harjoittelukertojen määrän kasvaessa (Metsälä 2018, 29–32).

## **2 NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA**

Yläkouluikäisen nuoren elämänjakso pitää sisällään erilaisia muutoksia niin fyysisen ja psyykkisen kasvun, ystäväpiirin muutosten kuin koulunkäynnin vaativuudenkin näkökulmasta. Koimme nuoruuden elämänvaiheen tarkastelun yleisimpien teorioiden kautta merkitykselliseksi työmme kannalta, jotta nuoren elämään liittyvien asioiden laajuutta olisi helpompi hahmottaa. Ihmisen elämänkaarta ja sen eri vaihteita ovat tutkineet monet henkilöt kautta aikojen. Ihmisen kehitystä voi lähestyä eri tieteiden näkökulmista, ja sen jakaminen ikäkausiin vaihtelee riippuen tutkijasta.

### **2.1 Kehitypsykologiset teoriat**

Suomalainen psykologi Tony Dunderfelt rajaa teoksessaan *Elämänkaaripsykologia* (2011) nuoruuden 12:n ja 20:n ikävuoden väliseksi vaiheeksi. Ensimmäisen jakson ihminen elää 12–15-vuotiaana, jolloin varsinainen biologinen murrosikä alkaa. (Dunderfelt 2011, 84.) Nuoruuden käsitteeseen sisältyvä ikään liittyvä ajanjakso vaihtelee teorioiden välillä, mutta biologisten muutosten ja murrosiän mukanaan tuomien hormonaalisten muutosten voidaan ajatella sijoittuvan suunnilleen näiden ikävuosien välille.

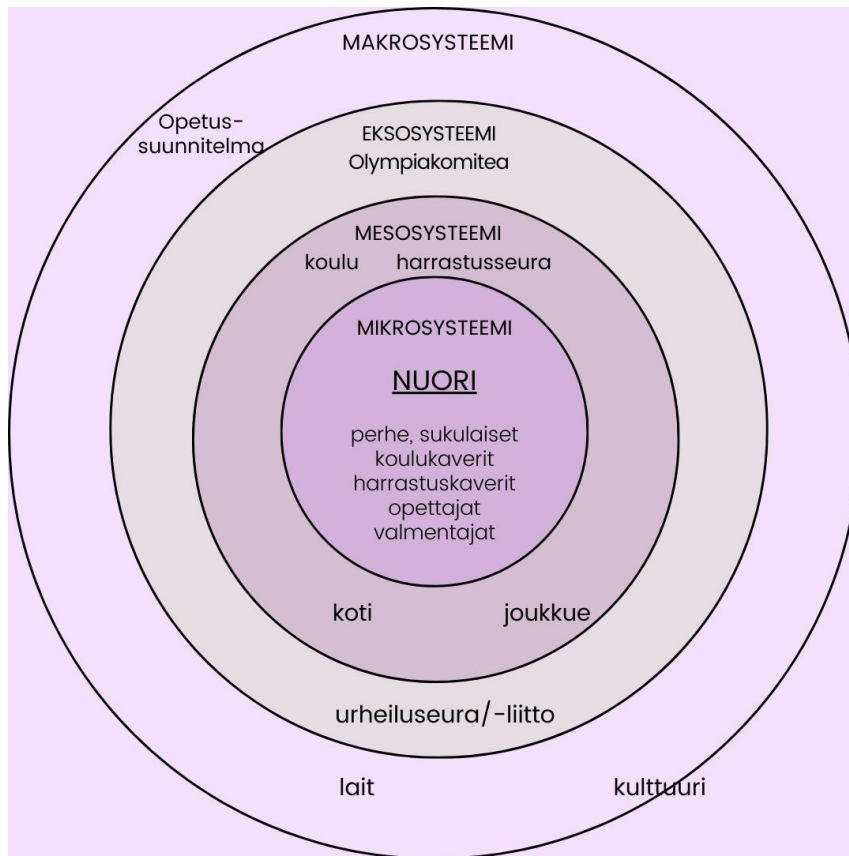
Nurmi ym. (2014) jakaa Ihmisen psykologinen kehitys -teoksessaan nuoruusajan kehityksen karkeasti neljään kokonaisuuteen: fysiologisiin muutoksiin, ajattelun kehitykseen, sosiaalisen ympäristön laajenemiseen sekä sosiaaliskulttuurisen ympäristön muutoksiin (Nurmi ym. 2014, 144).

Biologisten muutosten lisäksi nuori alkaa irtaantumaan vanhemmistaan, ja tärkeänä kehitystehtävänä on Erik H. Eriksonin (1902–1994) psykososiaalisen kehityksen teorian mukaan oman identiteetin etsiminen (Dunderfelt 2011,

267). Eriksonin teorian mukaan persoonallisuus kehittyy kahdeksan toisistaan riippuvan vaiheen kautta. Näitä kutsutaan kehityskriiseiksi, jotka rakentuvat edelliselle kehitysvaiheelle. Nuoruusiän kehitysvaiheeseen kuuluu oman identiteetin rakentaminen, joka on Eriksonin mukaan merkittävin kehityskriisi ihmisen elämässä. Optimaalisessa tilanteessa nuorelle rakentuu vahva identiteetti, joka valmistaa häntä tulevaisuuteen. Tällöin nuori selvittää esimerkiksi sitä, kuka hän on ja millaisia koulutusvalintoja hän haluaa tehdä tulevaisuudessaan. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 37.) Nuoren viettäessä suuren osan arjestaan koulussa ja harrastuksessa voidaan sillä ajatella olevan merkittävä vaikutus myös nuoren itsetunnon ja identiteetin kehittymiseen.

Daniel Levinson (1920–1994) on jakanut ihmisen elämän jaksoihin tunnetussa elämänsykli-teoriassaan. Ajanjakso syklissä kestää kaksi vuosikymmentä, ja ne limittyvät osittain toisiinsa nähden. Niiden rakenteessa on kaksi osaa, joista toinen on tasaista elämänvaihetta ja toinen muutosta seuraavaan vaiheeseen. Nuoruuteen sisältyy paljon tasaisia vaiheita ja siirtymiä seuraavaan kehityksen vaiheeseen. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 38.) Yläkouluiässä nuorella on jo usean vuoden koulutyö takana ja edessä tärkeitä valintoja jatko-opintoja ajatellen. Levinsonin teoriaan pohjaten voidaan ajatella 10–20-vuotiaan nuoren olevan elämänsyklissään muutosvaiheessa.

Jotta voisimme havainnollistaa nuoren ympärillä olevien ihmisten ja ympäristöjen vaikutusta nuoren elämään, käytämme Urie Bronfenbrennerin (1979) ekologisen systeemiteorian kaaviota (kuva 1). Systeemiteoriaa on käytetty psykologiassa ja pedagogiikassa kuvaamaan kehityksen ja oppimisen ilmiötä. Systeemiteoria keskittyy neljään “ympäristöön” (concentric systems), jotka jokainen omalta osaltaan vaikuttavat nuoren kehitykseen. (Härkönen 2008.)



Kuva 1. Nuoren ympäristöt Urie Bronfenbrennerin (1979) ekologista systeemiteoriaa mukail-  
len

Nuoren ympärillä ilmenevät ekosysteemit ovat systeemiteorian mukaan ni-  
metty mikrosysteemiksi, mesosysteemiksi, eksosysteemiksi ja makrosysteemi-  
miksi. Myöhemmin teoriaan lisätyn kronosysteemin jätimme pois kaavion sel-  
keyttämiseksi ja nuoren lähiympäristöön keskittymiseksi. Nuoren kehitykseen  
vaikuttavat voimakkaimmin hänen välittömässä läheisyydessään ja hänen  
kanssaan eniten vuorovaikutuksessa olevat tahot ja henkilöt, kuten perheenjä-  
senet, isovanhemmat ja muut sukulaiset. Koska nuoren elämään ja kehityk-  
seen vaikuttavat merkittävästi myös koulukaverit, opettajat, koulu, harrastus-  
kaverit ja valmentajat, sisällytimme nekin mikrosysteemiin. Kasvatustieteen  
professori Ulla Härkösen (2008) mukaan mikrosysteemin käsitteeseen kuulu-  
vat kaikki ne ympäristöt, joissa nuori on aktiivisesti osallisena (Härkönen 2008,  
9). On huomioitava, että jokaisella nuorella on kuitenkin oma lähiympäristönsä  
(ekosysteemi), jonka merkitys jokaisen nuoren kehitykseen on erilainen. Ha-  
vainnollistamme nuoren kehitykseen vaikuttavia tekijöitä tässä yleisesti. Opin-

näytetyömme kannalta merkityksellisiä ovat koulun, harrastuksen, urheiluseuran ja nuoren välinen vuorovaikutus ja merkitys nuoren kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille.

Mesosysteemi kuvaa nuoren eri mikrosysteemin osien vuorovaikutusta (esimerkiksi koti ja koulu, koulu ja harrastus). Mesosysteemin tarkastelu auttaa pohtimaan, onko eri osien vuorovaikutus samansuuntaista (toinen toistaan tukevaa) ja näin ollen nuoren kehitystä samaan suuntaan ohjaavaa. Mikäli eri osien välillä on ristiriita tai kasvatuksellisia erimielisyyksiä, voisi sen ajatella selittävän myös osaltaan nuoren hämmennystä esimerkiksi erilaisten sääntöjen ja odotusten edessä. (Härkönen 2008, 11.) Pidämme tätä näkökulmaa merkittävänä nuoren hyvinvoinnin tarkastelussa.

Kuten mesosysteemin osat, myös eksosysteemi muodostuu kahden ympäristön vuorovaikutuksesta. Toinen ympäristöistä ei välttämättä ole suoraan vaikutuksessa kasvavaan nuoreen, mutta sen toiminnot ohjaavat nuoren lähellä olevaa ja tähän vaikuttavaa ympäristöä (esimerkiksi Olympiakomitea ja urheiluyläkoulu). (Härkönen 2008, 11.) Nuori ei siis välttämättä ole aktiivisesti suorassa yhteydessä Olympiakomiteaan, mutta urheiluyläkoulun ollessa osa sitä, vaikuttaa se myös nuoren lähiympäristöön eli kouluun ja tätä kautta nuoren elämään.

Härkönen (2008) viittaa artikkelissaan Bronfenbrennerin (1989) määritelmään makrosysteemistä kaikkien ekosysteemien läpäisemänä kulttuurina, lakeina ja laajempina sosiaalisena kontekstina (Härkönen 2008, 12).

Teorioita nuoruudesta elämänvaiheena on paljon, ja ne käsittelevät sitä jokainen omalla tavallaan. Voidaan kuitenkin havaita, että yhteistä niille on nuoruuden käsitteleminen kiehtovana ja merkittävänä siirtymävaiheena, johon kuuluu muutoksia, kehittymistä ja tulevaisuuteen kasvamista.

Nuoruusikä on merkittävä siirtymävaihe lapsuudesta kohti aikuisuutta. Nuorta vievät kehityksessä eteenpäin fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset muutokset, joista viimeksi mainittuun vaikuttavat niin lähimpien ihmisten odotukset kuin

yhteiskunnan rakenteetkin. Sen lisäksi nuori alkaa yhä enemmän itse ohjata omaa kehitystään. Elämälle antavat suuntaa ystäväpiiri, harrastukset, koulutyö ja koulutusvalinnat. Monet nuoruuden valinnat vaikuttavat vielä pitkään myöhemmässä elämässäkin. (Nurmi ym. 2014, 142.) Urheiluun painotetun opetuksen valitseminen saattaa ohjata nuorta vahvasti urheilun pariin myös myöhemmällä iällä. Nuori myös todennäköisesti oppii valitsemaan terveellisiä elämäntapoja sekä huolehtimaan omasta fyysisestä ja psyykkisestä hyvinvoinnista. Nuori saattaa myöhemmin elämässään hyötyä saamastaan syventävästä opetuksesta, ja omaksutut taidot voivat vaikuttaa myöhempään ammatinvalintaan.

## **2.2 Nuoren hyvinvointi ja koulu**

Nuoruusvaiheessa kavereiden läheisyys ja tuki ovat tärkeitä. Otimme kaverisuhteisiin liittyvät kysymykset osaksi opinnäytetyömme kyselyä, sillä nuorten yksinäisyys on puhuttanut mediassa viime vuosina. Vuoden 2023 kouluterveyskyselyn tulosten mukaan etenkin poikien yksinäisyys oli kasvanut. Koulunkäynnin mielekkyys oli edellisen vuoden tuloksiin verrattuna lisääntynyt pojilla ja kääntynyt laskuun tytöillä. Myös elämään tyytyväisyys oli lapsilla ja nuorilla laskussa, vaikkakin suurin osa oli elämänsä tyytyväisiä. Joka kolmas tyttö ja joka viides poika koki myös terveytensä olevan keskimääräinen tai huono. (THL 2023.)

Oppilaitokset tukevat nuorten sosiaalisia taitoja osana opetussuunnitelmaa. Kouluissa painotetaan vuorovaikutus- ja tunnetaitoja ensimmäisiltä vuosiluokilta lähtien. Opetussuunnitelma (2014) ohjeistaa ohjaamaan oppilaita vastuun ottamiseen lähiympäristöstä ja kavereista. Aikuiset tukevat oppilaita yhteisöllisyyteen, jossa ei suvaita esiintyvän kiusaamista, rasismia, seksuaalista häirintää tai muutenkaan syrjintää. (OPS 2014, 280.) Opetussuunnitelman tavoitteisiin kuuluu se, että yläkoululaiset pääsisivät oppimaan sosiaalisia taitoja kouluarjessa peruskoulun viimeisille luokille asti sekä saisivat tukea tunnetaitojen kehittymiseen. Koulu on myös oivallinen paikka harjoitella yhdessä vaikeidenkin tunteiden käsittelyä, kohtaamista ja hallintaa. Sosioemotionaalisten taitojen

harjoittelun lisäksi tavoitteena on opetella tunnistamaan hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä sekä toimimaan omaa ja muiden hyvinvointia edistävillä tavoilla. (OPS 2014, 283.)

Yläkouluikäisen kaveripiiri saattaa muuttua nivelvaiheessa joko luokkakavereiden tai koko koulun vaihdon seurauksena. Ryhmän ulkopuolelle jääminen aiheuttaa tutkitusti vakavia seurauksia hyvinvoinnille. Hylätyksi tuleminen on todettu aktivoivan aivoissa samoja alueita kuin fyysisen kivun. (Kross ym. 2011.) Richard M. Ryan ja Edward L. Deci (1985), itsemääräämisteorian (Self-Determination Theory) kehittäjät, luokittelevat yhteenkuuluvuuden tunteen edistämisen yhdeksi tärkeimmistä tekijöistä hyvinvoinnin ja motivaation kannalta. (Lintunen 2017.) Kyvykkyys, yhteenkuuluvuuden tunne ja autonomia ovat Ryanin ja Decin teorian mukaan hyvinvoinnin kokemisen kolme psykologista perustarvetta (Leskisenoja & Sandberg 2019, 29). Varsinkin joukkueurheilua harrastavat nuoret ovat havaintojemme mukaan tottuneet liikunnassa toimimaan yhdessä ja näin ollen opettelevat mielestämme tärkeitä ryhmätaitoja myös koulun ulkopuolella.

Urheilupainotteisen luokan positiivisena vaikutuksena saattaakin olla oppilaan ympärillä olevat samanhenkiset nuoret, jolloin yhteenkuuluvuuden tunne voi olla vahvempi kuin tavallisella luokalla. Luokkakavereiden ymmärrys toistensa aikaa vievästä harrastuksesta voi tuntua nuoresta lohduttavalta, eikä nuori välttämättä koe yhtä suurta ulkopuolisuuden tunnetta, kuin mahdollisesti ei-harrastavat nuoret ympärillä voisivat aiheuttaa. Urheilevan nuoren vapaa-ajan vietto on usein sidoksissa urheiluharrastukseen ja sen lisäksi tulisi löytää aikaa levolle ja yläkoulussa vaativammaksi muuttuvalle koulutyölle. Olympiakomitea muistuttaa oppaassaan nuorelle tärkeiden kavereiden vaikutuksen lisääntyvän, ja näin myös urheilevan ja ei-urheilevan nuoren arjen valinnat saattavat olla erilaisia. Tämä haastaa nuoren itsenäistä päätöksentekoa. Aikainen nukkumaanmeno ja terveellinen ruokavalio voivat tuntua nuoresta tällöin tiukoilta valinnoilta. (Kalaja ym. 31.)

### 2.3 Tavoitteellisesti urheileva nuori

Nuoruuden moniin suuriin muutoksiin kuuluu yläkouluun siirtyminen. Nuori saattaa vaihtaa tällöin koko koulua, jolloin koulun aikuiset ja oppilaat nuoren elämässä vaihtuvat. Tavoitteellisesti urheilevalla nuorta saattaa kiinnostaa urheilupainotteisella luokalla opiskeleminen.

Fyysinen aktiivisuus eli liikkuminen päivittäin luo nuorelle pohjan terveelle kasvulle ja kehitykselle. Nykyisten liikuntasuosituksen mukainen tuntimäärä yläkouluikäiselle nuorelle on 10 tuntia viikossa ja tavoitteellisesti urheilevalle nuorelle 15–20 tuntia viikossa. (Husu & Jussila s.a.) Urheiluyläkoulutoiminnan tavoitteena on mahdollistaa nuorelle 20:n viikkotunnin kokonaismäärä liikunnassa, harjoittelussa ja urheilussa, joista 10 tuntia koostuu koulussa tapahtuvasta liikunnasta ja harjoittelusta (Urheiluyläkoulu s.a.). Urheiluluokalla opiskelevan nuoren viikoittainen liikuntamäärä saattaa koostua kokonaisuudessaan esimerkiksi omista harrastuksista, koululiikunnasta, lisätyistä painotetun opetuksen liikuntatunneista sekä arki- ja hyötyliikunnasta.

Urheiluseuratoiminta on merkittävä nuorten liikunnan ylläpitäjä Suomessa. Seuratoimintaan osallistuvien nuorten on todettu liikkuvan ikätovereitaan enemmän. Nuoruudessa harrastettu seuraliikunta on yhteydessä myöhemmän iän aktiivisempaan elämäntapaan. (Olympiakomitea s.a.)

Seuratoiminnassa urheilevan lapsen ja nuoren harrastuksen etenemistä voidaan kutsua urheilijan poluksi. Urheiluseurojen urheilijan polut saattavat vaihdella harrastettavan lajin ja seuran koon mukaan. Otimme esimerkiksi opinäytetyöhömme Viipurin urheilijoiden kokoaman urheilijan polun, jotta liikuntaharrastuksen painopisteet ja liikuntamäärien lisääntyminen nuoruudessa selkiintyisivät. Viipurin urheilijat (VU) on yleisurheiluun erikoistunut seura (Viipurin urheilijat s.a.).

Yleisurheilussa alakouluikäisten (8–11-vuotiaiden) urheiluharrastuksen painopiste on liikunnan monipuolisuudessa ja perustaitojen hallinnan opettelemisessä. Tavoitteena on synnyttää lapsessa innostus lajiin positiivisuuden ja on-

nistumisten kautta. Harjoitusmäärät koostuvat lapsilla 1,5–2 tunnin harjoittelusta 3–4 kertaa viikossa ja muusta ohjatusta liikunnasta, koululiikunnasta sekä vapaa-ajan peleistä ja leikeistä. Yläkouluikäisen (12–16-vuotiaan) yleisurheiluharrastuksessa alkaa varsinainen monipuolisuuden vaihe, johon kuuluvat innostuminen tavoitteellisesta urheilusta ja lajitaitovalikoiman laaja saavuttaminen. Nuorten kanssa keskitytään lajitekniikoiden haltuun ottamiseen sekä toistojen suurempaan määrään. Liikuntakerrat saattavat kasvaa 3–5 kertaan viikossa, jonka ohelle tulee itsenäinen fysiikkaharjoittelu. Yläkouluikäisten urheiluharrastukseen tulevat mukaan lisäksi seuran omat leirit 2–4 kertaa vuodessa sekä maajoukkuerinki 2–4 kertaa vuodessa. Nuori kasvaa urheilulliseen elämäntapaan, sitoutuu harjoitteluun ja ymmärtää menestymisen vaatimukset. (Urheilijan polku s.a.)

#### **2.4 Liikunnan positiiviset vaikutukset**

Nuoruusiän liikunnan positiiviset vaikutukset myöhempään hyvinvointiin ovat kiistattomat. Sydän- ja hengityselimistö sekä lihasten hyvä kuntotaso nuorilla ehkäisee myöhemmän iän sydän- ja verisuonisairauksia sekä diabetesta. Sydän- ja hengityselimistön lisäksi fyysisellä kunnolla on positiivisia vaikutuksia nuorten aivojen rakenteelle, toiminnalle ja kognitiolle. Koulupäivän aikana järjestetty fyysinen aktiivisuus parantaa aivojen toimintaa ja nuorten suorituskykyä koulussa. Liikunnan on myös huomattu vaikuttavan myönteisesti nuorten sosiaalisiin suhteisiin. Vertaisryhmän hyväksyntä ja kannustava ympäristö ovat myös yhteydessä nuoren koettuun osaamiseen ja sisäiseen motivaatioon. (Bangsbo ym. 2016.) Edellä mainituista asioista voimme päätellä myös, että hyvinvoivan nuoren oppimistulokset ovat parempia kuin nuoren, joka ei voi hyvin. Näin ollen kokonaisvaltaisesti hyvinvoiva nuori, jonka arjen yhtenä tärkeänä elementtinä on liikunta, menestyy myös koulussa.

Myös urheiluyläluokalla opiskelevien koulumenestystä on tutkittu, ja tutkimustulokset osoittavat aktiivisen liikkumisen suoran positiivisen vaikutuksen muun muassa matematiikan, äidinkielen, liikunnan ja englannin opiskeluun. On osoitettu myös, että yksilölajia harrastavat urheiluyläluokkalaiset menestyvät joukkuelajia harrastavia urheiluyläkoululaisia paremmin koulussa. (Jousmäki & Malinen 2019, 50–51.)

Nuoruudessa yksi tärkeä kehitystehtävä on minäkuvan muotoutuminen. Nuoren minäkuva muuttuu oman itsen abstraktimmaksi määrittelyksi. Tähän vaikuttavat muiden ihmisten antama palaute muun muassa koulu- ja urheilumestyksestä. (Nurmi ym. 2014, 160.) Fyysisesti aktiivisella ja liikunnallisella nuorella on siis teoriassa hyvät eväät suoriutua koulutyöstä, josta saatu positiivinen palaute puolestaan tukee nuoren minäkäsityksen myönteistä muodostumista. Alla tiivistetysti liikunnan positiiviset vaikutukset ihmisen kokonaisvaltaiseen terveyteen, oppimistuloksiin ja nuoren minäkuvaan (kuva 2).



Kuva 2. Liikunnan positiiviset vaikutukset tiivistetysti

## 2.5 Liikunnan yhteys psyykkiseen hyvinvointiin

Opinnäytetyömme keskeisen teeman ollessa urheilevien nuorten hyvinvointi taustoitamme myös liikunnan yhteyttä ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin. Kyselyssämme tarkasteltiin nuorten kokemuksia siitä, miten urheiluluokalla opiskelu tukee heidän hyvinvointiaan myös psyykkisen hyvinvoinnin näkökulmasta.

Hyvinvoinnin keskeisenä voimavarana on mielenterveys. Siihen sisältyy fyysinen, sosiaalisen ja henkisen ulottuvuuden lisäksi psyykinen ulottuvuus. Mielenterveyteen vaikuttavat monet tekijät, joista osa vahvistaa mielenterveyttämme, kun taas osa kuormittaa ja heikentää sitä. Suomen Mielenterveys ry:n (MIELI ry) mukaan mielenterveys on ihmisen vahvuuksia, mahdollisuuksia ja

kykyjä, hallinnan ja hyvänolon tunnetta, tunne- ja vuorovaikutustaitoja, joustavuutta, sinnikkyyttä sekä kykyä huomata mielenterveyteen vaikuttavia suoja- ja riskitekijöitä. Hyvästä mielenterveydestä kertovat muun muassa ihmisen toimintakyky ja arjesta huolehtiminen, kyky ylläpitää ihmissuhteita ja olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa, osallisuus sekä elämän kokeminen merkitykselliseksi. (MIELI ry 2021.)

Psyykkisesti hyvinvoiva ihminen myös ajattelee elämästään ja tulevaisuudestaan positiivisesti, suoriutuu työstään hyvin ja tulee ihmisten kanssa hyvin toimeen. Psyykkisesti hyvinvoiva ihminen on elämänmyönteinen ja positiivisesti ajatteleva, ja hän arvostaa itseään. Mielenterveydellä tarkoitetaan stressin hallintaa sekä elämän mukanaan tuomien muutosten ja ahdistuksen sietämistä. (Rantala 2018, 16.)

Liikunnalla on tutkitusti yhteys ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin. Liikunta vaikuttaa esimerkiksi lukioikäisten psyykkiseen hyvinvointiin positiivisesti. (Rantala 2018, 46–49.) Tutkimus osoittaa, että vain kolmasosa lukioikäisistä liikkuu vähintään 30 minuuttia neljästä kuuteen kertaan viikossa. Yleinen suositus on vähintään 60 minuuttia päivittäin. Lukioikäisistä 40 % kokee väsyvänsä ja uupuvansa arjessa helposti. 29 % ahdistuu helposti. Toisaalta 49 % ei koe väsyvänsä ja 26 % ei koe ahdistuvansa helposti. Lukioikäiset ovat hyvin tietoisia liikunnan merkityksestä psyykkiselle hyvinvoinnille, ja tutkimus osoittaa, että liikunta vähentää selkeästi lukioikäisillä muun muassa stressiä, ahdistusta, väsymystä, unettomuutta ja levottomuutta. (Rantala 2018, 38–46.) Lukioikäisten liikuntatottumukset ja niiden vaikutukset hyvinvointiin ovat oman työemme kannalta olennaisia, sillä kyselymme 29:stä vastaajasta yli puolet (18) mainitsi lukion jatkokoulutusvaihtoehtokseen.

## **2.6 Drop out -ilmiö**

Urheiluseurassa harrastamisen väheneminen yläkouluiässä (Husu ym. 2010, 22) on ollut jo pitkään ajankohtainen haaste liikunnan saralla. Halusimme ottaa urheiluharrastamisen lopettamisen (drop out -ilmiö) työssämme esiin, koska sillä on tutkitusti vaikutusta nuoren oman hyvinvoinnin muuttumiseen. Nuoren arjen rytmi sekä vapaa-aika muuttuvat urheiluharrastuksen jäädessä

pois. Usein myös kaveripiiri saattaa vaihtua. Uskomme tämän voivan vaikuttaa hyvinkin vahvasti nuoren hyvinvointiin. Drop out -ilmiö tarkoittaa murrosiässä tapahtuvaa liikunta- tai urheiluharrastuksen lopettamista ja sen myötä liikunta-aktiivisuuden vähenemistä. Käsitteellä tarkoitetaan yleisesti niin Suomessa kuin kansainvälisestikin liikuntaharrastuksen selkeää vähenemistä tai siitä kokonaan pois jäämistä. (Metsälä 2018, 23.) Kansainvälisessä vertailussa Suomessa drop out -ilmiö on esimerkiksi 11–15-vuotiailla lapsilla ja nuorilla yleistä. Ilmiö on yleinen etenkin pojilla. Tytöt vastaavasti ovat sijalla seitsemän. (Metsälä 2018, 25.) Drop out -ilmiöön on useita vaikuttavia tekijöitä, jotka voidaan asettaa kolmeen eri pääkategoriaan: sisäiset tekijät, kuten mielihyvän puute liikkumisesta ja ilon puuttuminen liikunnasta, rakenteelliset tekijät, kuten ajan puute, loukkaantumiset ja harrastuksen kustannukset, ihmisten väliset tekijät, kuten heikko suhde valmentajaan tai joukkuekavereihin, vapaaajan ei-liikunnalliset toiminnot sekä muut liikunnalliset toiminnot. (Metsälä 2018, 29–39.)

Drop out -ilmiössä vaikuttaa erityisenä huolenaiheena olevan tulevaisuuden urheilijoiden menetys urheiluharrastuksen jäädessä yläkouluiässä. Lopettavien nuorten joukossa on kuitenkin myös niitä nuoria, jotka harrastavat urheilua oman hyvinvointinsa vuoksi, eivätkä välttämättä tähtää urheilussa ammatillaiseksi tulevaisuudessa. Opinnäytetyötä tehdessämme pohdimme hieman ohi oman aiheemme myös heidän motivointiaan harrastuksen jatkamiseen. Urheiluyläkoulussa opiskeleminen saattaa olla näiden nuorten kohdalla liian tavoitteellista, mutta mielestämme on tärkeä pohtia, miten heidänkin urheiluharrastustaan voisi tukea niin, että nuori jaksaisi jatkaa harrastustaan aikuisuuteen.

### **3 TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS**

Saimme luvan toteuttaa opinnäytetyömme kyselyn Savonlinnassa sijaitsevan Talvisalon koulun urheiluluokkien 8. ja 9. -luokkalaisille oppilaille.

Savonlinnan Talvisalon yläkoulu on yksi kolmesta Talvisalon yhtenäiskoulun toimipisteestä. Talvisalon yhtenäiskoulussa on yhteensä noin 620 oppilasta.

Talvisalon yhtenäiskoulussa voi hakeutua musiikkipainotteiseen opiskeluun viidennestä luokasta lähtien. Urheiluyläkouluun voi pyrkiä seitsemännelle vuosiluokalle siirryttäessä. (Talvisalon koulu s.a.) Talvisalon yläkoulu kuului vuonna 2017 aloitettuun Suomen olympiakomitean koordinoimaan urheiluyläkoulukokeiluun, jonka jälkeen se on kuulunut Suomen Olympiakomitean urheiluyläkouluoppilaitosverkostoon. Talvisalon koulun urheiluluokilla opiskelee noin 70 oppilasta. (Urheiluyläkoulu s.a.) Kokeiluun osallistui 25 koulua ja 14 kuntaa, ja sen tarkoituksena oli rakentaa valtakunnallinen malli, jossa urheiluyläkouluista rakennettiin samanlainen järjestelmä kuin urheiluoppilaitoksissa oli käytössä. Urheiluyläkoulu antaa oppilailleen mahdollisuuden 10 tunnin viikoittaiseen harjoitteluun kouluviikon yhteydessä. Se tukee tavoitteellisesti urheilevan nuoren opintojen ja urheiluharrastuksen yhdistämistä sekä antaa ohjausta elämäntaitojen kehittämiseen. (Suomen Olympiakomitea s.a.)

Urheiluyläkoulukokeilussa (2017–2020) haasteeksi nousi kokonaisharjoittelun ja -kuormituksen hallinta nuoren arjessa. Kehitettäväksi jäi työkaluja, joiden avulla nuoren ympärillä olevat aikuiset ovat selvillä nuoren kokonaistilanteesta ja hyvinvoinnista. (KIHU 2020.) Opinnäytetyömme tarkoitus on antaa Talvisalon koululle lisää tietoa oppilaiden kokemuksista.

#### **4 TUTKIELMAN TOTEUTUS**

Pyrimme löytämään opinnäytetyöllämme erilaisia näkökulmia, joista voidaan tarkastella nuorten kokemuksia opiskelun ja liikunnan yhdistämisestä urheiluyläkoulussa. Kyselyn avulla saimme raportoitua paikallista tietoa, jotta nuorten kokemuksiin pystytään vastaamaan nyt ja lähitulevaisuudessa toivottavasti vieläkin paremmin. Poissuljimme ryhmä- ja yksilöhaastattelut, vaikka jälkepäin pohdittaessa haastattelujen kautta olisimme mahdollisesti saaneet yksityiskohtaisempia vastauksia kysymyksiimme sekä pystyneet antamaan oppilaille vieläkin paremman mahdollisuuden tuoda omia kokemuksiaan esiin.

## 4.1 Kyselyn laatiminen

Kohderyhmämme ollessa varsin pieni ja aiheemme liittyessä erityisesti urheilun, koulun ja oman henkilökohtaisen elämän yhdistämiseen muotoilimme kysymykset niin, ettei niitä voida yhdistää yksittäisiin vastaajiin. Lopullisesta raportoinnista olisi ollut myös mahdollista jättää pois sellaisia tietoja, joista selviäisi yksittäisiä vastaajia tai jotka eivät olisi olleet oleellisia lopullisen työmme kannalta.

Pääkysymys sisälsi kokonaisuudessaan opinnäytetyömme keskeisimmän sisällön ja sen tarkoituksen: millainen on urheiluyläkoululaisten oma kokemus urheilun ja koulunkäynnin yhdistämisestä? Pääkysymyksenä selvitimme, *millaiseksi oppilas kokee hyvinvointinsa ja arkensa sujuvuuden opiskellessaan urheiluluokalla.*

Alakysymyksissä ja niitä tarkentavissa kysymyksissä selvitimme oppilaiden kokemaa väsymystä, levon riittävyyttä, ajankäytön jakamista koulutyön ja harrastuksen kesken, oppilaiden kokemaa kiirettä arjessaan sekä sitä, onko nuorella omasta mielestään tarpeeksi aikaa tavata ystäviä koulun ulkopuolella. Tarkentavien kysymysten vastauksiin valitsimme Likert-asteikon, jossa yksi (1) tarkoitti esimerkiksi vastausta “ei koskaan” ja viisi (5) tarkoitti vastausta “usein”. Numeroiden merkitykset kerroimme jokaisen kysymyksen yhteydessä.

*Alakysymykset: Koetko, että sinulla on tarpeeksi aikaa päivässä suoriutua koulutehtävistäsi?*

*Koetko, että urheiluluokalla opiskelu tukee oppimistasi koulutyössä?*

*Koetko urheiluyläluokalla opiskelun vaativammaksi kuin mitä se olisi tavallisella luokalla?*

## 4.2 Aiheen rajaus ja aineistonkeruumenetelmät

Aiheemme oli laaja, ja se piti sisällään useita tärkeitä osa-alueita, joita ihmisen hyvinvointi yleisesti käsittää. Tarkoituksenamme oli rajata työtämme siten, että

esiin tulivat oppilaan oma kokemus omasta hyvinvoinnistaan sekä se, miten urheiluluokalla opiskelu vaikuttaa koettuun hyvinvointiin. Kyselymme osoitettiin Talvisalon koulussa syksyllä 2023 opiskelleille 8.- ja 9.-luokkalaisille urheiluyläkoululaisille. Rajasimme syksyllä 2023 urheiluyläluokalla aloittaneet seitsemäsluokkalaiset kyselyn ulkopuolelle, sillä halusimme vastaajilla jo olevan kokemusta opiskelun, urheilun ja koulunkäynnin yhdistämisestä. Vastaukset antoivat ajankohtaista tietoa nuorten kokemuksista heidän elämässään mukana oleville aikuisille, millä pyrimme kaventamaan aikaisemmin esille tullutta haastetta löytää työkaluja nuorten kokonaistilanteen ja hyvinvoinnin kartoittamiseen.

Käytimme oman kyselymme suunnittelun taustalla Talvisalon urheiluyläkoulun 7.–9.-luokkalaisille aikaisemmin teetettyjä kyselyitä. Suljimme pois samoja kysymyksiä ja pyrimme löytämään uudenlaisen näkökulman kysymyksiimme. Pyrimme suunnittelemaan kysymykset niin, että nuorten oli helppo vastata niihin itsenäisesti ja mahdollisimman todenmukaisesti. Valitsimme viisi aihealuetta nuorten arjesta, joiden kautta nuori pohti omaa arkeaan ja hyvinvointiaan. Aiheemme olivat ajankäyttö, urheiluharrastuksen ja koulutyön yhdistäminen, uni ja lepo, liikunta arjessa sekä kaverit. Varsinaisia kysymyksiä oli 20. Mukana oli myös täsmentäviä kysymyksiä annettujen vastausten perusteella. Täsmentävät kysymykset esitimme Likert-asteikkoa apuna käyttäen. Uskoimme asteikon helpottavan vastaamisessa nuorten pohtiessa kysymystä omien kokemusten pohjalta. Osan kysymyksistä halusimme kuitenkin esittää avoimina, jotta saimme nuorten omat kokemukset paremmin esille. Tavoitimme kaiken kaikkiaan 30 8.- ja 9.-urheiluluokkalaista vieraillessamme Talvisalon koululla marraskuussa 2023, jolloin esittelimme työmme tarkoituksen oppilaille sekä kerroimme, miten kyselyyn vastaaminen tapahtuu ja mihin tietoja käytetään. Lopullisia vastauksia saimme 29. Nuoret vastasivat kyselymme omilla puhelimillaan.

Oppilaiden huoltajille lähetettiin ennakoon Wilma-viestillä tiedote opinnäytetyömme kyselyn tarkoituksesta ja siihen osallistumisesta. Kysely suoritettiin

Talvisalon koululla 8. ja 9. luokkien oppitunnilla, joka määräsi kyselyn vastausajan käytettävänä (45 min). Olimme paikalla oppilaiden vastatessa kyselyyn, jotta he pystyivät tarvittaessa esittämään mieleen nousevia kysymyksiä suoraan meille kyselyyn ja opinnäytetyöhömmen liittyen. Tarkoituksenamme oli esitellä oppilaille kysymykset järjestyksessä ennen kyselyn toteuttamista. Tämän tarkoituksena oli saada heidät pohtimaan vastauksia etukäteen sekä vastata kaikille yhteisesti esille nouseviin kysymyksiin. Aikataulullisesti päätimme kuitenkin lyhyesti esitellä itsemme ja antaa oppilaiden rauhassa vastata kysymyksiin itsenäisesti. Paikalla olleiden oppilaiden vastaukset saatuamme suljimme kyselyn. Jälkeenpäin pohdimme, että kyselyn auki pitäminen esimerkiksi viikon ajan olisi ollut työmme kannalta järkevämpää. Näin olisimme saaneet myös ne oppilaat, jotka olivat poissa koulusta vierailumme aikana, vastaamaan kyselyyn. Koululla vierailun jälkeen analysoimme kyselyn tulokset, vertasimme niitä olemassa oleviin tutkimustuloksiin ja raportoimme ne opinnäytetyöhön.

### **4.3 Tutkimusote ja analyysimenetelmät**

Laadullisen tutkimuksen teoria vastaa parhaiten opinnäytetyömme aihetta ja tarkoitusta selvittää tietyn ryhmän arkea ihmisten oman kokemuksen kautta, sillä tarkastelumme kohteena on ilmiö. Laadullisessa tutkimuksessa pyrkimyksenä on ymmärtää ilmiöitä niiden henkilöiden näkökulmasta, joita tutkimus koskee. Tällöin kiinnostuksen kohteena ovat henkilöiden kokemukset, ajatukset, tunteet ja merkitykset, joita ihmiset antavat tutkittavalle ilmiölle. Laadullisen tutkimuksen menetelmät eli tavat, joilla hankitaan tutkittavasta aiheesta aineistoa, nojaavat usein fenomenologiaan. Fenomenologiassa kiinnostuksen kohteena on erityisesti ihmisten oma kokemus ilmiöistä, joiden keskellä he elävät. (Juuti & Puusa 2020, 1.)

Halusimme sivuta työssämme myös laajempaa haastetta yläkouluikäisten nuorten drop out -ilmiöstä, missä nuori päättää syystä tai toisesta keskeyttää urheiluharrastuksensa (Aira ym. 2013, 13). Harrastuksesta pitkäksi aikaa poisjääminen tai sen lopettaminen saattaa havaintojemme mukaan vaikuttaa nuoren hyvinvointiin sekä arjen sujuvuuteen hyvinkin kielteisellä tavalla. Opiskelun

ja urheiluharrastuksen yhdistämisessä tukeva oppilaitos ja saman mielenkiinnon aktiiviseen elämään ja liikuntaan jakavan luokkaryhmän voisi olettaa auttavan nuorta liikuntaharrastuksen jatkamisessa murrosiässä.

Taustakysymyksinä selvitimme vastaajien sukupuolen (tyttö, poika tai muu) ja luokka-asteen. Koimme taustakysymykset tarpeellisiksi, mikäli olisimme havainneet vastauksissa suuria eroavaisuuksia sukupuolen tai luokka-asteiden välillä. Merkittäviä kyseisiä eroavaisuuksia emme havainneet. Lisäksi alustavana kysymyksenä selvitimme, kuuluuko nuori johonkin urheiluseuraan. Tutkimme vastauksia ristiintaulukoinnin avulla, jolla pyrimme selvittämään, mitkä asiat vaikuttavat kyselyyn vastanneiden hyvinvointiin heidän omien vastauksensa perusteella.

Aineiston tarkistettuamme kävimme sen läpi ristiintaulukointia apua käyttäen, jolla pyrimme selvittämään, nousiko vastauksista esille kehittämiskohteita. Tässä vaiheessa tutkimme, eroaako jokin nuorten antama vastaus merkittävästi sukupuolen tai luokka-asteen mukaan. Erityisesti meitä kiinnosti se, onko luokka-asteiden välillä suuria eroja tai muuttuvatko nuorten kokemukset merkittävästi luokka-asteen vaihtuessa. Merkittäviä eroja emme havainneet, eikä vastauksista noussut esiin sellaista yksittäistä asiaa, jota olisimme voineet analysoida ja pohtia tarkemmin. Kaiken kaikkiaan nuorten antamat vastaukset jakautuivat tasaisesti, emmekä raportoineet mitään tiettyä huolta herättävää näkökulmaa vastauksista.

Vertasimme saatuja vastauksia tuoreimpaan kouluterveyskyselyyn (2023). Terveysten ja hyvinvoinnin laitos toteuttaa kouluterveyskyselyn suomalaisille nuorille joka toinen vuosi. Kyselyllä tuotetaan monipuolista tietoa lasten ja nuorten terveydestä, hyvinvoinnista, opiskelusta ja koulunkäynnistä. Kouluterveyskyselyssä tutkitaan samoja teemoja, joita olemme ottaneet opinnäytetyömme tarkkailun kohteeksi, joten saamme vertailtua kyselymme tuloksia koko Suomen nuorten vastauksiin. 8.–9.-luokkalaiset osallistuvat kouluterveyskyselyyn omana tutkimusryhmänään. Vertailimme opinnäytetyömme kyselyn tuloksia myös saman ikäluokan nuorten vastauksiin. Viimeisimmät kouluterveyskyselyn tulokset on julkaistu 21.9.2023. (Kouluterveyskysely 2024.)

#### 4.4 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyömme luotettavuutta olemme pyrkineet lisäämään käyttämällä luotettavia lähteitä. Lähteissä on myös käytetty paljon virallisia tahoja. Olemme pyrkineet käyttämään lähteinä mahdollisimman ajankohtaista materiaalia. Luotettavuutta olemme pyrkineet myös saamaan kyselyyn osallistuvien määrällä (29), millä saimme kattavan ja luotettavan määrän vastauksia.

Sähköisen Webropol-kyselyn (liite 4) vastaajat olivat alaikäisiä, joten heidän huoltajiaan informoitiin alkusyksystä 2023 Talvisalon koulun rehtorin Wilma-viestillä. Viestin liitteenä oli informointilomake (liite 2), tietosuojaseloste (liite 1) sekä tutkittavan suostumuslomake (liite 3). Emme keränneet henkilötietoja tutkittavilta, joten vanhempia tarvitsi vain informoida kyselystämme. Tutkimus toteutettiin Savonlinnan kaupungin luvalla Talvisalon koulussa. Saimme tutkimusluvan Savonlinnan kaupungilta kesäkuussa 2023 (liite 5). Opinnäytetyösopimus allekirjoitettiin Savonlinnan kaupungin edustajan kanssa lokakuussa 2023 (liite 6). Kyselyn suoritimme olemalla itse paikan päällä Talvisalon koulussa. Osallistuminen kyselyyn oli vapaaehtoista, ja tämän teimme osallistujille hyvin selväksi. Suostumuslomakkeet osallistujat allekirjoittivat ennen kyselyn alkua. Nämä lomakkeet säilytetään lukitussa laatikossa, ja siihen on pääsy vain toisella opinnäytetyön tekijällä. Myös sähköisen kyselyn vastaukset ovat opinnäytetyön tekijän hallussa, eikä niihin ole muilla pääsyä. Aineisto tuhotaan opinnäytetyön valmistuessa.

Eettisiä periaatteita tulee noudattaa ihmisiä koskevissa tutkielmissa. Itseä koskeviin asioihin alaikäisen tulee saada vaikuttaa omaa kehitystään vastaavalla tavalla. Huoltajia on yleisesti tapana informoida tutkimuksesta. Tutkimusta tehdessä alaikäiselle on syytä huomioida, että alaikäinen saa tiedon tutkimuksesta tavalla, jonka hän ymmärtää. Jos tutkittava on täyttänyt 15 vuotta, riittää tutkimukseen osallistumiseen hänen oma suostumuksensa. Huoltajia tulee kuitenkin informoida, kun kyseessä on alaikäinen, jos tutkimuskysymykset ja -asetelma sen sallivat. Pelkkä huoltajan informoiminen tutkimuksesta riittää myös silloin, kun tutkimuksessa ei käsitellä alaikäisen tutkittavan henkilötie-

toja. Vaikka huoltaja antaa hyväksynnän osallistua tutkimukseen, on alaikäisen aina annettava myös oma suostumuksensa tutkimukseen osallistumiseen. Alaikäisen itsemääräämisoikeutta, sekä vapaaehtoisuutta on tutkimusta tehdessä aina kunnioitettava. (TENK 2019, 11–12.)

Hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteisiin kuuluvat tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaan rehellisyys, luotettavuus, vastuunkanto sekä arvostus. Nämä ovat osa eurooppalaista tutkimuseettistä ohjeistusta. (TENK 2023, 12.) Olemme tutustuneet ohjeistuksen peruseriaatteisiin ja olemme pyrkineet noudattamaan näitä periaatteita parhaamme mukaan opinnäytetyötä tehdessämme.

## **5 TULOKSET**

Saimme vastauksen 29:ltä 8.–9.-luokalla urheilulinjalla opiskelevalta nuorelta. Vastaajista hieman alle puolet (44.8 %) on tyttöjä ja loput poikia. Noin puolet (51.7 %) vastaajista on kahdeksannella ja loput yhdeksännellä luokalla. Suurin osa vastaajista (96.6 %) kuuluu johonkin urheiluseuraan. Nuoret saivat myös halutessaan kertoa, mihin urheiluseuraan he kuuluvat. Iloksimme huomaisimme, että vastauksista löytyi laajasti eri urheilulajeja, niin joukkue- kuin yksilölajejakin. Nuoret harrastavat jääkiekkoa, jalkapalloa, ratsastusta, frisbeegolfia, yleisurheilua, golfia, salibandya, voimistelua ja taitoluistelua. Kyselyyn vastanneista nuorista noin kaksi kolmasosaa (69 %) harrastaa joukkuelajia ja loput yksilölajia.

Koska urheiluharrastus painottuu usein joko talvi- tai kesäkauteen, halusimme kyselyssämme selvittää harrastuskauden rytmiä vuoden aikana. Osalla aikaisemmin mainitsemistamme urheiluharrastuksista on selvästi talvi- tai kesäkauteen painottuva sarja- ja kilpailutoiminta, jolloin voimme ajatella sen vaikuttavan omalta osaltaan myös koulunkäyntiin. Kouluvuosi taas jakautuu syys- ja kevätlukukauteen, jolloin näille kuukausille painottuva urheiluharrastus saattaa kuormittaa enemmän nuoren kouluarkea. Kesäkaudella taas nuorten ollessa kesälomalla saattaa urheiluharrastuksellekin jäädä enemmän aikaa. Vastaa-

jista kaikki ilmoittivat olevansa mukana kilpailutoiminnassa, ja urheilun painottuminen eri vuodenajoille jakautui tasaisesti vastaajien kesken (syksy 79.3 %, talvi 69 %, kevät 75.9 % ja kesä 75.9 %). Kysymykseen oli mahdollista vastata useammalla vastausvaihtoehdolla, sillä kaikki urheiluharrastukset painottuvat useampaan kuin vain yhteen vuodenaikaan. Mikäli urheiluharrastuksen vaikutuksesta koulutyöhön haluaisi saada syvällisempää tietoa, voisi kyselyn toteuttaa tulevaisuudessa jakamalla kyselyyn vastaajat heihin, joiden harrastuskausi painottuu selvästi kouluajalle (talvi ja kevät), ja heihin, jotka harrastavat ja kilpailevat pääasiassa loma-aikana kesällä. Tällöin voisi saada mahdollisesti myös tietoa siitä, miten urheiluharrastuksen ja koulutyön samaan aikaan sattuvat “huippukaudet” tukevat/kuormittavat toisiaan verrattuna kesäajan kilpaurheiluun.

### 5.1 Ajankäyttö: urheiluharrastuksen ja koulutyön yhdistäminen

Kyselyyn vastanneista suurin osa (75.9 %) koki päivittäisen ajan riittävän hyvin koulutehtävien tekemiseen. Vastaavasti noin neljäsosa (24 %) koki, ettei aikaa ollut tarpeeksi suoritua koulutehtävistä. Vastaajista (27) suurin osa (33.4 %) käytti 1–2 tuntia viikossa kotitehtäviin, 18.5 % käytti 2–3 tai 4–5 tuntia viikossa ja 14.8 % käytti tehtävien tekoon aikaa alle tunnin. Kukaan ei kertonut käyttävänsä yli viittä tuntia viikossa kotitehtäviin (taulukko 1).

Taulukko 1. Kotitehtäviin käytetty aika viikossa.

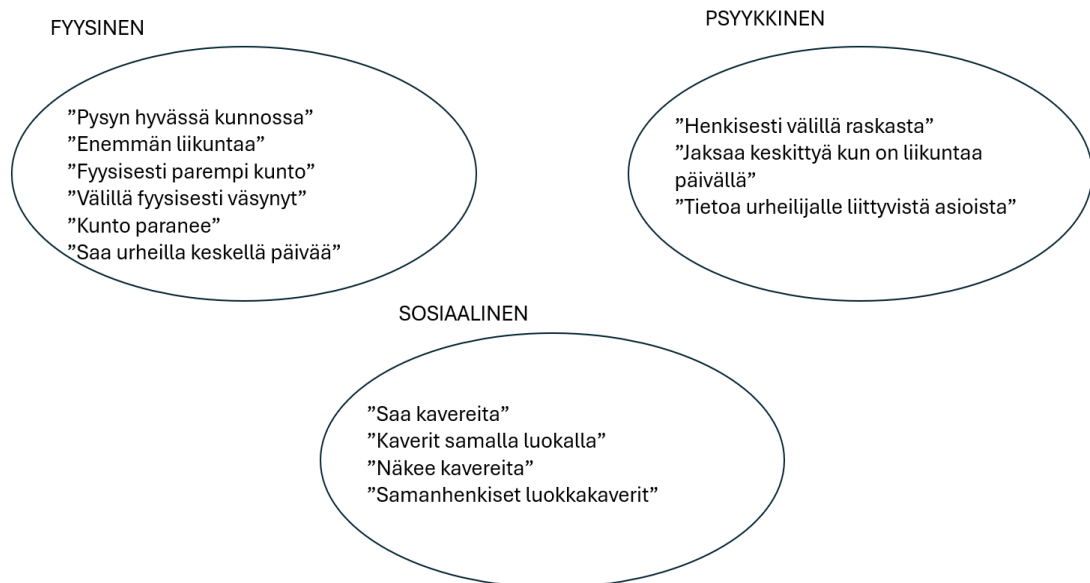
Kuinka paljon aikaa käytät keskimäärin viikossa kotitehtäviin? JOS vastauksesi on: "Enemmän kuin 5 tuntia viikossa" niin kirjoita oikea tuntimäärä tyhjään sarakkeeseen.		
Vastaajien määrä: 27		
	n	Prosentti
Alle 1 tunti viikossa	4	14,8%
1-2 tuntia viikossa	9	33,4%
2-3 tuntia viikossa	5	18,5%
3-4 tuntia viikossa	4	14,8%
4-5 tuntia viikossa	5	18,5%
Enemmän kuin 5 tuntia viikossa	0	0,0%

Koulutyön ja arjen yhdistämisen koki “jokseenkin helpoksi” 38 % vastaajista ja “ei vaikeaksi eikä helpoksi” 31 %. Vastaavasti “jokseenkin vaikealta” koulun ja

arjen yhdistämisen koki 21 % ja "erittäin vaikealta" 7 % vastaajista. Mielenkiintoista olisi ollut laajentaa tätä kysymystä ja selvittää, mitkä asiat nuoret kokivat vaikeaksi ja millä tavoin nuoret toivoisivat, että asioihin vaikutettaisiin.

Selvitimme nuorten kokemuksia siitä, tukeeko urheiluluokalla opiskelu koulunkäyntiä yleisesti (*Koetko, että urheiluluokalla opiskelu tukee oppimistasi koulutyössä?*). 14 % vastaajista oli "täysin samaa mieltä", yli kolmasosa (38 %) vastasi olevansa "jokseenkin samaa mieltä" ja lähes puolet vastaajista (45 %) eivät olleet samaa eivätkä eri mieltä. Kysymystä olisi voitu tarkentaa, mutta koska työmme koski varsinaisesti hyvinvoinnin näkökulmaa, rajasimme aihetta tältä osin ja kysyimme nuorilta sen sijaan avoimilla kysymyksillä, miten he kokevat urheiluluokalla opiskelun tukevan omaa hyvinvointia. Selvensimme nuorille tarkoittavamme hyvinvoinnilla fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Nuorten vastaukset jaoimme edellä mainittuihin kolmeen kategoriaan (kuva 2).

Nuoret nostivat laajasti esille itse liikunnan merkityksen omaan jaksamiseensa ja hyvinvointiinsa sekä fyysisen kunnon ylläpitämiseen. Koulupäivien aikainen liikunta ja urheilu auttaa jaksamaan ja keskittymään koulutyössä muilla oppitunneilla. Myös fyysisen kunnon ylläpitäminen koulupäivän aikana nähtiin positiivisena asiana. Esiin nousi useassa vastauksessa kuitenkin myös fyysinen ja psyykinen väsymys, ja opiskelun kerrottiin käyvän välillä myös raskaaksi väsymyksen takia.



Kuva 2. Nuorten vastauksia kysymykseen "Miten urheiluluokalla opiskelu tukee hyvinvointiasi?"

Nuoret pitivät urheilijana kasvamiseen liittyvää tietoa hyvinvointia ja muita harrastuksia tukevana. Koulutyön ja oman harrastuksen lisäksi urheiluluokalla opiskelu tuo nuorille monipuolisuutta ja rytmiä arkeen. Oman päivän suunnittelu sekä koulun ja harrastuksen joustavuus koettiin hyvinvointia tukevana.

Samanhenkiset ystävät ja yhteisöllisyys ovat nuorille tunnetusti tärkeitä, ja myös vastauksissa mainittiin sosiaalista hyvinvointia tukevana luokkakavereiden samanhenkisyys. Nuorten sanoin urheiluluokalla tutustuu ja saa kavereita myös muiden urheilulajien harrastajista.

## 5.2 Uni ja lepo

Uni ja palautuminen ovat erityisen tärkeitä urheilevalle nuorelle. Uni vaikuttaa vireyden ja suorituskyvyn lisäksi keskeisesti aivojen energiatasapainoon sekä oppimisen säätelyyn. Hektinen arki saattaa lisätä stressiä, millä taas voi olla negatiivisia vaikutuksia unen laatuun. Väsyneenä ihmisellä on taipumusta stressaantua enemmän, jolloin harjoitusten jälkeiseen palautumiseen tarvitaan entistä enemmän aikaa. Riski loukkaantua voi kasvaa, jos unen määrä on riittämätön. On todettu, että lisäämällä unen määrää voidaan vähentää loukkaantumisriskiä jopa 40–60 %. (Terve urheilija s.a.)

Unella on siis laaja-alaisia vaikutuksia ihmisen terveyteen ja toimintakykyyn. Halusimme kyselyssämme ottaa huomioon unen tärkeyden myös nuoren urheilijan arjen sujuvuudessa. Kysyimme oppilailta erilaisilla väittämillä, miten he kuvailisivat vireystilaansa päivän aikana sekä nukkumistottumuksiaan. 14–17-vuotiaan unentarve on Käypä hoito -suosituksen (2020) mukaan 8–10 tuntia yössä, josta 20–25 % tulisi olla syvää perusunta ollakseen hyvälaatuista (Riittävä uni 2020). Vastaajista (29) 41 % nukkuu vähintään kahdeksan tuntia yössä. Noin kolmasosa (35 %) oli väitteen (*”nukun vähintään kahdeksan tuntia yössä”*) kanssa ”jokseenkin samaa mieltä” ja 10 % ”jokseenkin eri mieltä”. 21 % kertoi nukahtavansa helposti, ja 41 % kertoi selaavansa puhelinta juuri ennen nukkumaan käymistä. 45 % oli väitteen kanssa ”jokseenkin samaa mieltä”. Vain 17 % koki kuitenkin olevansa usein aamulla väsynyt. Vastaukset unen määrästä ja puhelimen käytöstä ennen nukahtamista olivat tasaisia, eikä esille noussut merkittävää unen vähyyttä tai unta häiritsevää puhelimen käyttöä.

Puhelimen ja sosiaalisen median selaamisesta ennen nukahtamista on ristiriitaista tutkimustietoa. Päätimme kuitenkin selvittää kyselyssämme, onko unen määrällä ja aamuisella väsymyksellä yhteyttä iltaiseen puhelimella olemiseen. Emme havainneet vastauksissa merkittävää yhteyttä näiden välillä.

Koulupäivän pituus vaikuttaa selvästi oppilaiden vireystilaan. Vastaajista (29) 41,4 % on täysin samaa mieltä väittämään *”Koulupäivän pituus vaikuttaa väsymykseeni”*. Noin kolmasosa (31 %) oli väittämän kanssa ”jokseenkin samaa mieltä”. Vain 3,5 % oli täysin eri mieltä, eivätkä kokeneet koulupäivän pituuden vaikuttavan väsymykseensä.

Väittämään *”Olen koulupäivän jälkeen väsynyt”* vastaajista (29) reilu kolmasosa (37,9 %) vastasi olevansa jokseenkin samaa mieltä ja 6,9 % oli täysin samaa mieltä. Väittäjä *”Minulla on tarpeeksi aikaa levätä koulupäivän jälkeen”* tukee selkeästi saamiamme vastauksia siitä, kuinka koulupäivän pituus vaikuttaa oppilaiden vireystilaan sekä koulupäivän jälkeiseen väsymykseen. Vastaajista (29) 37,9 % on väitteen *”Minulla on tarpeeksi aikaa levätä koulupäivän jälkeen”* kanssa jokseenkin eri mieltä ja 6,9 % vastaajista täysin eri mieltä.

Kuitenkin väittämästä ”Olen usein väsynyt lajiharjoituksissa” saadut tulokset ovat päinvastaisia. Lähes kaksi viidesosaa (37,9 %) vastaajista (29) oli täysin eri mieltä ja jokseenkin eri mieltä noin neljäsosa (27,6 %) (informatiivinen kuvio 1).



Informatiivinen kuvio 1. Väsymys arjessa

Kysymykseen ”Onko urheiluluokalla opiskelu mielestäsi vaativampaa?” vastaajista (29) 48 % vastasi kyllä ja 52 % vastasi ei. Kysyttäessä, miksi he päätyivät omaan vastaukseensa, saimme hyvinkin erilaisia vastauksia (taulukko 3). Väsymys ja pitkät koulupäivät nousivat vastauksissa selkeästi esille. Myös koulun ja arjen rytmittäminen toistui vastauksissa. Koulun henkilökunnalta saatua ymmärrystä urheiluluokan vaatimuksia kohtaan nostettiin myös vastauksissa esiin. Esimerkiksi opettajilta saatua ymmärrystä ja joustavuutta leirien, kilpailuiden ja jopa väsymyksen suhteen kiiteltiin vastauksissa. Kuitenkin moni koki, ettei opiskelu urheiluluokalla eroa opiskelusta normaaliin luokkaan verrattuna. Monen vastauksessa todetaan itse opiskelun olevan täysin samantyyppistä ja arvioinnin olevan samaa, mutta liikuntaa on vain enemmän.

Taulukko 3. Oppilaiden vastauksia siihen, miksi opiskelu urheiluluokalla on helpompaa/vaikeampaa

**Miksi?**

Vastaajien määrä: 29

Vastaukset
Koska on enemmän viikkotunteja, aikaisemmat herätykset.
En tiedä
on vaikeaa
Koska ei ole hirveästi aikaa ja väsyttää todella paljon
Koska on pitemmät koulu päivät
Päivät ovat pitempiä eikä treeneissä meinaa jaksaa kun on väsynyt
pitkiä päiviä, usein väsyttää
Ei ole vaikeampaa
Koska liikuntaa on paljon niin väsyttää. Ja päivät ovat pitkiä.
Koska arvionti on aineissa kaikilla sama
Urheilu tuottaa iloa, niin se ei haittaa.
Samat aineet ne on täälläkin mut vaan vähän enemmän liikuntaa
No ei se vaan ole
Ei ole muuta eroa kuin vähän pidemmät päivät ja enemmän liikuntaa.
Urheiluluokalla kaikki on varmasti samaa kuin tavallisissa tunneissa
Enemmän tunteja
koska samat asiat käydään mutta koulu päivät on pitemmät
Aika helppoa jos osaa rytmittää arjen tapahtumat
Koska on vähän pidempiä koulupäiviä
Ihan samanlaista
Ei jää niin paljoo aikaa
Koska liikuntatunnit eivät vaikeuta opiskelua
Enemmän liikuntaa nii pitenpiä päiviä
koska täällä on hyvä ilmapiiri ja kouluun käyntiin annetaan aikaa ja ollaan ymmärtäväisiä leirien ja kilpailuidn suhteen
Enemmän liikuntaa jolloin on pidempiä päiviä.
Kun saa rytmitettyä opiskelun urheilun kanssa niin ei ole vaikeaa.
samat koudutehtävät ja mahdollinen joustavuus.
Nosiis tietyllä tavalla joo mut tietyllä tavalle ei
Jopa helpompaa sillä meitä ymmärretään paremmin jos väsyttää yms

### 5.3 Liikunta arjessa

7–17-vuotiaiden lasten ja nuorten on suositusten mukaan hyvä liikkua joka päivä vähintään 60 minuuttia. Liikkumisen tulisi olla monipuolista, reipasta ja kehoa rasittavaa. Liikkumisessa on hyvä huomioida lapsen ja nuoren ikä sekä hänen liikkumismieltymyksensä. Pitkäjaksoista paikallaanoloa on syytä välttää. Monipuolinen liikkuminen auttaa kehittämään lasten ja nuorten liikuntataitoja ja suositusten mukaan suurimman osan liikkumisesta on hyvä olla kestävyystyyppistä liikuntaa. Vähintään kolme kertaa viikossa liikkumisen tulisi olla lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa teholtaan rasittavaa kestävyystyyppistä liikuntaa. Nykypäivänä liikkuvuuteen on myös kiinnitettävä huomiota. 60 minuutin päiväkohtaisen liikkumissuosituksen voi tehdä useammasta pienemmästä liikkumishetkestä päivän aikana. (Ranto & Korsberg 2021, 11.)

Tavoitteellisesti urheilevan nuoren harjoitusmääräksi suositellaan 15–20 tuntia viikossa, joista noin puolet olisi ohjattua harjoittelua ja noin puolet omatoimista

harjoittelua, koululiikuntaa, arki- ja hyötyliikuntaa sekä muuta aktiivisuutta.  
(Terve urheilija s.a.)

Kysyimme nuorilta, kuinka monta ohjattua harjoitusta heillä on viikossa koulu- liikunnan ja koulun aikana tapahtuvien valmennusten lisäksi. Väitteeseen *”Kuinka monta ohjattua harjoitusta sinulla on koulutyön ulkopuolella viikossa? (Harjoitukset, pelit, kisat)”* vastaajista (29) lähes puolella (45 %) on viisi ohjattua harjoitusta viikossa. Neljä tai kuusi ohjattua harjoitusta viikossa on noin 14 %:lla vastaajista. Vastausvaihtoehdot olivat ei yhtään, yksi, kaksi, kolme, neljä, viisi, kuusi ja muu. Vastaukseen ”muu” saimme tarkentavaa tietoa, jossa tuli ilmi ohjattujen harjoitusten määrän lisäksi omatoimisen harjoittelun määrä. Kysyimme myös, kuinka paljon aikaa nuori käyttää liikkumiseen ja urheiluun viikossa. Väittämään *”Urheiluun ja liikkumiseen käytän viikossa aikaa (koululiikunta, harjoitukset, kisatapahtumat, ottelut, omatoiminen liikunta)”* 27,6 % vastasi liikkuvansa 16–20 tuntia. Lähes kolmasosa (31 %) vastaajista (29) kertoi liikkuvansa 21–25 tuntia viikossa. Sama määrä nuoria ilmoitti liikkuvansa jopa 26–30 tuntia viikossa. Kukaan kyselyymme vastanneista nuorista ei liiku alle opetus- ja kulttuuriministeriön liikkumissuosittelun. Urheilevan nuoren on hyvä liikkua vähintään 15–20 tuntia viikossa (Terve urheilija s.a.). Vähintään näihin tuntimääriin vastausten perusteella pääsee noin 87 % vastaajista.

Kyselyssä emme selvittäneet ohjatun harjoitteen ajallista pituutta, eikä sen tuoma tieto olisi tuonut meille lisää painoarvoa tarkastelemaamme asiaan. Ohjattujen harjoitteiden määrä sekä liikkumiseen käytetty kokonaisaika viikossa on kyselyyn vastanneilla huomattavasti korkeammalla tasolla kuin keskimäärin samanikäisillä nuorilla. Vuoden 2023 kouluterveyskysely osoittaa, että esimerkiksi väitteeseen ”harrastaa liikuntaa ohjatusti vapaa-ajalla vähintään viikoittain” koko Suomen kaikista vastanneista kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista vain 50,2 % harrastaa ohjattua liikuntaa viikoittain. Vastaavat prosenttiluvut ovat Etelä-Savon hyvinvointialueen 8.–9.-luokkalaisilla 43,2 % ja Savonlinnan 8.–9.-luokkalaisilla 41,8 %. (THL 2023). Kyselyymme vastanneista nuorista lähes kaikki (97 %) harrastaa ohjattua liikuntaa viikoittain.

Kouluterveyskyselyn (2023) mukaan 27 % nuorista kertoi harrastavansa hengästyttävää liikuntaa enintään yhden tunnin viikossa. (THL 2023.) Verrattessa aikaisempaan vuoden 2021 kouluterveyskyselyyn, ohjattuun liikunnalliseen toimintaan osallistuvien nuorten määrä on nousussa. Vuonna 2021 vastanneista nuorista hieman alle puolet (45,5 %) osallistui ohjattuun toimintaan vähintään kerran viikossa (THL 2021).

#### **5.4 Ystävyysuhteet**

Nuoren kaverisuhteiden merkitys korostuu murrosiässä. Nuori irtaantuu vanhemmistaan, ja kavereista tulee entistä tärkeämpiä. Yhteenkuuluvuuden tunne, samanhenkisyys ja kuuluminen kaveriporukkaan ovat nuorelle tärkeitä ja välttämättömiä nuoren identiteetin kehitykselle. Murrosiässä kavereiden kanssa alkaa olemaan yhteisiä kiinnostuksen kohteita. Kaverisuhteet alkavat olemaan kiinteitä, ja ne voivat kestää jopa aikuisuuteen asti. Kaverisuhteissa yhdistäviä tekijöitä ovat arvot, asenteet ja ajattelutavat. Kavereiden kanssa jaetaan itselle tärkeitä asioita sekä osoitetaan luottamusta ja välittämistä. Teini-iässä nuori myös usein käsittelee kaverin kanssa asioita, joista ei aina haluta puhua vanhemmille. (Väestöliitto 2018.)

14,1 % koko Suomen nuorista ja 15,6 % savonlinalaisista nuorista eivät koe olevansa tärkeä osa kouluyhteisöä. Luokkayhteisöön kokivat kuuluvansa noin puolet (koko Suomi 52,5 %, Savonlinna 51,6 %). Noin 74 % koko Suomen nuorista ja saman verran savonlinalaisista nuorista vastasivat, että luokan oppilaat viihtyivät hyvin yhdessä. Yli puolet (51,6 %) piti oppimisyhteisön ilmapiiriä hyvänä ja ainoastaan 9 % oli eri mieltä. Savonlinnassa ilmapiirin koki hyväksi myös yli puolet (54,1 %) vastaajista. 8,3 % nuorista pitivät ilmapiiriä ongelmaisena. Koko Suomen nuorista vastaajista lähes puolet (45,8 %) olivat saaneet kuitenkin opettajalta välittävää ja oikeudenmukaista kohtelua. Savonlinnassa hieman enemmän (55,6 %). Prosentuaalista eroa tuovat välittävään ja oikeudenmukaiseen kohteluun koskevaan kysymykseen erityisesti poikien vastaukset, jotka olivat Savonlinnassa jopa 15 % suuremmat verrattuna koko Suomen poikien vastauksiin. (Kouluterveyskysely 2024.)

Kysyimme nuorilta missä he tapaavat kavereitaan ja onko nuorilla heidän mielestään tarpeeksi aikaa nähdä kavereitaan. Väittämään *”Tapaan kavereitani koulussa”* vastaajista (29) 20 (69 %) vastasi täysin samaa mieltä ja 8 (27,6 %) jokseenkin samaa mieltä. Yksi (3,4 %) vastaaja ei ollut samaa, eikä eri mieltä väitteen kanssa. Kukaan ei ollut väittämän kanssa eri mieltä, tai jokseenkin eri mieltä.

Väittämään *”tapaan kavereitani harjoituksissa”* vastaajista (29) 19 (65,5 %) oli väitteen kanssa täysin samaa mieltä ja yhdeksän (31 %) vastaajaa jokseenkin samaa mieltä. Yksi (3,5 %) vastaaja ei ollut samaa, eikä eri mieltä väitteen kanssa. Tässäkään kukaan ei ollut väittämän kanssa eri mieltä tai jokseenkin eri mieltä.

Väittämään *”tapaan kavereitani koulun ja harrastusten ulkopuolella”* vastaajista (29) kuusi (20,7 %) oli väitteen kanssa jokseenkin eri mieltä. Viisi vastaajaa (17,2 %) ei ollut samaa, eikä eri mieltä. 12 (41,4 %) vastaajaa oli väitteen kanssa jokseenkin samaa mieltä ja kuusi (20,7 %) oli väitteen kanssa täysin samaa mieltä.

Väittämään *”minulla on tarpeeksi aikaa nähdä kavereitani”* vastaajista (29) kolme (10,3 %) oli väitteen kanssa täysin samaa mieltä. Viisi vastaajaa (17,2 %) oli väitteen kanssa jokseenkin samaa mieltä. Kahdeksan (27,6 %) vastaaja ei ollut samaa, eikä eri mieltä väitteen kanssa. 12 (41,4 %) vastaajaa oli väitteen kanssa jokseenkin eri mieltä. Yksi (3,5 %) vastaaja oli väitteen kanssa täysin eri mieltä.

Vastauksista selviää, että nuorilla on kavereita. He näkevät kavereitaan pääsääntöisesti koulussa ja harrastuksissaan, joissa nämä nuoret suuren osan ajastaan myös viettävät. Kysymyksissä ei kysytty suoraan onko vastaajalla kavereita vai ei. Tällaista suoraa kysymystä emme halunneet nuorilta kysyä, eikä se sellaisenaan olisi tuonut meille lisäarvoa opinnäytetyömme lopputulokseen. Vastauksista pystyy kuitenkin päättämään, että kaikilla vastaajilla kavereita on. Osa vastaajista tapaa kavereitaan koulun ja harrastusten ulkopuolella, mutta on myös paljon niitä, jotka vastausten perusteella eivät näe kavereitaan

koulun ja harrastusten ulkopuolella. Vastauksista voinee päätellä, että osa näkee kavereitaan suurimmaksi osaksi vain koulussa ja harrastuksissaan. Nuoret viettävät näin ollen paljon aikaa samanhenkisten ihmisten parissa niin koulussa, kuin vapaa ajallaan. Aikaa kavereille suurella osalla on vastausten perusteella liian vähän ja vain kolme vastaajaa oli täysin samaa mieltä siitä, että heillä on tarpeeksi aikaa nähdä kavereitaan. Kuten jo aikaisemmin on todettu niin kyselyyn osallistuvilla nuorilla koulu sekä harrastukset vievät suuren osan heidän arjestaan. Tämä näkyy myös kavereihin liittyvissä vastauksissa. Kavereita tavataan pääsääntöisesti koulussa ja harrastuksissa.

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Kyselyymme osallistuvien nuorten vastauksista voimme päätellä nuorten koettun hyvinvoinnin olevan hyvällä tasolla. Pitkät koulupäivät ja siitä johtuva väsymys sekä aamuväsymys voivat mahdollisesti horjuttaa hyvinvointia. Toisaalta väsymys kuuluu yläkouluikäisten nuorten normaaliin kehitysvaiheeseen. Kouluterveyskyselyssä (2023) kouluinnostusta koki 8.–9.-luokkalaisista yhteensä 15 %, kun taas koulu-uupumusta koki 20,5 %. Savonlinnassa kouluinnostusta koki 22,5 % ja koulu-uupumusta 17,8 %. Koulu-uupumuksesta kärsi koko Suomessa jopa 27,8 % tytöistä. Suomalaisten nuorten koulu-uupumus on herättänyt viime vuosina huolta ja saanut pohtimaan syitä nuorten uupumiseen. Psykologian professori Katariina Salmela-Aro kuvailee koulu-uupumuksen tilaa pitkittyneen kouluun liittyvän stressin seuraukseksi. Koulu-uupumusta kuvaavat koulutyöhön liittyvä voimakas väsymys, välinpitämätön suhtautuminen ja heikko suoriutuminen. Koulu-uupumuksen muuttamista kouluinnoksi Salmela-Aro kuvailee tukemalla nuoren kokemusta omaan elämään vaikuttamisen mahdollisuuksista, itselle tärkeiden asioiden toteuttamisesta ja yksin jäämisen ehkäisemisestä. (Salmela-Aro s.a.)

Kyselyn vastausten perusteella nuorten nukkumistottumukset ovat hyvät, eikä nuorilla esiintyvä väsymys selity liian vähäisestä unen määrästä. Urheilevan nuoren tulisi nukkua yli kahdeksan tuntia yhtäjaksoisesti vuorokaudessa (Terve urheilija s.a.). Nuoret liikkuvat huomattavasti yli suositusten, niin määrällisesti kuin ajallisestikin. Suuret liikunta- ja harjoittelumäärät voivat taas

osaltaan vaikuttaa väsymykseen. Toisaalta vastaajat eivät kokeneet olevansa omissa lajiharjoituksissaan kovinkaan usein väsyneitä. Väsymys on usein monen tekijän summa, eikä yksiselitteistä syytä sille ole. Niin on vastausten perusteella näidenkin nuorten kohdalla.

Ajankäytön haasteet urheiluharrastuksen syventyessä ja sen viedessä enemmän nuoren aikaa olivat myös oman kyselymme osa-aiheena, ja selvitimme pintapuolisesti nuorten kokemuksia ajankäytöstä omassa arjessaan. Koulun ja harrastusten yhdistäminen jakoi vastaajien kokemuksia. Osa kokee ajan riittävän esimerkiksi kotitehtävien tekemiseen, ja osa kokee, ettei aika riitä. Kukaan ei kuitenkaan käytä viikossa yli viittä tuntia kotitehtävien tekemiseen. Koe taanko kotitehtävät asiaksi, joiden parissa vietetty aika mielletään suureksi joka tapauksessa vain siksi, koska ne ovat vapaa-aikaa vieviä pakollisia koulu-tehtäviä? Suoraa vastausta emme tähän kyselymme perusteella saaneet. Olisimme voineet hiukan laajentaa kyselyämme ja ottaa selville, millainen on vastaajien normaali viikko ja kuinka paljon aikaa kuluu esimerkiksi kouluun, harrastukseen, nukkumiseen, ruutuaikaan ja vapaa-aikaan. Näin olisimme voineet saada tarkemman kuvan nuoren arjesta ja ajankäytöstä, sekä siitä, tulisiko arjen rutiineissa kiinnittää huomiota johonkin hyvinvoinnin näkökulmasta tärkeään. Samassa olisi selvinnyt, onko nuoren arki todellisuudessa niin kiireistä, ettei aika tunnu riittävän kotitehtävien tekemiseen ja onko arjessa jotakin sellaista, johon käytettyä aikaa voisi vähentää, jotta kotitehtäviin käytetty aika tuntuisi riittävältä. Nyt asia jää vastaajien tuntemuksen varaan.

Ajankäyttö ja vapaa-ajan riittävyys on ollut usean tutkimuksen mielenkiinnon kohteena vuosien varrella. Vuonna 2022 tehdyn Lasten ja nuorten vapaa-aikatu- tutkimuksen mukaan viidenteentoista ikävuoteen asti lapset ovat tyytyväisiä vapaa-aikansa määrään (tähän lasketaan myös harrastukset), minkä jälkeen vapaa-ajan riittävyys koetaan vähäisemmäksi (Aappola-Kari 2022, 30). Vapaa-ajantutkimus (2022) nostaa esille myös lasten ja nuorten (15–29-vuotiaat) harrastusten lopettamissyitä. Suurin osa vastauksista liittyy seuraliikunta-, urheilu- tai liikuntaharrastuksiin, ja yleisimmäksi harrastuksen lopettamisen syyksi mainitaan ajan riittämättömyys. Muita mainittuja syitä olivat kiinnostuk-

seen ja motivaatioon liitetyt syyt. Yli kolmasosa vastaajista (37 %) koki harrastuksen liian tavoitteellisena, ja tutkimus pohtiikin, onko nuorille tarjolla riittävästi urheiluharrastuksia, joissa kilpailullisuus ei korostu. (Aappola-Kari 2022, 75–76.) Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen vastaajien ikäjakauma on laaja, mutta se antaa viitteitä paljon pohdittuihin syihin nuorten urheiluharrastuksen lopettamisesta myös yläkouluiässä.

Vastauksista selviää, että nuorilla on ystävyysuhteita. He näkevät kavereitaan suurimmaksi osaksi koulussa ja harrastuksissaan. Osa näkee kavereitaan myös näiden ulkopuolella. Koulun ja harrastusten täyttämä arki luo varmasti haasteita kaverisuhteille, etenkin niiden kavereiden kanssa, jotka eivät ole samassa koulussa tai saman harrastuksen parissa. Hyvinvoinnin näkökulmasta riskitekijöitä saattaa syntyä, jos nuori jostain syystä lopettaa harrastamisen ja/tai joutuu vaihtamaan koulua. Joukkueurheilussa mukana olevilla voi muodostua kaverisuhteille riskiksi joukkueen hajoaminen, nuoren siirtäminen uuteen ikäkausijoukkueeseen, tai tuttujen pelikavereiden siirtäminen eri ikäkausijoukkueeseen. Tällöin on riskinä, että myös kaverit jäävät. Nuoret kyllä näkevät kavereitaan, mutta aikaa ei vastausten perusteella aina ole kavereille tarpeeksi. Tämä herätti jatkokysymyksiä. Onko kavereille tarpeeksi aikaa? Onko kavereille aikaa koulun ja harrastusten ulkopuolella? Tämä ei kyselysämme selvinnyt, joten tässä olisi aihetta jatkoselvitykselle. Olisimme myös voineet perehtyä kaverisuhteisiin tarkemmin ja ottaa esimerkiksi selville, kuinka usein vastaajat näkevät kavereitaan koulujen lomien aikana tai harjoittelukauden ulkopuolella. Näin olisimme saaneet tarkemman kuvan kavereiden kanssa vietetystä ajasta, ja siitä, onko eroja lomakausina verrattaessa koulu- ja harjoitteluarkeen.

## **7 POHDINTA**

Olemme tyytyväisiä opinnäytetyömme lopputulokseen, vaikka kyselymme tulokset olivat pääosin alkuoletuksemme mukaisia (urheiluyläkoululaiset ovat motivoituneita sekä koulutyöhön että harrastukseen, ja painotetun luokan opetussuunnitelma tukee nuorten arkea), emmekä todenneet merkittäviä uusia

kehittämiskohteita kyselymme tulosten perusteella. Opinnäytetyön kirjoittamisen myötä esille nousi kuitenkin uusia aiheita ja näkökulmia nuorten elämästä ja hyvinvoinnista, joita olisi voinut tarkastella tarkemmin. Pohdimme muun muassa niitä nuoria, jotka harrastavat samoja lajeja kuin urheiluyläkoululaiset, mutta haluavat opiskella yleisessä opetuksessa. Opinnäytetyötämme olisi voitu laajentaa tarkastelemalla urheiluyläkoululaisten rinnalla normaalin luokan urheilevia oppilaita sekä heitä, jotka ehkä halusivat painotetulle luokalle, mutta eivät tulleet valituksi. Pohdimme myös drop out -ilmiön näkökulmasta sitä, vastaako urheiluyläkoulu niiden oppilaiden tarpeeseen, jotka eivät tähtää ammattuurheilijan uralle, vaan haluavat harrastaa omaksi ilokseen kilpaurheilua peruskoulun rinnalla.

Alkuperäisen suunnitelman mukaan olisimme voineet käydä kysymyksemme läpi oppilaiden kanssa ennen kyselyyn vastaamista. Huomasimme vastausten analysointivaiheessa, että kysymyksemme olisivat voineet olla vielä tarkempia ja että ne antoivat osittain liikaa vastaajalle varaa omiin tulkintoihin. Erityisesti jäimme miettimään kavereita koskevien kysymysten abstraktiutta. Kysymykseen *“Minulla on tarpeeksi aikaa nähdä kavereitani”* vastanneista neljäsosa (27.6 %) ei ollut samaa eikä eri mieltä. Tähän olisimme voineet lisätä avoimen kysymyksen, jossa nuoret olisivat voineet kertoa, mitä tarkoittivat vastauksellaan. Samoin kysymys *“Harjoittelumääräni tukee koulunkäyntiäni”* saattoi olla liian laaja ja liikaa nuoren omaan tulkintaan nojaava. Tätä olisimme voineet joko selventää nuorille tarkemmin vieraillessamme koululla tai muotoilemalla kysymyksen tarkemmaksi. Tarkoitimme tässä yhteydessä sitä, onko harjoituksen lukumäärä sopiva tukemaan nuoren koulunkäyntiä harjoitukseen kuluvan ajan, rasituksen ja palautumisen näkökulmasta.

Useassa kohdassa opinnäytetyömme varrella esiin nousi nuoren elinympäristöjen ja niissä vaikuttavien ihmisten merkitys nuoren hyvinvoinnille ja arjen sujuvuudelle. Kuten aiemmin viittasimme teoriaosuudessa Bronfenbrennerin ekologiseen systeemiteoriaan (kts. Kuva 1), on nuoren ympäristöjen keskinäisellä vuorovaikutuksella ja nuoren tukemisella yhtenäiseen suuntaan merkitys niin nuoren kouluinnostukseen kuin yleiseen hyvinvointiin. Myös psykolo-

gian professori Katariina Salmela-Aro mainitsee artikkelissaan sosiaalisen ympäristön merkityksen ja vaikutuksen nuoren kouluinnostukseen ja -uupumiseen (Salmela-Aro s.a.). Näiden pohdintojen myötä haluamme kannustaa nuoren ympärillä toimivia aikuisia vahvaan yhteistyöhön ja vuorovaikutukseen.

## LÄHTEET

- Aapola-Kari, S. (toim.) 2022. Vaihteleva vapaa-aika – Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2022. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion nuorisoministeriö, Valtion liikuntatutkimus & Nuorisotutkimusverkosto. PDF-tiedosto. Saatavissa: [https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2023/05/FINAL\\_vapaa-aika-tutkimus-2022-web.pdf](https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2023/05/FINAL_vapaa-aika-tutkimus-2022-web.pdf) [viitattu 9.1.2024].
- Aira, T. Kannas, L. Tynjälä, J. Villberg, J. Kokko, S. Tiirikainen, M. & Konu, A. 2013. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto. Saatavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2013/04/Murrosik%C3%A4-raportti.pdf> [viitattu 18.5.2023].
- Bangsbo, J. Krstrup, P. Duda, J. Hillman, C. Andersen, L. Weiss, M. Williams, C. Lintunen, T. Green, K. Hansen, P. Naylor, P.-J. Ericsson, I. Nielsen, G. Froberg, K. Bugge, A. Lundbye-Jensen, J. Schipperjin, J. Dagkas, S. Agergaard, S. von Seelen, J. Østergaard, C. Skovgaard, T. Busch, H. & Elbe, A.-M. 2016. The Copenhagen Consensus Conference 2016: children, youth and physical activity in schools and during leisure time. British Journal of Sports Medicine. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://bjsm.bmj.com/content/50/19/1177> [viitattu 1.12.2023].
- Elintavat 2023. THL. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimus-ja-seuranta/elintavat> [viitattu 19.5.2023].
- Husu, P. & Jussila, A.-M. S.A. Fyysinen aktiivisuus. Terve koululainen -hanke. UKK-instituutti. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/> [viitattu 3.12.2023].
- Husu, P. Paronen, O. Suni J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. Helsinki. Opetus- ja kulttuuriministeriö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75444/OKM15.pdf> [viitattu 18.5.2023].
- Hyvinvointi, osallisuus ja vapaa-aika. 2023. THL. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimus-ja-seuranta/hyvinvointi-osallisuus-ja-vapaa-aika>. [viitattu 19.5.2023].
- Härkönen, U. 2008. The Bronfenbrenner ecological systems theory of human development. Academia. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.academia.edu/67678654/The\\_Bronfenbrenner\\_ecological\\_systems\\_theory\\_of\\_human\\_development?email\\_work\\_card=view-paper](https://www.academia.edu/67678654/The_Bronfenbrenner_ecological_systems_theory_of_human_development?email_work_card=view-paper) [viitattu 23.2.2024].
- Jousmäki, H. & Malinen, M. 2019. Urheiluyläkoulukokeiluun osallistuvien nuorten koulumenestys ja siihen yhteydessä olevat tekijät. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/63346/URN%3aNB%3afi%3ajyu-201904022037.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 15.5.2023].

Juuti, P. & Puusa, A. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibrary.com/reader/9789523456167> [viitattu 18.5.2023].

Kalaja, S. Kokko, S. Manner, L. & Rasmus, S. 2021. Terveet harjoituspäivät. Teoksessa Dahlström, J. Forsblom, S. Holm, T. Kalaja, S. Karjalainen, T. Laine, E. Lohisalo, M. Manner, L. Paananen, A. Parikka, J. Pekonen, P. Porola, S. Pöyhönen, P. Savolainen, J. Sokka, S. Tast, L. Viitanen, M. & Ylinen, J. (toim.) Kasvata urheilijaksi – vanhemmat nuoren tukena. Olympiakomitea ry. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/05/a5fa0305-ok\\_kasvata-urheilijaksi\\_sahkoinen.pdf](https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2021/05/a5fa0305-ok_kasvata-urheilijaksi_sahkoinen.pdf) [viitattu 16.3.2024].

Kouluterveyskysely. 2024. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. THL. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely> [viitattu 22.2.2024].

Kross, E. Berman, G. M. Mischel, W. Smith, E. E. & Wager, D. T. 2011. Social rejection shares somatosensory representations with physical pain. PNAS. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.pnas.org/doi/epdf/10.1073/pnas.1102693108> [viitattu 16.3.2024].

Leskisenoja, E. & Sandberg, E. 2019. Positiivinen pedagogiikka ja nuoren hyvinvointi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lintunen, T. 2017. Mikä meitä liikuttaa: motivaatiopsykologian perusteet. 3., täysin uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibrary.com/reader/9789524517966> [viitattu 3.12.2023].

Metsälä, L. 2018. Liikunnan drop out -ilmiö seuratoiminnan kehittämistuen hankehakemuksissa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/58566/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201806143214.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 18.5.2023].

Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä. 2021. Suomen Mielenterveysseura ry/MIELI ry. WWW-dokumentti. Päivitetty 19.11.2021. Saatavissa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mielenterveys-on-osa-hyvinvointia-ja-terveytta/> [viitattu 22.12.2023].

Millainen on hyvä ystävä. 2018. Väestöliitto. WWW-dokumentti. Päivitetty 16.6.2023. Saatavissa: <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/millainen-on-hyva-ystava/> [viitattu 3.3.2024].

Nieminen, M. Mononen, K. & Aarresola, O. 2020. Urheiluyläkoulukokeilun 2017–2020 loppuarviointi. Kihun julkaisusarja nro 77. PDF-tiedosto. Saatavissa: [https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2020\\_nie\\_urheiluylk\\_sel80\\_50284.pdf](https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2020_nie_urheiluylk_sel80_50284.pdf) [viitattu 15.5.2023].

Nurmi, J.-E. Ahonen, T. Lyytinen, H. Lyytinen, P. Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. 5., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Partonen, T. 2020. Riittävä uni. Lääkäriseura Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nix02713> [viitattu 10.1.2024].

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014:96.

Rantala, L. 2018. Lukioikäisten liikuntasuhde ja liikunnan yhteys psyykkiseen hyvinvointiin. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu - tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/64117/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201905222721.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 15.5.2023].

Ranto, E. & Korsberg, M. 2021. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19. Helsinki. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM\\_2021\\_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y) [viitattu 16.2.2024].

Salmela-Aro, K. s.a. Koulu-uupumus. Nuortenlinkki. A-klinikkasäätiö. Artikkelit. Saatavissa: <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/koulutus-tyo-ja-raha/koulu-uupumus/> [viitattu 28.2.2024].

Suomen olympiakomitea s.a. Yläkoulut. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/kaksoisura/ylakoulut/>. [viitattu 17.5.2023].

Suomen Olympiakomitea s.a. Kasvata urheilijaksi - vanhemmat nuoren tukena. Suomen Olympiakomitea ry. PDF-dokumentti. Saatavissa: [a5fa0305-ok\\_kasvata-urheilijaksi\\_sahkoinen.pdf](a5fa0305-ok_kasvata-urheilijaksi_sahkoinen.pdf) ([olympiakomitea.fi](https://www.olympiakomitea.fi)) [viitattu 5.12.2023].

Talvisalon koulu s.a. Urheiluyläkoulu. Saatavissa: <http://edu.savonlinna-seutu.fi/talvisalo/urheiluylakoulu/> [viitattu 11.4.2024].

Talvisalon koulun urheiluyläluokat s.a. Talvisalon koulun urheiluyläluokka. Savonlinna. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.savonlinna.fi/asu-kas/kasvatus-ja-opetus/perusopetus/talvisalon-koulun-urheiluyläluokka/> [viitattu 16.3.2024].

Terve urheilija s.a. Aktiivinen arki. WWW-dokumentti. Päivitetty 13.9.2023. Saatavissa: <https://terveurheilija.fi/harjoittelu/aktiivinen-arki/> [viitattu 16.2.2024].

Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2019. Kouluterveyskyselyn tulokset. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk2/nuoret/fact\\_ktk2\\_nuoret?row=952513L&row=952810L&column=vuosi-952479.&column=ka-987089&column=taustatekija-888288&column=sp-888243&fo=1&filter=alue-886744#](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk2/nuoret/fact_ktk2_nuoret?row=952513L&row=952810L&column=vuosi-952479.&column=ka-987089&column=taustatekija-888288&column=sp-888243&fo=1&filter=alue-886744#) [viitattu 16.1.2024].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Kouluterveyskyselyn tulokset. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk2/nuoret/fact\\_ktk2\\_nuoret?row=952513L&row=952810L&column=vuosi-952479.&column=ka-987089&column=taustatekija-888288&column=sp-888243&fo=1&filter=alue-886744#](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk2/nuoret/fact_ktk2_nuoret?row=952513L&row=952810L&column=vuosi-952479.&column=ka-987089&column=taustatekija-888288&column=sp-888243&fo=1&filter=alue-886744#) [viitattu 16.1.2024].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023. Kouluterveyskyselyn tulokset. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk2/nuoret/fact\\_ktk2\\_nuoret?row=952513L&row=952810L&column=vuosi-952479.&column=ka-987089&column=taustatekija-888288&column=sp-888243&fo=1&filter=alue-886744#](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk2/nuoret/fact_ktk2_nuoret?row=952513L&row=952810L&column=vuosi-952479.&column=ka-987089&column=taustatekija-888288&column=sp-888243&fo=1&filter=alue-886744#) [viitattu 16.2.2024].

Terveys ja toimintakyky 2023. THL.WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lapset-ja-perheet/tutkimus-ja-seuranta/terveys-ja-toimintakyky> [viitattu 16.5.2023].

Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden ennakoarviointi Suomessa. PDF-dokumentti. Päivitetty 29.1.2021. Saatavissa: [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2019.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf) [viitattu 20.3.2024].

Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. PDF-dokumentti. Päivitetty 24.8.2023. Saatavissa: [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf) [viitattu 20.3.2024].

Urheilijan polku s.a. Viipurin urheilijat. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.viipurinurheilijat.fi/toiminta/urheilijan-polku/> [viitattu 22.12.2023].

Urheiluyläkoulu s.a. Suomen Olympiakomitea. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/kaksoisura/ylakoulut/urheiluylakoulu/> [viitattu 3.12.2023].

Urheiluyläkoulukokeilun arviointi 2017–2020: Kokeilukoulujen toiminta kehittyi tavoitteiden suunnassa-haasteena nuorten arjen ja kuormittumisen kokonaisuus. Huippu-urheilun instituutti. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://kihu.fi/urheiluylakoulukokeilun-arviointi-2017-2020-kokeilukoulujen-toiminta-kehittyi-tavoitteiden-suunnassa-haasteena-nuorten-arjen-ja-kuormittumisen-kokonaisuus/> [viitattu 15.5.2023].

Viipurin urheilijat s.a. Viipurin urheilijat. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.viipurinurheilijat.fi/> [viitattu 16.3.2024].

## **Tietosuojailmoitus sovellettavaksi opiskelijoiden opinnäytetöihin**

(Tietosuojalaki 2018/1050, EU:n yleinen tietosuoja-asetus 2016/679)

Pyydämme sinua osallistumaan Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun sosionomiopintoihin sisältyvään opinnäytetyöhön liittyvään webropol kyselyyn.

Opinnäytetyöhön osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja voit keskeyttää osallistumisesi koska tahansa. Mikäli keskeytät tutkimuksen tai peruutat suostumuksen, keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Tässä tietosuojaselosteessa kuvataan, miten henkilötietojasi käsitellään opinnäytetyössä, mitä oikeuksia sinulla on ja miten voit vaikuttaa tietojesi käsittelyyn.

### **1. Opinnäytetyön rekisterinpitäjä**

Tämän opinnäytetyön rekisterinpitäjä on

Lasse van Riel

044 2541332 [clava007@edu.xamk.fi](mailto:clava007@edu.xamk.fi)

Riina Oranen [crior001@edu.xamk.fi](mailto:crior001@edu.xamk.fi)

Emme tule käsittelemään henkilötietoja työssämme, mutta kyseessä olevien luokkien oppilaat voidaan tunnistaa luokkien erityisyyden vuoksi, sekä keräämme kyselyssämme epäsuoria tunnistetietoja kuten luokka-astetta, sukupuolta ja urheilulajia ja -seuraa, josta voidaan tunnistaa kyselyyn osallistuva henkilö

### **2. Opinnäytetyön suorittajat**

Riina Oranen, Lasse van Riel

### **3. Mihin tarkoitukseen henkilötietojani kerätään ja käsitellään?**

Kyselyn tuloksia ja siinä esiin tulleet tiedot käytetään opinnäytetyömme analysoinnin materiaaliksi ja opinnäytetyömme loppuun saattamiseen.

### **4. Millä perusteella henkilötietojani käsitellään opinnäytetyössä?**

Henkilötietoja käsitellään seuraavalla yleisen tietosuojaa-asetuksen (EU 679/2016 6.1 a) mukaisella perusteella:

tutkittavan suostumus

rekisterinpitäjän lakisääteisen veloitteen noudattaminen

yleistä etua koskevan tehtävän suorittaminen (tieteellinen tai historiallinen tutkimus tai tilastointi tai aineiston arkistointi) rekisterinpitäjälle kuuluvan julkisen vallan käyttäminen

rekisterinpitäjän tai kolmannen osapuolen oikeutettujen etujen toteuttaminen.

## 5. Opinnäytetyön aihe ja kesto

Opinnäytetyön aihe: Savonlinnan urheiluyliopistolaisten oppilaiden hyvinvointi

Opinnäytetyön kesto: Opinnäytetyön on suunniteltu olevan valmis joulukuussa 2023

## 6. Mitä tietoja minusta käsitellään?

Opinnäytetyössä ei kerätä ja käsitellä arkaluonteisia henkilötietoja.

## 7. Mistä lähteistä tietoni kerätään?

Webropol-kysely

## 8. Luovutetaanko henkilötietojani kolmansille osapuolille?

Rekisteristä ei luovuteta tietoja kolmansille osapuolille

## 9. Käsitelläänkö tietojani EU:n tai ETA:n ulkopuolella?

Ei käsitellä

Xamkissa käytetään tallennustilana pilvipalveluita (Teams ja OneDrive). Microsoft saattaa siirtää näihin palveluihin tallennettua tietoa tai niiden varmuuskopioita EU:n tai ETA-alueen ulkopuolelle. Microsoftin tietosuojalauseke on luettavissa osoitteesta: <https://privacy.microsoft.com/fi-FI/privacystatement>

## 10. Kuinka kauan henkilötietojani säilytetään?

Henkilötietoja säilytetään opinnäytetyön julkaisemisesta yhden kuukauden verran eteenpäin. Tämän jälkeen henkilötiedot hävitetään.

## 11. Miten henkilötietoni säilytetään ja suojataan?

Kyselyssä saadut tiedot kerätään sähköisessä muodossa. Tiedot säilytetään opinnäytetyön suorittajien käyttäjätunnusten ja salasanojen takana, joihin muilla ei ole pääsyä. Suorat sekä epäsuorat tunnistetiedot poistetaan analysointivaiheessa.

## 12. Miten voin käyttää tietosuoja-asetuksen mukaisia oikeuksiani?

Yhteyshenkilö tutkittavan oikeuksiin liittyvissä asioissa:

Lasse van Riel

0442541332

[clava007@edu.xamk.fi](mailto:clava007@edu.xamk.fi)

### a) Suostumuksen peruuttaminen (tietosuoja-asetuksen 7 artikla)

Sinulla on oikeus peruuttaa antamasi suostumus, mikäli henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen. Suostumuksen peruuttaminen ei vaikuta suostumuksen perusteella ennen sen peruuttamista suoritetun käsittelyn lainmukaisuuteen.

### b) Oikeus saada pääsy tietoihin (tietosuoja-asetuksen 15 artikla)

Sinulla on oikeus saada tieto siitä, käsitelläänkö henkilötietojasi ja mitä henkilötietojasi käsitellään. Voit myös halutessasi pyytää jäljennöksen käsiteltävistä henkilötiedoista.

### c) Oikeus tietojen oikaisemiseen (tietosuoja-asetuksen 16 artikla)

Jos käsiteltävissä henkilötiedoissasi on epätarkkuuksia tai virheitä, sinulla on oikeus pyytää niiden oikaisua tai täydennystä.

### d) Oikeus tietojen poistamiseen (tietosuoja-asetuksen 17 artikla)

Sinulla on oikeus vaatia henkilötietojesi poistamista tietyissä tapauksissa.

### e) Oikeus käsittelyn rajoittamiseen (tietosuoja-asetuksen 18 artikla)

Sinulla on oikeus henkilötietojesi käsittelyn rajoittamiseen tietyissä tilanteissa kuten, jos kiistät henkilötietojesi paikkansapitävyyden.

### f) Vastustamisoikeus (tietosuoja-asetuksen 21 artikla)

Sinulla on oikeus vastustaa henkilötietojesi käsittelyä, jos käsittely perustuu yleiseen etuun tai oikeutettuun etuun. Tällöin ammattikorkeakoulu ei voi käsitellä henkilötietojasi, paitsi jos se voi osoittaa, että käsittelyyn on olemassa huomattavan tärkeä ja perusteltu syy, joka syrjäyttää oikeutesi.

Oikeuksista poikkeaminen

Liiite 1/4

Tässä kuvatuista oikeuksista saatetaan tietyissä yksittäistapauksissa poiketa tietosuoja-asetuksessa ja Suomen tietosuojalaissa säädetyillä perusteilla siltä osin, kuin oikeudet estävät tieteellisen tai historiallisen tutkimustarkoituksen tai tilastollisen tarkoituksen saavuttamisen tai vaikeuttavat sitä suuresti. Tarvetta poiketa oikeuksista arvioidaan aina tapauskohtaisesti.

Valitusoikeus

Sinulla on oikeus tehdä valitus erityisesti vakinaisen asuin- tai työpaikkasi sijainnin mukaiselle valvontaviranomaiselle, mikäli katsot, että henkilötietojen käsittelyssä rikotaan EU:n yleistä tietosuoja-asetusta (EU) 2016/679. Suomessa valvontaviranomainen on tietosuojavaltuutettu.

### **13. Tietosuojavastaavan yhteystiedot**

Xamkin tietosuojavastaava on Markus Häkkinen. Häneen saa yhteyden sähköpostiosoitteesta tietosuojavastaava@xamk.fi

## **TUTKIMUSTIEDOTE**

### **Urheiluläkoulun oppilaiden hyvinvointi**

#### **Opinnäytetyöntekijät**

Riina Oranen, Lasse van Riel

Yhteyshenkilö tutkimukseen liittyvissä kysymyksissä:

Lasse van Riel Puh. +358 442541332, clava007@edu.xamk.fi

#### **Opinnäytetyön tarkoitus**

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa urheiluluokalla opiskelevien oppilaiden hyvinvointia harrastuksen, opiskelun ja vapaa-ajan yhdistämisen näkökulmasta. Haluamme opinnäytetyöllämme antaa oppilaille mahdollisuuden tuoda omia kokemuksiaan hyvinvoinnista esille, ja samalla antaa tietoa nuoria tukeville ja heidän ympärillään oleville aikuisille.

Kyselymme on osoitettu Talvisalon koulussa syksyllä 2023 opiskeleville 8.- ja 9.-luokkalaisille urheiluluokkalaisille.

Kyselyn vastaukset ovat ainoastaan opinnäytetyöhön tarkoitettuja ja ne hävitetään opinnäytetyöraportin ollessa valmis. Vastauksista ei voi tunnistaa yksittäisiä vastaajia.

#### **Pyyntö osallistua opinnäytetyöhön**

Pyydämme sinua osallistumaan tähän opinnäytetyöhön. Sinulla on mahdollisuus tehdä kysymyksiä opinnäytetyöstä, kun olet perehtynyt tähän tiedotteeseen ja tiedotteen liitteenä olevaan tietosuojaselosteeseen, mikäli opinnäytetyössä käsitellään henkilötietoja. Tämän jälkeen sinulta pyydetään suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta.

#### **Vapaaehtoisuus**

Osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja voit keskeyttää osallistumisesi koska tahansa. Mikäli keskeytät osallistumisen tai peruutat suostumuksen, keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

#### **Tutkimustuloksista tiedottaminen**

Tutkimustuloksia ja kerättyä aineistoa voidaan käyttää ja hyödyntää sellaisessa muodossa, jossa yksittäistä tutkittavaa ei voida tunnistaa.

Opinnäytetyön valmistuessa, se on julkinen ja kaikkien luettavissa.

#### **Henkilötietojen käsittelyperuste: Tutkittavan suostumus**

Oikeus saada pääsy tietoihin

Oikeus oikaista tietoja

Oikeus tietojen poistamiseen (tietosuoja-asetus sisältää tutkimustarkoitukseen liittyvän erityisen poikkeuksen tähän liittyen)

Oikeus rajoittaa tietojen käsittelyä

Oikeus siirtää tiedot järjestelmästä toiseen (ei koske täysin manuaalista henkilötietojen käsittelyä)

**Henkilötietojen käsittelyperuste: Käsittely on tarpeen yleistä etua koskevan tieteellisen tutkimuksen suorittamiseksi**

Oikeus saada pääsy tietoihin

Oikeus oikaista tietoja

Oikeus rajoittaa tietojen käsittelyä

Oikeus vastustaa henkilötietojen käsittelyä

Pvm 07.11.2023

## SUOSTUMUS OPINNÄYTETYÖHÖN OSALLISTUMISESTA

**Urheiluyliäkoulun oppilaiden hyvinvointi**  
**Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, sosiaaliala**  
**Riina Oranen, Lasse van Riel**

Olen lukenut ja ymmärtänyt saamani tutkimustiedotteen.

Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen opinnäytetyöstä. Ymmärrän, että tietojani käsitellään luottamuksellisesti. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin opinnäytetyötä koskeviin kysymyksiini.

Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani opinnäytetyöhön. Olen saanut riittävät tiedot oikeuksistani, opinnäytetyön tarkoituksesta ja sen toteutuksesta sekä opinnäytetyön hyödyistä ja riskeistä. Minua ei ole painostettu eikä houkuteltu osallistumaan opinnäytetyöhön.

Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja että voin peruuttaa tämän suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän tutkimuksen tai peruutan suostumuksen, minusta keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Allekirjoituksellani vahvistan, että annan suostumukseni opinnäytetyöhön osallistumiseen.

---

Päiväys ja paikka	Tutkittavan allekirjoitus	Tutkittavan nimenselvennös
-------------------	---------------------------	----------------------------

**Opinnäytetyöntekijälle.** Alkuperäinen allekirjoitettu tutkittavan suostumus sekä kopio tutkimustiedotteesta jäävät opinnäytetyöntekijän arkistoon. Tutkimustiedote ja kopio allekirjoitetusta suostumuksesta annetaan tutkittavalle.

Mikäli tutkimuksen kohteena on alaikäinen, mutta henkilötietoja ei kerätä, vanhemmille tai sosiaalityöntekijöille tms. annetaan tutkimustiedote sekä pyydetään suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta, mutta tietosuojailmoitusta ei ole välttämätöntä tehdä.

## Urheiluläkoulu kysely

Olen

- Poika
- Tyttö
- Muu

Luokka-asteeni on

- 8
- 9

Kuulutko johonkin urheiluseuraan?

- Kyllä
- En

Onko pääsääntöinen urheilulajisi yksilö- vai joukkuelaji?

- Yksilölaji
- Joukkuelaji

Mille vuodenajalle kilpailu- tai sarjakautesi painottuu? (Voit valita useamman vaihtoehdon.)

- Talvi
- Kevät
- Kesä
- Syksy
- Ei mihinkään yllä olevista

Koetko että sinulla on tarpeeksi aikaa päivässä suoriutua koulutehtävistäsi

Kyllä

Ei

Kuinka paljon vapaa-aikaasi käytät keskimäärin viikossa koulutyöhön? (Esimerkiksi kotitehtävät, kokeisiin lukeminen )

JOS vastauksesi on: "Enemmän kuin 5 tuntia viikossa" niin kirjoita oikea tuntimäärä tyhjään sarakkeeseen.

Alle 1 tunti viikossa

1-2 tuntia viikossa

2-3 tuntia viikossa

3-4 tuntia viikossa

4-5 tuntia viikossa

Enemmän kuin 5 tuntia viikossa

Miltä koulutyön ja urheilun yhdistäminen on tuntunut?

	1	2	3	4	5	
Erittäin haastavaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin helppoa

Koetko että urheiluyläluokalla opiskelu tukee oppimistasi koulutyössä?

	1	2	3	4	5	
Ei tue	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Tukee

Koetko urheiluyläluokalla opiskelun vaativammaksi kuin mitä se olisi tavallisella luokalla?

	1	2	3	4	5	
En koe vaativammaksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Kyllä, erittäin paljon vaativammaksi

Oletko miettinyt vaihtoa pois urheiluluokalta?

- Kyllä.
- En

Vastaa seuraaviin väittämiin jotka kuvastavat sinua parhaiten. Numer on yksi (1) ollessa ei koskaan ja numeron viisi (5) ollessa aina

	1	2	3	4	5
Nukun vähintään 8 tuntia yössä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nukahdan helposti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käytän älylaitetta juuri ennen nukkumaan käymistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen aamuisin jatkuvasti väsynyt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Vastaa seuraaviin väittämiin jotka kuvastavat sinua parhaiten.

	1	2	3	4	5	
Olen koulupäivän jälkeen usein väsynyt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	En ole koskaan koulupäivän jälkeen väsynyt
Koulupäivän pituus vaikuttaa väsymykseeni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Koulupäivän pituus ei vaikuta väsymykseeni
Olen usein väsynyt lajiharjoituksissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	En ole usein väsynyt lajiharjoituksissa
Minulla ei ole tarpeeksi aikaa levätä koulupäivän jälkeen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Minulla on tarpeeksi aikaa levätä koulupäivän jälkeen

Kuinka monta ohjattua harjoitusta sinulla on koulutyön ulkopuolella viikossa? (Harjoitukset, pelit, kisat)

- Yksi  
 Kaksi  
 Kolme  
 Neljä  
 Viisi  
 Kuusi  
 Muu  
 Ei yhtään

Vastaa väittämiin. Numer on yksi (1) ollessa ei koskaan ja numer on viisi (5) ollessa usein

	1	2	3	4	5
Harjoittelumääräni vaikuttaa koulutyöhöni negatiivisesti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	1	2	3	4	5
Minulla on tarpeeksi aikaa nähdä kavereitani ja perhettäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tapaan kavereitani pääsääntöisesti koulussa ja/ tai harrastuksissani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arkeni on koulun ja urheilun takia liian kiireistä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

SAVONLINNAN KAUPUNKI

OTE VIRANHALTIJAPÄÄTÖS

Julkaisupvm	21.06.2023
Lähetyspäivä	21.06.2023
Tiedoksiannettu	sähköpostilla

Otteen oikeaksi todistaa

21.06.2023

Leena Muhonen  
toimistos sihteeri

SAVONLINNAN KAUPUNKI

VIRANHALTIJAPÄÄTÖS

Yleinen päätös

Sivistystoimenjohtaja

20.06.2023

§ 10/2023

**Tutkimuslupahakemus oppinäytetyön tekemiseen aiheesta "Savonlinnan urheiluyläluokkien oppilaiden kouluhyvinvointi", Van Riel ja Oranen**

Selostus

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkintoa suorittavat opiskelijat Lasse van Riel ja Riina Oranen ovat toimittaneet tutkimuslupahakemuksen:

"Tutkimme oppinäytetyössämme Talvisalon urheiluluokalla opiskelevien oppilaiden kouluhyvinvointia ja jaksamista painotetun opetuksen lisääntyessä. Kiinnostuksemme kohteena on urheiluluokan ja koulutyön kuormittavuus ja sen vaikutus etenkin perus koulutyöhön ja jaksamiseen. Tavoitteenamme on kerätä tietoa siitä, miten oppilaat itse kokevat kilpaurheilun ja kouluarjen yhdistämisen. Haluamme kerätä tietoa ja selvittää miten urheiluluokalla koulua käyvä oppilas kokee oman koulujaksamisensa ja tukeeko urheilupainotteisuus omaa harrastusta ja koulunkäyntiä. Tarkoituksenamme on selvittää näitä asioita kyselytutkimuksen avulla. Lopputuloksena saadaan tämän hetken tilannetta kuvaava analyysi Talvisalon koulun henkilökunnalle siitä, mitkä tekijät vaikuttavat urheiluluokalla kouluaan käyvän nuoren kouluhyvinvointiin ja -jaksamiseen. Mitkä asiat tukevat ja mitkä toisaalta kuormittavat jaksamista.

Tulemme tekemään oppilaille webropol- kyselyn, jonka avulla keräämme oppilailta tietoa. Käytämme laadullista tutkimusotetta. Käytämme oman kyselymme suunnittelun taustalla Talvisalon koulun 7. ja 8., sekä 9. -luokkalaisille teettämiä kyselyitä. Suljemme pois samoja kysymyksiä ja pyrimme löytämään uudenlaisen näkökulman kysymyksiimme. Pääasiassa mielenkiintomme on urheiluharrastuksen ja opiskelun yhdistäminen, sekä oppilaan oma kokemus jaksamisestaan ja hyvinvoinnistaan. Jotta aiheemme ja työmme ei laajenisi liian suureksi, vältämme samanlaisia kysymyksiä, kuin aiemmin teetetyissä kyselyissä ja pyrimme löytämään vastauksia edellä mainittuihin aiheisiin.

Laadullisessa tutkimuksessa pyrkimyksenä on ymmärtää ilmiötä niiden henkilöiden näkökulmasta, joita tutkimus koskee. Tällöin kiinnostuksen kohteena ovat henkilöiden kokemukset, ajatukset, tunteet ja merkitykset, joita ihmiset antavat tutkittavalle ilmiölle. Laadulliselle tutkimukselle ominaisesti aiheemme on laaja ja pyrimmekin löytämään kyselyllämme vielä erilaisia näkökulmia, joista voimme tarkastella nuorten opiskelun ja liikunnan yhdistämistä Talvisalon koulussa. Kyselyn avulla saamme raportoitua paikallista tietoa, jotta nuorten kokemuksiin pystytään vastaamaan nyt ja lähitulevaisuudessa toivottavasti vieläkin paremmin. Poissuljimme lisäksi ryhmä- ja yksilöhaastattelut, jotta voisimme ottaa kohderyhmämme paremmin huomioon ja saada kaikilta vastaajilta yksilölliset vastaukset. Halusimme tehdä kysymyksistä mahdollisimman helpot ja yksinkertaiset vastata. Avoimilla kysymyksillä toivomme saavamme tarkempaa tietoa nuorten kokemuksista omin sanoin.

SAVONLINNAN KAUPUNKI

VIRANHALTIJAPÄÄTÖS  
Yleinen päätös

Sivistystoimenjohtaja

20.06.2023

§ 10/2023

Webropol kyselyssä saadut tiedot kerätään sähköisessä muodossa. Kouluterveyskyselyn luokkakohtaiset tulokset säilytämme sähköisessä muodossa. Tiedot säilytetään opinnäytetyön suorittajien käyttäjätunnusten ja salasanojen takana, joihin muilla ei ole pääsyä. Suorat sekä epäsuorat tunnistetiedot poistetaan analysointivaiheessa. Henkilötietoja sekä muuta aineistoa säilytetään opinnäytetyön julkaisemisesta yhden kuukauden verran eteenpäin. Tämän jälkeen henkilötiedot sekä muu aineisto hävitetään.

Webropol- kyselyn teettäminen sekä kyselyn tulosten analysointi syys- lokakuu 2023 ja opinnäytetyön raportointi ja julkaiseminen marras-joulukuussa 2023.\*

Opinnäytetyön ohjaajana on Hannele Pulkamo, hannele.pulkamo@xamk.fi.

Toimivalta

Hallintosääntö luku 11 § 76

Valmistelu

Toimistos sihteeri Leena Muhonen. p. 044 417 4205

Päätös

Päätän myöntää Lasse van Rielille ja Riina Oraselle tutkimusluvan opinnäytetyön tekemiseen aiheesta "Savonlinnan urheiluyhdyksien oppilaiden kouluhyvinvointi".

Tutkimuksen tekijöiden on huolehdittava siitä, että vastaajien anonymiteetti turvataan ja aineistoa käsiteltäessä otetaan huomioon tietosuojaa koskevat määräykset.

Tämä viranhaltijapäätös on sähköisesti järjestelmäallekirjoitettu.

Ripatti Mikko  
Sivistystoimenjohtaja

Tiedoksi

Lasse van Riel  
Riina Oranen

SAVONLINNAN KAUPUNKI

VIRANHALTIJAPÄÄTÖS  
Yleinen päätös

Sivistystoimenjohtaja

20.06.2023

§ 10/2023

**OIKAISUVAATIMUSOHJEET**

Tähän päätökseen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen. Päätökseen ei saa hakea muutosta valittamalla tuomioistuimeen.

**Oikaisuvaatimusoikeus**

Oikaisuvaatimuksen saa tehdä:

- se, johon päätös on kohdistettu tai jonka oikeuteen, velvollisuuteen tai etuun päätös välittömästi vaikuttaa (*asianosainen*), sekä
- kunnan jäsen.

**Oikaisuvaatimusaika**

Oikaisuvaatimus on tehtävä **14 päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaannista**.

Oikaisuvaatimus on toimitettava Savonlinnan kaupungin kirjaamoon määräajan viimeisenä päivänä ennen kirjaamon aukioloajan päättymistä.

*Asianosaisen* katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, jollei muuta näytetä, seitsemän (7) päivän kuluttua kirjeen lähettämisestä. Käytettäessä tavallista sähköistä tiedoksiantoa *asianosaisen* katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, jollei muuta näytetä, kolmantena (3) päivänä viestin lähettämisestä.

*Kunnan jäsenen* katsotaan saaneen päätöksestä tiedon seitsemän päivän kuluttua siitä, kun pöytäkirja on nähtävänä yleisessä tietoverkossa.

Tiedoksisaantipäivää ei lueta oikaisuvaatimusaikaan. Jos oikaisuvaatimusaajan viimeinen päivä on pyhäpäivä, itsenäisyyspäivä, vapunpäivä, joului- tai juhannusaatto tai arklauantai, saa oikaisuvaatimuksen tehdä ensimmäisenä arkipäivänä sen jälkeen.

**Oikaisuvaatimusviranomainen**

Viranomainen jolle oikaisuvaatimus tehdään on **Sivistyslautakunta**

Kirjaamon yhteystiedot:

Postiosoite	Olavinkatu 27, 57130 Savonlinna
Puhelin	kirjaamo 044 417 4045
Sähköposti	kirjaamo@savonlinna.fi

Kirjaamo on avoinna maanantaista perjantaihin klo 9–15.

**Oikaisuvaatimuksen muoto ja sisältö**

Oikaisuvaatimus on tehtävä kirjallisesti. Myös sähköinen asiakirja täyttää vaatimuksen kirjallisesta muodosta.

Oikaisuvaatimuksessa on ilmoitettava:

- päätös, johon haetaan oikaisua

SAVONLINNAN KAUPUNKI

VIRANHALTIJAPÄÄTÖS  
Yleinen päätös

Sivistystoimenjohtaja

20.06.2023

§ 10/2023

---

- miten päätöstä halutaan oikaistavaksi
- millä perusteella oikaisua vaaditaan.

Oikaisuvaatimuksessa on lisäksi ilmoitettava tekijän nimi, kotikunta, postiosoite ja puhelinnumero.

Jos oikaisuvaatimus päätös voidaan antaa tiedoksi sähköisenä viestinä, yhteystietona pyydetään ilmoittamaan myös sähköpostiosoite.

#### **Pöytäkirja**

Päätöstä koskevia pöytäkirjan otteita ja liitteitä voi pyytää Savonlinnan kaupungin kirjaamosta.

Pöytäkirja on viety nähtäväksi [www.savonlinna.fi](http://www.savonlinna.fi).



Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu

## SOPIMUS OPINNÄYTETYÖSTÄ

1 / 2

1. OPISKELIJA		2. OPISKELIJA	
Opiskelijanumero 2017408	Viralliset etunimet Lasse Jacob Einari	Opiskelijanumero 2019447	Viralliset etunimet Riina Mariana
Sukunimi van Riel		Sukunimi Oranen	
Lähiosoite Sammalsaarenkatu1	Postinumero ja -toimipaikka 57170 Sln	Lähiosoite Keskussairaalanukuja 3 B11	Postinumero ja -toimipaikka 57170 Sln
Sähköposti clava007@edu.xamk.fi	Puhelin 0442541332	Sähköposti crior001@edu.xamk.fi	Puhelin 0451064678
Toimipiste ja koulutusohjelma Savonlinna, Sosionomi		Toimipiste ja koulutusohjelma Savonlinna, Sosionomi	
Suuntautumisvaihtoehto ja ryhmätunnus Kouluyhvinvointi ja kuraattoriyö, KHSA20SP		Suuntautumisvaihtoehto ja ryhmätunnus Kouluyhvinvointi ja kuraattoriyö, KHSA20SP	

## TOIMEKSIANTAJA

Toimeksiantaja ja yritys/yhteisö Savonlinnan kaupunki	Yrityksen/yhteisön yhteyshenkilö Mikko Ripatti
Lähiosoite Olavinkatu 27	Postinumero ja -toimipaikka 57130 Savonlinna
Sähköposti mikko.ripatti@savonlinna.fi	Puhelin 0444174202

## OPINNÄYTETYÖN HANKKEISTUS

<input type="checkbox"/> Toimeksiantaja maksaa opinnäytetyöstä opiskelijalle tai Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoululle korvauksen, josta on kirjallisesti sovittu ennen opinnäytetyön aloittamista.
<input type="checkbox"/> Opinnäytetyötä on toimeksiantajan puolelta nimetty ohjaja ennen opinnäytetyön aloittamista.
<input type="checkbox"/> Toimeksiantajan tarkoituksena on alusta lähtien hyödyntää opinnäytetyön tuloksia toiminnassaan.

## OPINNÄYTETYÖN OHJAUS

Ohjaava(t) opettaja(t) Hannele Pulkamo
Sähköposti Hannele.pulkamo@xamk.fi
Yrityksen/yhteisön ohjaaja(t)
Sähköposti



Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu

## SOPIMUS OPINNÄYTETYÖSTÄ

2 / 2

## OPINNÄYTETYÖ

Opinnäytetyön aihe (max. 550 merkkiä)

Tutkimme opinnäytetyössämme Talvisalon urheiluluokalla opiskelevien oppilaiden kouluhyvinvointia ja jaksamista painotetun opetuksen lisääntyessä. Kiinnostuksemme kohteena on urheiluluokan ja koulutyön kuormittavuus ja sen vaikutus etenkin perus koulutyöhön ja jaksamiseen. Tavoitteenamme on kerätä tietoa siitä, miten oppilaat itse kokevat kilpaurheilun ja kouluarjen yhdistämisen.

Kehittämisen- tai tutkimustavoite ja toimeksianto sekä mahdolliset opinnäytetyön ulkopuolelle jäävät salassa pidettävät tausta-aineistot (opinnäytetyö on julkinen asiakirja, max. 550 merkkiä)

Tarkoituksena on rajata työtämme niin, että esiin tulevat oppilaan hyvinvointi ja miten urheiluluokalla opiskelu siihen vaikuttaa. Tällä aiheistolla koululla on mahdollista tarvittaessa muuttaa ja kehittää toimintaansa, jotta koulun ja urheilun yhdistäminen olisi entistä sujuvampaa ja mielekkäämpää. Pyrimme tuomaan oppilaiden omia kokemuksia työssämme esiin, jotta työmme pohjalta kehittämiseen tulee oppilaiden kokemukset sekä osallisuus mahdollisesti hyvin esille. Itse kehittämisen kuitenkin rajaamme oman työmme ulkopuolelle. Tulomme kuitenkin tuomaan valmiissa työssämme esille omia kehitysehdotuksiamme, jolla urheiluluokkalaisten hyvinvointia voidaan kehittää.

Keskeiset menetelmät (max. 400 merkkiä)

Tulemme tekemään oppilaille webropol- kyselyyn, jonka avulla keräämme oppilaita tietoa. Käytämme laadullista tutkimusotetta. Käytämme oman kyselymme suunnittelun taustalla Talvisalon koulun 7. ja 8., sekä 9. -luokkalaisten teettämää kyselyä. Suljemme pois samoja kysymyksiä ja pyrimme löytämään uudenlaisen näkökulman kysymyksiimme. Tulosten analysointi ja vertailu aiempiin koulun teettämiin kyselyihin, sekä kouluterveyskyselyyn tuloksiin.

Opinnäytetyön aloitus  
1.7.2023

Opinnäytetyön luovutus toimeksiantajalle  
1.2.2024

Opinnäytetyö täyttää Tilastokeskuksen T & K määritelmän \*)

Kyllä  Ei

\*) T & K määritelmän saa opintotietosisiosta tai Internetistä, <http://www.tilastokeskus.fi/ti/tilke/kas.html>

## OPINNÄYTETYÖN SOPIMUSEHDOT

## Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu

Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun vastuu rajoittuu opinnäytetyön tavanomaiseen ohjaukseen.

Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta.

Ongelmatapauksissa sopimuksen ehtoja voidaan neuvotella uudelleen ja tarvittaessa purkaa sopimus.

## Oikeudet tuloksiin ja muuhun opinnäytetyöhön liittyvään aineistoon, laittelsiin ja sovelluksiin.

Tekijänoikeus ja omistusoikeus opinnäytetyön tuloksiin kuuluvat opinnäytetyön tekijälle.

Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen ainoastaan sopimalla niistä erikseen opinnäytetyön tekijän kanssa.

Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raportoimaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.

## Tulosten julkaiseminen ja luottamuksellisuus

Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muita julkisuudessa salassa pidettäviäksi määriteltyä tietoa, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä työn tausta-aineistoon. Opinnäytetyö voidaan julkaista myös Internetissä.

Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja ja opinnäytetyön ohjaaja) sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästä hyväksyen toisen osapuolen ilmaisemia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.

## Opinnäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen

Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (ml. aineistojen hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opiskelija keskenään. Pääsääntöisesti Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.

Olemme yhteisesti sopineet opinnäytetyön toteutuksesta ja ohjauksesta yllä sovitulla tavalla.

## ALLEKIRJOITUKSET

PAIKKA, PÄIVÄYS JA TOIMEKSIANTAJAN EDUSTAJAN ALLEKIRJOITUS

*J. Castrén* 13.10.2023 *J. Castrén*

PAIKKA, PÄIVÄYS JA OPISKELIJAN ALLEKIRJOITUS

*Savonlinna* 15.10.2023 *Rueter*

*Savonlinna* 15.10.2023 *van Im*

PAIKKA, PÄIVÄYS JA OHJAAVAN OPETTAJAN ALLEKIRJOITUS

*Savonlinna* 11.10.2023 *Heather Pullanen*

Tämä sopimus on kirjoitettu kahtena kappaleena, yksi toimeksiantajayritykselle, toinen opiskelijalle. Liitä allekirjoitettu sopimus Wihiin.