

# NUORTEN LIKUNNALLISEN RYHMÄTOIMINNAN KEHITTÄMINEN NIVELVAIHEESSA

Marika Jousmäki

Opinnäytetyö  
Marraskuu 2011

Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala





Tekijä(t) JOUSMÄKI, Marika	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 12.12.2011
	Sivumäärä 70	Julkaisun kieli suomi
	Luottamuksellisuus	Verkojulkaisulupa myönnetty ( X )
Työn nimi NUORTEN LIKUNNALLISEN RYHMÄTOIMINNAN KEHITTÄMINEN NIVELVAIHEESSA		
Koulutusohjelma  Sosiaalialan koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) KETOLA, Tuija, JYLHÄ, Maija, RÖNKÄ, Anna		
Toimeksiantaja(t) Jyväskylän ammattikorkeakoulu		
Tiivistelmä <p>Nuorten tärkeä elämänvaihe peruskoulusta kohti jatko-opintoja oli lähtökohtana sosiaalisesti vahvistavan ryhmätoiminnan kehittämiseksi. Menetelmäksi toiminnalle valittiin liikunta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää nivelvaiheen nuorten liikunnallista ryhmätoimintaa. Ryhmätoiminta toteutettiin syksyllä 2010. Yhteistyökumppanina oli Jyväskylän ammattiopiston ammattistartti, josta pilottiryhmä löytyi. Ohjaajina toimivat Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelijat. Tavoitteena työssä oli selvittää, miten nuoret sitoutuivat ja motivoituivat ryhmässä liikkumiseen sekä selvittää, mitkä tekijät vaikuttivat myönteisesti ja kielteisesti ryhmän toimintaan. Tulosten perusteella arvioitiin myös mallin kehittämistarvetta.</p> <p>Toiminta toteutettiin osana Jyväskylän ammattiopiston ammattistartin sekä Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelijoiden opintoja. Toiminta sisälsi 10 toiminnallista kertaa kahdesti viikossa. Kokeilulla haettiin kokemusta mallin toimivuudesta. Kehittämistyö koostui suunnitteluvaiheesta sekä toteuttamisvaiheesta. Aineistoa kehittämistyöhön ja sen arviointiin kerättiin havainnoimalla, kyselyin sekä kokousmuistiinpanoja hyödyntäen.</p> <p>Ryhmän toiminta koettiin yleisesti hyväksi kokemukseksi, jota kannattaa kehittää. Nuoret sitoutuivat kuitenkin heikosti ryhmään ja motivaatio toimintaa kohtaan oli matala. Kavereiden vaikutuksesta ryhmästä saatettiin jäädä pois, mutta toisaalta taas tulla mukaan. Nuorten palautteissa negatiivisesti korostui myös asenne liikuntaa tai koululiikuntaa kohtaan. Liikuntaryhmän sisällyttäminen nuorten koulupäivään koettiin hyväksi ratkaisuksi sitouttaa nuoria. Ryhmätoimintaa tulisi tulevaisuudessa kehittää pitkäaikaiseen ja monipuoliseen suuntaan sekä hyödyntää alku- ja loppuhaastatteluita toimintaan sitoutumisessa.</p>		
Avainsanat (asiasanat)  nivelvaihe, sosiaalinen vahvistaminen, liikunta, motivaatio		
Muut tiedot		



Author(s) JOUSMÄKI, Marika	Type of publication Bachelor's Thesis	Date 12.12.2011
	Pages 70	Language Finnish
	Confidential	Permission for web publication ( X )
Title DEVELOPMENT OF EXERCISE GROUP ACTIVITY FOR ADOLESCENTS FOR A TRANSITIONAL PERIOD		
Degree Programme Degree Programme in Social Services		
Tutor(s) KETOLA, Tuija, JYLHÄ, Maija, RÖNKÄ, Anna		
Assigned by JAMK University of Applied Sciences		
<p>Abstract</p> <p>Adolescents' significant life phase of transition from comprehensive school to upper secondary education formed the background for developing socially strengthening group activities. The method for the group activities was chosen to be physical exercise. The purpose of this Bachelor's Thesis was to develop exercise group activities for adolescents undergoing the transitional period. The group activities were carried out in autumn 2010. A cooperation partner in this study was Jyväskylä Vocational College where preparatory instruction and guidance for vocational education and training is organized and where a pilot group for the study was found. Students of JAMK University of Applied Sciences worked as leaders for this activity. The aim on this thesis was to find out what kind of commitment to and motivation for exercising in the group the adolescents had and which factors affected the group's activities positively or negatively. On the basis of the results assessments were also made on the development needs of the model.</p> <p>The activities were carried out as part of Jyväskylä Vocational College's course of preparatory instruction and guidance for vocational education and training and as part of the studies of the students of JAMK University of Applied Sciences. The group activity included 10 functional sessions twice a week. The development project included a planning phase and an implementation phase. Material for the development project was collected by using observation, inquiries and the notes on meetings.</p> <p>The group activities were generally seen as a good experience worth further development. However, the adolescents were weakly committed to the group and their motivation for exercise was low. Peer influence seemed to cause either skipping the sessions or participating in them. A negative attitude towards physical exercise and physical education was highlighted in the adolescents' feedback. The inclusion of the exercise group as part of a normal school day was seen as a good solution for increasing the adolescents' level of commitment. The group activities should be developed in the future to a long term and versatile direction, and the initial interviews and the final interviews should be used for increasing the level of commitment to the activities.</p>		
Keywords transitional period, social strengthening, exercise, motivation		
Miscellaneous		



## Sisältö

1	JOHDANTO .....	3
2	SOSIAALINEN VAHVISTAMINEN NIVELVAIHEESSA .....	5
	2.1 Nivelvaihe .....	5
	2.2 Suojaavat tekijät.....	7
	2.3 Sosiaalinen vahvistaminen.....	8
	2.4 Ryhmätoiminta.....	10
3	NUORTEN KOULU- JA LIIKUNTAMOTIVAATION TUKEMINEN NIVELVAIHEESSA .....	11
4	LIIKUNTA SOSIAALISEN VAHVISTAMISEN TOIMINTAMUOTONA .....	14
5	KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	17
6	KEHITTÄMISPROSESSI.....	17
	6.1 Liikuntaryhmän suunnittelu.....	17
	6.2 Ryhmään osallistujat.....	20
	6.3 Liikuntaryhmän toiminnan kuvaus .....	21
	6.3.1 Toiminnan lähtökohdat.....	21
	6.3.2 Liikuntaryhmätoiminnan periaatteet.....	23
	6.4 Ryhmän toiminnan arviointimenetelmät .....	25
	6.4.1 Havainnointi .....	25
	6.4.2 Kysely .....	26
	6.4.3 Muut dokumentaatiot .....	27
	6.5 Liikuntaryhmätoiminnan toteutus.....	28
7	LIIKUNTARYHMÄTOIMINNAN ARVIOINTI .....	35
	7.1 Arvioinnin kokoaminen.....	35
	7.2 Liikuntaryhmätoiminnan suunnittelun reflektointi.....	36
	7.3 Ryhmän sitoutuminen ja motivoituminen toimintaan .....	38
	7.4 Ryhmän toimintaan vaikuttavia tekijöitä.....	40
	7.5 Kehittämisehdotukset .....	43
	7.6 Liikuntaryhmä -toimintamallin hyödynnettävyys .....	46
8	LUOTETTAVUUS .....	46
9	POHDINTA.....	47
	9.1 Liikuntaryhmätoiminnan keskeiset tulokset.....	47

	2
9.2 Toiminnan arviointia ja kehittämisideoita .....	49
9.3 Sosiaalinen vahvistaminen ryhmätoiminnassa .....	50
9.4 Lopuksi .....	52
LÄHTEET.....	53
LIITTEET .....	61
Liite 1. Tutkimusvertailut.....	61
Liite 2. Tuntisuunnittelurunko .....	63
Liite 3. Ammattistartin liikuntatuokiot syksyllä .....	64
Liite 4. Liikuntaryhmän toteutus .....	65
Liite 5. Ammattistarttilaisten palaute liikuntailtapäivistä .....	67
Liite 6. Liikuntaryhmän monivalintakysely .....	68
Liite 7. Aikuisten palautekysely.....	70

## KUVIOT

KUVIO 1. Motivoitumisen valmiustasot muutokseen. ....	13
---	----

## TAULUKOT

TAULUKKO 1. Ryhmätoiminnan kehittämisprosessi .....	28
TAULUKKO 2. Liikuntaryhmän toteutus.....	65
TAULUKKO 3. Liikuntaryhmäläisten monivalintakyselyn tulokset .....	42
TAULUKKO 4. Kehittämistyön keskeiset tulokset ja havainnot .....	47

## 1 JOHDANTO

Perinteisistä oppimisvaikeuksista kärsivien lisäksi on olemassa ryhmä opiskelijoita, joilla löytyy myös muita haasteita. Opettajakorkeakoulun yliopettaja Maija Hirvosen mukaan heillä saattaa olla ongelmia elämänhallinnassa, mielenterveydessä ja päihteidenkäytössä. (Lehto 2010, 5.) Nuorten hyvinvoinnista Suomessa 2000- luvulla tehdyn kouluterveyskyselyn mukaan (Luopa, Lommi, Kinnunen ja Jokela 2010, 39) ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien nuorten terveystottumuksissa oli eroja suhteessa lukiossa opiskeleviin ja selvityksessä nousi esiin ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien nuorten epäterveellisemmät elämäntavat kuten päihteidenkäyttö ja vähäinen liikunnanharrastaminen. Opiskelijoista kolmasosalla oli ollut ongelmia opiskeluissaan ja poissaolot olivat yleisiä. Perheissä saattoi olla myös sosiaalisia ongelmia muita enemmän.

Nivelvaihe eli peruskoulusta jatko-opintoihin siirtyminen on tärkeä vaihe nuoren elämässä. Koulutuksen ulkopuolelle jäämistä peruskoulun jälkeen pidetään usein alkuna nuoren syrjäytymiselle ja putoamiselle normaalista elämäntavasta. Sosiaali- ja terveysministeriön Kaste- ohjelmassa korostetaan yhteisöllisen tuen ja pitkäaikaisten ihmissuhteiden merkitystä kaikissa nuorten elinympäristöissä, koska ne edistävät hyvinvointia ja terveyttä ja ehkäisevät sosiaalisia ja mielenterveydellisiä ongelmia ja syrjäytetyksi tulemistä (Kaste-ohjelman valtakunnallinen toimeenpano-ohjelma vuosille 2008–2011, 26).

Ajatus kokonaisvaltaisesti tukevasta toiminnallisesta ryhmästä nivelvaiheen nuorille syrjäytymisen ehkäisemiseksi syntyi Jyväskylän ammattikorkeakoulun T&K yksikössä. Yhteistyökumppaniksi kokeiluun saatiin Jyväskylän ammattiopiston ammattistartti, joka on ammatilliseen perusopetukseen ohjaava ja valmistava koulutus. Ryhmätoiminta sisällytettiin lisäksi opiskelijo-

den koulu-ohjelmaan. Menetelmäksi toimia nuorten kanssa valittiin pääasiallisesti liikunta. 10 kerran pilottimallin kokeilulla haettiin kokemusta ryhmätoiminnan toimivuudesta. Hyödynsaajina olivat myös Jyväskylän ammatti- korkeakoulun opiskelijat. He toimivat ryhmän vetäjinä moniammatillisesti ja itsenäisesti, mutta myös ohjatusti, mikä on tukenut opiskelijoiden ammatillista kehittymistä. Ohjaustoiminta oli sidottu erilaisiin opintojaksoihin.

Tämä opinnäytetyö on kehittämistyö, johon liittyy toiminnallisena osuutena liikunnallinen ryhmätoiminta. Pääpaino työssä on prosessin toteutuksessa ja analysoinnissa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää nivelvaiheen nuorille suunnattua sosiaaliseen vahvistamiseen tähtäävää liikuntaryhmää. Lisäksi tarkoituksena oli testata ja arvioida sen toimivuutta. Opinnäytetyössä ei arvioidu toiminnan vaikuttavuutta sen lyhytaikaisuuden vuoksi. Tavoitteena oli selvittää, miten nuoret sitoutuivat ja motivoituivat ryhmässä liikkumiseen. Työssä selvitettiin myös, mitkä tekijät vaikuttivat myönteisesti ja kielteisesti ryhmän toimintaan ja miten liikuntaryhmätoimintaa pitäisi kehittää jatkossa. Kokeilun perusteella toimintaa kehitetään sekä voidaan jatkossa kohdentummin vastata toiminnan tarkoitusta.

Kehittämistyön teoreettisena lähtökohtana ovat viimeaikaiset tutkimukset koskien nivelvaiheen nuoren kasvu- ja toimintaympäristöä sekä siihen liittyviä tekijöitä. Teoriaosuudessa käsitellään nivelvaiheen haasteita, suojaavien tekijöiden merkitystä, sosiaalisen vahvistamisen elementtejä, liikunnan merkitystä ja motivaatiotekijöitä. Liikuntapainotteisuus ryhmätoiminnassa perustuu viimeaikaisiin näkemyksiin, joiden pohjalta on noussut tarve aktivoida nuoria terveimpiin elämäntapoihin. Kehittämistyössä lähtökohtana suunnittelussa oli laaja-alainen ja uudenlainen ajattelu, jossa ryhmätoiminta oli tarkoitettu kokonaisvaltaisesti vahvistavaksi toiminnaksi. Teoriaosuuden eri osa-alueet näkyvät toiminnan lähtökohdissa ja periaatteissa. Toiminnan taustalla oli ajatus aidosti läsnä olevan aikuisen avulla herättää keskustellen nuorissa



ajatuksia oman arjen hallinnasta ja terveellisemmästä elämäntavasta. Perustaksi toiminnalle tuli nuorten osallistumisen ja liikkumisen motivoiminen sekä toimintaan sitoutuminen kouluympäristössä.

## **2 SOSIAALINEN VAHVISTAMINEN NIVELVAIHEESSA**

### **2.1 Nivelvaihe**

Nivelvaihetta ei voida opetusministeriön muistion (2005, 10–11) mukaan tarkastella yksinomaan kahden koulutusasteen välisenä taitekohtana, vaan vaiheena, jossa nuoret tekevät tärkeitä koulutusväyliä ja ammattiuraa koskevia ratkaisuja. Nivelvaihe onkin ymmärrettävä pidempänä siirtymävaiheena. Eri-tyistä tukea ja ohjausta tarvitsevat ne nuoret, joiden siirtymävaihe syystä tai toisesta pitkittyy tai on vaarassa pitkittyä. Toisen asteen koulutukseen hake-  
matta jättäminen, koulutusmahdollisuuksien ulkopuolelle jääminen hakemi-  
sesta huolimatta tai koulutuspaikan keskeyttäminen alkuvaiheessa voivat olla  
syytä siirtymävaiheen pitkittymiseen. Haasteeksi ovat nousseet myös mm. on-  
gelmiin varhainen tunnistaminen, puutteelliset jatko-opintovalmiudet, eri-  
tyistä tukea tarvitsevien oppilaiden määrän kasvaminen, oppilaanohjauksen  
kehitystarpeet ja perusopetuksen vähäisen käytännön painottamisen.

Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2009 peruskoulun päättäneistä 8 % jäi il-  
man jatko-opiskelupaikkaa (Koulutukseen hakeutuminen 2010). Koulutuksen  
ulkopuolelle jääminen voi johtua esim. huonosta peruskoulun päättötodistuk-  
sesta, epäonnistuneesta ohjauksesta tai epärealistisista koulutustavoitteista  
(Ahola & Galli 2010, 132). Pietikäisen kokoamassa tutkimusinventaarissa  
nuorten nivelvaiheen palveluista (2007, 7-9) oleellisiksi nuorten tukemisen  
keinoiksi mainittiin mm. perinteisen sektoriajattelun ylittyminen, moniamma-  
tillinen yhteistyö, palveluiden koordinointi, joustavat koulutusratkaisut ja

nuoren elämäntilanteen tunteminen. Yksiviivaisten työvoimapolitiittisten toimenpiteiden sijaan keskeistä on syrjäytymisvaarassa olevien sosiaalisen kuntoutumisen ja elämänhallinnan parantumisen merkitys. Vasta sitten muita toimenpiteitä voidaan suunnitella. Myös kunnat velvoitetaan tuoreella nuorisolain muutoksella (HE 693/2010) entistä enemmän nuorten ohjaus- ja palveluverkoston rakentamiseen. Mukana ovat opetus-, sosiaali- ja terveys-, ja nuorisotoimen sekä työ- ja poliisihallinnon edustajat. Tavoitteena on parantaa nuorten mahdollisuuksia saada tarvitsemansa julkiset palvelut. Samalla tehostetaan nuorille tarjottavaa varhaista tukea mm. koulutukseen ja työelämään pääsyn edistämiseksi.

Syrjäytymisestä puhuttaessa lienee oleellista kuitenkin tarkentaa kenen näkökulmasta asiaa tarkastellaan. Useimmiten nuorista puhuttaessa syrjäytymiseen liitetään asiantuntijoiden mukaan koulutuksesta syrjäytyminen, kun taas nuoret käsittävät syrjäytymisen enemmän sosiaalisista suhteista syrjäytymisenä. (Ahola & Galli 2010, 133.) Myllyniemen (2009, 134) mukaan Nuorten vapaa-ajan tutkimuksessa nousivatkin terveys ja ihmissuhteet selkeästi tärkeimmiksi asioiksi nuorilta tyytyväisyydestä elämään kysyttäessä. Nivelvaihetta on tärkeä saada pidennettyä riittävän pitkäksi ja monimuotoiseksi opiskelijan tarpeita silmällä pitäen. Siihen tarvitaan toimivaa yhteisöllisyyttä: yhdessä suunniteltua ja systemaattisesti toteutettua pitemmän aikavälin toimintaa. Ammatillisen koulutuksen keskeyttämisen ehkäisy ja –aktivointi raportissa (Launonen 2005, 32) todetaan myönteisen asenteen olevan oleellista nuorten tukemisessa. Projektien tuomien kokemusten perusteella nuorten ongelmiin olisi saatava nopeasti tukea, jotta vaikeudet eivät heijastuisi esimerkiksi poissaoloina koulussa. Parhaimmillaan tämä toiminta toteutuu moniammatillisen asiantuntijuuden mahdollisimman laajana hyödyntämisenä (Jäppinen 2010, 53).

## 2.2 Suojaavat tekijät

Suojaavilla tekijöillä tarkoitetaan niitä lapsen, perheeseen tai ympäristöön liittyviä ominaisuuksia tai prosesseja, jotka vähentävät riskien toteutumista. Niiden voidaan määritellä olevan enemminkin suojaavia prosesseja, joissa lapsi on osallisena. Lapselle tärkeä suojaava tekijä voi olla tuttu aikuinen, joka on tietoinen lapsen elämässä olevista vaikeuksista. ( Heikkilä 2008.) Suojaavien tekijöiden on havaittu muuntavan riskitekijöiden tai -olojen vaikutusta hyvinvointiin, vähentäen sairastumisriskiä ja ehkäisevän syrjäytymistä. Yksilön suojaavina ominaisuuksina voidaan pitää hyviä kognitiivisia ja kielellisiä kykyjä. (Pölkki 2005). Tärkeiksi suojaaviksi tekijöiksi ongelmakehitystä vastaan on havaittu hyvät suhteet vanhempiin, sisaruksiin, kavereihin ja opettajiin, hyvä koulumenestys ja itsetunto sekä hyvät sosiaaliset taidot. Tämä tulee ilmi nuorten syrjäytymistietoa (Cederlöf ym. 2009, 8) toimittamassa käsittelevässä raportissa. Kokonaisuudessaan koti, koulu ja yksityinen elämänpiiri vapaa-ajanvietto - ja harrastusmahdollisuuksineen ovat tiiviissä vuorovaikutuksessa keskenään ja tukevat lapsen kehitystä. (Pulkinen 2002, 16, 21.)

Nuoruuteen tullessa lapsen elinpiiri laajenee paljon. Silti tutkimuksissa on korostettu perheen merkitystä tässä ikävaiheessa. Nuoruusiän sosiaalista eristäytyneisyyttä, psyykkistä terveyttä ja suojaavia tekijöitä tarkastellussa tutkimuksessa (Hall - Lande, Eisenberg, Christenson & Neumark-Sztainer 2007, 277–278) tärkeäksi suojaavaksi tekijäksi erityisesti nuoruusiällä nostettiin perheyhteys, mikä liittyi läheisyyden ja välittämisen tunteeseen. Se oli yksi tärkeimmistä psyykkistä hyvinvointia selittävistä tekijöistä. Myös ansioituminen opiskeluissa sekä yleisesti yhteys kouluun ja siihen liittyviin omiin hyviin asenteisiin kouluympäristöä ja kouluun menoa kohtaan olivat merkittäviä suojaavia tekijöitä, kuten myös ikätoverit. Aikuisuuden tuen puuttuminen nuoruudessa, epävakaa perheolot, päihdeongelmat ja mielenterveysongelmat näkyivät koulussa vaikeutena oppia ja opiskella koulukotinuoria tutkittaessa

(Lehto-Salo ym. 2002, 28). Oleellista muutoksessa kohti parempaa elämänlaatua on, että yksilö pääsee irti huonoja malleja tarjoavista ihmissuhteista. Syrjäytymiskehityksen suunnan muutokseen tarvitaan suojaavia tekijöitä ja kokemuksia: pysyviä suhteita tasapainoisten aikuisten kanssa, säännöllisiä, ohjattuja ja mielihyvää tuottavia harrastuksia, myönteisiä oppimiskokemuksia ja onnistumisen elämyksiä. Aikuisten tehtävänä on tukea lasten ja nuorten sosiaalisia taitoja, tunnetaitoja, itsetuntoa ja suunnitelmallisuutta. (Rönkä 2005, 69, 72.)

### **2.3 Sosiaalinen vahvistaminen**

Sosiaalisen vahvistamisen käsite nousee käytännön nuorisotyön tarpeesta löytää vähemmän leimaava ja yleistävä termi syrjäytymisen ehkäisylle. Toiminnan sisältö ei ole muuttunut, vaan kyse on ollut myönteisemmän ilmaisun etsimisestä. (Herranen & Junttila-Vitikka 2010.) Nuorisolain (L 27.1.2006/72) mukaan sosiaalisella vahvistamisella tarkoitetaan nuorille suunnattuja toimenpiteitä elämäntaitojen parantamiseksi ja syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Opetusministeriö linjaa lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämissuunnitelman (2007–2011, 10–12) lähtökohdiksi perheet ja lähiyhteisöt, joissa lasten ja nuorten hyvinvointi syntyy. Perhelähtöinen toiminta vaatii taloudellisen toimeentulon ja erilaisten tukitoimien lisäksi myös lapsia ja nuoria osallistavaa näkökulmaa. Lapsilla ja nuorilla on oikeus osallisuuteen yhteiskunnan yhteisistä voimavaroista. Sen lisäksi, että ohjelmassa tavoitellaan mm. lasten ja nuorten osallisuutta koulutukseen, pahoinvoinnin varhaisesta tunnistamisesta ja vanhemmuuden tukemisesta, on ohjelmassa tärkeiksi tavoitteiksi asetettu myös mm. harrastustoiminnan edistäminen ja terveyserojen kaventaminen. Hallituksen linjauksessa korostuvat palvelujärjestelmän tuki ja varhainen puuttuminen, moniammatillisuus, poikkihallinnollisuus ja asiakaslähtöisyys. Käytännössä syrjäytymisen ehkäisyä toteuttavat useat ministeriöt, kaikki kunnat ja lukuisat

järjestöt. On arvioitu, että varsinaisen syrjäytymisen hoidosta yhteiskunnalle koituvat kustannukset nousevat huomattavasti ehkäisevien toimien kustannuksia suuremmiksi. Pysyvästi syrjäytyneestä nuoresta aiheutuu yhteiskunnalle noin miljoonan euron kustannukset. Nuorten syrjäytymistä ehkäisevien toimenpiteiden vaikuttavuuden arviointi on hankalaa, sillä toimintaa ohjaavien säädösten joukko on kirjava ja rahoitus pirstaleista. Vaikuttavuutta voidaan kuitenkin seurata yksittäisten toimenpiteiden kautta. ( STT Infon tiedote, n.d.)

Sosiaalisesti vahvistavia hankemalleja on kehitelty hyvin monenlaisia. Kokonaisvaltaisesti tukevista interventioista on saatu positiivisia tuloksia kuitenkin jo lyhyelläkin aikavälillä. Yksi tällaisesta on Elämä raiteillaan -hankkeeseen kehitelty tukiohjelma varusmies- ja siviilipalvelun ulkopuolelle jääneille to-dettiin vaikuttavaksi. Tutkimus osoitti, että psykososiaalisella ohjelmalla oli vaikutuksia hyvinvointiin. ( Stengård, Appelqvist-Schmidlchner, Upanne, Haarakangas, Parkkola & Henriksson 2008, 87.) Sosiaali- ja terveysministeriön teettämässä raportissa on arvioitu nuorten kuntoutuskokeilun hyviä käytäntö-jä. Kokeilun kohderyhmänä olivat ne nuoret, jotka olivat keskeyttäneet perus-koulun tai ammatillisen opiskelun tai olivat vaarassa keskeyttää. Kokeilun kokemusten perusteella asiantuntijat korostivat varhaista puuttumista ja saat-taen vaihtamista, jotta nivelvaihe onnistuisi. Ministeriön selvityksen perus-teella oleellisiksi asioiksi nostettiin kohdejoukon määrittely, jotta ne nuoret, jotka tukea tarvitsevat tavoitettaisiin, sekä nuorten tuki ja palvelujen koor-dinointi ja kehittäminen. Keskeistä nuorten valinnassa oli huomioida, että tu-keminen oli sitä vaikuttavampaa, mitä aikaisemmin se oli aloitettu. Oleellista oli myös nuoren pysäyttäminen ja luottamuksellisen suhteen ja nuoren moti-vaation syntyminen, jotta nuori oivaltaisi mahdollisuuksia elämässä vielä ole-van. Kuntoutuskokeilujen kokemusten perusteella osa 15–17 – vuotiaista nuo-rista tarvitsi tukea vain sosiaalisin perustein. Erilaisten projektien nuorten tu-kemiseksi nähtiin täyttävän tarkoituksensa, kun niillä onnistuttiin vastaamaan

tarpeisiin ja löydettiin uusia menetelmiä ja palvelumuotoja. Aktivoinnin ja tulevaisuuden suunnittelun ansiosta nuoret kertoivat saaneensa kuntoutuskokeiluista sisältöä elämäänsä, jota saattoi ennen leimata esimerkiksi toimettomuus ja masentuneisuus. (Suikkanen, Linnakangas ja Martti 2004,18,186, 191.)

## 2.4 Ryhmätoiminta

Sosiaalipsykologia määrittelee ryhmän olevan organisoitunut ja tarkoituksenmukainen, vuorovaikutteisesti toimiva, yhteiseen tavoitteeseen pyrkivä ja ryhmäläisten henkilökohtaisiin tavoitteisiin suuntautunut sekä johdettu. Prosesseja, joilla ryhmä tavoittelee muotoutumista isommasta joukosta, kutsutaan ryhmäytymiseksi. Koheesio taas tarkoittaa ryhmän kiinteyttä, toimintakykyä ja yhdessäolon voimaa. (Kivelä ja Lempinen 2010, 28.)

Ryhmätoiminta on hyvä sosiaalisen vahvistumisen ja yhteisöllisyyden kasvupohja, jossa aidosti läsnä olevan aikuisen kanssa koetaan onnistumisen ja oppimisen elämyksiä. Nuoret tarvitsevat paikkoja harjoitella ryhmässä toimimista, ongelmien selvittämistä ja yhteistyötä. ( Tallgren 2008, 21.) Ryhmässä toimiminen on myös toisten kuulemista, kunnioitusta ja rentoa yhdessä oloa. Vertaisryhmässä hyväksytyksi tulemisen nautinto ja joukossa vahvistuminen ovat tärkeitä elämässä. Tiivis liittyminen kaveriryhmään ulkoisin merkein tukee nuoren rohkeutta unelmoida itsenäistymisestä ja pärjäämisestä ilman riippuvuussuhdetta vanhempiin. Yleensä itsetunto vahvistuu ryhmässä, jossa koetaan osaamisen ja elämänhallinnan tunteita.

( Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 155–156.)

Ryhmän koolla on oleellinen merkitys toimintaan. Suuryhmät puoltavat paikkaansa erityisesti liikunnassa ja joukkuelajeissa. Haasteena on kuitenkin

suuren ryhmän organisoiminen ja hiljaisimpien osallistujien jääminen näky-mättömiksi. Pienryhmissä vuorovaikutus osallistujien kesken on tiiviimpää ja jokaisen kynnyksen todellisen mielipiteen ilmaisuun madaltuu. (Saaranen-Kauppinen & Rovio 2010, 32.) Ryhmätoimintaan kuulumisen ei ole nykyisin kuitenkaan kaikille itsestään selvyys. Nuorten kansalaisaktiivisuuden paino-pisteen siirtymistä kohti yksilöllisempiä ja vapaamuotoisempia pieniä projek-teja ja muuta organisoimatonta toimintaa voi pitää haasteena perinteiselle jär-jestötoiminnalle. Tämä todetaankin Nuorten vapaa-aika- tutkimuksessa (2009), jossa lähes puolet nuorista kokee vapaa-ajan toimintaan osallistumisen mukavana, jos osallistuminen ei edellytä toiminnan jäsenyyttä. Samassa tut-kimuksessa liki puolet (48 %) 15–19 vuotiaista nuorista kertoi olevansa muka-na tai kuuluvansa jäsenenä seuraan, kerhoon tai vastaavaan. (Myllyniemi 2009, 34.) On kuitenkin selvitetty, että syrjäytymisvaarassa ja hyvinvointia uhkaavien tekijöiden vaikutuksessa olevien nuorten kehitykseen kuuluu usein osattomuus ohjatusta ryhmätoiminnasta (Kivelä ja Lempinen 2010, 29).

### **3 NUORTEN KOULU- JA LIKUNTAMOTIVAATION TUKEMINEN NIVELVAIHEESSA**

Motivaatio ohjaa käyttäytymistä tarpeiden tyydyttämisen suuntaan ja moti-voivat asiat voidaan jakaa sisäisiin sekä ulkoisiin. Sisäiseen motivaatioon kuu-luu uteliaisuutta, spontaaniutta ja kiinnostusta ilman ulkoisia palkkioita. Si-säinen motivaatio tai sen puute pysyy melko vakiintuneena lapsuudesta nuo-ruuteen. Ulkoisesti motivoitunut toimii sen perusteella, mitä muut haluavat. Hänelle tärkeitä ovat palkkiot, suosio, hyväksyntä sekä rangaistuksen välttä-minen. (Nurmi & Little 2002, 128–129.)

Nivelvaiheessa olevien nuorten ongelmat eivät ala yllättäen, vaan merkkejä on havaittavissa huomattavissa aiemmin. Tämä ilmenee opinto-ohjaajia ja erityisopettajia haastatellussa tutkimuksessa (Hämäläinen-Luukkainen 2004). Erityisen tärkeänä pidettiin koulumotivaation ja itsetunnon kasvattamista. Nuoren kannalta olisi tärkeää, että tuntisi itsensä kehityskelpoiseksi. Tämä tukisi motivaation syntymistä. Epäonnistumisen pelko saattaa vaikuttaa käyttäytymiseen yleensä niin, että asiat jätetään kokonaan tekemättä. ( Malmberg & Little 2002, 128.) Oppimisesta pitäisi tulla omaehtoista, eli oppijalla on itsessään halu oppia, tietää ja omaksua. Nuoret toteuttavat henkilökohtaisia tavoitteitaan nk. ajattelu- ja toimintastrategioilla. Ne ovat opittuja, yksilön persoonallisuutta heijastelevia ajattelu- ja toimintatapoja, jotka alkavat kehittyä lapsuudessa erilaisissa suoritusilanteissa karttuvien kokemusten pohjalta. (Koi-visto 2002, 174. )

Malmbergin ja Littlen (2002,135) saksalaista koulujärjestelmää käsittelevässä tutkimuksessa selvisi, että lukiolaisilla sisäinen motivaatio oli suurempi kuin muilla opiskelijoilla. Tutkimuksessa opiskelijoiden vanhemmilla oli myös ammattikoululaisia suurempi merkitys (ulkoinen motivaatio) koulusaavutukseen. Hyvä koulumenestys liittyi sisäiseen motivaatioon ja hyvinvointiin. Sisäisesti motivoituneen oppilaan huomattiin asettaneen paljon hallitsemistavoitteita esimerkiksi oppia tai kehittää jotain taitoa, ja voivan hyvin. Sen sijaan ulkoisen motivaation lähteen ei löydetty selittävän hyvinvointia. Riskiryhmänä olivat ne oppilaat, joilla on heikot koulusaavutukset ja sen myötä ongelmia hyvinvoinnissa. Heillä saattoi olla alemmuuden tunnetta ja huono käsitys omista kyvyistään ja taidoistaan.

Motivaation herättämisessä voidaan puhua mallista (kuviot 1), jossa motivaatio jaetaan erilaisiin tasoihin. Oma valmiustaso motivaation muuttamiseen määritellään, jotta motivaation syntymistä voitaisiin edistää. Alimmalla tasolla ovat ne, jotka ovat passiivisia, eivätkä ole harkinneet edes muuttumista ak-



tiivisemmiksi. Ylimmällä tasolla ovat ne, joilla liikunta on elämäntapa. Matkalla muutokseen motivaation löytämiseksi tarvitaan prosesseja. Ne voidaan jakaa kahteen ryhmään: kognitiivisiin prosesseihin sekä käyttäytymisen muutosprosesseihin. Mitä alemmalla tasolla on, sitä todennäköisemmin prosessit ovat aluksi kognitiivisia, esimerkiksi lisääntynyt tietoisuus ja hyödyllisyyden oivaltaminen. Ylemmillä tasoilla prosessit saattavat yleisimmin olla käyttäytymisen tähtääviä muutoksia, kuten sosiaalisen tuen hankkiminen, itsensä palkitseminen tai sitoutuminen. (Marcus & Forsyth 2003, 14–18.)

Taso 5 Liikkuminen on elämäntapa
Taso 4 Liikkuu riittävästi
Taso 3 Liikkuu hieman
Taso 2 Passiivinen, mutta harkitsee muutosta aktiivisemmaksi
Taso 1 Passiivinen eikä ole harkinnut muuttamista aktiivisemmaksi

**KUVIO 1. Motivoitumisen valmiustasot muutokseen. (ks. alkuperäinen Marcus & Forsyth 2003, 14)**

Ohjaako nuorten koulu- ja liikuntamotivaatiota sitten eri motiivit, vai voisiko löytyä myös yhteisiä motiiveja? Oppimisen kannalta on parempi, mitä hyödyllisimmäksi ihminen kokee opiskelun. Liikuntaharrastuksen kohdalla sisäinen motivaatio luo lapsuuden ja nuoruuden myönteisten liikuntakokemusten lisäksi pohjaa pysyväälle harrastamiselle Telaman (2000,6) mukaan. Kouluoppimisen kannalta samat sisäiset motiivit, kuten kiinnostus sisältöön ja kehittymiseen yleensä ohjaavat motivaatiota opiskelussa (Mäkinen 2002). Liikuntamotivaatioon vaikuttavat kuitenkin monet tekijät kuten tunnepohjaiset asenteet, liikunnan tuomat tuntemukset, kannustus tai sen puute. (Sandström 2010, 136.) Myönteisellä ja rakentavalla palautteella sekä palkitsemisen laadul-

la on kuitenkin suoraan merkitystä motivaatioon. Ratkaisevaa on missä määrin palkitsemisesta tulee myönteinen ja rakentava palautteen väline. (Nurmela & Vartiainen 2002, 208.) Motivaation syntyemisessä on kuitenkin kyse muutoksesta. Sekä opiskelu- että liikuntamotivaation syntyemisessä ei voida kuitenkaan yksinomaan tarkastella vain yksilön sisäisiä ilmiöitä, vaan niihin vaikuttavat myös yksilön sosiaaliset suhteet, heidän elämäntilanteensa ja laajemman sosiaalisen ympäristön tekijät. Toiminnan muuttaminen voi olla vaikeaa, jos yksilö ei saa sosiaaliselta ympäristöltään tukea muutokseen. Motivaatioon vaikuttavissa tekijöissä on merkittäviä eroja ihmisten välillä. Monentyyppiset kokemukset voivatkin voimistaa tai heikentää motivaatiota suuresti. Vaikka sisäiset tekijät luovat muutoksen perustan, ulkoiset tekijät toimivat sen ehtoina. ( Koski-Jännes 2008, 10; Miller 2008, 18–19.)

#### **4 LIIKUNTA SOSIAALISEN VAHVISTAMISEN TOIMINTAMUOTONA**

Olen koonnut liitteessä 3 olevaan taulukkoon liikuntaa käsitteleviä viimeaikaisia tutkimuksia. Etenkin pitkittäistutkimukset vahvistavat käsitystä liikunnan yhteydestä henkiseen hyvinvointiin. Kantomaan (2010, 94) pitkäaikaistutkimuksesta käy selville, että liikunnallinen aktiivisuus liittyi hyvään koulu- menestykseen ja vähäisen liikunnan todettiin liittyvän nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin. Salmelan (2006, 132) tutkimuksessa taas todettiin liikunnan yhteys koettuun sosiaaliseen tukeen ja itsearvostukseen. Sosiaaliset suhteet, itsensä päteväksi kokeminen jollakin elämänalueella, tyytyväisyys itseensä ja liikunta ovat niin ikään yhteydessä toisiinsa ja vaikuttavat nuoren kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Pitkäaikaisella liikunnalla on todettu olevan viitteitä myös vähentyneeseen masennukseen lapsilla ja nuorilla (Biddle & Asare 2011, 886). Lyhytaikaisista interventiotutkimuksista ei voida päätellä liikunnan pitkäaikaisvaikutuksia koehenkilöillä, mutta lyhyellä aikavälillä

positiivisia vaikutuksia todettiin. Elintapamuutokseen tähtäävässä interventiossa (Taulu 2010, 7-8) liikunnallisesti passiiviset lapset hyötyivät siitä eniten. Myös kävelyinterventioon osallistuneet nuoret, joilla oli havaittu haasteellista käyttäytymistä, kokivat hyötynensä siitä. Interventiossa nuoret kävelivät säännöllisesti kahdeksan viikon ajan, jolloin he saivat samalla ohjausta ongelmiinsa. (Doucette 2004, 373). Vastaavasti vuoden kestävässä työikäisten liikuntainterventiotutkimuksessa (Kettunen 2003, 34–35) koehenkilöt kokivat stressinsä vähentyneen ja voimavarojensa lisääntyneen.

Liikunta ei ole kaikissa tilanteissa ja kaikkien mielestä hauskaa. Liikunta vaatii myös ponnisteluja ja vaivannäköä. On todettu, että nuorten aktiivisuus liikumiseen hiipuu peruskoulun jälkeen. Liikunnan pysyvyys on suurinta niillä nuorilla, jotka harrastavat monipuolisesti eri liikuntalajeja tai kuuluvat urheiluseuraan. (Aarnio 2002, 62.) Niin ikään heikomman liikuntamotivaation omaavien aikuisten on todettu tarvitsevan liikunnan jatkamiseksi enemmän yksilöllisempiä toimenpiteitä, kuten positiivista motivointia ja realistista tavoitteiden asettelua kuin kunnontestausta, palautetta siitä ja ohjausta (Wikström 2005, 2). Liikunnan harrastamattomuuden syiksi koululaisilta kysyttäessä mainittiin mm. liikunnan kokeminen ikäväksi, väsyminen liikunnassa, kavereiden harrastamattomuus ja kokemus, ettei liikkumisesta ole hyötyä. Liikunnan harrastamisen motiivi oli edelleen terveyden säilyttäminen, vaikka fyysisen itsetunnon motiivit, kuten vartalon ulkomuodon parantaminen, onkin noussut merkittäväksi motiiviksi sosiaalisuusmotiivien lisäksi. (Karvonen, Rahkola & Nupponen 2008, 11.)

Liikunta sinänsä ei kuitenkaan ole kasvattava menetelmä, vaan liikuntatilanteissa vallitseva vuorovaikutus. Pelejä on perinteisesti pidetty soveltuvina kasvatuksen välineinä, koska toisaalta niissä joudutaan asettamaan tavoitteita, joita päättäväisesti ja pitkäjänteisesti pyritään tavoittelemaan sekä toisaalta pelien tulee perustua reilun pelin henkeen, jossa vastustajaa ja sääntöjä kun-

nioitetaan itsekontrollia harrastaen. (Telama & Laakso 1995, 279–280.) Kasvatusta liikunnassa on aikuisen ja lapsen yhdessä toimimista. Jääkiekkoseura Iceheartsin toimintamalli on hyvä esimerkki tästä. Se tähtää erityistä tukea tarvitsevien lasten sosiaaliseen vahvistamiseen liikunnan keinoin. Aikuiskasvattajat ovat sitoutuneet toimimaan lasten kanssa pitkän ajan ja olemaan yhteistyössä koulun kanssa (Turkka & Turkka 2008, 16). Tutkimuksen mukaan (Aronniemi & Levola 2007, 2) urheiluseuran toimintamallilla on suuri merkitys toimintaan osallistuneille lapsille ja perheille. Ennen kaikkea Iceheartsin toimintamalli kohdentuu erityistä tukea tarvitsevien lasten palveluluksi, jossa lapsen arki huomioidaan kokonaisvaltaisesti ja häntä pyritään tukemaan yksilöllisesti. Tukeminen tarkoittaa myös sosiaalisen kasvun edistämistä. Icehearts toimii tiiviissä yhteistyössä kodin, koulun ja sosiaalitoimen kanssa. Toimintamalli vähentääkin vastakkainasettelua kodin ja yhteiskunnan välillä. (Vartiamäki 2008, 56.)

Rinnakkaisvuorovaikutteiset tilanteet, kuten ryhmäliikunta, antavat ihmisille paljon mahdollisuuksia olla omissa ajatuksissa, mutta samalla toimia yhdessä ryhmän kanssa (Vilen, Leppämäki & Ekström 2008, 335). Nuorten välinen vuorovaikutus ja yhteistyöskentely on edellytys oppia toimimaan toisten yksilöiden kanssa ja ottamaan toiset huomioon. Sen vuoksi yhteistyöskentelyä tulisi lisätä koululiikunnassa. (Telama 2000, 72.) Lisäksi on tärkeää, että liikuntatunneilla on toiminnallisuuden ohessa sijaa myös oppilaiden erilaisille ajatuksille ja tunteille. Jo kuulluksi tuleminen voi auttaa oppilasta käsittelemään ja hyväksymään tunteitaan. (Paakkari & Palomäki 2009, 14.)

## 5 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää nivelvaiheen nuorille suunnattua liikuntaryhmän toimintaa sekä testata ja arvioida sen toimivuutta. Kehittämistyöhön liittyi toiminnallisena osuutena liikunnallinen ryhmätoiminta. Työssä keskityttiin ryhmätoiminnan toteutukseen ja prosessin analysointiin. Ryhmätoiminta oli luonteeltaan kokeilevaa ja kokeilun tulosten perusteella toimintaa voidaan myös kehittää jatkossa paremmin. Ryhmätoimintaan haluttiin kehittää laaja-alaista ja kokonaisvaltaista toimintapohjaa, joten tavoitteet työlle asetettiin kehittämisen kannalta selkeiksi.

Tavoitteina kehittämistyössä oli selvittää:

- Miten nuoret sitoutuivat ja motivoituivat ryhmässä liikkumiseen?
- Mitkä tekijät vaikuttivat myönteisesti ja kielteisesti ryhmän toimintaan?
- Miten kehittää liikuntaryhmän toimintaa jatkossa?

## 6 KEHITTÄMISPROSESSI

### 6.1 Liikuntaryhmän suunnittelu

Taulukkoon 1 on koostettu ryhmätoiminnan suunnitteluprosessi, josta käy selville toiminnan suunnittelu- ja toteutusosiot kokonaisuudessaan. Idea kokonaisvaltaisesta ryhmätoiminnasta syntyi Jyväskylän ammattikorkeakoulun T&K yksilössä. Suunnittelu alkoi kesäkuun alussa palaverilla projektista vastaavien henkilöiden kanssa hankeideasta kuulemisesta ja idean työstämisestä sekä yhteistyön suunnittelemisesta eri tahojen kanssa. Ammattiopiston ammattistartilta ja Oksa-koulutuksesta oli vastattu myönteisesti yhteistyöhön.

Suunnitteluvaiheen alussa ideoitiin mallia ja suunnitella käytännön toteutusta. Palavereista pidettiin muistiota, johon kirjattiin kehittämisideoita ja kommentteja. Ennen toiminnan alkamista perehdyttiin taustakirjallisuuteen ja tutkimuksiin, joiden valossa liikunta todettiin hyvää tekeväksi toimintamenetelmäksi nuorille. Myös aiempiin tutkimuksiin sekä muihin kokonaisvaltaisesti tukeviin toimintamalleihin tutustuttiin. Elokuun alussa ohjausryhmä koontui palaveriin keskustelemaan ja tutustumaan tekeillä olevaan hanke-suunnitelmaan ja miettimään jatkotoimenpiteitä. Projektista vastaavien toimijoiden kanssa kokoonnuttiin elokuussa myös ammattistartilla palaveriin, jossa kartoitettiin mahdollisuuksia toteuttaa hanketta käytännössä jo samana syksynä, sekä selvitettiin taustatietoa opiskelijoihin kohdistuvista yleisistä lähtökohdista, tavoitteista ja haasteista.

Liikuntatuokioiden suunnittelu alkoi ryhmää kantavien periaatteiden ja tavoitteiden tarkastelulla. Oppilaiden erilaiset lähtökohdat, jotka ilmenivät koulun kanssa pidetyssä elokuisissa palaverissa, olivat myös lähtökohta liikuntatuokioiden sisältöjen suunnittelussa. Kun liikuntaryhmän toiminta saatiin sovitettua oppilaiden lukujärjestykseen, alkoi toiminnasta vastaavan ohjausryhmän kasaaminen. Ryhmään valikoitui ohjaajiksi 5 opiskelijaa, kolmesta eri opinto-ohjelmasta. Ammattistartilta saatiin liikuntaryhmien kerrat, jotka olivat pääsääntöisesti kaksi kertaa viikossa, puolitoistatuntia iltapäivisin yhteensä 10 kertaa. Ohjaajaopiskelijoiden kanssa ohjausvuorot jaettiin niin, että kullekin liikuntakerralle tuli vähintään kaksi ohjaajaa. Itse toimin vastuuhjaajana, jotta paikalla olisi joka kerta tuttu ja luotettava aikuinen. Haastavaksi asiaksi nousi liikuntatilojen saaminen nopean aikataulun vuoksi, mutta ne järjestyivät kahdelta eri koululta. Ajatuksena oli tarjota myös ulkoliikuntaa keliä ollessa suotuisia. Tärkeä toimintaa ohjaava tekijä oli myös toiminnan maksuttomuus, koska ryhmätoiminta sisältyi oppilaiden opinto-ohjelmaan. Aktiivisten liikuntatoimintojen väliin suunniteltiin pariharjoitteita, ryhmäytymistehtäviä, ongelmanratkaisutehtäviä, keskusteluja sekä rentoutusta.

Suunnitteluvaiheessa oppilaille tehtiin toimintaohjelma, johon ei kuitenkaan haluttu merkitä tarkempaa sisältöä päivän lajeista, jotta ennakkoluulot erilaje- ja kohtaan eivät korostuisi.

### TAULUKKO 1. Ryhmätoiminnan suunnittelu- ja toteutusprosessi

	KEHITTÄMISPROSESSI
<b>Toukokuu</b>	Opinnäytetyön aiheen varmistuminen T&K toiminnan hankeideasta
<b>Kesäkuu</b>	Palaveri projektista vastaavien organisaattoreiden kanssa: idean työstäminen Taustatyön tekeminen projektin hankesuunnitelmaan alkaa: taustateorian tutkiminen ja aiempiin vastaaviin hankkeisiin tutustuminen
<b>Elokuu</b>	Palaveri ohjausryhmän kanssa: hankeidean tarkentuminen, eri toimijoiden mukaan tuleminen Palaveri yhteistyökumppanin kanssa: liikuntaryhmän tarkoituksen määrittäminen ja projektin etenemisestä sopiminen Mukana hankkeen esittelyssä Projektitorilla, jonka jälkeen halukkaita opiskelijoita ilmoittautuu ohjaamaan Toiminnan sisällön suunnittelu, liikuntatilojen etsiminen, aikataulujen yhteensovittaminen
<b>Syyskuu</b>	Palaveri yhteistyökumppanin kanssa: ryhmätoiminnan järjestelyistä sopiminen ja suunnittelu Palaveri liikunnasta vastaavan opettajan kanssa. Ryhmätoiminnan sisältöjen teemoittelu ja tavoitteiden miettiminen Ensimmäinen kerta: tutustumis- ja infotilaisuus Toinen kerta ja varsinainen liikuntakerta
<b>Lokakuu</b>	Ryhmä kokoontuu 6 kertaa Ammattistartin tekemä välikysely
<b>Marraskuu</b>	Ryhmä kokoontuu 2 kertaa Viimeisellä kerralla avoin kurssipalaute Palaveri ammattistartilla: kokemukset liikuntaryhmän toiminnasta
<b>Joulukuu</b>	Ryhmäläiset työharjoittelussa, ryhmämuotoisen kurssipalautteen keräämisen siirtyminen jouluviikolle. Haastatteluiden peruuntuminen.
<b>Tammikuu</b>	Loppukyselyt kurssista koko ryhmälle Toteutuksessa mukana olleille aikuisille avoin kysely

## 6.2 Ryhmään osallistujat

Liikuntaryhmän pilottiryhmäksi saatiin Jyväskylän ammattiopiston ammattistartin yksi opiskeluryhmä, jonka lukujärjestykseen liikuntatuokiot sisällytettiin. Opiskelijoita luokassa oli alle 20. Kokonaisuutena pilottiryhmä oli hyvin moninainen. Ikäjakaumaltaan opiskelijat olivat 16–18 vuoden ikäisiä tyttöjä ja poikia. Opiskelijoiden omat tavoitteet ja motiivit ammattistarttivuodelle olivat erilaisia. Esimerkiksi osa opiskelijoista korotti numeroita, osa mietti tulevaisuuden opiskelupaikkaa tai joku saattoi opetella omaa elämänhallintaa. Myös yksilöiden erilaisuus korostui.

Haasteena toiminnassa oli nuorten aktivoiminen liikuntaan, sillä nuorille oli kertynyt myös poissaoloja muissa opintoaineissa. Liikuntatuokiot sijoitettiin kahteen iltapäivään viikossa koulupäivän sisälle, jotta sitoutuminen olisi vahvempaa. Toiminta haluttiin kohdistaa koko luokkaan, jotta toimintaan osallistuisivat myös ne, joiden arvioitiin eniten hyötyvän siitä. Lasten ja nuorten ryhmätoimintaa tutkinut Salmivalli pitääkin koko koululuokan mukaan ottamisen etuna interventioon sitä, että ryhmäläisillä on luonnolliset mahdollisuudet välittömästi harjoitella oppimiaan taitoja ja ne, joiden kanssa he ovat vuorovaikutuksessa, voidaan saada vahvistamaan opittuja taitoja (2005, 191). Joka kerralla toiminta jaettiin myös pienempiin ryhmiin kaikkien huomioimiseksi. Liikunnan lisäksi ohjelmaan oli kehitelty erilaisia sosiaalisia taitoja edistäviä harjoitteita, joita nuoret saattoivat harjoitella tuttujen luokkatovereiden kanssa. Toisaalta myös erilaisiin peleihin tarvittiin tarpeeksi paljon pelaajia, jotta peli syntyi. Liikuntakursseja ryhmällä on oppiaineena yksi vuodessa, eikä se osunut samaan aikaan liikuntaryhmätoiminnan kanssa.



## 6.3 Liikuntaryhmän toiminnan kuvaus

### 6.3.1 Toiminnan lähtökohdat

Nivelvaiheen nuorten tukemiseksi kehiteltiin liikuntapainotteinen ryhmätöiminta, koska opiskelijoilla tiedettiin olevan elämänhallintaan, epäterveellisiin elämäntapoihin ja koulunkäyntiin liittyviä haasteita. Alkuinformaation esittelyssä vain pari oppilasta kertoi omaavansa säännöllisen liikuntaharrastuksen (päiväkirjamerkintä 28.9.2010). Lisäksi koulun resurssit järjestävää vapaamuotoisempia opintokokonaisuuksia olivat rajalliset. Toteutumipaikkana koulu-yhteisö oli hyvä vaihtoehto toiminnalle. Koulun yhteisöllisyyttä ja nuorten kasvuverkostoa tutkinut Kauppinen (2002, 108) toteaa, että paine koulun kehittämiseksi kasvatuksellisempaan suuntaan lisääntyy samaan aikaan, kun kouluille tuloksellisuuden nimissä asetetaan yhä suurempia odotuksia oppilaiden tiedollisen pätevyyden lisäksi.

Erilaiset toiminnot pyrittiin luomaan helpoiksi, jotta osallistumisenhalu säilyisi. Jotta liikkuminen olisi mielekästä, haluttiin myös ryhmän opiskelijat ottaa mukaan suunnittelemaan toimintaa. Opiskelijoiden osallistaminen toimintaan näkyi mm. yhteisenä toiminnan sääntöjen muodostamisena sekä niistä muistuttamisena ja lajitoiveiden esittämisenä. Ryhmäläiset toivoivat erilaisia pelejä paljon, joten toiminnan sisältö pilottiryhmällä pohjautui paljolti niihin. Toiminnan haluttiin kuitenkin olevan myös yhdessäoloa ja matalan kynnyksen liikkumista, jolloin sisältöä suunniteltaessa myös muille harjoitteille jätettiin aikaa. Toimintaa vaihdettiin tuntien aikana osallistujien mielenkiinnon mukaan.

Ryhmätöiminnassa ei ollut tarkoitus arvioida liikunnan tai sosiaalisia taitoja tukevien harjoitusten vaikuttavuutta, vaan panostaa liikunnallisten harjoittei-

den ohella kokonaisvaltaisesti rentoon ja kannustavaan ilmapiiriin, jossa voitaisiin myös kokea onnistumisen iloa ja keskustella turvallisten aikuisten kanssa. Nuorten toivottiin innostuvan liikkumisesta yleisesti enemmän, jotta arkeen, johon voi kuulua toimeettomuuden tunnetta ja kytkeytyä myös päihteitä, voisi tulla aktiivisempaa. Tehtyjen opetussuunnitelmatutkimusten mukaan sekä liikunnan- että luokanopettajat pitivät koululiikunnassa kaikkien tärkeimpinä tavoitteina liikunnan ilon kokemista ja myönteisen liikunta-asenteen omaksumista (Heikinaro-Johansson, Johansson & McKenzie 2009, 10).

Ryhmätoiminta tapahtui sekaryhmässä ja ohjaajat edustivat myös molempia sukupuolia, jotta nuoret voisivat kokea saman sukupuolen vertaisaikuisen tukea. Ryhmätilanteissa ohjaajia oli 2-3, jotta isoa ryhmää voitaisiin jakaa välillä pienempiin ja huomiota riittäisi useammalle opiskelijalle. Liikuntaryhmä oli myös kokeiluvaihe, jossa testattiin sen toimivuutta. Pääpaino ryhmässä oli motivoiden saada nuoret osallistumaan toimintaan. Toikko ja Rantala (2009, 57) pitävät kehittämistoiminnassa oleellisena asiana lähtökohtien määrittelyä. Liikuntaryhmäläisten toiminnan tavoitteet määräytyivät lähtötilanteen haasteiden perusteella.

Ryhmätoiminnan tavoitteet:

- Tavoitteena oli saada nuoria sitoutumaan ja motivoitumaan yhdessä luotujen sääntöjen pohjalta liikuntapainotteiseen ryhmätoimintaan.
- Tavoitteena oli myös luoda ryhmään turvallinen ilmapiiri, jotta esimerkiksi omaan arkeen liittyvistä asioista voisi keskustella.

### 6.3.2 Liikuntaryhmätoiminnan periaatteet

Ryhmätoiminnan lähtökohdiksi valittiin neljä periaatetta. Lähtökohdat nousivat sosiaalisen vahvistamisen teoriasta sekä fyysistä hyvinvointia käsittelevistä tutkimuksista. Tähän toimintaan valittiin periaatteiksi liikunta-aktiivisuuden edistäminen, elämäntapojen tukeminen, ryhmä sosiaalisen kasvun paikkana sekä terveellinen elämäntapa.

**Liikunta-aktiivisuuden edistäminen** valittiin periaatteeksi, koska lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen tutkimuksen (Halme & Laine 2005, 4) mukaan vain puolet lapsista ja nuorista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi.

UKK-instituutin ja Nuoren Suomen (2010) 13–18 ikäisille nuorille antaman liikuntasuosituksen mukaan liikkua pitäisi ainakin puolituntia päivässä ja puolet siitä reippaasti. Tässä ryhmätoiminnassa nuoria pyrittiin kannustamaan liikkumaan ja ryhmästä pyrittiin luomaan paikka, jonne oli helppo tulla. Lisäksi ryhmäläisiä innostettiin kokeilemaan erilaisia liikuntalajeja. Liikkumistilanteissa ryhmäkoot pyrittiin pitämään pieninä. Liikuntaharjoitteiden tasoa nostettiin osaamisen mukaan. Ohjatun liikunnan lisäksi opiskelijoita ohjattiin pohtimaan omaa arkiliikuntaa ja sen merkitystä hyvinvoinnille.

**Elämäntapojen tukeminen** valittiin tärkeäksi lähtökohdaksi, koska Jäppisen tutkimuksen mukaan (2010, 77–78) ammattistarttimallilla on ollut positiivinen vaikutus nuoriin, mutta lisäresursseja mm. nuorten elämäntapojen tukemiseen kaivattiin. Siihen ei loppuraportin mukaan oppilashuolto tai moniammatillinen tiimi kyennyt vastaamaan riittävästi. Myös liikuntaryhmässä elämäntapojen tukeminen teema valittiin mukaan. Nuoria haluttiin yhteisten keskustelujen avulla herättää vastuuseen omasta hyvinvoinnistaan sekä arjen sujumisesta. Elämäntapojen tukeminen näkyi pyrkimyksenä huomioida jokainen erilaisine haasteineen. Koska monella nuorella oli paljon poissaoloja koulusta,

ajateltiin sitoutumisen toimintaan olevan myös harjoitusta elämänhallinnan tukemiselle.

**Tiivis ja turvallinen ryhmä** voi toimia suojaavana tekijänä. Salmelan (2006, 123) mukaan hyvä ryhmä koostuu yksilön kokemuksista, kuten hyväksynnästä, kunnioituksesta, avunannosta, välittämisestä ja myönteisestä suhtautumisesta. Tällaisessa ryhmässä voidaan kokea myös onnistumisen elämyksiä. Ryhmätoiminnassa ohjaajat pyrkivät edesauttamaan ryhmäläisiä vuorovaikutustaidoissa olemalla itse luotettava ja läsnä oleva aikuinen, joka välittää, mutta antaa samalla mahdollisuuden toimintaan ja vastuunottoon. Vuorovaikutustaitoja harjoiteltiin mm. erilaisilla pariharjoitteilla ja ongelmaratkaisutehtävillä sekä pienryhmissä tapahtuvissa toiminnoissa. Ohjaajan pyrkimyksenä oli kuitenkin pitää ryhmä ja sen yksilöt tehtävän äärellä osallistamalla nuoret mukaan toiminnan suunnitteluun ja tavoitteiden asettamiseen (Lintunen & Rovio 2010, 19). Vaikuttamalla toiminnan sisältöön nuorten motivaatio ja toiminnan tulokset paranevat.

**Terveellisen elämän** teemaa toteutettiin ryhmätoiminnassa keskustelujen kautta. Tarkoituksena oli, että nuoret voisivat tarkastella omia valintojaan terveyden- ja hyvinolon edistämässä ja haastaa itseään elintottumusten muuttamisessa. Nuoria haastettiin esimerkiksi miettimään sopivan yön pitempää. Fogelholm (2006, 43) huomauttaa, että nuorten liikapainoisuus on kulu-  
neen 25 vuoden aikana kolmikertaistunut. Kehitys on huolestuttavaa, sillä liikapainoisella nuorella on normaalipainoiseen ikätoveriinsa verrattuna yleensä huonompi kunto. Opetus- ja terveysministeriön mukaan terveyden edistämisen tavoitteena onkin juuri asenteisiin vaikuttaminen. Kokon ja Vuoren (2004, 19) mukaan esimerkiksi urheiluseuralla on hyviä mahdollisuuksia vaikuttaa sen parissa toimiviin nuoriin. Terveystiedot, -asenteet ja -käyttäytyminen luovat perustan yksilön loppuelämän terveydelle. Terveystiedon edistämisen tavoitteena onkin juuri asenteisiin vaikuttaminen. Kokon ja Vuoren (2004, 19) mukaan esimerkiksi urheiluseuralla on hyviä mahdollisuuksia vaikuttaa sen parissa toimiviin nuoriin. Terveystiedot on muokattava toimintaan sopiviksi ja integroitava muuhun urheiluun.

## 6.4 Ryhmän toiminnan arviointimenetelmät

### 6.4.1 Havainnointi

Liikuntaryhmän suunnittelu- ja toimintavaiheessa käytettiin havaintopäiväkirjaa kuvaamaan suunnitteluvaiheen etenemistä sekä toiminnan tapahtumia. Havainnoinnissa kiinnitettiin huomiota erityisesti ryhmäläisten motivoitumiseen, ryhmän sisäiseen toimintaan ja erilaisten käytäntöjen tai harjoitusten toimivuuteen. Muistiinpanoja tehtiin heti toiminnan jälkeen ja kirjoitettiin samana päivänä ne puhtaaksi. Havainnointipäiväkirjassa ei ole mainittu opiskelijoiden nimiä. Osallistujia kirjatessa vain tytöt ja pojat on kirjattu erikseen. Opiskelijoille kerrottiin aluksi, että toiminnasta kirjoitetaan muistiinpanoja. Toiminnasta kirjoitettua havainnointiaineistoa kertyi 18 sivua. Päiväkirjaan oli kirjattu tapahtumia, oppilaiden suoria kommentteja, palautetta ja kritiikkiä sellaisenaan. Opiskelijoiden välitön palaute oli tärkeää tietoa. Lisäksi aineistoon kirjoitettiin myös erilaiset muutosehdotukset harjoitusten tai käytäntöjen toimivuudesta.

Havainnoinnin lajit jaetaan systemaattiseen ja osallistuvaan havainnointiin. Tässä kehittämistyössä käytettiin osallistuvaa havainnointia. Havainnointia käytettäessä on tärkeä kuitenkin muistaa, että havainnot ja tulkinta erotetaan toisistaan tässä vaiheessa. Havainnoinnin suurin etu on, että sen avulla voidaan saada suoraa ja välitöntä palautetta toiminnasta. Menetelmänä se on kuitenkin vaativa ja haasteena on validiteetin toteutuminen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 1997, 209–212. ) Havainnointipäiväkirjasta voidaan hahmottaa, kuinka kehittäminen on edennyt, mitä käytännössä on tehty ja ketkä ovat osallistuneet toimintaan. Lisäksi siihen on kirjattu oivalluksia prosessin etenemisestä ja työtavoista. Päiväkirjaan on kirjattu myös yllättävät käänteet ja ristiriidat, mutta toisaalta myös prosessin kiinnostavat vaiheet. ( Toikko & Rantala, 2009, 81.)

### 6.4.2 Kysely

Liikuntatuokioihin osallistuneilta ammattistartin opiskelijoilta kerättiin viimeisellä kerralla kurssipalaute ensin avoimia kysymyksiä käyttäen. Ammattistartin opiskelijat saivat kirjata positiiviset, negatiiviset ja kehitettävät asiat liikuntaryhmän toiminnasta. Siihen vastasi noin puolet toiminnassa mukana olleista opiskelijoista. Avoimien kysymyksien etuna on, että vastaajat voivat ilmaista itseään omin sanoin ja samalla vastauksesta voidaan osoittaa, mikä on keskeistä tai tärkeää heidän ajattelussa. Lisäksi avoimien kysymysten vastauksista voidaan osoittaa asiaan liittyvät tunnuseikat. Myös motivoitumiseen liittyvät seikat tulevat esiin vastauksista selkeämmin. ( Hirsjärvi & kumpp. 2007, 196.) Vastausten pohjalta kehiteltiin monivalintakysymyksiä (liite 5), joilla avoimien kysymysten vastauksia tarkennettiin. Avoimien kysymysten laatiminen ennen monivalintakysymyksiä onkin Hirsjärven & kumppanien mukaan välttämätön vaihe (2007, 196). Loppukysely kurssista suoritettiin tammikuun 2011 alussa luokassa suurimman osan nuorista oltua paikalla. Monivalintakysymyksiin vastasi silloin 8 paikalla ollutta opiskelijaa. Muille puuttuville opiskelijoille jätettiin kyselyt, mutta ne eivät palautuneet. Monivalintalomake haluttiin tehdä helposti täytettävän näköiseksi, jotta nuoret motivoituisivat täyttämään lomakkeen.

Toteutuksessa mukana olleille 7 aikuisille lähetettiin myös kysely (liite 6). Avoin kysely toimitettiin sähköpostitse joulukuussa. Se oli mahdollista lähettää joko postitse tai sähköpostitse takaisin. Siihen vastasi 4 aikuista. Mukana olleet aikuiset olivat joko toiminnan ohjaajia tai koulun henkilökuntaan kuuluvia ulkopuolisia ohjaajia.

### 6.4.3 Muut dokumentaatiot

Useimmiten tutkija kerää oman havaintoaineistonsa. On myös mahdollista käyttää muiden keräämää aineistoa, sekundäärisaineistoa (Hirsjärvi & Kumpp. 2007, 181). Käytin kehittämisprosessissa myös kokousmuistiinpanoja suunnitteluvaiheesta, ammattistartin tekemää avointa kyselyä (liite 4), ammattistarttilaisten avointa palautetta ja kehittämisideoita sekä satunnaisesti tunnetilakortteja. Ammattistartin teettämä kysely tehtiin toiminnan puolivälissä, johon vastasi 12 oppilasta. Palautetta kurssista sekä kehittämisideoita kerättiin myös ryhmähaastattelun tapaan noin kuukausi kurssin loppumisen jälkeen koululuokassa. Palautteita kirjattiin sellaisenaan kuin ne oli sanottu. Luokassa oli alkamassa oppitunti, mikä saattoi häiritä oppilaiden keskittymistä haastatteluun.

Ryhmäläisiltä kerättiin myös välitöntä palautetta tunnetiloja kuvaamaan. Apuna käytettiin tunnetilakortteja, jotta olisimme ohjaajina tietoisia opiskelijoiden motivaation ja mielenkiinnon tasosta toimintaa kohtaan. Ne eivät olleet kuitenkaan systemaattisesti käytössä, jos oppilaiden mieliala ja motivoituneisuus toimintaa muuten tuli esille. Tunnetilakorteissa olivat aurinko, puolipilvinen, pilvinen sekä ukkoskuvat. Kortteja oli jokaiselle, joten niiden ollessa käytössä, laskettiin myös korttien määrä. Kortteja käytettiin pääasiassa alussa ja lopussa, jotta mahdollisen mielialan muutoksen havainnoiminen oli mahdollista. Tunnetilakortteja käytettiin senhetkisen mielialan kuvaamisen lisäksi myös mahdollisia onnistumisen tunteita kuvaamaan.

## 6.5 Liikuntaryhmätoiminnan toteutus

Liikuntakertojen teemat valittiin toiminnan periaatteista tukemaan nuorten hyvinvointia ja sosiaalista kasvua. Innostaminen ja motivoiminen liikkumiseen kuuluivat jokaisen kerran sisältöön. Joidenkin kertojen aiheet, kuten itsetunto ja roolit olivat kohdistettu erityisesti nuorta itseä varten matkalla aikuiseksi kasvamiseen. Kymmenestä kerrasta on koostettu taulukko, joka on liitteessä 3.

**Ensimmäisellä kerralla** esiteltiin ryhmän toiminta-ajatusta ja toiminnan sisältöä. Ensimmäinen kerta pidettiin koulun vapaa-ajan viettotilassa. Paikalla olivat kaikki 5 ohjaajaa ja noin 15 nuorta. Esittelimme itsemme ja ryhmäläiset myös. Alustimme lyhyesti ryhmän tarkoitusta ja toiminnan periaatteita. Ensimmäisen kerran tavoitteena oli tutustua toisiin sekä kartoittaa liikuntalajeja, joita kokeilla sekä laatia liikuntaryhmälle säännöt pienryhmissä. Loppuajan käytimme ryhmäytymisleikkiin.

Reflektio ensimmäisestä kerrasta oli, että pienryhmiin jakautuminen toimi hyvin, mutta liikunta korostui menetelmänä ehkä liikaa, jolloin negatiiviset asenteet liikuntaa kohtaan näkyivät.

**Toisen kerran** olimme suunnitelleet ohjaajien kanssa jo valmiiksi, koska halusimme jakaa ison ryhmän pienryhmiin, jotta kaikki voisivat aktiivisesti osallistua toimintaan ryhmään kuuluvan ohjaajan kannustuksella. Kaikki viisi ohjaajaa olivat paikalla. Opiskelijoita paikalla oli 11. Päivän päälajina oli frisbeegolf ja teemana ryhmäntymisen ja luottamuksen rakentumisen lisäksi saada onnistumisen elämyksiä, jotta sitoutuminen ryhmään voisi vahvistua. Aloitimme tunnetilakorteilla ja pyysimme ryhmäläisiä ottamaan senhetkistä tunnetilaa liikuntaryhmään tullessa. Jokainen sai vuorollaan käydä ottamassa kortin ja pudottaa sen purkkiin. Tunnetilakortit olivat joko selkeästi positiivi-



sia tai hyvin negatiivisia, eivätkä muuttuneet toiminnan aikana. Aloitimme frisbeegolfin harjoittelulla ja sen jälkeen ryhmäläiset kävivät radan läpi. Loppuun olimme suunnitelleet ryhmäntymisleikin viestinä sekä loppuvenytte-lyt. Myös tunnetilakortteja käytimme loppuun.

*Kaikki tuntuivat osallistuvan. Muutama kaveri ei päässyt samaan joukkueeseen ja olivat passiivisia, mutta tsemppaavan ohjaajan tuella kävivät radan läpi. Omassa joukkueessani oli tyttö ja kaksi poikaa. Innostuivat kummasti frisbeen heittämisestä ja nauraa höröttivät epäonnistuneille heitoilleen, vaikka olivatkin oikeasti hyviä. (Päiväkirjamerkintä 30.9.2010)*

Toisen kerran jälkeen kokosimme ohjaajien kanssa ryhmäläisten lajitoiveet yhteen ja teimme varsinaisen ohjelman teemoittaen etukäteen jokaisen kerran ja jakaen päälajin. Päätimme, että kunkin kerran ohjaajat suunnittelevat oman ohjelma tarkemmin, mm. edellisistä kerroista saatujen kokemusten perusteella. Laadin ryhmäläisille oman ohjelman, johon oli liitetty myös yhdessä laatimamme säännöt (liite 2). Oppilaiden ohjaajille kouluun sekä muille liikuntaryhmän ohjaajille laadin erillisen ryhmäohjelman, jonka lähetin sähköpostissa. Tein myös tuntipohjat jokaiselle kerralle, jotta tuntien suunnittelu olisi selkeämpää ja tavoitteellisempää.

Yhteenvetona kerrasta voidaan sanoa, että helpot ja hauskat lajit pienissä ryhmissä toimivat hyvin. Haasteena koimme ryhmän pitämisen aktiivisena loppuun asti.

**Kolmannen kerran** teemana oli aktiivinen osallistuminen sekä palautteenanto. Päälaajina oli sähköerilaisine versioineen. Mukana oli kaksi ohjaajaa sekä 11 opiskelijaa. Aloitimme tunnetilakorteista, jonka jälkeen oli lyhyt alustus palautteenannosta ja positiivisen palautteen merkityksestä. Paikkana oli liikuntasali. Ryhmäytymisharjoituksena oli improvisaatioharjoitus harrastuk-

sista. Oppilaat olivat menneet janalle sen mukaan seisomaan, kuinka paljon tai vähän olivat osallistuneet aikaisemmin ohjattuun ryhmätoimintaan mukaan ja saaneet oman harrastusaiheen paperilapulla. Lämmittely - ja yhteistoimintaharjoituksena oli ”Pommitus”, jossa kaksi joukkuetta yrittää pommittaa isoa palloilla pientä palloa. Aloitimme sählyn pienpeleinä, joihin myös ohjaajat osallistuivat. Vaihdoimme frisbeesählyyn, jotta tuntumaa tulisi myös erilaisista pelivälineistä. Lopuksi pidimme ison pelin. Tunti päättyi vapaaseen musiikilliseen rentoutukseen, jonka jälkeen keräsimme vapaata palautetta siitä mikä oli tänään mukavinta.

*Välissä oli sählinkiä tiloissa ja jouduttiin vaihtamaan paikkaa ylös, mutta kaikki seurasivat silti perässä. Muodostettiin iso peli. Joukkueisiin jako hieman epäonnistui, eikä opiskelijat tienneet tai unohtivat, mikä heidän oman joukkueensa oli. Peli kuitenkin alkoi ja yllätykseksemme kaikki osallistuivat, paria ujoa nuorta ehkä lukuun ottamatta, joita me pelaa-massa olleet ohjaajat yritimme kannustaa. Kukaan ei dominoinut muita, syöttelivät kivasti toisilleen ja kuulin heidän jopa kannustavankin toisinaan. (Päiväkirja merkintä 5.10.2010.)*

Loppurefleksiona kerrasta onnistuneena asiana nousi pienpelien sujuvuus ohjaajien kannustamina. Seuraavia kertoja ajatellen ohjeistuksen pitäisi olla napakampi. Tästä kerrasta jäi positiivinen mieli.

**Neljäs kerta** pidettiin ulkona. Paikalla oli kolme ohjaaja ja 6 opiskelijaa. Ohjelmaa päätettiin muuttaa helpommaksi ja harjoituksia motivoivimmiksi. Lajina oli jalkapallo ja teemana palautteenanto, jota harjoittelimme ”lappu selkään” -periaatteella. Jokaisen selkään oli kiinnitetty lappu, johon positiivista palautetta kerättiin. Jalkapalloa pelattiin ensin ”pommitus- tyyliin potkien isoa palloa tavallisilla jalkapalloilla. Tämän jälkeen pelasimme vielä ison pelin, jossa myös ohjaajat olivat mukana. Lopuksi oli ryhmäytymisleikki, jonka

tarkoituksena oli sekoittaa kiinteitä kaveriporukoita arvaamalla toisen lempi-  
asioita.

*Keli oli kiva ja odottelin loppuja opiskelijoita ja ohjaajia kentän laidalla kahden opiskelijan kanssa. Paikalle saapui vielä 4 nuorta, joista paistoi ärsytys läpi. Yksi tytöistä purki turhautumistaan: – Näin myöhään pitää jonnekin kentälle tulla, eikä ole muita, eikä saada edes pelejä näin pienellä porukalla aikaseks. Lähetään kotiin! Reaktio oli voimakas ja tuli ohjaajillekin yllätyksenä. Kello oli nuorten mielestä paljon, eikä ulkoliikunta houkutellut. Aamulla opiskelijoita oli ollut koulussa kuulemma parikymmentä. (Päiväkirjamerkintä 7.10.2010.)*

Tällä kerralla tavoitteet eli positiivisen palautteenantaminen ja ryhmässä toimiminen eivät toteutuneet vähäisen osallistumisen ja väsähtäneen tunnelman vuoksi. Nuorten olotila toi oman haasteensa ohjaamiseen.

**Viides kerta** siirrettiin sisälle ulkoliikunnasta saadun huonon palautteen vuoksi. Teemana olivat terveysasiat ja päälajina olivat erilaiset pienpelit. Paikalla oli kolme ohjaajaa ja 12 nuorta. Koska olimme ryhmätoiminnan puolivälissä, aloitimme vapaalla palautteella siitä, miltä liikuntaryhmän toiminta on oppilaiden mielestä tuntunut. Jatkoimme patjoilla istuen keskustelua nukkumisen ja säännöllisen ruokailurytmin tarpeellisuudesta ja tärkeydestä. Lämmittelynä oli hätähippaleikki, jonka tarkoituksena oli aktivoida yhteistoimintaan. Aluksi lajina oli koppipalloa, joka jälkeen kokeilimme sisäjalkapalloa pehmopallolla. Lyhensimme peliaikaa ja otimme yhteistoimintaleikin ennen ongelmaratkaisutehtävää. Viimeisenä oli loppurentoutus musiikin tahtiin.

Reflektiona kerrasta nousi positiivisia asioita. Ryhmässä oli aktiivista kuunte-  
lua ja kaikki osallistuivat peleihin. Lisäksi toiminnan runko todettiin hyväksi.

**Kuudennen** kerran teemoiksi olimme valinneet roolit ja päivän liikunta-  
muotona oli toimintarata. Paikalla oli kaksi ohjaajaa ja 5 opiskelijaa. Erilaisten

roolien purkamisen aloitimme pienen alustuksen jälkeen harjoituksella, jossa jokainen sai ympäröidä omasta listastaan omiksi kokemiaan rooleja erilaisissa tilanteissa. Tarkoituksena oli kiinnittää nuorten huomiota itsensä tuntemisen ja sitä kautta hyväksymisen tärkeyteen. Halukkaat saivat jakaa kokemuksensa muiden kanssa. Kiersimme toimintaradan pisteet läpi, joita olivat: kuntonyrkkeily, puhallustikka, trampoliini, korinheitto, sulkapallo ja jumppapallot. Tavoitteena oli kannustaa nuoria kokeilemaan ehkä uusiakin lajeja ja samalla aktivoita heitä itse kiertämään rataa ja saamaan kokemuksia erilaisista kehonhallintaa vaativista harjoituksista. Loppuvenyttelyn aikana jokainen sai mahdollisuuden kertoa loma-aikeistaan ja keksiä samalla venytysliikkeen. Viimeisenä oli ohjatturentoutus.

*Paikalle tuli 5 opiskelijaa, mikä aluksi tuntui vähäiseltä. Paikalla olleet hiljaisemmat tytöt sanoivat heti, että nyt on mukavampi tulla, kun "eräät" eivät ole paikalla. Kun kovaäänisimmät ovat pois, saavat hiljaisekin nuoret huomiota enemmän. (Päiväkirjamerkintä 14.10.2010.)*

Kaikki olivat hyvällä mielellä, vaikka osallistujia oli vähän. Omien roolien pohtiminen sujui hyvin ja kaikki kokeilivat uusia lajeja.

**Seitsemän kerta** koostui pääosin pyörätuolikoripallosta, teemana oli itsetunto. Paikalla oli kymmenen nuorta ja kolme ohjaajaa. Tavoitteena oli rohkaista oppilaita erilaisten liikuntavälineiden kokeiluun ja saada myös erilaisia onnistumisen kokemuksia. Alkukeskustelun itsetunnosta tavoitteena oli herättää oppilaisissa ajatuksia siitä, mistä oma itsetunto koostuu. Pyörätuoleihin tutustuttiin napakan ohjeistuksen ja viestikilpailun avulla, ennen varsinaista peliä. Lopetimme "käsi olkapäälle" leikkiin, jossa sosiometrian keinoin voidaan havainnoida ryhmän rakennetta laittamalla käsi esim. sen olkapäälle, joka tuntuu tutuimmalta.

*Tätä kertaa oli odotettu. Pojat rynnivät käytävälle varaamaan pyörätuoleja ja kohta jo temppuilivat niillä. Nauru oli herkässä. Mietin, oliko pyörätuoli vain hauska väline, vai saivatko liikuntataidoiltaan ja kunoltaan heikommat niillä myös tasoitusta pelatessa? Tytöt eivät innostuneet lajista lainkaan. Eräs hiljainen tyttö valitsi ukkoskuvan sen hetkiä fiiliksiä kysyttäessä. ( Päiväkirjamerkintä 26.10.2010)*

Jälkipohdintana voitiin tiivistää, että lajivalinta oli onnistunut, mutta tyttöjä olisi pitänyt huomioida enemmän esimerkiksi vaihtoehtoisella lajilla. Tunnetilakortit näyttivät todella positiivisilta.

**Kahdeksannella kerralla** päivän lajina kuntonyrkkeily ja teemana oli arkiliikunta. Opiskelijoita paikalla oli kuusi ja ohjaajia kaksi. Tunnetilakorttien jälkeen aloiteltiin keskustelulla siitä, miten paljon ja missä muodossa arkiliikuntaa kukin harrastaa. Toiveissa oli herättää keskustelua siitä, miten arkiliikuntakin voisi tukea muutosta matkalla terveimpiin elämäntapoihin. Kuntouyrkkeily vedettiin kiertäen kuntopiirityyppisesti läpi. Harjoituksessa korostui myös omatoimisuus. Lopuksi oli parirentoutus palloja käyttäen.

*"Harrastatteko mitään liikuntaa vapaa-ajalla? " (minä)*

*"No ei. Pysäkiltä kotia tulee käveltyä." (poika X)*

*Juuri kukaan paikalla olijoista (pääosin poikia) ei myöntänyt harrastavansa liikuntaa vapaa-aikanaan. Haaste sisällyttää arkiliikuntaa päiväänsä tuntui kaikuvan kuuroille korville.*

*( Päiväkirjamerkintä 28.10.2010)*

Yhteenvedo kerrasta oli, että runko toimi hyvin ja kaikki osallistuivat. Myös rentoutus sujui nyt. Tunnetilakorttien mukaan suurin osa tuli tänään positiivisella mielellä ja pari nuorta huonolla mielellä.

**Yhdeksäs kerta** oli viimeinen varsinainen liikunta kerta ja olimme ajatelleet kysyä opiskelijoiden toiveita liikuntamuodosta. Teema oli jatkumoa edellis-

le kerralle, jolloin juteltiin arkiliikunnasta. Tällä kerralla tavoitteena olisi löytää motivoivia ja estäviä syitä liikkumiseen. Nuoria paikalla oli kuusi, joista yhdellä oli sairaslupalappu. Ohjaajia paikalla oli kolme. Alkupiirin jälkeen suunniteltuna oli ongelmaratkaisutehtävä. Tehtävänä olivat silmät sidottuina rajata lattialle neliö köysiä apuna käyttäen. Tavoitteena oli sosiaalisia taitoja hyödyntäen toimia yhdessä. Muutimme tämän jälkeen suunnitelmia ja varasimme loppuajan yleiselle keskustelulle nuorten mieltä vaivaavista asioista, koska motivaatiota liikkumiseen ei löytynyt, mutta keskustelua toivottiin.

*Toimme ohjaajien kanssa patjoja keskiympyrään keskustellaksemme hetken. Opiskelijat makasivat ulkovaatteet päällä pitkällään lattialla. – Ei jaksa. Me ei nousta. Jutustelun jälkeen selvisi luokalla olleen muuta ohjelmaa kaupungilla ja osan jääneen sille tielle. Yritimme vielä kannustaa oppilaita ylös lattialta ja pelailee. Yksi tyttö nousi, mutta muut kieltäytyivät nousemasta. Joku toivoi keskustelua, joten istuimme alas juttelemaan kaikenlaisista asioista. Eräs tytöistä istui koko ajan selin muihin. (Päiväkirjamerkintä 2.11.2010)*

Suunnitelmaa piti muuttaa, koska nuoret halusivat jutella. Muuttunut tilanne oli haastava, mutta opettavainen ryhmätilanteiden muutostarpeiden suhteen. Tunnelma oli väsynyt.

**Viimeiselle kerralle** emme olleet suunnitelleet liikuntaa, vaan yhteistointa tietovisailun, tulevaisuuden haaveilutehtävän ja keskustelun muodossa. Olimme varanneet myös pientä tarjoilua viimeisen kerran vuoksi. Jokaisen oppilaan tehtävänä oli myös kirjoittaa vapaata palautetta” ruusut, risut ja kehitettävää” tyyliin. Paikalla oli 9 nuorta ja kolme ohjaajaa. Oppilaat toimivat ongelmaratkaisutehtävässä pienissä ryhmissä ja tulevaisuuden haaveilutehtävässä yksin. Tulevaisuuden haaveilussa olimme leikanneet kasan kuvia lattialle ja tehtävänä oli valita kuvat, jotka kuvastivat haaveita viiden ja kymmenen vuoden kuluttua. Jokainen perusteli oman kuvavalintansa. Lopuksi kä-

vimme ympyrässä patjoilla istuen kierroksen läpi jokaisen tavoista purkaa stressiä arjessa.

*Kokoonnuimme vielä lopuksi patjoille istumaan ja miettimään omia keinoja purkaa stressiä arjessa. Moni opiskelija mainitsi kaverit ja musiikin, joku mainitsi kirjoittamisenkin. Kukaan ei kuitenkaan maininnut liikuntaa. (Päiväkirjamerkintä 9.11.2010)*

Liikunnan jättäminen pois viimeiseltä kerralta oli hyvä ratkaisu. Toisenlaiset tehtävät toimivat hyvin ja nuoret työskentelivät reippaasti.

## **7 LIIKUNTARYHMÄTOIMINNAN ARVIOINTI**

### **7.1 Arvioinnin kokoaminen**

Tässä kehittämistyössä käytettiin erilaisia aineistoja riippuen kehittämistyön vaiheesta ja tarpeesta. Taulukkoon 4. on koottu sekä nuorten että aikuisten kokemuksia toiminnasta. Kerätyistä aineistoista poimittiin toistuvat havainnot toimivien, toimintaa haittaavien ja kehitettävien asioiden ryhmiin, jolloin kehittämistyön tarkoituksen ja tavoitteiden saavuttamisen arviointi ja raportointi oli selkeämpää. Perinteisen tutkimuksen sijaan kehittämistoiminnassa muodostuukin useita eri aineistoja, jotka analysoidaan jo prosessin aikana (Toikko & Rantala 2009, 82–83). Kehittämistyössä aineistona arvioinnissa käytettiin myös kokousmuistiota, joka on kirjoitettu hankkeen jälkipalaverin reflektoinnista. Reflektiolla voidaan väljästi määriteltynä tarkoittaa oman toiminnan arviointia suhteessa tavoitteisiin ja muihin tilannetekijöihin (Vilen ym. 2008, 106). Jokainen reflektointi saattaa muuttaa kehittämistoiminnan organisointitapaa ja toimintaa, mutta myös arviointiasetelmaa.

## 7.2 Liikuntaryhmätoiminnan suunnittelun reflektointi

Suunnitteluvaiheen onnistumista oli oleellista reflektoida, jotta voitiin arvioida missä määrin suunnitteluvaiheessa ilmenneet haasteet tai onnistumiset vaikuttivat ryhmätoiminnan sujumiseen ja tavoitteiden saavuttamiseen. Kehittämistyön tarkoituksena oli kehittää nivelvaiheen nuorille suunnattua sosiaaliseen vahvistamiseen tähtäävää liikuntaryhmää. Hankeidean alkuperäisiä ajatuksia saada mm. yrityksiä ja urheilujärjestöjä projektiin mukaan esimerkiksi kannustimia lahjoittamalla tai vierailukäyntejä antamalla, ei voitu tässä vaiheessa toteuttaa. Viikon toisen liikuntakerran paikaksi varmistui Jyväskylän ammattikorkeakoulun hyvinvointiyksikön sali, jonne päästääkseen oppilaat kulkivat linja-autoilla. Tämän ei haluttu muodostuvan esteeksi, koska opiskelijoiden koulutusohjelmaan kuului opintojaksoja eripuolella kaupunkia. Sijainti ja myöhäinen ajankohta liikuntatuokioille näkyivät kuitenkin pienempinä osallistujamäärinä (havaintopäiväkirja). Viikon ensimmäinen liikuntakerata saatiin sovitettua ammattiopiston omaan liikuntasaliin, minkä opiskelijat kokivat hyvänä asiana.

Kyseessä oli lyhytaikainen ryhmätoiminta, ja osin tämän vuoksi esimerkiksi terveitä elämäntapoja ja elämänhallintaa edistävien asioiden käsitteleminen jäi ajallisesti vähäiseksi. Ensisijaisen päämäärän- saada nuoret tulemaan tunneille, ajateltiin toteutuvan tukemalla matalan kynnyksen osallistumista huomioiden nuoria lajivalinnoissa ja kannustamalla heitä yrittämään. Kerroimme edellisillä tunneilla seuraavan kerran laji sisällön, kuten esimerkiksi palloilulajit. Koska myös muutimme toiminnan sisältöä tarpeen mukaan, totesimme ohjelmarungon rakentamisen väljälle kehykselle hyväksi valinnaksi. Teemat eivät kuitenkaan tukeneet aina toteutusta. Uudenlaisen ohjelmarungon laatiminen oli ajoittain haasteellista.



Tavoitteiden asettaminen muodostui tarkemmaksi ensimmäisten liikuntaker-  
tojen jälkeen. Toiminnan lyhytaikaisuuden ja pilottimallin kokeiluluonteen  
vuoksi tavoitteet haluttiin asettaa vastaamaan kehitystarpeita. Haasteellisten-  
kin nuorien ja hyvin heterogeenisen ryhmän edessä tavoitteita laskettiin. Mi-  
ten saada nuoret osallistumaan ja sitoutumaan, jotta toimintamallia voitaisiin  
arvioida? Ryhmäilmiöitä tutkineet Rovio ja Lintunen (2010, 276–277) toteavat,  
että sen lisäksi, että kehittämisen painopiste tulisi olla tehtävän suorittamises-  
sa, tuloksellisuuden ja tavoitteellisuuden saavuttaminen tulisi tapahtua myös  
yksilöllisten tarpeiden ja muutoksen hitauden tunnustamisen ehdoilla. Pыр-  
kimykset saavuttaa muutos lyhyessä ajassa aiheuttaa usein epävarmuutta ja  
saattaa johtaa jäsenten välisiin ristiriitoihin.

Alkuinformaatiossa kerroimme oppilaille ryhmää kantavista periaatteista ja  
tavoitteista, kuten motivoitua yhdessä luotujen sääntöjen pohjalta turvallises-  
sa ilmapiirissä liikkumiseen. Loppukyselyssä (taulukko 3) kuitenkin puolet  
valitsi neutraalin kuvan kysyttäessä, tiesivätkö he ryhmäntavoitteista ja toi-  
minnasta ennen alkua. Päätelmiä siitä, tiesivätkö nuoret tavoitteista sittenkään  
tarkemmin, vai oliko sillä opiskelijoiden mielestä edes väliä, mitä tavoitteita  
ryhmä kantoi, ei voida tehdä. Esittelykertoja olisi voitu pitää kuitenkin esi-  
merkiksi kaksi, jolloin tavoitteitakin olisi voitu miettiä rauhassa ja ylipäänsä  
sitä mitä tavoitteet käsitteinä merkitsevät ryhmäläisille sekä miten niihin ede-  
tään yksilöllisesti.

Ammattistartin opiskelijoiden koulukulttuuriin tutustuminen ennen ryhmä-  
toiminnan alkua jäi vähäiseksi, mutta koulun yhteyshenkilön avulla tutus-  
tuimme ryhmään paremmin. Yhteyshenkilö auttoi myös oppilaiden luotta-  
muksen ja sitoutumisen herättämisessä toimintaa kohtaan. Silti toiminnan  
toteutusta olisi voitu harkita eri tavoin, jos esimerkiksi tiiviit kaveriryhmät  
olisi alussa tunnistettu. Kuvaamisen yhdeksi välineeksi valittiin havainnointi-  
päiväkirja, jonne omat havainnot ja tilannekuvaukset dokumentoitiin. Varsin-

kin toiminnan alussa reflektointitilanteet ryhmäkertojen jälkeen ohjaustiimin kanssa olivat oleellisia, jotta toiminnan jatkosuunnittelua voitiin parantaa. Molemmat menetelmät tukivat suunnittelua, koska kehittämistyö on koko ajan muuttuva prosessi. Välikysely oppilailta ei sinänsä ohjannut tulevaa suunnittelua, mutta opiskelijoiden palautteet olivat hyvin samansuuntaisia kuin ryhmätoiminnan lopussakin.

### **7.3 Ryhmän sitoutuminen ja motivoituminen toimintaan**

Liikuntaryhmän toimintaan osallistui 19 eri opiskelijaa. Opiskelijamäärät vaihtelivat 5 opiskelijasta alkuinformaatiokerran 15 opiskelijaan. Osallistuneista nuorista tyttöjä oli 9 ja poikia 10. Toiminta tapahtui sekaryhmissä. Liikuntaryhmätoiminta kuului opiskelijoilla muut valinnaiset opinnot ryhmään. Toimintaan vähintään 6 kertaa osallistuessaan nuori sai 1 opintopisteen ja vähintään 4 kertaa  $\frac{1}{2}$  opintopistettä. Yhden opintopisteen saaneita opiskelijoita oli 9 ja puoli opintopistettä saaneita opiskelijoita oli 4. Nuorista 5 jäi ilman opintopisteitä. Opiskelijoiden läsnäolon kontrollointi tapahtui koulun toimesta. Kaikissa palautuneissa ohjaajien kyselyissä (4) kävi selkeästi ilmi ryhmäläisten heikko sitoutuminen, josta edelleen seurasi toiminnan tarkemman sisällön suunnittelemisen haasteellisuus osallistujamäärien vaihdeltua joka kerta. Opiskelijamäärä liikuntatuokioissa vaihteli 5-11 ryhmäläiseen. Sitoutuminen toimintaan oli heikkoa ja liikuntaryhmän tavoitteessa saada nuoret sitoutumaan ja motivoitumaan toimintaan onnistuttiin vain osittain. Vain kaksi oppilasta oli kaikkina kymmenenä kertana läsnä. Oman toimintamme reflektomisella yritimme kuitenkin pohtia varsinkin niitä liikuntakertoja, jolloin osallistujia oli vähän. Mikä meni vikaan? Olisimmeko voineet vaikuttaa toiminnallamme jotenkin, että ryhmäläisiä olisi tullut enemmän? Nuorten palautteissa toiminnan pakollisuus osana opiskelukokonaisuutta mainittiin syynä osallistua ryhmään useissa vastauksissa (ks. taulukko 4). Opiskelijoiden

tuntemukset pakollisuudesta kertovat toimintaan osallistujien ulkoisesta motivaatiosta, eikä niinkään sisäisestä motivaatiosta. Tutkijoiden Marcus ja Forsyth Portaittaisessa motivaatiomallissa (2003, 14–18) liikunnasta innostumattomien kohdalla oleellista ovat kognitiiviset prosessit motivaation kohdalla. Tällöin esimerkiksi liikunnallisia interventioita aloitettaessa tulisi alussa antaa riittävästi aikaa suunnitella jokaisen yksilöllistä muutosprosessia kohti terveellisempää elämäntapaa. Marcus ja Forsyth kehottavat myös tutkimustensa pohjalta kiinnittämään huomiota osallistujan motivaatiovalmiustasoon suhteessa intervention toimintasuunnitelmaan, jos ne eivät kohtaa, on ristiriita ilmeinen. Myös tässä toiminnassa saattoi tämä ristiriita vaikeuttaa nuorten sitoutumista ohjelmaan.

Ohjaajien palautteissa oli kuitenkin huomattu oppilaiden mielialan piristymisen ja iloisemmat ilmeet liikkumisen aikana. Myös tunnetilakortteja käytettäessä kortit saattoivat osoittaa positiivisempia tunnetiloja tunnin jälkeen kuin alussa. ( päiväkirjamerkintä 30.9. ja 5.10.) Yksittäisiä onnistumisia ja pätevyyden kokemuksia on luonnollisesti vaikea arvioida, mutta ohjaajille tunnetilakorttien käyttäminen antoi kokemusta myös tuntisisällön toimivuudesta. Ryhmäilmiöitä tutkineet Rovio, Nikkola ja Salmi (2010, 304) toteavat edellytyksen muutoksen aikaansaamiseksi ryhmäläisten käyttäytymisessä ja oppimisessa olevien reflektiivisten tuntemusten ja kokemusten jakaminen. Vain tilanteita käsittelemällä voidaan oivaltaa uusia toimintamalleja.

Monivalintakyselyssä (taulukko 3), johon vastasi 8 paikalla ollutta opiskelijaa, mielipide omasta aktiivisesta osallistumisesta jakoi oppilaat niin ikään tasaisesti. Opiskelijat selittivät kurssipalautteissaan osallistumattomuutta mm. yleisellä kiinnostamattomuudella, myöhäisellä ajankohdalla, pitkällä matkalla liikuntakohteeseen, ulkoliikunnalla ja kavereidenkin poisjäämisellä. Joissain vastauksissa (taulukko 4) liikuntaryhmän toiminta rinnastettiin myös koululiikuntaan, eikä toiminta sen vuoksi kiinnostanut.

## 7.4 Ryhmän toimintaan vaikuttavia tekijöitä

Toimivan ryhmän aikaansaaminen ei ole välttämättä helppoa. Ohjaaja voi joutua törmäämään esimerkiksi pakkovallankäyttöön, poissaoloihin ja niihin liittyvään huonoon suorittamiseen. Tilanteessa auttaa ryhmädynamiikan tunteminen ja toimintaa ohjaavien piilonormien tunnistaminen. Ilmiöiden tunnistamisen kautta hän voi alkaa kehittää ryhmää yhdessä osallistujien kanssa yhteisenä prosessina. (Lintunen ja Rovio 2009, 14.)

Liikuntaryhmä oli kohdistettu koko luokkaan, mutta toiminta oli myös usein jaettu pienryhmiin. Pysyviä pienryhmiä ei kuitenkaan ollut. Tarve pysyvistä pienryhmistä tuli esille myös kehittämistyön keskeisimmissä havainnoissa ja tuloksissa taulukossa 4. Suurryhmästä oli etua etenkin joukkuepeleissä, jolloin pyrittiin, että mahdollisimman moni osallistuisi pelaamaan yhteisen tavoitteen puolesta. Sosiaalisen tuen näkökulmasta pienryhmissä nuorilla oli taas enemmän mahdollisuuksia tulla näkyväksi. Koko luokkaan suuntautuneissa interventioissa on kuitenkin mahdollista vaikuttaa luokan yleisiin asenteisiin ja normeihin yksilöistä (Salmivalli 2005, 188). Ryhmälle yhdessä määritellyt säännöt ja toisten kunnioittaminen näkyivät pelitilanteissa toisten huomioimisena, myös vetäytyneenpien oppilaiden (havaintopäiväkirja 5.10.2010). Suurin osa kyselyyn vastanneista (taulukko 3) koki niin ikään, että pystyi hyvin tai suhteellisen hyvin ilmaisemaan mielipiteensä ryhmässä. Ryhmälle asetettua tavoitetta, saavuttaa turvallinen ilmapiiri, voidaan pitää suhteellisen onnistuneena. Myös yksittäisissä keskusteluissa oppilaat rohkenivat puhua huolistaan (havaintopäiväkirja 2.11.2010). Ohjaajien osallistuminen toimintaan koettiin opiskelijoiden kyselyssä selkeästi positiiviseksi asiaksi. Ohjaajat niin ikään kokivat oman osallistumisen edistävän vuorovaikutuksellista suhdetta nuoriin. Myös nuorten kuntoutuskokeilujen raportissa (Suikkanen ym. 2004, 18, 186, 191) oleellisiksi asioiksi kokeiluhankkeissa todettiin nuorten luotta-






muksellisen suhteen turvalliseen aikuiseen ja motivaation syntyminen sekä nuoren pysäyttäminen ajattelemaan omia vaikutusmahdollisuuksiaan.

Taulukossa 4. ilmenee, että aikuisilta saadussa palautteessa liikuntaryhmän toiminta koettiin myös toiminnan ulkopuolella yhdistävänä asiana. Tämä näkyi esimerkiksi käytäväkeskusteluina koulussa. Suureksi haasteeksi nousi kuitenkin kavereiden vaikutus. Tämä näkyi sekä opiskelijoiden että ohjaajien palautteesta. Saaduissa palautteessa kavereiden kannustus sai monet tulemaan tunneille, mutta kavereiden vaikutuksesta jäätiin myös pois niiltä.

Salmivalli (2005, 195) toteaa kriittisen kysymyksen sosiaaliseen pätevyyteen tähtäävässä interventiossa onnistumisen kannalta olevan se, voidaanko vaikuttaa myös toveriryhmään sekä muiden suhtautumiseen nuoreen, ja arvioihin hänestä. Tämä tulee esille myös nivelvaiheen ryhmätoiminnassa. Toiminnassa pyrittiin tietoisesti hajauttamaan kaveriryhmiä esimerkiksi joukkueisiin tai pienryhmiin jaettaessa. Usein tämä toimi ja erilaiset yksilöt saatiin toimimaan yhdessä (päiväkirjamerkintä 5.10.). Rovion, Lintusen ja Salmen (2009, 109) mukaan ”kuppikuntien” hajottamiseen liittyy usein ongelma, jossa yksilöt eivät ole valmiita muutokseen, jotta ryhmän kommunikaatio ja yhteistyö paranisi. Pienpeleissä omalla kaveriryhmällä pelattaessa keskinäinen kannustus ja osallistuminen olivat kuitenkin usein vahvempaa kuin jaetuissa ryhmissä. (päiväkirjamerkinnät 30.9., 5.10., 12.10., ja 26.10.) Toisaalta Kiuru (2008, 55) ehdottaa yhdeksi vaihtoehdoksi toveriryhmiin liittyviä interventioita suunniteltaessa pyrkiä muuttamaan ryhmien koostumusta siten, että nuoria, jotka eroavat toisistaan sopeutumisen ja koulutustavoitteiden suhteen rohkaistaan työskentelemään ja viettämään aikaa yhdessä esimerkiksi jonkun yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi.

Opiskelijoiden omaa mielipidettä ja kokemusta toiminnasta kysyttäessä (taulukko 3) vastaukset olivat jo hyvin hajanaisia. Suurin osa vastaajista koki erilaiset harjoitteet ja pelit hyvin tai suhteellisen monipuolisiksi ja kiinnostaviksi, vaikka useista havaintopäiväkirjan merkinnöistä on tulkittavissa päinvastaita. Jotkut liikuntalajit saivat kuitenkin erityisen suosion. Erityisesti pyörätuolikoripallosta pidettiin. Tämä näkyi lähinnä poikien vastauksista.

### TAULUKKO 3. Liikuntaryhmäläisten monivalintakyselyn tulokset

					
Kuinka paljon tiesit liikuntaryhmän tavoitteista ja toiminnasta ennen ryhmän alkua?		2/8	4/8	1/8	1/8
Missä määrin pystyit ilmaistamaan mielipiteitäsi ryhmässä?	1/8	5/8	1/8	1/8	
Osallistuitko mielestäsi aktiivisesti ryhmässä toimimiseen?	2/8	1/8	3/8	2/8	1/8
Millainen oli mielestäsi ryhmän koko?	1/8	4/8	2/8		1/8
Miltä liikunta toimintamuotona tuntui?		4/8	3/8	1/8	
Kuinka monipuolisia ja kiinnostavia erilaiset pelit ja harjoitteet olivat?	2/8	3/8	1/8		1/8
Miltä kaksi kertaa liikuntaa viikossa tuntui?	1/8	2/8	1/8	1/8	2/8
Kuinka paljon erilaiset retket motivoisivat sinua liikuntaryhmään sitoutumisessa?	1/8	1/8	2/8	3/8	1/8

Voisiko toiminta mielestäsi kestää enemmän kuin 10 kertaa, jos sen sisältö olisi monipuolisempi?	2/8		3/8		3/8
Missä määrin koit onnistumisen iloa?	1/8	3/8	2/8	1/8	1/8
Miten paljon koit saaneesi kannustusta toiminnassa?	1/8	3/8	2/8	2/8	
Millaisena koit ohjaajien osallistumisen?	3/8	3/8	2/8		

## 7.5 Kehittämisehdotukset

Liikuntaryhmän loppupalaverissa koolla olivat sekä hanketta hallinnoivan Jyväskylän ammattikorkeakoulun että yhteistyökumppanin Jyväskylän ammattiopiston ammattistartin edustajia. Liikuntaryhmäntoiminta arvioitiin yleisesti positiiviseksi kokemukseksi, jota kannattaa kehittää ja kokeilla. Arvioinnissa kerättyjä kehittämisehdotuksia sekä nuorilta että aikuisilta on koottu taulukkoon 4.

Nuorilla tavoitteet ja kehittämisehdotukset liikuntaryhmän toimintaa kohtaan saattavat varmasti olla erilaisia kuin aikuisilla. Hankeidean kantava ajatus oli kuitenkin toiminnan pitkäaikaisuus ja kokonaisvaltaisuus yksilöt huomioiden. Ryhmätoiminnan pidentämisestä tuettiin aikuisten palautteiden perusteella vahvasti. Sitä vastoin nuoret olivat monivalintakysymysten perusteella epäileväisiä siitä, voisiko toimintaa kestää kauemmin. Edes toiminnan sisällön monipuolisemmaksi kehittäminen ei välttämättä herättäisi nuorten mielenkiintoa toimintaa kohtaan. Pitkäkestoisessa toiminnassa voitaisiin kuitenkin arvioida toiminnan vaikuttavuutta, jota tässä toiminnassa ei arvioitu. Vaikuttavuudesta esimerkkinä voisi olla poissaolojen vähentyminen opinnoissa ja motivaation lisääntyminen myös opintoja kohtaan. Pidemmässä toiminnassa

voitaisiin suorittaa opiskelijoille myös alku- loppuhaastattelut tai kuntotestaukset. Ryhmätoiminnassa tulisi kuitenkin huomioida ja ottaa puheeksi kaverisuhteet ja niiden merkitys omaan sitoutumiseen.

Kannustimiksi toimintaan sitouttamiseksi ehdotettiin resurssien puitteissa tapahtuvaa seikkailuliikuntaa tai retkiä. Palautteista nähtiin myös tarve laajemmalle pienryhmätoiminnalle. Tämä tuli sekä ohjaajien että opiskelijoiden vastauksissa esille. Erityisesti hiljaisemmat opiskelijat toivoivat pienempiä ryhmiä (havaintopäiväkirja 12.10.2011). Myös Saaranen-Kauppinen ja Rovio (2010, 32) korostavat ryhmän koon merkitystä toimintaan. Myös heidän kokemusten perusteella haasteeksi suuryhmässä nousee hiljaisimpien osallistujien huomioiminen. Nuoret toivoivat myös enemmän toiveidensa huomioimista, kuten aikaa kahvitelulle ja keskustelulle. Yleisesti nähtiinkin toiminnallisuus nimikkeen korostamisen parempana liikunnan sijaan. Tällöin voitaisiin purkaa liikuntaa liittyviä negatiivisia asenteita myös.

Tärkeänä nähtiin niin ikään yhteistyön tiivistyminen koulun ja ohjaustiimin välillä, mikä edistäisi mm. käytännön järjestelyjä. Myös tavoitteita yhteen soveltamalla koulun ja ryhmätoiminnan välillä voisi ryhmänhengen muodostumiseen luokassa olla paremmat mahdollisuudet. Ohjaajien näkökulmasta ryhmätoiminnan ohjaus oli tärkeä ja haastavakin oppimiskokemus. Opiskelijoihin tutustuminen esimerkiksi alkuhaastatteluilla ennen ohjaustoiminnan alkua, loisi kuitenkin mahdollisuuksia kohdata motivoitumisen ongelmia omaavan nuoren paremmin. Tämä edellyttää taloudellisia resursseja sekä myös toimintaan sitoutuneita ohjaajia.



TAULUKKO 4. Kehittämistyön keskeiset tulokset ja havainnot

MYÖNTEISIÄ ASIOITA TOIMINNASSA	KIELTEISIÄ ASIOITA TOIMINNASSA
<p><b>Yleisesti positiivinen kokemus</b> ohjaajien yhteinen loppupalaveri</p> <p><b>Liikuntaryhmän toiminta oppilaita yhdistävä asia koulussa</b> " Kuulin nuorten juttelevan liikuntaryhmästä koulunkäytävällä.", ohjaaja</p> <p><b>Joidenkin liikuntamuotojen erityinen suosio</b>, "Parasta oli pyörätuolikoripallo", ammattistartin opiskelija</p> <p><b>Kannustus</b> "Nuoret kannustivat toisiaan todella hyvin ja saivat ohjaajilta paljon positiivista palautetta", ohjaaja</p> <p><b>Oppilaiden toiveiden huomioiminen</b>, "Ryhmänohjaajat kehittivät toimintaa tilanteen mukaan", ohjaaja</p> <p><b>Toiminnan sisällyttäminen opintoihin</b> "Tuntien on syytä olla aluksi pakollisia" ohjaaja "Se oli meidän oppiaine", ammattistartin opiskelija</p> <p><b>Ohjaajien osallistuminen toimintaan</b></p> <p><b>Yhdessä luodut säännöt</b> "Ketään ei mielestäni jätetty ulkopuolelle" ohjaaja</p>	<p><b>Oppilaiden sitoutuminen toimintaan</b> "Sitoutuminen oli melko heikkoa", ohjaaja</p> <p><b>Kaveriryhmän vaikutus</b> "Poisjäämisetkin ( kuin myös tulemiset) tapahtuivat usein yhdessä toisen nuoren kanssa", ohjaaja " Ei jaksanu. Kaverit ei ollu" ammattistartin opiskelija osallistumattomuutta kysyttäessä</p> <p><b>Motivaation puute, passiivisuus</b></p> <p><b>Toiminnan ajasta ja paikasta johtuvat seikat</b> myöhäinen kellonaika, pitkävälimatka tai ulkoliikunta koettiin huo-noiksi</p> <p><b>Asenne liikuntaa tai koululiikuntaa kohtaan</b> " Vihaan ylikaiken koululiikuntaa, muuten tykkään liikkua", ammattistartin opiskelija</p>
<b>KEHITETTÄVÄÄ</b>	
<p><b>Resurssien mukaan esim. seikkailuliikuntaa tai vierailukäyntejä mukaan</b></p> <p><b>Enemmän pienryhmätoimintaa</b> "Ehkä jatkossa voisi ajatella ryhmän jakamista enemmän pienempiin osiin", ohjaaja</p> <p><b>Pidempikestoinen toiminta</b> "Toivoisi, että liikuntatuokiosta tulisi ajallisesti pitempikestoinen", ohjaaja</p> <p><b>Toiminnan kehittäminen nuoria huomioiden</b> "Enemmän semmosta, mitä me niinku halutaan, pitäis ainakin tarjota kahvia", ammattistartin opiskelija</p> <p><b>Toiminnasta vastaavan ryhmän ja koulun yhteistyön tiivistyminen</b> Tiedonkulun ja käytännönjärjestelyiden helpottuminen, ohjaajien loppupalaveri</p> <p><b>Ohjaajien valmius kohdata haastavia nuoria</b></p> <p><b>Toiminnan korostaminen liikunnan sijaan</b></p>	

## 7.6 Liikuntaryhmä -toimintamallin hyödynnettävyys

Liikuntaryhmätoiminta pystyy tarjoamaan moniammatillista ja kokonaisvaltaista ohjaus- ja oppimiskokemusta niin ohjaaville opiskelijoille kuin nivelvaiheen nuorillekin. Alkuhaastatteluita ja kuntotestauksia tekemällä on mahdollisuuksia tukea nuoria kokonaisvaltaisemmin. Toiminta on jatkuvaa reflektointia, mikä edistää ohjaavien opiskelijoiden työelämävalmiuksia.

Toiminnalliset ryhmät koulun sisällä voivat auttaa pienryhmiin jaettaessa löytämään vertaisystäviä yhteisen tekemisen kautta. Ryhmätoiminta antaa opiskelijoille mahdollisuuden tulla koulussa enemmän kuulluksi ja nähdyksi ollen tukitoimena nuorille koulun sisällä. Toiminnan alkaessa syksyllä palvelee ryhmä myös ryhmäytämisen keinona koulussa. Kiinnittyminen omaan opiskeluryhmään, saattaa edesauttaa myös opintoihin kiinnittymistä. Ryhmätoiminnan ideaa, ajatuksia ja kokemuksia on mahdollista hyödyntää missä tahansa nuorten kanssa tehtävässä ryhmätoiminnassa.

## 8 LUOTETTAVUUS

Luotettavuutta kohentaa tutkijan tarkka kuvaus tutkimuksen toteuttamisesta. Tarkkuus koskee kaikkia tutkimuksen vaiheita. ( Hirsjärvi ym. muut, 2007, 226.) Tässä kehittämistyössä tarkoitus oli kehittää nivelvaiheen nuorten liikunnallista ryhmätoimintaa. Kehittämisprosessissa käytettiin kolmea kyselyä, palaverimuistioita sekä havaintopäiväkirjaa, jotta kehittämistyössä saataisiin toistuvia havaintoja. Vaikka kehittämisprosessissa käytetty aineisto ei ollut suuri, eikä kaikkien oppilaiden tai ohjaajien palautteita saatu, kerättiin sitä prosessin eri vaiheissa. Luotettavuuden parantamiseksi menetelmänä oli havaintopäiväkirja, joka oli käytössä koko ryhmätoiminnan suunnittelu- ja toiminta-ajan. Saatua palautetta verrattiin havaintopäiväkirjan muistiinpanoihin.

Toikon ja Rantalaisen (2009, 62) mukaan Linqvist (1999,109) kiinnittää huomiota myös arvioijan asemaan. Ulkoisessa arvioinnissa arvioija tarkastelee kehittämistoimintaa ulkoapäin, kun taas sisäisessä arvioinnissa arvioija analysoi sitä toimintaa, jota on itse toteuttamassa. Ulkoinen arviointi mahdollistaa puolueettoman ja tutkimuksen mielessä luotettavamman näkökulman. Sisäisen arvioinnin vahvuutena on kohteen hyvä tuntemus. Päiväkirjaan havainnot ryhmätoiminnasta pyrittiin kirjaamaan tarkasti ja kriittisesti eri näkökulmista, välttämällä tunteiden vaikutusta. Toisaalta, tutkimuskohteen jäsenet haluavat tuntea tutkijan myös ihmisenä. Siksi ei myöskään tutkijan tunteiden vaikutusta tutkimustilanteessa tule sulkea pois, kun arvioidaan yksittäisten havaintojen pätevyyttä ja saadun tiedon luonnetta. (Vilka, 2006, 109.) Liikuntatilanteet kirjattiin pääosin varsinaisen ryhmätoiminnan jälkeen, mikä saattoi vaikuttaa havaintojen tarkkuuteen. Monivalintakyselyyn opiskelijat vastasivat noin puolitoista kuukautta toiminnan jälkeen, jolloin toiminta ei välttämättä ole enää tuoreessa muistissa. Lisäksi luokassa oli alkamassa oppitunti, mikä saattoi häiritä keskittymistä kyselyyn. Opiskelijoille kerrattiin kuitenkin syksyn toimintaa ennen kyselyn tekemistä.

## **9 POHDINTA**

### **9.1 Liikuntaryhmätoiminnan keskeiset tulokset**

Liikuntaryhmätoiminta ei sujunut täysin odotusten mukaisesti, mutta toisaalta se tuotti myös paljon onnistumisen ja yhdessä toimimisen kokemuksia sekä nuorille että ohjaajille. Pyrimme ohjaajina asettamaan ryhmän tavoitteet realistisesti ja laatimaan toiminnan sisältö matalan kynnyksen periaatteella, mutta havaitsimme pian toiminnan alkamisen jälkeen ryhmäläisemme olevan hyvin moninainen joukko erilaisine tavoitteineen ja persoonallisuuksineen.

Kymmenen kerran ryhmätoiminta oli lyhyt aika osallistaa ja sitouttaa nuoret toimintaan, jonka liikunnallinen teema oli monelle vieras ehkä arjessa. Keskeiseksi asiaksi kehittämistyössä tuli toiminnan jatkuva reflektointi siitä mikä toimii ja mikä ei. Ryhmätoiminnan jälkeen kuitenkin sekä moni nuori että moni mukana ollut aikuinen pitivät kokeilua positiivisena asiana, jota kannattaa kehittää.

Ryhmätoiminnan haasteeksi nousivat nuorten motivoitumattomuus sekä sitoutumattomuus ryhmätoimintaan ja kaverien vaikutus omaan osallistumiseen. Erään lähestymistavan mukaan sosiaalinen kanssakäyminen vaikuttaa motivaatioon. Yhteisöllisen tuen puute voi vaikuttaa yksilön motivaatioon. ( Miller 2009, 19.) Ryhmälle asetetut tavoitteet saavutettiin vain osittain. Sitouttamisen haaste on havaittu myös muissa nuoria koskevissa interventioissa. Tästä esimerkkinä on varusmiespalveluksen keskeyttäneille oleva Elämäraiteilleen hanke, jossa psykososiaaliseen tukiohjelmaan laaditun intervention tehokkuuden ja vaikuttavuuden todentamista hankaloitti interventioryhmään ja tukiohjelmaan kiinnittyneiden suuri kato. ( Stengård ym. 2008, 87.)

Kyselyiden perusteella kavereiden vaikutus liittyi sekä ryhmään osallistumiseen että ryhmästä poisjäämiseen. Tiedossa ei ole missämäärin nuorille kertyi poissaoloja muusta opiskelusta ja erosivatko nuorten poissaolot liikuntaryhmän ja normaalin opiskelun suhteen. Kaveriryhmiä pyrimme tietoisesti hajuttamaan jo liikuntatilanteissa, esimerkiksi pienryhmiin jaettaessa. Toisaalta, pitkittäistutkimuksessa (Buhs, Ladd & Herald, 2006, 1) on todettu ala-asteikäisiä lapsia tutkittaessa, että lapsen sulkeminen pois ikätovereiden osalta yhteistilanteissa aiheutti vähentyntä osallisuutta luokassa ja lisääntyneitä poissaoloja. Sosiaalisesta paineesta mukautua kaverien mielipiteisiin olisi kuitenkin hyvä keskustella nuorten kanssa ryhmätilanteissa. Tärkeää olisi nuoren kannalta nähdä missä tilanteissa vetovoima mukautua kaverin mielipiteeseen on eduksi ja missä haitaksi. Kaverien vaikutus saattaa yltää myös vapaa-ajalle,

kuten päihteisiin tai riippuvuuksia tuottavaan pelaamiseen. Toisaalta kaverit saattavat olla ryhmätilanteessa tärkeä tuki. Haastattelut voisivat olla myös hyvä keino ottaa puheeksi yksilön vastuu itsestään. Erityisen tärkeää olisikin tavoittaa toimintaan ne, jotka sitä eniten tarvitsevat. Koska toiminnan kokeilu- luonteen ja ehkä nopeankin aloituksen vuoksi alkuhaastatteluja ei tehty, on vaikea arvioida kuinka moni osallistuneista nuorista todella tarvitsi sosiaalisesti vahvistavaa ja tukevaa sekä liikunnallista ryhmätoimintaa.

## **9.2 Toiminnan arviointia ja kehittämisideoita**

Tämän kehittämistyön kokoaminen on ollut mielenkiintoinen prosessi. Liikuntaryhmätoiminnan kehittämisessä on ollut monia mielekkäitä elementtejä kuten aidot vuorovaikutustilanteet nuorten kanssa. Toiminnan taustalla on ollut moniammatillista osaamista ja – ajattelua. Ammattistartin rooli yhteistyökumppanina oli merkittävä ja koulun puolesta nuoria myös kannustettiin ryhmätoimintaan osallistumiseen. Hyvä vuorovaikutus yhteistyökumppanin kanssa on tärkeää myös mahdollisen myöhemmän toiminnan juurruttamiseksi.

Nivelvaiheen ryhmätoiminnan kaari on omanlaisensa, eikä kehittämistyön tuloksia voi yleistää. Kehittämistyö on kuvaus toiminnasta, johon kehitettiin uudenlaista näkökulmaa ja laaja-alaista toimintamallia. Palautteen pienestä otoksesta huolimatta, kehittämistyön arvioinnissa samat teemat toistuivat kuitenkin. Havaintopäiväkirja liitti erilaiset arviointiaineistot yhteen. Yllättävää olivat nuorten kyselylomakkeen tulokset, jotka olivat yleisesti melko positiivisia. Yleisesti nuoret eivät juuri kommentoineet asioita toimintakerroilla palautetta kysyttäessä, saattoivat olla tällöin poissa tai vaikuttaa muuten passiivisilta. Tuloksissa näkyi jokaisen mahdollisuus kertoa yksityisesti oma mielipiteensä ilman kaverin näkökulmaa. Tämä herättää miettimään mikä on oikea

tapa arvioida tämänkaltaista ryhmätoimintaa? Voi myös kysyä, missä määrin nuorten kriittinen suhtautuminen ja yleinen jupina kuuluvat yleisesti nuorten normaaliin elämään. Näiden lisäksi toiminnan sisältö olisi ehkä voinut olla vapaamuotoisempi nuorten mielenkiinto huomioiden sekä antaa nuorten ja aikuisten välisille keskusteluille enemmän aikaa.

Liikunnasta nuoret innostuivat vaihtelevasti. Jotkut lajit, kuten pyörätuolikoripallo, osoittautuivat hyvin suosituiksi erityisesti poikien keskuudessa. Toisaalta, tytöille olisi pitänyt tarjota myös mahdollisuus johonkin erilaisen liikuntalajin kokeiluun. Yhdessä ohjaajien kanssa havaitsimme myös negatiivista asennetta yleisesti liikuntaa kohtaan ja erityisesti koululiikuntaa. Liikunnan sijaan olisikin ollut parempi puhua toiminnallisuudesta ja korostaa alusta alkaen liikunnan vapaamuotoisuutta. Nuorille tulisi myös tarjota vaihtoehtoisia liikuntamuotoja enemmän tiettyjen teemojen sijaan. Toikko ja Rantala (2009, 60) huomauttavat kuitenkin kehittämistoiminnan toteutuksen muodostuvan ideoinnista ja priorisoinnista, kokeiluista ja mallintamisesta. Kehittämistoiminnassa joudutaan priorisoimaan asioita. Kaikkea ei ole mahdollista toteuttaa.

### **9.3 Sosiaalinen vahvistaminen ryhmätoiminnassa**

Sosiaalinen vahvistaminen näkyi toiminnassa jokaisen huomioimisena sekä aikuisen läsnäolona. Jo lyhyenkin toiminnan aikana omista ongelmista saatettiin kertoa ohjaajille. Opiskelijoiden mielestä ryhmässä liikkuvat ohjaajat koettiin hyvinä asioina ja osallistuminen toimintaan tuki niin ikään ryhmähengen muodostumista. Ohjaajien näkökulmasta osallistuminen toimintaan oli mahdollisuus myös antaa nuorille positiivista palautetta. Puolet monivalintakyselyyn vastanneista nuorista koki, että oli saanut kohtuullisen hyvin kannustusta tai kokenut onnistumisen iloa. Myös sosiaali- ja terveysministeriön tuottamassa raportissa Homma hanskaan – nuorten kuntoutuskokeilun rapor-

tissa (Suikkanen ym. 2006, 189) korostettiin nuoren kokemusta siitä, että hänestä välitetään. Lisäksi tärkeää oli, että syrjäytymisvaarassa oleva nuori koki voivansa turvallisessa kasvatus- ja tukiympäristössä lähteä mukaan muutosprosessiin. Vertaisaikuisen rooli ryhmätoiminnassa saattaa olla kuitenkin ajoittain haastava. Pohdimme ohjaajina pitäisikö ohjaajan olla vierellä oleva ja kuunteleva oleva aikuinen vai toimintaa ohjaava auktoriteetti? Vaikeaa on lisäksi arvioida missä määrin esimerkiksi hiljaisemmat tulivat huomioiduksi.

Ryhmätoiminnan suunnittelussa otettiin nuoret mukaan toiminnan suunnitteluun. Vaikka toimintaa suunniteltiin väljälle kehykselle, pitäisi nuorten omille ajatuksille ja tuntemuksille olla vieläkin enemmän tilaa. Nuorilla on oikeus tulla nähdyksi ja kuulluksi. Tämänkaltainen ryhmätoiminta antaa siihen hyvän mahdollisuuden. Saukkosen (2003, 112) mielestä koulua ei voi tarkastella yksinomaan oppimisen näkökulmasta, vaan yhteisöllisen elämän ja sosiaalisen kasvun näkökulmasta. Kyselyn mukaan puolet vastanneista koki selkeästi onnistumisia erilaisissa harjoitteissa. Ryhmätoiminta voi onnistumisen kokemuksilla olla suojaava tekijä nuorelle. Tärkeää on huomata, että kannustaminen tarkoittaa myös aktiivisen yrittämisen palkitsemista, eikä vain onnistuneiden yritysten. Myös motivaatiopsykologiaa tutkineet Nurmela ja Vartiainen (2002, 208) korostavat myönteisen ja rakentavan palautteen merkitystä suoraan motivaatioon.

Nivelvaiheeseen liittyy valintoja ja elämänsuunnan etsimistä. Vapaa-ajan fyysistä aktiivisuutta myöhäisnuoruudessa tutkinut Aarnio (2002, 65) muistuttaa, että peruskoulun loppupuolella nuoret tekevät kouluttautumisväylän lisäksi päätöksiä siitä, kenen kanssa viettää vapaa-aikaa, miten kuluttaa rahaa jne. Myöhäisnuoruus voi olla myös aikaa, jolloin tehdä omaa fyysistä aktiivisuutta koskevia päätöksiä. Toiminnan pitäisi kuitenkin olla huomattavasti pidempikestoinen, jotta toiminnan vaikuttavuutta esimerkiksi suhteessa omaan hyvinvointiin ja koulumotivaatioon voitaisiin arvioida. Lisäksi lyhyen aikavälin

kannustimia, kuten erilaista seikkailuliikuntaa tai aineellisia kannustimia käyttämällä voitaisiin ehkä vaikuttaa myös nuorten sitoutumiseen. Pidempikestoisessa toiminnassa voitaisiin luoda myös pysyvät pienryhmät, joissa nuorilla on mahdollisuus vahvistua. Toimintaan voitaisiin niin ikään kytkeä yrityskäyntejä ja vierailuja, jotka saattaisivat selventää nivelvaiheessa elävän nuoren uravalintoja. Vaihtoehtoja koulupäivään on kehitelty eheytyellä koulupäivällä, missä oppilaiden koulupäivä on rakennettu koostumaan opiskelusta, levosta ja harrastuksista on saanut kannatusta. Mukava- hankkeessa tuotettiin monenlaisia innovaatioita toimintakulttuurin kehittämiseksi siten, että koulun sosiaalinen pääoma lisääntyi. ( Pulkkinen & Launonen, 2005, 57, 234.)

## **9.4 Lopuksi**

Liikunnan hyvinvointia edistävät vaikutukset ovat kiistattomat. Passiivisen nuoren liikkeelle lähtö vaatii kuitenkin positiivista omakohtaista kokemusta siitä, että liikkuminen voi olla mielekästä. Motivaation ja motivoinnin merkitystä ei voida liikaa korostaa. Sitoutumisen esteitä riisuttaessa esimerkiksi kavereiden vaikutusta voitaisiin selvittää enemmän. Missä määrin ja millaisin motiivein omaan sitoutumiseen vaikuttaa kavereiden valinnat? Alkusiouttamisen keinoja olisi myös oleellista selvittää. Ryhmätoiminnan suunnittelu voisi alkaa myös entistä kohdennetummin nuorten tarpeista lähtien yhteistyössä koulun kanssa. Laaja-alaisen ajattelun mukaisesti kaikki koulussa olevat aikuiset ovat nuorten kasvattajia. Räätelöidyn ryhmätoiminnan sekä haastatteluiden jälkeen, voitaisiin selvittää, mikä hyöty toiminnasta oli nuoren hyvinvoinnille ja opiskelulle.



## LÄHTEET

Aarnio, M. 2002. Leisure- Time Physical Activity in Late- Adolescence. A Cohort Study of Stability, Correlates and Familial Aggregation in Twin Boys and Girls. Doctoral dissertation. Helsinki: University of Helsinki. Department of Public Health. Department of Physiology. Kuopio : University Printing Office. Viitattu 4.7.2010. <http://www.uku.fi/vaitokset/2002/isbn951-781-892-0.pdf>

Ahola, S. & Galli, L. 2010. Nuorten koulupudokkaiden ja heidän ohjaajiensa syrjäytymispuheen ulottuvuudet. Teoksessa Nuorten elinolot - vuosikirja. Toim. A-H. Anttila, K. Kuussaari ja T. Puhakka. Nuorisotutkimusverkosto. Terveysten ja hyvinvoinninlaitos, THL. Teema 10. Valtion nuorisosiain neuvottelukunta. Helsinki: Yliopistopaino.

Ammatilliseen peruskoulutukseen 2760 uutta opiskelupaikkaa. 2010. Opetus- ja kulttuuriministeriön tiedote 24.6.2010. Viitattu 26.6.2010. <http://www.minedu.fi/OPM/> ,tiedotehaku

Aronniemi, M., Levola, J. 2007. Me emme puutu – me puutumme, tutkimus sosiaalisen urheiluseura Iceheartsin vaikutuksista lapsiin ja perheisiin. Opin- näytetyö. Diakonia Ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Viitattu 5.7.2010. <http://www.icehearts.fi/materiaalisalkku/Opinnaytetyo+Icehearts.pdf>

Biddle S. J. H. & Asare, M. 2011. Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. British Journal of Sports Medicine vol. 45, 11, 886.

Buhs, E. S., Ladd, G. W. & Herald, S.L. 2006. Peer Exclusion and Victimization: Processes That Mediate the Relation Between Peer Group Rejection and Children's Classroom Engagement and Achievement? Journal of Educational Psychology. vol. 98. No. 1, 1-13.

Cacciatore R., Korteniemi-Poikela E., Huovinen M., 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Juva: WS Bookwell Oy

Cederlöf, P., Gretschel, A., Kestilä, L., Kiilakoski, T., Kuure, T., Myllyniemi, S., Määttä, M., Paakkunainen, K., Paju, P., Suurpää, L. & Vehkalahti, K. 2009. Nuoria koskeva syrjäytymistieto. Toim.L. Suurpää. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisu 27. Viitattu 26.6.2010. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/syrjaytymistieto.pdf>

Doucette, P.A. 2004. Walk&Talk: An intervention for Behaviorally Challenged Youths. Adolescence, Vol. 39, No. 154, 373–388.

Fogelholm, M. 2006. Nuoret lihovat- muuttuuko koululiikunta? Liikunta ja Tiede 43, 3, 43–44.

HE 693/2010. 20.8.2010. Laki nuorisolain muuttamisesta. Valtion säädöstietopankki Finlex. Viitattu 2.3.2011. <http://www.finlex.fi>, ajantasainen lainsäädäntö.

Hall-Lande, J.A., Eisenberg, M.E., Christenson, S. E. & Neumark-Sztainer, D. 2007. Social Isolation, Psychological Health and Protective Factors in Adolescence. *Adolescence*, Vol.42, No.166, 265-286.

Halme, T. & Laine, K. 2005. Katsaus lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen tutkimukseen. LIKES/LINET. Viitattu 13.8.2010. [http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Liikunta/valtion\\_liikuntaneuvosto/VLN\\_lausunnot/lapset\\_ja\\_nuoret.pdf](http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Liikunta/valtion_liikuntaneuvosto/VLN_lausunnot/lapset_ja_nuoret.pdf)

Heikinaro-Johansson, P., Johansson, N. & McKenzie, T., 2009. Koululiikunta: Monista tavoitteista selkeämmin terveyden edistämiseen. *Liikunta ja Tiede* 46,2-3, 10–12.

Heikkilä, A., Jokinen, P. & Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen. Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Heikkilä, L. 2008. BARO- käsikirja – Työväline nuorten arviointiin. n.d. Helsingin kaupungin sosiaalivirasto. Oppaita ja työkirjoja 2008:5. Viitattu 22.1.2011. [http://www.socca.fi/files/606/Baro\\_kasikirja\\_nettiin.pdf](http://www.socca.fi/files/606/Baro_kasikirja_nettiin.pdf)

Herranen, J., Junttila-Vitikka, P. 2010. Pääkirjoitus lehdessä Osallisuus ja sosiaalinen vahvistaminen 3/2010. Nuorisotutkimusseura ry. Nuorisotutkimusverkosto. Viitattu 2.3.2011. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/node/476>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja Kirjoita. 13. osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Hämäläinen-Luukkainen, J. 2004. Nivelvaiheen nuoret ja yhteistyö. Opinto-ohjaajien ja laaja-alaisten erityisopettajien näkemyksiä peruskoulun ja toisen asteen nivelvaiheessa. Jyväskylän kaupungin opetusviraston julkaisusarja A 11:2004. Viitattu 3.7.2010. <http://www.evokes.fi/database/search/metadata/view/146> , Tutkimukset

Jäppinen, A-K. 2010. Ammatilliseen peruskoulutukseen ohjaavan ja valmistavan koulutuskokeilun (Ammattistartti) vaikuttavuus. Loppuraportti. Opetus-

hallitus. Raportit ja selvitykset 2010:2. Viitattu 10.7.2010.

[http://www.oph.fi/download/123010\\_onnistujia\\_opinpolun\\_siirtymissa.pdf](http://www.oph.fi/download/123010_onnistujia_opinpolun_siirtymissa.pdf)

Kantomaa, M. 2010. The role of physical activity on emotional and behavioural problems, self-rated health and educational attainment among adolescents. University of Oulu. Academic dissertation. Faculty of Medicine, Institute of Health Sciences. Oulu: Juvenes Print. Viitattu 3.7.2010.

<http://herkules.oulu.fi/isbn9789514261077/isbn9789514261077.pdf>

Karvonen, T.,Rahkola, A.& Nupponen,H. 2008. "En ole liikunnallinen tyyppi" – sanoo aiempi useampi kouluikäinen. Liikunta & Tiede 45,6, 9-12.

Kaste-ohjelman valtakunnallinen toimeenpano-ohjelma vuosille 2008–2011. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2009:9. Helsinki: Yliopistopaino. Viitattu 16.7.2011.

[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=39503&name=DLFE-7533.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=39503&name=DLFE-7533.pdf)

Kauppinen, T. 2002. Koulun yhteisöllisyys ja nuorten kasvuverkosto. Kuopion Yliopisto. Lisensiaatin tutkimus. Kansanterveystieteen ja yleislääketieteen laitos. Kuopio: Savon kopiokeskus Oy.

Kettunen, O. 2003. Vuoden mittaisen intervention vaikutukset pienten ja keskisuurten yritysten työntekijöiden henkiseen hyvinvointiin. Pro Gradu- tutkielma. Kuopion Yliopisto. Fysiologian laitos. Suomen urheilupuisto. Viitattu 7.7.2010. [https://www.uef.fi/c/document\\_library/get\\_file?uuid=24099212-654a-4c5b-9bd9-d74f81700a60&groupId=289982&p\\_1\\_id=344069](https://www.uef.fi/c/document_library/get_file?uuid=24099212-654a-4c5b-9bd9-d74f81700a60&groupId=289982&p_1_id=344069)

Kiuru, N. 2008.The Role of Adolescents' Peer Groups in the School Context. University of Jyväskylä. Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research 331.Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House. Viitattu 20.1.2011.<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-3128-5>

Kivelä, V., Lempinen J. 2010. Arki Hallintaan. Nuorten ryhmätoiminnan ohjaaminen. 2. painos. Turku: KOTA – Lasten ja nuorten hyvinvointi.

Koivisto, P. 2002. Projektityöskentely nuorisotyöttömyyden interventiona. Teoksessa mikä meitä liikuttaa. Toim. K. Salmela-Aro ja J-E. Nurmi. Jyväskylä: PS-Kustannus, 173–185.

Kokko, S. & Vuori, M. 2004. Terveyttä edistävä urheiluseura toimii kahdella kentällä. Liikunta & Tiede 41, 4, 19.

Korhonen, K. 2009. Osallistava liikunnan opetus lähtee oppilaan tarpeista. *Liikunta ja Tiede* 46, 4, 43–45.

Koski- Jännes, A. 2008. Johdanto. Teoksessa *Kohti Muutosta. Motivointimenetelmiä päihde- ja käyttäytymisongelmiin*. Toim. A. Koski- Jännes, L. Riittinen & P. Saarnio. Helsinki: Tammi, 7-14.

Koulutukseen hakeutuminen. 9.12.2010. Suomen virallinen tilasto. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 14.8.2010. <http://www.stat.fi/til/khak/index.html>

L 27.1.2006/72. Nuorisolaki. Valtion säädöstietopankki Finlex. Viitattu 30.11.2010. <http://www.finlex.fi> , ajantasainen lainsäädäntö.

Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelma 2007–2011. 2007. Opetusministeriö. Viitattu 16.6.2011.

[http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Nuoriso/nuorisopolitiikka/kehittaemisohjelma/liitteet/lapsi\\_ja\\_nuorisopolitiikan\\_kehittamisohjelma.pdf](http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Nuoriso/nuorisopolitiikka/kehittaemisohjelma/liitteet/lapsi_ja_nuorisopolitiikan_kehittamisohjelma.pdf)

Launonen, A. 2005. Ammatillisen koulutuksen keskeyttämisen ehkäisy ja ammatilliseen koulutukseen aktivointi- Rahalla vai rakkaudella. Opetushallitus. Helsinki: Edita Prima Oy. Viitattu 3.7.2010.

[http://www.oph.fi/download/47383\\_ESR\\_julkaisu2005.pdf](http://www.oph.fi/download/47383_ESR_julkaisu2005.pdf)

Lehto, M., 2010. Palkkaa ehkä palkinnoksi. *Keskisuomalainen*. 26.3.2010, 5.

Lehto-Salo, P., Kuuri, A., Marttunen, M., Mahlanen, A., Toivonen, V-M, Toivola, P., Närhi, V., Ahonen, A. & Koponen H., 2002. POLKU-tutkimus. Tutkimus nuorista kolmessa koulukodissa. Psykiatrinen ja neuropsykiatrinen näkökulma. 16/2002. STAKES. Sosiaali- ja Terveysalan tutkimus- ja Kehittämiskeskus. Helsinki: Stakesin monistamo.

Liikuntasuositus 13–18 vuotiaille nuorille. 2010. UKK-instituutti ja Nuori Suomi. Viitattu 15.8.2010. [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/79-nuorten\\_liikuntaesite\\_pelkistetty.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/79-nuorten_liikuntaesite_pelkistetty.pdf)

Liimatainen, E. 2000. Prososiaalinen käyttäytyminen, minäkäsitys ja liikunta-harrastus, 11- ja 17- vuotiailla nuorilla. *LIKES Research Reports on Sport and Health* 126. LIKES Research Center for Sport and Health Sciences. Jyväskylä: Kopi-Jyvä Oy.

Luopa, P., Lommi, A., Kinnunen, T., Jokela, J. 2010. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-luvulla, Kouluterveyskysely 2000–2009. Helsinki: Yliopistopaino 20/2010. Viitattu 20.6.2010 <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/91431fe2-cfa6-4909-9363-75eda1839dc3>

Marcus, B. H., & Forsyth, L. H. 2003. Motivating people to be active. *Physically Activity Intervention Series*. 3. Series. Champaign, IL: Human Kinetics.

Malmberg, L-E. & Little, T. D. 2002. Nuorten koulumotivaatio. Teoksessa *Mikä meitä liikuttaa?* Toim. K. Salmela-Aro ja J-E. Nurmi. Jyväskylä: PS-Kustannus, 127–142.

Miller, W. Motivaation ja muutoksen käsitteellistäminen. Teoksessa *Kohti Muutosta. Motivointi menetelmiä päihde- ja käyttämisongelmiin*. Toim. A. Koski- Jännes, L. Riittinen & P. Saarnio. Helsinki: Tammi, 16–36.

Myllyniemi, S. 2009. Aika vapaalla. Nuorten vapaa-aika tutkimus 2009. Opetusministeriö. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 92. Nuorisoasiainneuvottelukunta, julkaisuja 40. Helsinki: Yliopistopaino Oy. Viitattu 17.1.2010.

[http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Nuoriso/nuorisoasiain\\_neuvottelukunta/julkaisut/muut\\_tutkimukset/Aika\\_vapaalla\\_-\\_Nuorten\\_vapaa-aikatutkimus\\_2009.pdf](http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Nuoriso/nuorisoasiain_neuvottelukunta/julkaisut/muut_tutkimukset/Aika_vapaalla_-_Nuorten_vapaa-aikatutkimus_2009.pdf)

Mäkinen, P., 31.12.2002. Motivaatiosta. Verkkotutor. Tampereen Yliopiston täydennyskoulutuskeskus. Viitattu 3.2.2011.

<http://www.uta.fi/tyt/verkkotutor/motiivi.htm>

Nuorten syrjäytymisen ehkäisy on hajanaista ja kirjavaa. n.d. Tarkastuskertomus 146/2007: Nuorten syrjäytymisen ehkäisy. Valtiontalouden tarkastusvirasto. STT Infon tiedote. Viitattu 6.4.2011.

<http://www.sttinfo.fi/pressrelease/detail.do>

Paakkari, O. & Palomäki, S., 2009. Kenen ehdoilla koululiikunta kehitetään? *Liikunta ja Tiede* 46,6,12–14.

Perusopetuksen ja toisen asteen koulutuksen nivelvaiheen kehittämistyöryhmän muistio. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2005:33. Opetusministeriö. Koulutus- ja tiedepolitiikan osasto. Viitattu 2.3.2011.

[http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2005/liitteet/opm\\_270\\_tr33.pdf?lang=fi](http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2005/liitteet/opm_270_tr33.pdf?lang=fi)

Pietikäinen, R. 2007. Palveluiden väliin putoamisesta yhtenäisiin palvelupolkuihin. Tutkimusinventari nuorten nivelvaiheen palveluja koskevista tutkimuksista. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 13. Viitattu 2.3.2011.

<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/inventaari.pdf>

- Pulkkinen, L. & Launonen, L. 2005. Eheytetty koulupäivä. Lapsilähtöinen näkökulma koulupäivän uudistamiseen. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Pulkkinen, L. 2002. Koti, koulu ja yksityinen elämänpiiri hyvän elämän ankkureina. Teoksessa Perhe ja vanhemmuus. Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. Toim. A. Rönkä ja U. Kinnunen. Jyväskylä: PS-kustannus, 14–26.
- Pölkki, P. 2005. Lasten ja nuorten kehityksen riski- ja suojaavat tekijät pitkitäistutkimuksissa. PowerPoint – esitys 18.10.2005. Viitattu 24.01.2011. [http://www.slidefinder.net/1/lasten\\_nuorten\\_kehityksen\\_riski\\_suojaavat/10451048](http://www.slidefinder.net/1/lasten_nuorten_kehityksen_riski_suojaavat/10451048)
- Rönkä, A. 2005. Paremmalle kaistalle elämässä. Nuorisotutkimus. 23, 2, 69–72.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Rovio, E. 2009. Päätöksenteko ja suorittaminen ryhmässä. Teoksessa Ryhmäilmiöt liikunnassa. Toim. E. Rovio, T. Lintunen ja O. Salmi. Liikuntatieteellinen Seuran julkaisu nro 163. Tampere: Esa Print Oy.
- Saukkonen, S. 2003. Koulu ja yksilöllisyys. Jännitteitä, haasteita ja mahdollisuuksia. Jyväskylän Yliopisto. Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research 211. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House. Viitattu 20.1.2011. <http://urn.fi/URN:ISBN:951-39-1421-6>
- Salmela, J. 2006. Koetun sosiaalisen tuen, pätevyyden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina. Jyväskylän Yliopisto. Chydenius-Instituutin tutkimuksia 1/26. Kokkola: Kokkolan yliopistokeskus. Viitattu 3.7.2010. <http://urn.fi/URN:ISBN:951-39-2490-4>
- Salmi, O., Rovio, E., & Lintunen, T. 2009. Ryhmän kehitystä ohjaavia voimia. Teoksessa Ryhmäilmiöt liikunnassa. Toim. E. Rovio, T. Lintunen ja O. Salmi. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seuran julkaisu nro 163, 87–117.
- Salmivalli, C. 2005. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. PS-kustannus. Opetus 2000. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Sandström, M. 2010. Psyhyke ja aivot toiminta. Neurofysiologinen näkökulma. WSOYpro Oy.
- Stengård, E., Appelqvist-Schmidlchner, K., Upanne, M., Haarakangas, T., Parkkola, K. & Henriksson, M. 2008. Time out! Aikalisä! Elämä raiteilleen. Nuorten miesten psykososiaalisen tukiohjelman vaikuttavuus ja hyöty. STAKES. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus. Tutkimuksia 176. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Suikkanen, A., Martti, S. & Linnakangas, R. Homma hanksaan. Nuorten kuntosuokokeilun arviointi. 2004. Sosiaali- ja terveystministeriö. Selvityksiä 2004:5. Helsinki: Edita Prima Oy. Viitattu 10.7.2011.

[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=DLFE-3747.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3747.pdf)

Tallgren, S. 2008. Nuori haluaa kuulua ryhmään. Dialogi 18, 6, 20–21.

Taalu, A. 2010. Pienryhmämuotoinen ravitsemus- ja liikuntainterventio lasten ylipainon ja lihavuuden ehkäisyssä - Kvasikokeellinen interventiotutkimus. Väitöskirja. Tampereen Yliopisto. Hoitotieteen laitos. Tampere University Press. Juvenes Print. Viitattu 30. 8. 2010. <http://acta.uta.fi/pdf/978-951-44-8097-3.pdf>

Telama, R. - Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Teoksessa Haasteena huomisen hyvinvointi. 2000. Toim. M. Miettinen. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II. Tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES, 55- 73.

Telama, R. & Laakso, L. 1995. Liikunta ja urheilu lasten ja nuorten sosiaalis-eettisen kehityksen ympäristönä. Teoksessa Näkökulmia Kehityopsykologiaan. Kehitys kontekstissään. Toim. P. Lyytinen, M. Korhakangas ja H. Lyytinen. Porvoo: WSOY, 275–288.

Toikko, T & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 3. korjattu painos. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.

Turkka, I., Turkka V. 2008. Icehearts, Joukkue kasvun tukena. PS-kustannus. Juva: WS Bookwell Oy.

Vartiainen, M. & Nurmela, K. 2002. Tavoitteet ja tulkinnat- motivaatio ja palkitseminen työelämässä. Teoksessa Mikä meitä liikuttaa? Toim. K. Salmela-Aro ja J-E. Nurmi. Jyväskylä: PS-Kustannus, 188- 210.

Vartiamäki, T. 2008. Lasten kasvatuksellinen tuki alakoulussa. Icehearts toimintamalli. Opinnäytetyö. Laurea- Ammattikorkeakoulu. Terveysten edistämisen koulutusohjelma. Viitattu 21.1.2011.

<http://www.icehearts.fi/materiaalisalkku/Icehearts-koulutyon%20toimintamalli,%20Opinnayte.pdf>

Vilen, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3. uud. p. Helsinki: WSOY

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vilka, Hanna, 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.

Wikström, M. 2005. Kahden vuoden liikuntaintervention vaikuttavuus työikäisten koettuun työkykyyn, fyysiseen suorituskyyyn, liikunnan harrastamiseen ja painoindeksiin. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto. Pro Gradu – tutkielma. Liikuntabiologian laitos. Viitattu 4.7.2010.

<http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-2005342>



## LIITTEET

### Liite 1. Tutkimusvertailut

Kuka / Ketkä ?	Tavoite/ Tarkoitus?	Mitä tehtiin? Minkä ikäisille? Kuinka kauan?	Mitä saatiin selville?
Taulu, A. 2010. Pienryhmämuotoinen ravitsemus- ja liikuntainterventio lasten ylipainon ja lihavuuden ehkäisyssä - Kvasiko-keellinen interventiotutkimus. Väitöskirja. Hoitotiede. Tampereen Yliopisto.	Selvittää lasten painonnousuun johtavia tekijöitä ja arvioida miten ravitsemus- ja liikuntainterventio tukee ylipainon ehkäisyä	Koko perheen elintapamuutokseen tähtäävä pienryhmämuotoinen ravitsemus- ja liikuntainterventio: esikoulu- ja alakouluikäisille ja heidän perheilleen 12 kk seuranta, liikuntaryhmät kokoontuivat kerran viikossa 6kk:n ajan.	Lasten pituuspainoprosentti saatiin laskusuuntaan, vanhempien ravitsemustiedon parantuminen oleellista, liikunnallisesti passiiviset lapset hyötyivät interventiosta eniten
Doucette, P. Walk and Talk: An intervention for Behaviorally Challenged Youths. 2004.	Selvittää hyötyvätkö varhaisnuoret ja nuoret, joilla havaittu haasteellista käyttäytymistä kävelyinterventiosta, jonka aikana nuoret saavat ohjausta ongelmiinsa?	8 nuorta osallistui 8 viikon ajan viikottaiseen Walk & Talk interventioon, jossa kävelyn aikana tarkoituk na oli auttaa nuoria löytämään mm. vaihtoehtoisia käyttäytymis- ja selviämismalleja. 9-13 vuoden ikäisiä 8 viikkoa	Oppilaat raportoivat itse hyötyneensä interventiosta. Myös tutkimus triangulaatio tuki löydöksiä, mutta lisätutkimuksia pitkäaikaisvaikutuksista tarvitaan.
Kettunen, O. 2003. Vuoden mittaisen liikuntaintervention vaikutukset pienten ja keskisuurten yritysten työntekijöiden henkiseen hyvinvointiin. Pro Gradu- tutkielma. Fysiologian laitos. Kuopion Yliopisto.	Selvittää liikuntaintervention vaikutuksia henkiseen hyvinvointiin, osatavoitteena on selvittää vähenevätkö stressipsykk. ja somaatt.oireet ja lisääntyvätkö voimavarat?	Neljä kertaa vuodessa tapahtuvat mittaukset sekä 1-2 kertaa kuu-kaudessa tapahtuva ohjattu ryhmäliikunta työkäisille, miehille ja naisille (9 pienen- ja keskisuuren yrityksen työntekijät) vuosi	Koehenkilöiden stressioireet vähenivät merkittävästi, henkiset voimavarat lisääntyivät jo 4kk aloituksesta merkittävästi. Stressi- ja somaattiset oireet vähenivät niissä ryhmissä eniten, joissa ko. oireita oli eniten ollut

<p>Kantomaa, M. 2010. The role of physical activity on emotional and behavioural problems, self-rated health and educational attainment among adolescents Väitöskirja. Terveystieteiden laitos. Oulun Yliopisto. 2010.</p>	<p>Tutkimus, jonka tarkoituksena oli selvittää liikunnan vaikutuksia nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin, koettuun terveyteen ja koulumenestykseen</p>	<p>Tutkimusaineistona oli Pohjois-Suomen syntymä kohortti 1986. Postikysely toteutettiin 15-16 – vuotiaana. Liikunta-aktiivisuus, perheen sosioekonominen asema, tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöiden esiintyvyys, koettu terveys ja koulumenestys selvitettiin 2001-2002.</p>	<p>Tutkimukset osoittavat, että vähäinen liikunta on yhteydessä nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin sekä huonoon koettuun terveyteen, kun taas liikunnallinen aktiivisuus liittyy hyvään koulumenestykseen.</p>
<p>Salmela, J. 2006. Koetun sosiaalisen tuen, pätevyyden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina Väitöskirja. Chydenius-Instituutti. Jyväskylän Yliopisto.</p>	<p>Selvittää 16-18 vuotiaiden nuorten kokemuksia vanhempien ja ystävien sosiaalisesta tuesta ja liikunta aktiivisuudesta. Lisäksi selvitetään nuorten pätevyyden kokemuksia ja itsearvostusta.</p>	<p>Pitkittäistutkimus, jossa seurattiin lasten kehittymistä nuoriksi. Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksella. Tässä tutkimuksessa kohdejoukko oli 16-18 vuotiaita. Kuuden vuoden ajan.</p>	<p>Koetulla sosiaalisella tuella, itsearvostuksella ja liikunnalla on sitä vastoin todettu olevan yhteyksiä nuoruusiässä, ja fyysisen pätevyyden kokemukset ovat yhteydessä liikunnallisen aktiivisuuden viriämiseen.</p>
<p>Biddle, S. J. H. &amp; Asare, M. 2011. Loughborough University. Tutkimuskatsaus. Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews</p>	<p>Yhdistää katsaukset tutkimalla fyysistä aktiivisuutta, masennusta, ahdistusta, itsetuntoa, kognitiivista toimintaa lapsilla ja nuorilla arvioitaessa vähän liikkuvien ja mielenterveyden yhteyksiä toisiinsa.</p>	<p>Tutkimukset suoritettiin 2010. Mukaan sisällytettiin artikkelikatsaukset, joissa raportoitiin pitkäaikaisesta fyysisestä aktiivisuudesta ja vähintään yhdestä mielenterveyden häiriöstä. johon kuului masennusta ja ahdistusta.</p>	<p>Tutkimusraportissa käsiteltiin pariakymmentä katsausta ja yhteenvedona todetaan, että fyysisellä aktiivisuudella on viitteitä vähentyneeseen masennukseen. Säännöllisellä liikunnalla voi olla hyviä vaikutuksia kognitiivisiin taitoihin ja itsetuntoon.</p>

## Liite 2. Tuntisuunnittelurunko

PÄIVÄ:	OHJAAJAT:	
TUNTIEN RUNKO	SUUNNITELMA	PALAUTE
ALKUPIIRI	Ketä paikalla? Tunnetilakortit?	
PÄIVÄN TEEMA TAVOITE		
LÄMMITTELY+VENYTYS		
PÄÄLAJI		
LOPPUVENYTTELY		
LOPPURENTOUTUS		
LOPPUPIIRI	Miten meni? Tunnetilakortit?	

### **Liite 3. Ammattistartin liikuntatuokiot syksyllä 2010**

**To 30.9 klo 14.15–15.45 Ulkoliikuntaa Harjulla**

**Ti 5.10. klo 12.30–14.00 Sisäliikuntaa Ammattiopiston salissa**

**To 7.10 klo 14.15–15.45 Ulkoliikuntaa Viitaniemessä/ epävakaisella kelillä  
Kyllönmäellä**

**Ti 12.10 klo 12.30–14.00 Ulkoliikuntaa Viitaniemessä/ epävakaisella kelillä  
Ammattiopiston salissa**

**To 14.10 klo 14.15–15.45 Sisäliikuntaa Kyllönmäellä**

**Ti 26.10 klo 12.30–14.00 Sisäliikuntaa Kyllönmäellä**

**To 28.10 klo 14.15–15.45 Sisäliikuntaa Kyllönmäellä**

**Ti 2.11 klo 12.30–14.00 Sisäliikuntaa Ammattiopiston salissa**

**To 4.11 klo 14.15–15.45 Sisäliikuntaa Kyllönmäellä**

**Ti 9.11 klo 12.30–14.00 Sisäliikuntaa Ammattiopiston salissa**

#### **YHTEISET PELISÄÄNNÖT**

- Toisten huomioiminen
- Kaikki tasavertaisia
- Yritetään tosissaan
- Ajoissa paikalla ja valmistautuneena
- Ei saa nolata
- Tehdään annetut tehtävät
- Ei saa painostaa
- Toisten kannustaminen

**= RENTO JA TURVALLINEN ILMAPIIRI!!**

## Liite 4. Liikuntaryhmän toteutus

KER- TA	PVÄ	TEEMA/TAVOITE	SISÄL- TÖ/PÄÄLAJI	REFLEKTIO
1	TI 28.9.	Alkuinfo: tutustumi- nen, säännöt, laji- kyselyä. TAVOITE: luottamuksen raken- taminen ja ymmär- rys toiminnan tarkoi- tuksesta.	Toiminnan sisällön esittely, säännöt ja lajikyselyt ryhmäyty- misleikki	Pienryhmiin jakautumi- nen toimi hyvin. Liikunta painottui menetelmänä liikaa ja negatiiviset asen- teet liikuntaa kohtaan nä- kyivät.
2	TO 30.9.	Sääntöihin palaami- nen, ryhmäntymimi- nen, omien tavoittei- den miettimis- tä.TAVOITE: ryhmäntyminen	Frisbeegolf, tutustumis- leikki	Helppo laji+ pienet ryh- mät +kannustus hyvää. Ryhmän pitäminen aktii- visena loppuun on haaste.
3	TI 5.10.	Ryhmässä toimimi- nen, palautteenanto, TAVOITE: aktiivinen osallistuminen.	Pommitus- peli, leikke- jä, mailape- lejä	Pienpelit ja ohjaajien kan- nustus autoivat osallis- tumaan. Napakampi oh- jeistus. Positiivinen mieli jäi.
4	TO 7.10.	Ryhmässä toimimi- nen, palautteenanto, TAVOITE: positiivi- sen palautteenanto.	Jalkapallo, palaut- teenanto- harjoitukset	Tavoite ei toteutunut vä- häisen osallistumisen ja tunnelma oli väsähtänyt. -> Ohjaamisen haaste
5	TI 12.10.	Terveystietoisku TAVOITE: osallistua keskusteluun hyvästä terveydestä.	Erilaiset pallopelit ongelman- ratkaisu- tehtäviä	Aktiivista kuuntelua. Kaikki osallistuivat pelei- hin. Toiminnan runko to- dettiin hyväksi.
<b>AMMATTISTARTIN TEETTÄMÄ VÄLIKYSELY</b>				
6	TO 14.10	Roolit, TAVOITE: herättää ajatuksia omista rooleista, uu- sien lajien kokeilu, itseohjautuvuus.	Toimintarata: puhallustikka, kuntonyrkkei- ly, sulkapallo, koripallo, trampoliini	Kaikki olivat hyvällä tuulella, vaikka vähän osallistujia. Roolien pohtiminen sujui hyvin. Kaikki kokeilivat uusia lajeja.
7	TI 26.10	Itsetunto, TAVOITE: herättää ajatuksia omasta itsetunnosta, uuden välineen ko- keilu.	Pyörätuoliko- ripallo, sosiometrisia harjoituksia	Tunnetilakortit osoit- tivat tosi positiivista. Lajivalinta onnistu- nut, mutta tyttöjä olisi pitänyt huomioida.

8	TO 28.10	Terveystietoisku, TAVOITE: herättää ajatuksia omasta arki- liikunnasta.	Kuntonyrkkei- ly, parirentou- tus	Suurin osa tuli posi- tiivisella mielellä, pari opiskelijaa valitsi uk- koskortin. Runko toimi hyvin. Kaikki osallistuivat toimintaan. Rentou- tus sujui nyt.
9	TI 2. 11	Liikuntaa estävät ja edistävät tekijät TAVOITE: pohtia omia liikuntatottu- muksia.	Pienpelit, on- gelman ratkai- sutehtäviä	Suunnitelma piti muuttaa. Opiskelijat halusivat jutella. Muuttunut tilanne oli haastava ja tunnelma väsynyt.
10	TI 9.11	Yhteenveto, kurssipa- lautteen kerääminen	Tulevaisuuden haaveilu tehtä- vä, ongelman- ratkaisua, tar- joilua	Liikunnan jättäminen pois viimeiseltä ker- ralta oli hyvä ratkaisu. Toisenlaiset tehtävät toimivat hyvin.
<b>PALAUTTEEN KERÄÄMINEN OPISKELIJOILTA RYHMÄKESKUSTELUNA SEKÄ KYSELY MONIVALIN- TAKYSYMYKSILLÄ, AIKUISILLE KYSELY AVOIMILLA KYSYMYKSILLÄ</b>				

## **Liite 5. Ammattistarttilaisten palaute liikuntailtapäivistä 12.10.2010**

1. Mitä hyvää liikuntailtapäivissä on ollut tähän mennessä?
2. Onko jotain kehitettävää tai mitä huonoa olet huomannut?
3. Jos olet ollut poissa, niin mistä syystä?
4. Miten minut saisi tulemaan paikalle ja osallistumaan enemmän?
5. Kirjoita muita toiveita tai palautetta, jotta liikunnasta tulisi mukavaa.

## Liite 6. Liikuntaryhmän monivalintakysely

					
Kuinka paljon tiesit liikuntaryhmän tavoitteista ja toiminnasta ennen ryhmän alkua ?					
Missä määrin pystyit ilmaistamaan mielipiteitäsi ryhmässä?					
Osallistuitko mielestäsi aktiivisesti ryhmässä toimimiseen ?					
Millainen oli mielestäsi ryhmän koko ?					
Miltä liikunta toimintamuotona tuntui?					
Kuinka monipuolisia ja kiinnostavia erilaiset pelit ja harjoitteet olivat?					
Miltä kaksi kertaa liikuntaa viikossa tuntui ?					
Kuinka paljon erilaiset retket motivoisivat sinua liikuntaryhmään sitoutumisessa ?					
Voisiko toiminta mielestäsi kestää enemmän kuin 10 kertaa, jos sen sisältö olisi monipuolisempi?					
Missä määrin koit onnistumisen iloa?					



Miten paljon koit saaneesi kannustusta toiminnassa?					
Millaisena koit ohjaajien osallistumisen toimintaan?					

Mitä haluaisit lisätä tai tarkentaa?

Mikä vaikutti osallistumiseesi tai osallistumattomuuteesi?

**KIITOS OSALLISTUMISESTASI!**

## **Liite 7. Aikuisten palautekysely**

- 1. Miten näet liikunnan toimintamuotona?**
  
- 2. Mitä havaintoja sinulla on ryhmän osallistumisesta ja sitoutumisesta toimintaan? – Millä tavoin se näkyi?**
  
- 3. Mitä havaintoja sinulla on ryhmän sisäisestä toiminnasta? – Mikä toimi hyvin ja mikä huonosti?**
  
- 4. Mitä positiivisia asioita havaitsit (liikuntaryhmän toiminnassa)?**
  
- 5. Mitä negatiivisia asioita havaitsit (liikuntaryhmän toiminnassa)?**
  
- 6. Mitä kehitettävää mielestäsi olisi tässä toimintamallissa?**

**Mitä muuta haluat kertoa?**