



**HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU**

OPINNÄYTETYÖ

**Liikunta sosiaalisena vahvistajana ja sosiaalisten
taitojen edistäjänä
Lappia ammattiopiston asuntolassa**

Heikki Tervola

Järjestö- ja nuorisotyön ko.(210op)
Arvioitavaksi jättämisaika 11 / 2014

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Koulutusohjelman nimi

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Heikki Tervola	Sivumäärä 38 ja 2 liitesivua
Työn nimi Liikunta sosiaalisena vahvistajana sosiaalientaitojen edistäjänä ammattiopisto Lappian asuntolassa	
Ohjaava(t) opettaja(t) Pirkko Salo ja Jussi Muittari	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja Ammattiopisto Lappia	
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää Ammattiopisto Lappialla opiskelevien nuorten liikunnallisia tottumuksia ja heidän ajatuksiaan liikunnan vaikutuksista sosiaalisissa suhteissa. Pysin selvittämään, että kokevatko asuntolan nuoret liikunnan eri muodoista olevan hyötyä heidän ystävyys ja kaverisuhteissa. Opinnäytetyö suoritettiin Koulutuskuntayhtymä Lappian Tornion asuntolassa ja selvitykseen osallistuneet nuoret olivat ammattiopiston asuntolassa asuvia nuoria. Opinnäytetyö selvittää myös, että millaisia asuntolan tuottamia palveluita nuoret pitävät hyödyllisinä, ja mitä palveluita nuoret haluaisivat henkilökunnan kehittävän asuntolatoiminnassa.</p> <p>Opinnäytetyöhön liittyneet kyselylomakkeet jaettiin yhteensä 31:lle Ammattiopiston asuntolassa asuvalle opiskelijalle. Kyselyyn osallistui 24 poikaa ja 7 tyttöä. Kysely suoritettiin käyttämällä satunnaisotantaa.</p> <p>Opinnäytetyössä käytetty teoriapohja perustuu muun muassa liikuntaan ja joukkuelajiin, sekä nuoruuden sosiaalisten suhteisiin ja niiden kehitykseen.</p>	
Asiasanat Nuoruus, Sosiaaliset suhteet, Asuntolat, Liikunta	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Name of the Degree Programme

ABSTRACT

Author Heikki Tervola	Number of Pages 38+2
Title Physical education as a social reforcer of social skills in vocational school Lappia	
Supervisor(s) Pirkko Salo ja Jussi Muittari	
Subscriber and/or Mentor Vocational School Lappia	
Abstract <p>The aim of this thesis is to determine the students of vocational school for Lappia below of young people studying physical exercise habits and their thoughts on the effects of exercise in social relationships. I will try to explain the experience that the dorm young municipality of different forms of the benefits of their friendships and the social relationships. Thesis was accomplished in dormitory of Lappia vocational college and youth whom took part of the survey were a students of Lappia who lived in dormitory`s.</p> <p>The thesis also explains that the kind of dorm services produced by young people find useful and which services young people would like the staff to develop a dormitory in action</p> <p>The thesis related to the inquiries were distributed thirty-one students of Vocational College dormitory. Participated in the survey twenty-four boys and seven girls. The survey was carried out using a casual sampling</p> <p>This thesis used a theoretical based on, among other things, exercise and team works, as well as youth, social relations and their development.</p>	
Keywords Youth, Social relationships, Student dormitory, Physical exercises	

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ	
ABSTRACT	
1 JOHDANTO	6
2 LIIKUNNAN MERKITYS NUOREN SOSIAALISTEN SUHTEIDEN KEHITYKSESSÄ	8
2.1 Sosiaalinen vahvistaminen	8
2.2 Sosiaalisten suhteiden kehittyminen nuorella	8
2.3 Omat kokemukseni joukkuelajeista sosiaalisena vahvistajana	11
3 AMMATTIOPISTO LAPPIA	14
3.1 Ammattiopisto Lappian Tornion yksikön asuntolat	15
3.2 Asuntolaohjaajat ja asuntolatoiminta	16
3.3 Asuntolan nuoret ja nuoren tarve liikuntaan asuntolaelämässä.	17
4 SELVITYKSEN SUORITTAMINEN	20
4.1 Tutkimusaiheen valinta ja kohderyhmä	20
4.2 Selvityksen rakenne	22
5 VASTAUSTEN ANALYSOINTI	24
5.1 Selvitystulokset	24
5.2 Selvitykseen osallistuneiden sukupuolijakauma, kotimaakunta ja ikäjakauma	25
5.3 Nuorten harrastama liikunta ja liikunnan sosiaalisuus	28
6 YHTEENVETO	33
7 POHDINTA	35
LIITTEET:	39

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni aihe käsittelee liikuntaa sosiaalisena vahvistajana. Opinnäytetyössäni selvitän määrällisellä tutkimusmenetelmällä, miten ammattiopisto Lappian asuntolan nuoret kokevat liikunnan vaikuttaneen heidän sosiaalisiin suhteisiinsa ja niiden rakentumiseen.

Aiheen valintaan minua innosti se, että olen aina ollut innostunut liikunnasta. Erilaisen liikunnallisten harrastusten kautta olen solminut paljon ystävyysuhteita, jotka ovat kantaneet läpi elämäni. Koen, että olen saanut erilaisia työkaluja sosiaaliseen kanssakäymiseen urheiluharrastusteni kautta, kuten rohkeutta kohdata erilaisia ihmisiä. Tavan, jolla määrittelen oman itseni, määrittyy paljolti urheilun ja harrastusteni kautta. Harrastukseni ovat pääasiassa olleet joukkuelajeja kuten jalkapallo, joka on suuri intohimoni sekä futsal. Näiden kahden lajin kautta olen oppinut tuntemaan itseäni.

Erilaiset joukkuelajit ovat sosiaalista kanssakäymistä tukevia liikunnanmuotoja ja joukkuelajeissa ihmisen täytyy muuttaa omia motiivejaan enemmän suuremman yhteisön hyödyksi toimivaan ajattelumalliin. Mielestäni ihminen voi silloin hyvin, kun hänen henkinen ja ruumiillinen hyvinvointi on kohdallaan. Ihmisen täytyy löytää omalaisensa tasapaino, jotta hän voi kokonaisuutena hyvin ja liikunnalla on suuri merkitys ihmisen henkisen ja ruumiillisen hyvinvoinnin ylläpidossa. Pitkän jalkapalloharrastukseni aikana olen kehittänyt omia sosiaalisia taitojani, sekä oppinut tuntemaan itsensä uusia puolia ja vahvistanut jo olemassa olleita persoonallisia osa-alueita. Erilaisesta liikunnasta on tullut minulle selviytymiskeino, joka on auttanut minua jaksamaan arjessa, silloin kun minulla on mennyt hyvin ja vastoinkäymisten koettellessa.

Liikunnan vaikutuksesta nuorten yleiseen kehitykseen on tehty paljon erilaisia tutkimuksia, joiden toteuttajina ovat toimineet monet erilaiset organisaatiot, kuten terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Liikunta ja sosiaaliset suhteet ovat nykyisin olleet yleisiä puheenaiheita, koska nuorten pahoinvointi ja taipumukset sosiaaliseen syrjäytymiseen ovat olleet esillä esimerkkinä syrjäytymistä ennaltaehkäisevässä hallitusohjelmassa.

Oman opinnäytetyöni aiheeksi halusin valita liikunnan vaikutuksen sosiaaliseen elämönhallintaan siksi, että koen sen erittäin ajankohtaiseksi aiheeksi. Ammattiopisto Lappian asuntola on otollinen alusta tutkia sosiaalista elämönhallintaa, koska asuntolassa asuvat nuoret ovat sekä aktiiviurheilijoita että nuoria, jotka eivät koe liikuntaa tarpeelliseksi. Ammattiopisto Lappia on itselleni entuudestaan tuttu ja turvallinen organisaatio koska, suoritin yhteisöpedagogin opintoihini sisältyneen projektin sekä harjoittelun Lappialla. Lisäksi työskentelin Lappian asuntolassa asuntolaohjaajana opintojeni ohessa.

2 LIIKUNNAN MERKITYS NUOREN SOSIAALISTEN SUHTEIDEN KEHITYKSESSÄ

2.1 Sosiaalinen vahvistaminen

Opinnäytetyössäni keskityn selvittämään lähinnä joukkuelajeja ja niiden voimaa sosiaalisena vahvistajana sekä nuorten sosiaalisten verkostojen kehittäjänä.

”Sosiaaliselle vahvistamiselle on vaikea antaa helppoa määritelmää, sillä se sisältää monenlaisia erilaisia ulottuvuuksia sekä määritelmiä. Nuorisolaissa (toisen pykälän kolmannessa momentissa) mainitaan, että sen tavoite on lisätä nuoren yksilön hyvinvointia ja se edistämistä.” (Lundbom & Herranen. 2011, 6.) Sosiaalisen vahvistamisen tarve ei sisälly yksin vain nuoriin tai varhaisnuoriin, sillä sitä saattaa tarvita kuka tahansa ikäluokasta riippumatta jossakin elämänvaiheessa.

Opinnäytetyössäni tulen kuitenkin keskittymään nuorten sosiaaliseen vahvistamiseen ja siihen liittyviin tukitoimiin.

Yhteiskunnan polarisoituminen ja ihmisten eriarvoistuminen ovat luoneet kysyntää sosiaalisen vahvistamisen erilaisille menetelmille, sillä sosiaalinen vahvistaminen toimii sekä korjaavana että myös ennaltaehkäisevänä nuorisotyön menetelmänä.

Suomalaisen yhteiskunnan eriarvoistuminen on luonut eriarvoiset lähtökohdat heikommasta sosiaalisesta luokasta lähteville nuorille ja he ovat alttiimpia sosiaalisen vahvistamisen tukitoimille verrattuna vauraammista lähtökohdista oleviin nuoriin. ”Tämä huolestuttava yhteiskunta kehitys on saanut tutkijat puhumaan luokkayhteiskunnan paluusta suomalaiseen yhteiskuntajärjestelmään.” (Lundbom & Herranen 2011, 6-7).

2.2 Sosiaalisten suhteiden kehittyminen nuorella

”Nuoruus on siirtymäkausi lapsuudesta aikuisuuteen. Nuoruusiässä tapahtuu huomattavia fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia.” (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu, 2009, 72.) Nuoruutta ei voida yksiselitteisesti lokeroida yhteen tiettyyn ikämääritteeseen, mutta karkeasti nuoruus sijoitetaan yleisesti noin kolmentoista ja kahdenkymmenen

kahden ikävuoden väliselle ajan jaksolle. Nuoruus on merkittävä ikäkausi ihmisen elämässä, nuoruudessa ihminen määrittelee oman elämänsä suunnan ja tulevaisuutensa. Sosiaaliset ystävyysuhteet ovat nuoruudessa merkittäviä ja nuoruudelle on ominaista, että nuorella kehittyy uusia ihmissuhteita ja osa aikaisempien elämänvaiheiden ystävyysuhteet ikään kuin päättyvät tai menettävät merkitystään nuoren elämässä. Kun nuori astuu lapsuudesta nuoruuteen ystävien merkitys ja tärkeys korostuu enemmän, kuin aikaisemmissa elämävaiheissa. Nuoren ystäväpiiri nousee aikaisempaa tärkeämmäksi ja vanhempien tärkeys pienenee, tämä on luonnollinen osa nuoren kasvua sekä asteittaista itsenäistymistä. ”Nuoren sosiaalinen kehitys näkyy voimakkaasti suhteessa vanhempiin ja ystäviin; suhteet vanhempiin alkavat etäännyä ja ystäviin alkavat tulla entistä tärkeämmiksi.” (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 86.)

Nuoruudessa tapahtuvat muutokset vaikuttavat nuoren toimintamalleihin ja ajatusmaailmaan, näiden asioiden kehityksellä on suuri merkitys nuoren kehityksen kannalta kohti itsenäistä elämää ja aikuisuutta.

Nuoruudessa tapahtuvat muutokset muuttavat nuoren omaa ajatusmaailmaa ja nämä muutokset aiheuttavat ristiriitoja, sekä nuoren itsensä kanssa, mutta ennen kaikkea hänen läheistensä välillä, kuten vanhempien. Nuoren on helpompi asettua vanhempien vastaan, koska nuori asettaa aikaisemmin vanhempien asettamat rajat, sekä säännöt kyseenalaisiksi. Nuori helposti ajattelee, että hänen vapauksiaan rajoitetaan ja tämä aiheuttaa ristiriitoja nuoren ja vanhempien välillä, aikaisemmin vanhat ja hyväksi todetut pelisäännöt menettävät merkityksensä ja ne ovat nuoren mielestä vanhentuneita ja liian rajoittavia. Nuori helposti sekoittaa vapauden huumassaan hänen itsensä parhaaksi tehtyjen päätösten, ja rajoitusten järkevyyden ja kyseenalaistaa niitä kapinoimalla, sääntöjen ja rajojen asettajia vastaan. Nuoren on helpompi saada vastakaikua ikätovereiltaan, kuin omilta läheisiltään, ja tämä ennen kaikkea korostaa nuoruuden ystävyysuhteiden tärkeyttä nuoruudessa. Ystävien merkitys korostuu ennen kaikkea samanlaisten ongelmien jakajina ja siksi ystävien, sekä muun seuran merkitys kasvaa. Nuoren etsiessä omaa identiteettiään ja maailman katsomustaan on tärkeää, että nuorella on ympärillään hänen kasvuaan ja kehitystään tukeva tukiverkosto, johon kuuluu nuoren ystävät, läheiset, sekä muut hyvinvointia edistävät ihmiset.

Tyttöjen ja poikien ystävyysuhteet muodostuvat nuoruudessa erilaisiksi. Pojat viihtyvät isommissa joukoissa, jossa keskeiset suhteet ovat erilaisia ja heidän roolinsa ryhmässä määritellään muun ryhmän kautta. Tytöt päinvastoin viihtyvät pienissä, mutta erittäin tiiviissä ryhmissä, jossa he jakavat itselleen tärkeitä asioita muiden ikätovereidensa kanssa. Nuoren psyykkisen ja sosiaalisen kehittymisen kannalta on hyvin tärkeää että nuoruudessa saaduista ystävyysuhteista tulee mahdollisimman pysyviä ja laadultaan tiiviitä. Luottaminen on nuorten ystävyysuhteissa ensisijaisen tärkeää, sillä nuori jakaa itselleen arkoja ja luottamuksellisia asioita ystäväpiirinsä kanssa, kun ennen nuori hakeutui ensisijaisesti vastaavissa tilanteissa läheistensä pariin. Nuori hakeutuu seuraan, johon hän voi samaistua. Tällä asialla on sekä hyviä että huonoja vaikutuksia nuoren oman kehityksen kannalta. Aina valittu seura ei ole sitä, joka pyrkii tukemaan nuoren kehitystä oikeaan suuntaan. ”Eniten aikaa vietetään sellaisten ikätovereidensa kanssa, joiden maailmankuva on arvoiltaan ja asenteiltaan samansuuntainen, kuin itsellä.” (Nurmeranta, Leppämäki & Horppu 2009, 87.)

Nuoruusiässä nuori käy läpi laajan tunne-elämän kirjon ja nuori etsii tapaa, jolla käsitellä nopeasti vaihtuvia tunnetiloja ja niiden vaihtumista. Nuoret etsivät toisistaan vertailukohtaa ja samaistumisen kohteita, jotta he voivat samaistua ja jakaa tunteita, ajatuksia ja kokemuksia ikätovereidensa kanssa. Pojat keskittyvät purkamaan omia tunteitaan ja kokemiaan asioita suuremmissa ryhmissä, kuten urheilun parissa. Jutellesaan poikien kesken nuoret yleensä keskustelevat tehdyistä urheilusuorituksista, sekä muista yleisistä asioista, mutta pojat pyrkivät ennen kaikkea jakamaan kokemuksia ja tunteita yhteisen toiminnan kautta.

Tyttöjen käytösmalli poikkeaa pojista siinä, että tytöille tärkeitä ominaispiirteitä nuoruusiän ystävyysuhteissa on tunne-elämä, joka ilmentyy viihtymisessä pienemmissä ryhmissä, jossa nuori voi uskoutua muille ryhmäjäsenille, sekä antaa ja vastaanottaa tukea ja ymmärrystä ikätovereiltaan.

Nuoruudessa kehittyvät ystävyys ja kaverisuhteet kehittävät yksilön sosiaalisia taitoja, ajatusmaailmaa, ajattelutapaa, sekä tunne-elämän käsittelytaitoja. Näiden elämäosa-alueiden käsittelytaidoilla on nuoren elämässä loppuelämän kantavia vaikutuksia. ”Ystävyyttä ja läheisyyttä voi siis kokea yhdessä monin tavoin. Nuoren ystävyysuhteita voidaan pitää myös harjoitteluna tulevia ihmissuhteita varten. Ystävyysuhteet kehittävät nuorten sosiaalisia taitoja ajattelun ja tunne-elämän alueella Avoimuus ja

luottamus ovat ystävyyssuhteissa tärkeitä elementtejä. Ystävyys suhteiden myötä roolinottokyky eli kyky ajatella asioita toisen ihmisen näkökulmasta paranee. Samoin kyky empatiaan eli kyky eläytyä toisen tunteisiin kasvaa” (Nurmeranta, Lehtomäki & Horppu 2009, 87.)

2.3 Omat kokemukseni joukkuelajeista sosiaalisena vahvistajana

Olen harrastanut lähes koko elämäni joukkue- ja palloilulajeja. Jalkapallo on seurannut minua jokaisen elämänvaiheen mukana ja siitä on tullut iso osa omaa identiteettiäni. Ystäväpiirini on vaihdellut, mutta muutamat jo pienestä asti tuntemani kaverit ovat säilyneet ja joihin tutustuin aikoinaan juuri aloittaessani seitsemän vuotiaana juniorijalkapallon harrastamisen. ”Kilpaurheilun keskimääräinen aloittamisikä oli vuonna 1995 noin kahdeksan vuotta” (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 53). Teinikään tullessani elämään astui monia muitakin tärkeitä asioita, mutta rakkaus joukkuelajien tuomaan yhteisöllisyyteen ja erityisesti jalkapalloon on säilynyt erittäin vahvana läpi erilaisten elämänvaiheiden. Kaverit, jotka eivät harrastaneet jalkapalloa, yrittivät saada minua lopettamaan jalkapallon. Yritys ei kuitenkaan onnistunut. Omaan kasvuuni ja kehitykseeni urheilulla ja joukkuelajien harrastamisella on ollut todella suuri merkitys, myös ammatin valintani kannalta. ”Vaikka murrosikä nähdään yleensä kriisien ja vaikeuksien aikana, on syytä tuoda esille myös toisenlainen näkökulma: murrosiässä nuoren ympäristöllä on todella suuri mahdollisuus tukea nuoren kehitystä ja auttaa häntä oman minän löytämisessä” (Vasarainen & Hara 2005, 38).

Olen huomannut, että palloilu- ja erityisesti joukkuelajit yhdistävät erilaisia ihmisiä heidän iästä tai taustoista riippumatta. Joukkuelajien voima on se, että pelit keräävät samasta lajista ja asioista kiinnostuneet ihmiset yhteen toteuttamaan samaa, yhdessä asettamaansa päämäärää.

Tämän tavoitteen toteuttamiseksi joukkueen jäsenten henkilökemiat ja keskeiset suhteet, sekä ryhmädynamiikka nousevat avainasemaan. Jokaisen ryhmän jäsenen täytyy tietää oma paikkansa ja roolinsa joukkueessa tai ryhmässä, jotta kaikki voivat antaa parhaansa tavoitteen toteuttamisessa.

Jalkapalloharrastustaustan myötä olen oppinut lukuisia erilaisia taitoja ja kehittänyt henkilökohtaisia ominaisuuksiani, joita voin soveltaa omassa työssäni ja jokapäiväisessä elämässäni. Jalkapallon ja muiden joukkuelajien myötä olen oppinut ryhmätyöskentelyä erilaisten ihmisten kanssa. Sosiaalisuus ei aina ole ollut vahvuuteni, mutta jalkapalloa pelatessani olen oppinut vuorovaikutustaitoja sekä ymmärtämään erilaisten ihmisten ominaisuuksia ja yksilökohtaista persoonallisuutta.

Lapsena olin hieman arka ja hiljainen. Tähän on ollut osasyynä jo hyvin varhaisessa vaiheessa diagnosoitu hahmotus- ja lukihäiriö yhdistelmä. Minulla meni kauan ennen kuin uskalsin ottaa kontaktia muihin ihmisiin. Joukkuelajien parissa aloittamani harrastukset paransivat tilannettani. Jalkapallon tarjoama tunteidenkirjo, sekä erilaisten sosiaalisten tilanteiden tarjoamat haasteet vaikuttivat itseeni niin kehittävästi, että sain valtavasti uutta rohkeutta enkä enää pelännyt uusien tilanteiden tuomaa haastetta ja epävarmuutta, vaikka nämä tilanteet eivät aina olleetkaan myönteisiä ja helppoja.

Jalkapallolla ja joukkueurheilulla on ollut suuri merkitys itsetuntoni ja identiteettini rakentumisessa, ja erityisesti jalkapallosta on tullut elämäntapa. ja välttämättömyys monella tapaa hyvinvointini kannalta.

”Tässä ikävaiheessa tärkeimmät psykologiset tapahtumat ovat oman identiteetin muotoutuminen ja tunteiden tasaantuminen eli seestyminen.” (Vasarainen & Hara 2005, 39).

Tunteidenhallintaa olen oppinut pelatessani jalkapalloa. Jalkapalloon kuuluu niin henkilökohtaisten onnistumisten tuoma ilo ja hyvän olon tunne, kuin myös epäonnistumisen aiheuttama pettymyksen ja surun tunteet. Myös yhdessä muun joukkueen kanssa koetut onnistumisen ja pettymyksen tunteet ovat kasvattaneet vuosien varrella. Joukkuelajit ovat opettaneet minulle yhteispelin tärkeyden joukkueurheilussa kuten myös jokapäiväisessä elämässä. Joukkueurheilun tarjoamat haasteet ja erilaiset tilanteet ovat kehittäneet vuosien aikana paineensietokykyäni, loogista ajattelukykyäni ja tilannetajuani. Tärkeä tunneäly on myös ominaisuus, joka on kehittynyt pelivuosiensa aikana. Edellä mainitut ominaisuudet ovat nykypäivänä erittäin tärkeitä ominaisuuksia sekä yksityisessä elämässä että ennen kaikkea omassa tulevassa ammatissani.

Jalkapallon ja futsalin kautta olen oppinut käsittelemään henkilökohtaisia tunteitani. Sen avulla olen vahvistanut ajatuksiani ja käsityksiäni omasta itsestäni ja siitä millainen minä olen. Itsekriittisyys on ollut aina vaikea aihe minulle. Olen kokenut olevani liian kriittinen itseäni kohtaan, mutta erilaisten ihmisten kanssa harrastaessani, pelaessa ja keskustellessa muun muassa jalkapalloharjoituksissa, olen saanut asioihin aivan uudenlaista perspektiiviä, ja olen oppinut olemaan itseäni ja muita kohtaan suopeampi.

Olen käyttänyt liikuntaa sosiaalisen vahvistamisen työmenetelmänä työpaikoillani, kuten ammattiopisto Lappialla työskennellessäni asuntolan nuorten parissa. Myöhemmässä työpaikassani Limingan koulutuskeskuksessa olen havainnut, kuinka erityisnuoret ja moniongelmaiset nuoret käyttävät eri liikunta- ja joukkuelajeja terapiana elämänhallinnallisten taitojen, sosiaalisen kanssa käymisen, yhteistyökyvyn kehittämisen, sekä omien henkilökohtaisten tunteiden käsittelyssä.

Opintojeni aikana ja työelämässä olen huomannut, kuinka nuori käyttäytyy joukkueessa, ja kuinka hän omaksuu annetun roolinsa yhteisössä. Joukkuepelejä harrastaneet nuoret ovat yhteistyökykyisempiä ja heidän on helpompi toimia yhdessä.

3 AMMATTIOPISTO LAPPIA

Opinnäytetyöni tilaajana toimi Kemi-Torniolaakson koulutuskuntayhtymään kuuluva ammattiopisto Lappian asuntolat. Ammattiopisto Lappia toimii pääsääntöisesti Meri-Lapin alueella. Lappian toiminta on jaettu useisiin eri toimipisteisiin, jotka toimivat seuraavilla paikkakunnilla; Kemissä, Keminmaassa, Muoniossa, Kolarissa, Tervolas-
sa, Pellossa, Simossa, sekä Torniossa. Torniossa sijaitseva opintoyksikkö on kaikista suurin ja siellä sijaitsee ammattiopiston hallinnolliset elimet, joista koordinoidaan ammattiopiston toimintaa. Lappia ammattiopiston rehtorina toimii Jussi Leponiemi ja rehtorin sijaisena toimii opintojohtaja Pentti Heikkilä.

Ammattiopiston Lappian toiminta-ajatus kuuluu seuraavasti ”Ammattiopisto Lappia, menestymisen avaimet.”

Toiminta-ajatuksena on, että ”Ammattiopisto Lappia on monialainen, aktiivisesti tulevaisuuden ammatillista osaamista kehittävä ja rajattoman koulutusyhteistyön edistäjänä toimiva oppilaitos. Lappia toimii kumppanina osaavan työvoiman ja yrittäjyyden turvaamiseksi alueen työ- ja elinkeinoelämälle.”

(Ammattiopisto Lappia 2014)

Ammattiopisto Lappia tarjoaa käytännönläheistä koulutusta, sekä nuorten ammatillisenä kouluttajana että aikuiskouluttajana. Ammattiopisto Lappialla opiskelee noin 2700 opiskelijaa nuorten koulutuksessa, sekä 1700 opiskelijaa aikuiskoulutuksessa. Tornion yksikön asuntoloissa asuu noin 240 nuorta, joten kohderyhmän määrästä ei ollut pulaa tutkimusta tehdessä.

Ammatillista perustutkintoa voidaan suorittaa ammattiopiston Lappialla viidessä erilaisessa koulutusohjelmassa, jotka ovat tekniikanalan, luontoalan-, hyvinvointialan-, kulttuurialan-, ja palvelualan perustutkinto. Ammattiopiston opiskelijat tulevat lähinnä Lapin maakunnan alueelta, mutta opiskelijoita tulee myös muualtakin Suomesta.

Ammattiopiston koulutusohjelmat kouluttavat nuorten sekä aikuisten koulutusohjelmissa 30 erilaista perustutkintoa ja Lappia tarjoaa 45 erilaista koulutusohjelmaa nuor-

ten koulutusohjelmassa. Aikuiskoulutusohjelmat ovat Lappialla kattavat ja Lappia tarjoaakin aikuiskoulutusohjelmissaan seitsemänkymmentä erilaista tutkintoon johtavaa koulutusohjelmaa, joita voidaan suorittaa aikuiskoulutuksessa- tai sitten oppisopimuskoulutusohjelmassa.

Ammatillisten opintojen ohessa Lappian opiskelijoille tarjotaan myös mahdollisuutta suorittaa kaksoistutkintoon vaadittavia lukion oppikursseja ammattiopiston kanssa yhteistyössä olevien lähilukioiden avustuksella.

(Ammattiopisto Lappia 2014)

3.1 Ammattiopisto Lappian Tornion yksikön asuntolat

Ammattiopiston Tornion yksikössä toimivat asuntolat jaetaan neljään eri asuntolayksikköön, jotka toimivat ammattiopiston kampuksen ehdottomassa läheisyydessä. Asuntolatoiminnan hermokeskuksena toimii Kauppakadulla toimiva asuntolayksikkö, jossa sijaitsee asuntolaohjaajien, kuraattorin, opinto-ohjaajan, sekä terveydenhoitajien työtilat. Kauppakadun asuntola tunnetaan tuttavallisemmin opiskelijoiden parissa ”Aussina.”

Kauppakadulle sijoittuu ensisijaisesti ensimmäisen- ja toisen vuosikurssin opiskelijoita, jotka ovat iältään 16- 17-vuotiaita ammattiopiston opiskelijoita. Ammattiopiston asuntolapaikkaa opiskelija on oikeutettu hakemaan, jos hän tulee ammattiopiston lähialueelta, mutta opiskelijan on vaikea kulkea kotoa päivittäin suorittamassa opintojaan. Jos opiskelija saapuu kauempaa opiskelemaan, kuten toisesta maakunnasta hänellä on oikeus hakea paikkaa asuntolasta. Asuntolaan saapuvalta opiskelijalta ei peritä erityistä maksua ja asuntolan käytöstä. Opiskelijalta peritään jokaisen lukuvuoden alussa 50€ suuruinen panttimaksu, jonka opiskelija on oikeutettu saamaan takaisin lukuvuoden lopussa, jos opiskelija ei ole aiheuttanut vahinkoa tai haittaa asuntolantiloissa.

3.2 Asuntolaohjaajat ja asuntolatoiminta

Ammattiopisto Lappian Tornion yksikössä työskentelee täysipäiväisesti kolme asuntolaohjaajaa, jotka ovat koulutukseltaan, lähihoitaja, sosionomi, sekä nuoriso- ja vapaa-ajan ohjaaja. Itse toimin vapaa-aikaohjaajan sijaisena toukokuun loppuun saakka. Asuntolaohjaajat ovat huomanneet, että asuntolaohjaajien työryhmässä on hyvä olla ainakin yksi mies tasapainottamassa työryhmää. Ammattiopisto Lappian ehdoton vahvuus on työpaikan loistava työhenki, joka on työntekijää tukeva ja avoin.

Asuntolaohjaajien työaika on jaettu kolmeen eri vuoroon, eli päivä-, ilta- ja yövuoroon ja asuntolaohjaajat ovat asuntolassa fyysisesti paikalla kello 7:30- 02. Asuntolaohjaajan työtehtävät ovat erilaiset riippuen siitä, onko ohjaaja päivä-, ilta- vai yövuorossa. Päivävuorossa olevan ohjaajan tehtäviin kuuluu opiskelijoiden opintoihin liittyviin tukitoimiin osallistuminen, kuten tarkistaminen, että ovatko opiskelijat lähteneet ajoissa omiin opintoyksikköihinsä.

Asuntolaohjaajan keskeisiin työtehtäviin kuuluu myös yhteydenpito tarvittaessa myös opiskelijoiden vanhempiin tai ammattiopiston muuhun henkilökuntaan opiskelijan opintoihin tai muuhun liittyvissä asioissa.

Päivävuorossa työskentelevän asuntolaohjaajan tehtävänä on olla muun henkilökunnan, kuten kuraattorin tukena tarvittaessa, sekä päivystää toimistotilassa. Asuntolaohjaajan työtehtäviin kuuluu olennaisesti vierasmajoitusten varaus ammattiopiston tiloissa yöpaikkaa tarvitsevien vieraiden kohdalla. Yksi päivävuoron keskisimmistä työtapauksista viikon aikana on tiistaisin järjestettävä opiskelijahuoltoryhmän kokous, jossa käsitellään ammattiopiston opiskelijoita, joiden opinnot eivät edisty tai jos opiskelijan kohdalla on muita vaikeuksia. Ammattiopiston henkilökunta tekee opiskelijahuollossa yhteistyötä mm. Tornion kaupungin, nuorisotoimen, päihdetyön, sekä mielenterveyshuollon kanssa, myös Keminmaan vastaavat yksiköt ovat yhteistyössä opiskelijahuollon kanssa.

Ilta- ja yövuorot on tarkoitettu nuorten kohtaamista ja yleisen järjestyksen ylläpitämistä varten. Asuntolaohjaajat suunnittelevat viikoittain asuntolan nuorille erilaisia vapaa-ajan virkistystoimintoja ja nämä toiminnot täyttävät asuntolaohjaajien työvuorot iltaisin. Asuntolaohjaajan työtehtävään kuuluu perusruohonjuuritason ohjaustehtävät,

sekä asuntolan nuoren kasvun tukeminen. Perusohjaustehtäviä on erilaisten liikunnallisten virkistystoimien toteuttaminen, esim. sählyvuoron organisointi ja toteuttaminen.

Lappian asuntoloissa organisoidaan myös asuntola tutor toimintaa, eli asuntolatutoreiksi asuntolaohjaajat pyytävät asuntolan nuoria, joiden kanssa asuntolaohjaajat pyrkivät helpottamaan uusien asuntolaan tulevien nuorten sopeutumista asuntolan rutiineihin, sekä yleiseen elämään ammattiopiston asuntoloissa. Asuntola tutorina toimiminen on eräänlainen luottamustehtävä, johon pyritään saamaan perusluonteeltaan luotettavia, sosiaalisia, aktiivisia ja iloisia asuntolan nuoria. Tutorit toimivat eräänlaisina asuntolaohjaajien avustajina ja tutorina toimiminen on täysin vapaaehtoista. Asuntola tutorin toimintaan nuoret perehdytetään vapaamuotoisella koulutuksella, jossa nuorelle annetaan tehtävään tarvittavaa tietoa ja koulutus on toteutettu yhden illan pituisena koulutusiltana. Asuntola tutortoiminta on siis vapaaehtoista, mutta tutoreita pyritään kannustamaan ja palkitsemaan pari kertaa vuodessa hyvin tehdystä työstä erilaisilla pienillä palkinnoilla, kuten carting- ajoilla, jotka Lappian asuntolatoiminta on kustantanut.

3.3 Asuntolan nuoret ja nuoren tarve liikuntaan asuntolaelämässä.

Pääsääntöisesti koulutuskuntayhtymä Lappian asuntolaan saapuva nuori on ammattiopintonsa aloittava nuori, joka on päättänyt peruskoulunsa ja päässyt opiskelemaan ammattiin ammattiopisto Lappialle. Pääosin asuntolaan saapuvat opiskelijat tulevat Tornioon opiskelemaan jostain kauempaa, kuten Oulun alueelta ja sen lähikunnista, Meri-lapin lähialueilta, sekä kauempaa pohjoisemmasta Lapista. Nuoria saapuu asuntoihin esimerkiksi Oulusta, Iistä, Kuivaniemeltä, Simosta, Pellostä, Sodankylästä, Rovaniemeltä, Keminmaasta, Ylitorniolta, Pelkosenniemeltä jne. Myös Pohjois-Pohjanmaata etelämmistä maakunnista saapuu vuosittain jonkin verran opiskelijoita, mutta suurin osa opiskelijoista saapuu siis edellä mainituilta paikkakunnilta.

Nuoret ovat yleisimmin asuntolaan tullessaan muuttaneet ensimmäistä kertaa itsenäisesti asumaan ilman päivittäistä vanhempien huolenpitoa ja tukea. Asuntolaan muuttaminen, ensimmäistä kertaa pois vanhempien luota, on hyppy tuntemattomaan

ja uudenlaiseen elämäntilanteeseen. Tätä shokkivaihetta ja uutta elämätilannetta helpottamaan on tarkoitettu asuntolaohjaajat.

Asuntolaohjaajan työtehtäviin kuuluu nuoren kasvun ja kehityksen tukeminen ja edistäminen, sekä nuoren mahdollisimman hyvin sujuvasta koulun käynnistä huolehtiminen. Asuntolaohjaajan työ on haastavaa koska, asuntoloissa asuu paljon nuoria ja kaikki asuntolan nuoret ovat hyvin erilaisia. Asuntolaohjaajan täytyy kuitenkin pyrkiä saamaan kontaktia jokaisen nuoreen ja pyrkiä pysymään tietoisena nuoren hyvinvoinnista, opintojen edistymisestä ja elämäntilannasta.

Asuntolassa asuvan nuoren arki sisältää yhteiset järjestyssäännöt, joiden tarkoitus on helpottaa nuoren integroitumista asuntola-arkeen ja uuteen ympäristöön. Lappian asuntoloissa asuu monenlaisia nuoria, jotka kaikki ovat erilaisista lähtökohdista ja elämäntilanteista lähtöisin. Heitä yhdistävä tekijä puolestaan on asuntolassa asuminen ja itsenäisen elämän harjoittelu, jota on helpompia harjoitella ohjatussa ja valvotussa elinympäristössä.

Asuntolan arkeen kuuluu, että nuorelle on mahdollistettu sujuvaan arkeen liittyvät elementit, eli tarpeellinen lepo, aktiviteetit, sekä tarpeen tullen aikuisen tuki ja apu nuoren kohtaamissa mahdollisissa arjen ongelmatilanteissa. Nuorelle, joka saapuu kauempaa kuin sadan kilometrin säteeltä Tornioista, tai että hänen mahdollisuutensa viettää viikonloppuja kotonaan on haasteellista, on mahdollistettu että nuori voi jäädä viikonloppuna asuntolaan asuntolaohjaajan suostumuksella, mutta nuorella on velvollisuus ilmoittaa asiasta asuntolaohjaajalle.

Nuorten tarve harrastaa liikuntaa on hyvin yksilöllistä. Koulutuskuntayhtymä Lappia on mahdollistanut asuntolan nuorille, sekä myös muille Lappialla opiskeleville nuorille ohjatun sählyvuoron. Sählyvuoro on järjestetty keväällä 2014 kaksi kertaa viikossa ja vuorot ovat sijoittuneet tiistai- ja keskiviikkoiltoihin. Pääsääntöisesti asuntolassa asuvat nuoret viettävät päivänsä opiskeluyksikössään ja iltapäivällä opintojen loputtua he saapuvat asuntolantiloihin, jossa sijaitsee myös vapaakäyttöinen kuntosali. Koulutuskuntayhtymä Lappia mahdollistaa asuntolan nuorille ohjauksellisia ryhmäliikuntavuoroja, jotka on hankittu ostopalveluna liikuntakeskus Hyvä Fiiliksestä. Näitä ohjattuja ryhmäliikuntavuoroja nuoret voivat käyttää noin pari kertaa kuukaudessa. Ammat-

tiopisto Lappia on myös kannustanut asuntolan nuoria käyttämään Tornion kaupungin yleistä uimahallia, joka sijaitsee Putaan kaupunginosassa. Asuntolan nuoret voivat pyytää asuntolanohjaajilta ilmaisia lippuja uimahalliin. Lisäksi Torniossa toimii useita erilaisia urheiluseuroja, joihin opiskelija voi pyrkiä harrastamaan haluamaansa liikuntalajia, riippuen lajin saatavuudesta sekä opiskelija omasta halusta ja motivaatiosta sitoutua opiskelupaikkakunnan seuratoimintaan.

3.4. Miksi ammattiopisto Lappia

Työskennellessäni ammattiopisto Lappialla asuntolajoajaana tulin siihen tulokseen, että asuntolat ja Lappia ovat erinomainen paikka tehdä opinnäytetyö, sillä Lappia oli itselleni jo entuudestaan tuttu organisaatio.

Suoritimme opiskelukaverini kanssa keväällä 2013 yhteisöpedagogin opintoihimme kuuluvan suuntaavien ammatillisten opintojen projektin sekä -harjoitteluopintojaksot ammattiopisto Lappian asuntoloilla. Projektimme kuului sosiaalisen vahvistamisen suuntaaviin opintoihin ja oli yksi osa ammatillisten suuntautumisopintojen kokonaisuutta.

Syksyllä 2013 yksi asuntolajoajaista kysyi kiinnostustani työskennellä hänen sijaisenaan tammikuusta toukokuuhun 2014, hänen jäädessä opintovapaalle. Aloittaessani tammikuussa 2014 työskentelyn Lappialla olin jo keksinyt opinnäytetyön aiheeni ja aloin töiden ohessa työstää myös opinnäytetyöhöni sisältyneitä pohjatöitä ja tarkempaa ideaa opinnäytetyön aiheesta. Aiheen mahdollisesta opinnäytetyöstäni otin esille asuntolan henkilökunnan kanssa ja he ottivat ehdotukseni opinnäytetyön tekemisestä asuntolalla positiivisesti vastaan, ja siksi opinnäytetyöni tilaajaksi valikoitui Ammattiopisto Lappian asuntolat.

4 SELVITYKSEN SUORITTAMINEN

4.1 Tutkimusaiheen valinta ja kohderyhmä

”Kvantitatiivinen tutkimus voidaan tehdä vasta siinä vaiheessa, kun tutkittava ilmiö on riittävän täsmentynyt...Tutkittava ilmiö pitää määrittää niin hyvin, että ilmiötä voidaan mitata kvantitatiivisen tutkimuksen menetelmin” (Kananen 2008, 10.)

Selvityksen aihetta ja menetelmää miettiessäni pohdin kumpi tiedonkeräys menetelmä, kvantitatiivinen vai kvalitatiivinen sopisi hahmottelemaani aiheeseen, ja päädyin määrälliseen kyselyyn, jonka tulisin toteuttamaan ammattiopisto Lappialla jolloin saisin kattavamman aineiston opinnäytetyötäni varten. ”Määrällisen tutkimuksen aineistolle on tyypillistä, että vastaajien määrä on suuri” (Vilka 2007, 17).

Opinnäytetyöni aineistoa päätin kerätä kyselymenetelmällä, jota varten suunnittelin kyselylomakkeen opinnäytetyön ohjaajieni kanssa yhteistyössä. ”Kysely on aineiston keräämisen tapa, jossa kysymysten muoto on standardoitu eli vakioitu. Vakiointi tarkoittaa, että kaikilta kyselyyn vastaavilta kysytään samat asiat, samassa järjestyksessä ja samalla tavalla. Kyselyssä vastaaja itse lukee kysymyksen ja vastaa siihen. Kyselylomaketta käytetään, kun havaintoyksikkönä on henkilö ja häntä koskevat asiat esimerkiksi mielipiteet, asenteet, ominaisuudet, tai käyttäytyminen.” (Vilka 2007, 28.)

Kyselyitä jaoin ammattiopisto Lappian asuntolalla kaiken kaikkiaan 35 kappaletta ja 31 kappaletta palautettiin vastattuina, eli sain mielestäni varsin kattavan aineiston opinnäytetyötäni varten. Kyselyä jaettiin sattumanvaraisesti, eli en ollut miettinyt etukäteen, kenelle kyselyä tarjoaisin, jotta saisin mahdollisimman riippumatonta ja puolueetonta aineistoa, jota selvittää. ”Kysely soveltuu aineiston keräämisen tavaksi, kun tutkittavia on paljon ja he ovat hajallaan. Sitä käytetään myös hyvin henkilökohtaisten asioiden tutkimiseen. (Vilka 2007, 28.)

Kyselylomakkeiden jakamisen ajankohdaksi valitsin iltakierroksen, jotta mahdollisimman suuri osa asuntolassa asuvista nuorista olisi paikalla ja saisin jaetuksi kyselylo-

makkeita mahdollisimman monelle sattumanvaraisesti. Lomakkeiden jakamista olin sen verran jäsenellyt, että olin miettinyt jo ennalta neljä henkilöä, jotka voisivat olla innokkaita ja halukkaita vastaamaan kyselylomakkeeseen. Loput vastaajista olivat sattumanvaraisia otantoja.

”Kyselyn ajoitus kannattaa suunnitella hyvin, jotta tutkimuksen vastausprosentti ei jää sen vuoksi alhaiseksi.” (Vilkkä, 2007 28).

Kyselylomakkeessa pyrin käyttämään monivalintavastauksia, jossa kyselyyn vastaaja sai valita itse mieleisimmän ja totuuden mukaisimman vastauksen. Kysymyksissä yhdestä neljään pyydettiin vastaajalta perustietoja, joiden kautta sain taustatietoja vastaajan iästä, sukupuolesta, vuosikurssista, koulutusalaista ja asuinmaakunnasta. Viidennestä kysymyksestä eteenpäin halusin lähestyä itse kyselyn pääaiheita, eli teesejä. Halusin antaa vastaajalle myös mahdollisuuden antaa eksakteja vastauksia ja määriä, harrastetun liikunnan määristä ja laadusta, jotta saisin mahdollisimman laajan materiaalin.

Ongelmaksi muodostui tiettyjen vastausvaihtoehtojen vapaamuotoisuus vastausvaihtoehtoissa. Osa selvitykseen vastanneista oli jättänyt vastaamatta vapaasti täytettävät kohdat tai vastausvaihtoehdot, joihin olin jättänyt mahdollisuuden kirjoittaa omia ajatuksia tai kommentteja.

”Esitetty kysymys voidaan myös tulkita monella tavalla. Mitään kysymysten teon teoriaa ei ole olemassa, vaan kysymysten laatimisen oppii kokemuksen kautta. Valitettavasti opinnäytetyön tekijällä ei useinkaan ole asiasta kokemusta ja opinnäytetyö jää ainoaksi kyselytutkimuksen tekomahdollisuudeksi” (Kananen 2008, 13.)

Edellä mainitun lainauksen opin itse kantapään kautta. Kyselyn tuottamisen ja sen vastauksien analysointia vaikeutti se, että vaikka lomakkeiden jakamisen aikana vastaajia ohjeistettiin palauttamaan lomake vastattuna seuraavaan iltakiertoon mennessä, niin viimeiset vastaukset saapuivat vasta noin viikko lomakkeiden jakamisen jälkeen. Iltakiertojen aikana jaoimme toisen asuntolaohjaajan kanssa kyselylomakkeet henkilökohtaisesti nuorten huoneisiin nuorten ollessa itse paikalla ja näin he saivat itse päättää haluavatko osallistua kyselyyn vai eivät. Kyselyyni vastattiin täysin anonyymisti.

4.2 Selvityksen rakenne

Selvitykseni tarkoitus on siis saada tietoa, ovatko ammattiopisto Lappian asuntolan nuoret solmineet sosiaalisia kaveri- ja ystävyys-suhteita, jotka ovat joukkuelajien tai liikunnan kautta rakennettuja.

Selvityslomakkeeni ensimmäisessä osuudessa kysyin vastaajien perustietoja, kuten heidän ikäänsä, sukupuoltansa ja kouluttautumisaikansa.

Kyselomakkeeseeni vastanneista kolmestakymmenestä yhdestä henkilöstä kaksikymmentäneljä oli poikia ja vain seitsemän tyttöä. Vastanneiden sukupuolijakauma kertoo hyvin selvästi, että asuntolan nuorista suurin osa on poikia. Poikien osuutta vastausten osuudessa selittää se, että asuntolassa pojat tarvitsevat ohjausta ja tukea itsenäisen elämän harjoittelussa.

Jakaessani selvityslomakkeita ajankohtana oli iltakierto, sillä opinnäytetyöhöni tarvitsin mahdollisimman paljon vastaajia. Lomakkeen vastaanottaneet nuoret olivat pääosin positiivisella asenteella mukana, kun kysyimme työkaverini kanssa heidän halukkuuttaan osallistua tähän selvitykseen. Osalle lomakkeen vastaanottajista jouduimme työparini kanssa hieman selvittämään selvityslomakkeen motiiveja, ja sen tarkoituksena, sillä aikaisemmin asuntolalla oli tehty myös toisenlaista kyselyä. Jaettuihin kyselylomakkeisiin oli vastattu pääosin annetun ohjeistuksen mukaisesti, mutta muutamissa lomakkeissa avoimet vastausvaihtoehdot oli joko ymmärretty väärin tai muuten vain jätetty vastaamatta vastoin annettua ohjeistusta.

Toisessa osiossa lomakkeen kysymykset käsitelivät vastaajan harrastuneisuutta ja liikunnallisuutta. Kysymykset sisältävät etukäteen annettuja monivaihtoehtoja, joiden perusteella selvitykseen osallistunut vastaaja sai itse valita mieleisensä ja lähimpänä totuutta olevan vastausvaihtoehdon. Kysymyksissä on myös avoimia vastausvaihtoehtoja, johon kyselyyn vastannut asuntolan nuori pystyi itse kirjoittamaan tai laittaa itsellensä sopivan lukumäärän harrastettua liikuntaa viikossa. Vastaaja pystyi myös valitsemaan annetuista vaihtoehdoista useamman jos yksi vaihtoehto ei vastaajalle riittänyt hänen mielestään. Kyselyn toisessa osiossa kysyttiin esim. ”Montako kertaa harrastat liikuntaa?” Vastaaja sai valita kolmesta annetusta vaihtoehdosta mieleisen

rastittamalla kyseisen vaihtoehdon. Seuraavassa kysymyksessä halusin saada tietoa hieman yksityiskohtaisemmin harrastetun liikunnan laadusta, siten että onko se ohjattua ryhmäliikuntaa esimerkiksi seurassa tai muussa ryhmässä, vai omatoimista liikuntaa, johon ei sisälly ryhmäliikunnan elementtejä. Lomakkeeni kysymykset käsittelivät myös vastaajan ohjatun liikunnan harrastustaustan kestoa, sekä onko vastaaja kokenut liikunnasta olleen hänelle hyötyä ystävyys- ja kaverisuhteiden kehityksessä. Osion viimeiset kysymykset käsittelivät vastaajan tyytyväisyyttä erilaisten liikunnan muotojen kautta rakentamiin sosiaalisiin kaverisuhteisiin. Kyselyn toisen osion suurin haaste oli vapaalle sanalle jätetyt kirjoituskentät, sillä vapaasanaiset vastaukset olivat suurimmilta osin hyvin niukkasanaisia tai sitten vastauslaatikot oli jätetty kokonaan tyhjäksi.

Kyselyn kolmannessa ja viimeisessä osiossa olen pyrkinyt kartoittamaan asuntolan liikunnallisten toimintojen hyödyllisyyttä asuntolan nuorille ja heidän sosiaalisten suhteidensa kehittymisessä. Lomakkeen kysymyksien tarkoituksena oli saada näkökulmaa asuntolan nuorten omista toiveista ja tarpeista koskien liikunnallisten mahdollisuuksien parantamista sekä tyytyväisyydestä jo olemassa oleviin vaihtoehtoihin. Kysymyksien tarkoituksena oli myös kartoittaa asuntolan järjestämien liikunnallisten tapahtumien osuutta rakentuneiden kaverisuhteiden kohdalla.

5 VASTAUSTEN ANALYSOINTI

5.1 Selvitystulokset

Opinnäytetyöni selvitykseen osallistui kaiken kaikkiaan kolmenkymmentäyksi ammattiotopisto Lappian asuntolassa asuvaa nuorta. Näistä kolmestakymmenestä yhdestä nuoresta kaksikymmentäneljä oli poikaa ja seitsemän tyttöä.

Pyrimme työparini kanssa jakamaan selvityslomakkeita mahdollisimman tasapuolisesti, sukupuolesta riippumatta, mutta jo ennalta tiesin, että pojat kokisivat selvityksen aiheen heitä kiinnostavammasi verrattuna tyttöihin. Tämä myös osaksi selvittää tyttöjen vähäisemmän lukumäärän vastauksista. Selvityksen perusajatuksena oli, että selvitykseen osallistuisi tasapuolisesti sekä tyttöjä että poikia. Toteutus oli käytännössä haastavaa, sillä asuntolassa asuvat nuoret olivat enimmäkseen poikia ja tyttöjen motivointi osallistumaan selvitykseeni oli vaikeaa, sillä tytöt eivät innostuneet aiheesta samalla tavalla kuin pojat.

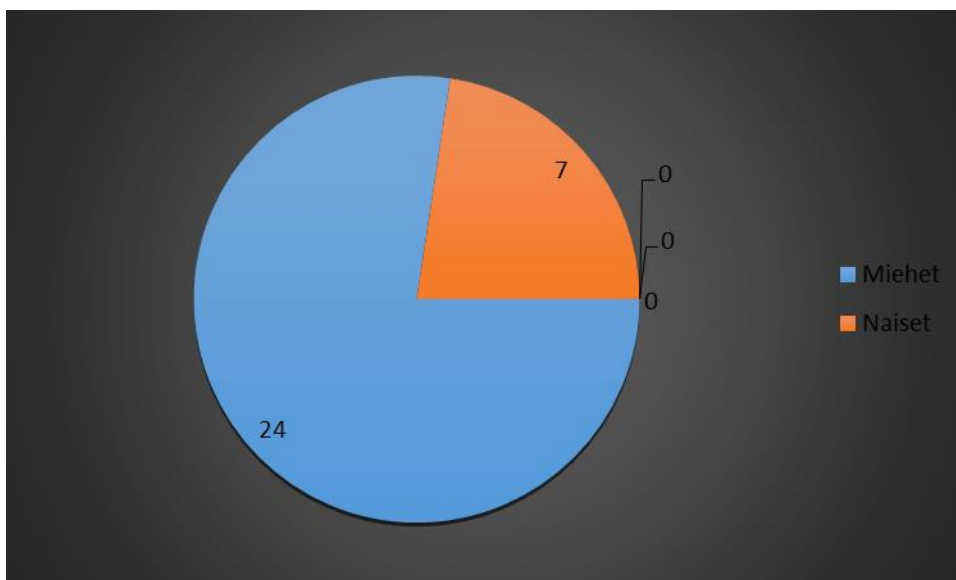
Selvityksen tuloksia läpikäydessäni ilmeni, että asuntolan nuoret ovat solmineet uusia ystävyys- ja kaveruussuhteita joukkuelajien, ja muun liikunnallisen harrastamisen kautta. Kyselyyni vastanneet nuoret ovat selvitykseni mukaan tyytyväisiä omiin liikunnallisiin harrastuksiinsa, sekä muihin aktiviteetteihin. Nuoret kokevat, että asuntolan järjestämät liikunnalliset ja muut vapaa-ajan toiminnot ovat asuntolassa asuvalle nuorelle yleishyödyllisiä ja ne lisäävät asuntolassa viihtymistä.

Keskimääräisesti asuntolassa asuva nuori harrastaa liikuntaa yhdestä kahteen kertaan viikossa. Asuntolan nuorten harrastama liikunta sisältää ohjattua ryhmäliikuntaa, ja yksilöliikuntaa. Asuntolan nuoret kokevat, että asuntolan henkilökunnan järjestämät toiminnot ovat tarpeellisia ja hyviä. Selvitykseni mukaan asuntolan nuoret pitivät kolmea asiaa asuntolan toiminnassa erityisen tarpeellisina; asuntolaohjaajien läsnäolo, kuukauden kahvit-tapahtuma, ja muut vapaa-ajan ohjatut toiminnot.

Asuntolaohjaajien läsnäolo tuo asuntolassa asuvalle nuorelle tukea ja turvaa arjen pyöryksessä. Kuukauden kahvi-tapahtumassa nuoret tapaavat muissa asuntoloissa

asuvia nuoria, ja solmivat uusia tuttavuuksia omasta asuntolastaan. Vapaa-aika toiminnat sisältävät monenlaisia muita aktiviteetteja, kuten asuntolanväen yhteisiä keilausretkiä Tornion keilahallille, kynnet kuntoon- iltamat, sekä erilaisia liikunta ja peli-iltoja.

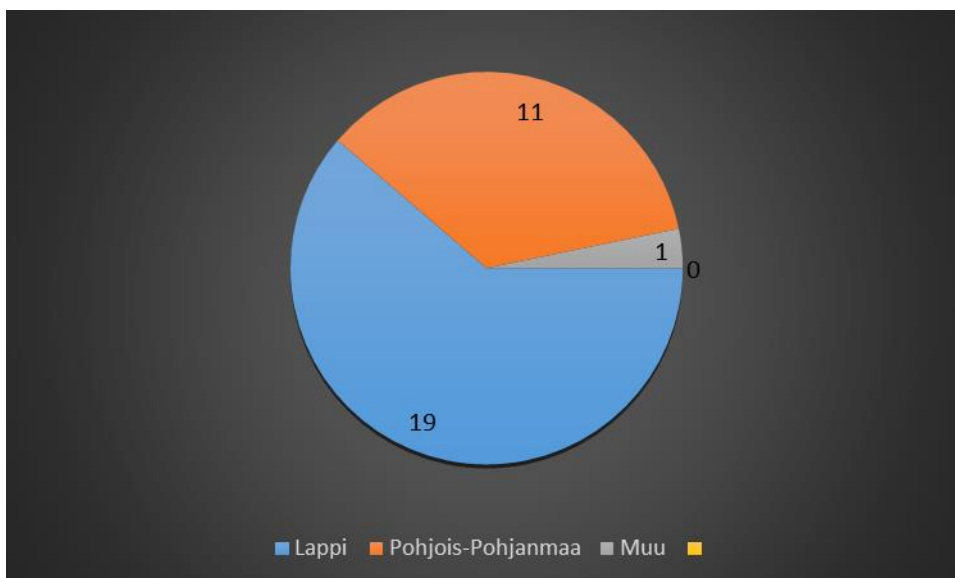
5.2 Selvitykseen osallistuneiden sukupuolijakauma, kotimaakunta ja ikäjakauma



Kuvio 1. Selvitykseen osallistuneiden sukupuolijakauma.

Selvitykseni ensimmäisessä osiossa kysyin nuorten perustietoja saadakseni heistä hieman yleiskuvaa asuntolan nuorisosta. Kysyin heidän sukupuoltansa, kotimaakuntaansa ja ikäänsä. Selvitykseen vastasi kaiken kaikkiaan kolmekymmentäyksi ammattiopisto Lappialla opiskelevaa ja asuntolassa asuvaa nuorta.

Kuten jo aikaisemmin on jo tullut ilmi, poikien osuus asuntolassa on suurempi, kuin tyttöjen ja jonka kuvio numero yksi selkeästi osoittaa.

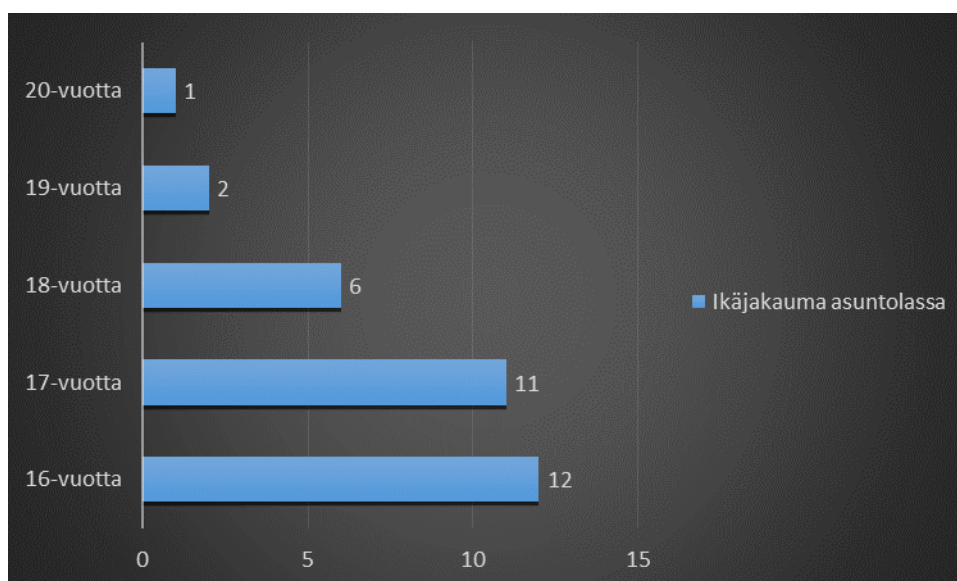


Kuvio 2. Kotimaakunta

Selvitykseeni vastanneista nuorista suurin osa, eli yhdeksätoista nuorta oli kotoisin Lapin maakunnasta. Vastaajat olivat kotoisin seuraavilta paikkakunnilta; Simo, Kemi, Pello, Ylitornio, Rovaniemi ja Sodankylä. Pohjois-Pohjanmaalta Lappialle opiskelemaan oli tullut toiseksi suurin ryhmä selvitykseeni vastanneista nuorista.

Pohjois-Pohjanmaalta lähtöisin on yksitoista vastaajaa. Heistä suurin osa oli kotoisin Oulusta tai sen ympäryskunnista, kuten Kuivaniemeltä, listä ja Kempeleestä. Yksi selvitykseen vastannut nuori oli tullut muualta, kuin Pohjois-Pohjanmaan- tai Lapin maakunnista. Ammattiopisto Lappian asuntoloissa asuvat nuoret ovat siis pääsääntöisesti kotoisin lähimaakunnista.

Lapin ja Pohjois-Pohjanmaan pitkät välimatkat ovat tehneet kulkemisen haastavaksi, joten useat opiskelijat asuvat asuntolassa opintojensa suorittamisen ajan. Koulutuskuntayhtymä Lappia on Lapin maakunnan suurin ja kattavin koulutuskuntayhtymä. Koulutuskuntayhtymän opintotarjonta mahdollistaa sen, että Lapista tai lähimaakunnista kotoisin olevan nuoren on helppo hakea Lappialle opiskelemaan, koska se sijaitsee pääsääntöisesti kohtuullisen välimatkan päässä nuoren kotipaikkakunnalta.



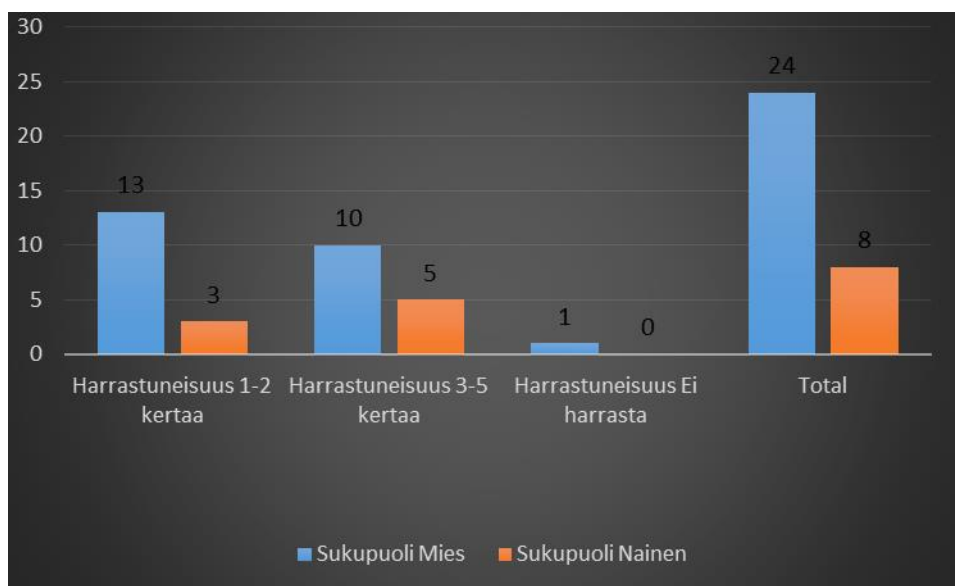
Kuvio 3. Ikäjakauma

Kyselyyn vastanneista nuorista suurin osa on ensimmäisen tai toisen vuoden opiskelijoita. Ensimmäisen lukuvuoden opiskelijat ovat noin kuusitoista vuotta täyttäneitä saapuessaan asuntolaan ja toisen vuoden opiskelijat täyttävät tai ovat täyttäneet lukuvuoden aikana seitsemäntoista vuotta. Asuntolassa, jossa tein oman selvitykseni on pääsääntöisesti sijoitettu ensimmäisen tai toisen vuosikurssin opiskelijoita.

Ensimmäisen ja toisen vuosikurssin opiskelijat on sijoitettu edellä mainittuun asuntolaan, koska he ovat vielä alaikäisiä tai heidän elämänhallintansa ei ole vielä vaaditulla tasolla. Täysi-ikäiset opiskelijat voivat hakea asumaan halutessaan ensisijaisesti täysi-ikäisille tarkoitettuihin asuntoloihin, joita Tornion yksikössä on kolme erillistä asuntola yksikköä. Nämä täysi-ikäisille tarkoitettavat asuntolat sijaitsevat hieman kauempana nuorten asuntolasta. Tämän johdosta selvitykseni on osallistunut niin paljon kuusitoista ja seitsemäntoista vuotta täyttäneitä ammattiopiston opiskelijoita. Kolmestakymmenestäyhdestä kyselyyn vastanneesta nuoresta kaksikymmentäkolme oli kuusitoista ja seitsemäntoista vuotiaita nuoria.

Asuntolassa asui myös jo täysi-ikäisiä opiskelijoita. Nämä täysi-ikäiset opiskelijat olivat sijoitettu nuorten asuntolaan, koska he eivät tulleet valituksi täysi-ikäisille tarkoitettuihin asuntoloihin. Syiksi valitsematta jättämiseen saattaa olla heikko elämänhallinta tai monet muut erinäiset syyt, joiden vuoksi asuntolaohjaajat ovat sijoittaneet vanhempia opiskelijoita nuorten asuntolaan.

5.3 Nuorten harrastama liikunta ja liikunnan sosiaalisuus



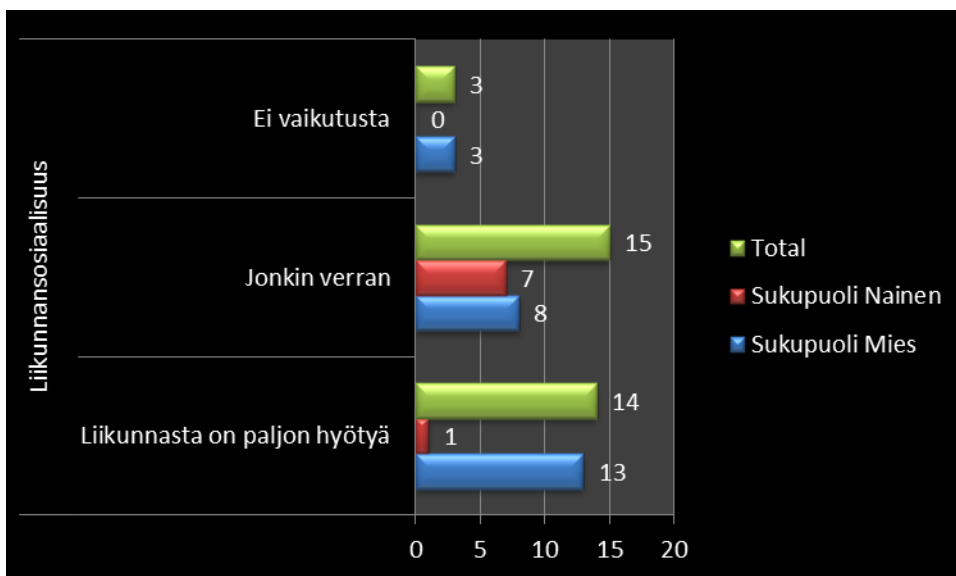
Kuvio 4 Liikuntaharrastuksen määrä viikossa

Liikunnan harrastamisen asuntolaympäristössä tekee nuorelle haasteelliseksi se, että nuori viettää suurimman osan päivästä opintojensa parissa ja iltapäivällä opiskeluiden päätyttyä nuorella on vaikea saada itsensä aktivoitua liikunnalliseen harrastamiseen. Kotoa asuntolaan tuodut erilaiset pelikoneet ja viihde-elektroniikka vievät suuren osan nuoren ja varsinkin poikien vapaa-ajasta koulupäivän jälkeen. Tämä passivoi nuoria ja tämä vähentää nuoren motivaatiota liikunnan harrastamiseen. Tämä edellä mainittu ongelma ei ole näkynyt vain nuorten liikunnassa, vaan se näkyy nuorten omassa elämänhallinnassa yleisenä passiivisuutena ja koulumenestyksessä. Varsinkin poikien käyttämä aika viihde-elektroniikan parissa vie suuren osan hänen vapaa-ajastaan, joka pitäisi käyttää lepäämiseen ja nukkumiseen. Tarvittu lepoaika on tarpeen, jotta nuori on pystyvä menestymään opinnoissaan häneltä vaaditulla tasolla.

Selvitykseeni vastanneista kolmestakymmenestäyhdestä henkilöstä viisitoista harrasti liikuntaa kolmesta viiteen kertaa viikossa. Kolmesta viiteen kertaa viikossa liikuntaa harrastaneista nuorista kymmenen oli poikia ja loput viisi olivat tyttöjä. Tytöt ovat selvitykseni mukaan vähäisemmästä lukumäärästään riippumatta aktiivisempia harrastamaan liikuntaa kuin pojat. Ilmiötä selvittää se, että tytöt eivät harrasta videopelien pelaamista ja muun viihde-elektroniikan kuluttamista yhtä paljon kuin saman ikäpol-

ven pojat, joten tytöillä jää enemmän vapaa-aikaa harrastaa liikunnallisia aktiviteetteja. Tytöillä on matalampi kynnyksen lähtöä asuntolasta harrastamaan liikuntaa.

Vain yksi selvitykseeni vastanneista ilmoitti, ettei harrasta liikuntaa ollenkaan. SelvitysloMAKESSANI kysyttiin täsmennetyksi erilaisten liikuntaharrastusten harrastamista, joten arkiliikunta, kuten esimerkiksi pakollinen kävely kouluun tai ruoka kauppaan ei otettu huomioon tekemässäni selvityksessä liikunnallisena toimintana.



Kuvio 5. Liikunnan hyöty sosiaalisissa suhteissa

Kuvio viisi selvittää asuntolanuorten kokemuksia erilaisista liikunnallisista toiminnoista ja niiden hyödyistä sosiaalisten suhteiden kehittymisessä.

Selvitykseeni osallistuneilta nuorilta kysyin heidän käsityksiään liikunnan vaikutuksista heidän sosiaalisten suhteiden rakentumisessa. Sosiaalisilla suhteilla tarkoitan kaveri- ja ystävyys-suhteita, joita nuoret rakentavat erilaisissa ympäristöissä.

Erityisesti pojat kokivat liikunnasta olleen hyötyä heidän sosiaalisten suhdeverkostojen rakentumisessa. Selvityskysymykseeni vastanneista kolmestakymmenestä yhdestä vastaajasta kaiken kaikkiaan neljätoista oli kokenut liikunnan olleen hyödyllinen apuväline kaveri- ja ystävyys-suhteiden rakentumisessa. Näistä neljästätoista vastaajasta kolmetoista oli sukupuoleltaan poikia ja vain yksi tyttö. Pojat kokevat liikunnallisen toiminnan hyvänä keinona tutustua uusiin ihmisiin ja ylläpitää vanhoja kaveri- ja ystävyys-suhteita.

Selvitykseeni vastanneista kolmestakymmenestäyhdestä asuntolan nuoresta viisitoista ilmoitti, että liikunnasta on ollut ”jonkin verran” hyötyä heidän sosiaalistensuhteidensa kehittymisessä. Vastajien sukupuoli tässä vastausvaihtoehdossa meni lähes tasan, koska annetuista viidestätoista vastauksesta kahdeksan tuli pojilta ja tytöiltä sain seitsemän vastausta. Liikunta on auttanut lähes molempia sukupuolia heidän sosiaalistensuhteiden kehittymisessä. Mielenkiintoista tästä ilmiöstä tekee sen, että tyttöjen ja poikien liikuntatottumukset eriävät jonkin verran. Tytöt harrastavat liikuntaa selvästi poikia pienemmissä, mutta tiiviimmissä ryhmissä ja tyttöjen toiminnallinen liikunta tapahtuu enemmänkin ohjatuissa ryhmäliikunnoissa, kuten erilaisissa ryhmäjumbissa, sekä omatoimisessa liikunnassa. Nämä pienryhmäliikunnat ja omatoimiset liikunnalliset aktiviteetit toimivat tytöillä tietynlaisina keskustelu, ja terapiahetkinä, jolloin tytöt voivat jakaa omia ajatuksiaan ystävien kesken. ”Laakso ja Pohjavirta (1992) toteavat, että kavereiden keskuudessa saadut kokemukset ovat tärkeitä pystyvyyden tunteen kehityksessä niin koulussa, harrastuksissa kuin kavereiden suhtautumisessa..” ”Toverit ovat yleensä samaa sukupuolta ja näin ollen harrastuksetkin eriytyvät sukupuolen mukaan; pojat pelaavat jalkapalloa, tytöt voimistelevat” (Vasarainen & Hara 37, 2005.)

Pojat suosivat enemmän palloilu-, ja joukkuelajeja, joiden toiminnallisen osuuden rinnalla he pystyvät harjoittelemaan omia sosiaalisia taitojaan, sekä tutustumaan mahdollisesti uusiin ikätovereihin.

Selvä vähemmistö tutkimuskysymykseeni vastanneista nuorista on kokenut, ettei liikunnasta ole ollut heille lainkaan hyötyä heidän kaveri- ja ystävyysuhteiden kehittymisessä.

Kolmestakymmenestäyhdestä vastaajasta vain kolme oli kokenut, ettei liikunnasta ole ollut heille hyötyä sosiaalisten suhteiden kehittymisen apuvälineenä. Nämä kolme vastaajaa olivat sukupuoleltaan poikia ja olen tehnyt johtopäätöksen, etteivät nämä kolme poikaa todennäköisesti ole aktiiviliikkuja.

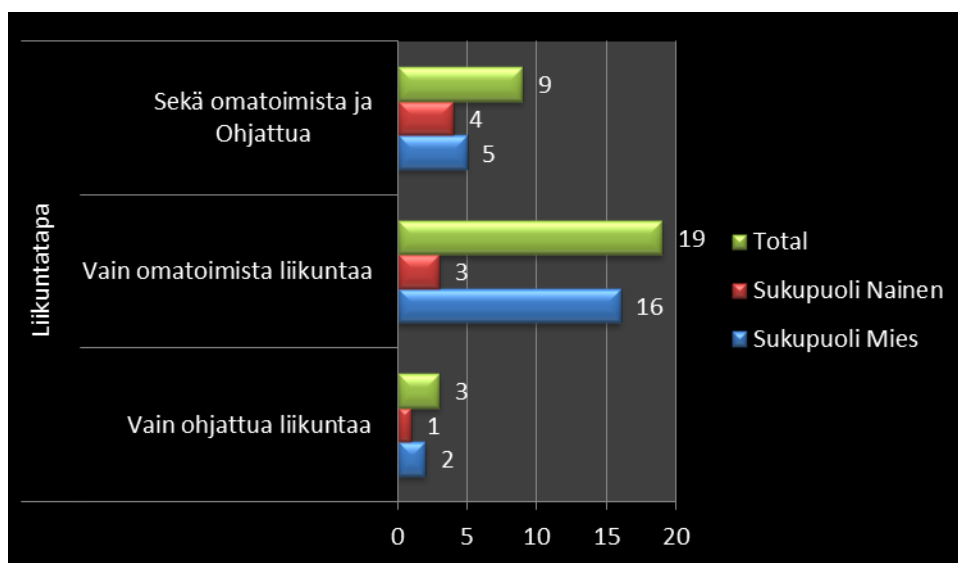
”Oletko saanut kavereita tätä kautta?” on selvityslomakkeeni kysymys numero kymmenen, joka on suora jatkokysymys lomakkeeni yhdeksännelle kysymykselle. Tässä muutama suora lainaus, joita sain nuorilta esittämäni kysymykseen.

”Kyllä, ja entiset kaverisuhteet on parantunut yhteisen harrastuksen myötä. Mies, 16 ”

”Joukkueliikunnassa (koripallo) paljonkin ja salilla käydessä muutamia tuttuja. Nainen, 16”

”Olen, yhden parhaista kavereista ja monta hyvää kaveria. Nainen, 16”

Nämä kolme eri asuntolan nuoren antamaa vastausta kertovat liikunnan tarpeellisuudesta nuorelle ja hänen sosiaalistensuhteidensa kehitykselle ja niiden ylläpidolle.



Kuvio 6. Asuntolan nuorten harrastaman liikunnan laatu.

Kuviossa kuusi havainnollistetaan, millaista liikuntaa asuntolan nuoret harrastavat. Vaihtoehtoina oli ohjattu liikunta, omatoiminen, sekä omatoiminen ja ohjatun liikunnan harrastaminen. Kysymykseeni vastasi kolmekymmentäyksi asuntolan nuorta. Kolme vastaajaa kolmestakymmenestäyhdestä ilmoitti harrastavansa vain ohjattua liikuntaa, eli erilaisia ryhmäliikuntoja tai joukkuelajeja. Kysymykseen vastanneiden sukupuolijakauma oli kaksi poikaa ja yksi tyttö.

Suurin enemmistö asuntolan nuorista harrasti omatoimista liikuntaa. Yhdeksätoista nuorta kolmestakymmenestäyhdestä ilmoitti harrastavansa omatoimista liikuntaa. Omatoimisella liikunnalla tarkoitetaan yhteydessä itsenäisesti harrastettavia liikunnallisia aktiviteetteja, johon ei sisälly ohjaajaa tai muuta liikunnallisen toiminnan sujuvuudesta vastaavaa henkilöä. Yksilöliikunnaksi luettiin muun muassa omatoimiset

juoksulenkit, hiihto ja kuntosaliharjoittelu ilman ohjaajaa. Vain omatoimista liikuntaa harrastaneista yhdeksästätoista asuntolan nuoresta selvä enemmistö, eli kuusitoista oli poikia ja kolme vastaajaa tyttöjä. Kun otetaan huomioon, että selvitykseeni osallistuneista suurin osa oli poikia, niin tyttöjen ilmoittama osuus omatoimisessa liikunnassa on kohtalainen. Kuusitoista poikaa ilmoitti harrastavansa omatoimista liikuntaa ja se on enemmistö selvitykseeni osallistuneista nuorista.

Sekä omatoimista että ohjattua liikuntaa ilmoitti harrastavansa yhteensä yhdeksän asuntolan nuorta. Sukupuolijakauma oli tässä kohderyhmässä lähes tasan, eli viisi poikaa ja neljä tyttöä. Ottaen huomioon selvitykseeni vastanneiden tyttöjen vähäisen määrän, niin tytöt ovat aktiivisempia harrastamaan liikuntaa verrattuna saman ikäisiin poikiin.

Tyttöjen vähäisestä määrästä johtuen, johtopäätöksen tekemisen virhemahdollisuus on kuitenkin huomattava. Olen tullut siihen johtopäätökseen, että mikäli tyttöjä olisi ollut vastaajissa enemmän, niin heidän osuutensa olisi ollut suurempi sekä ohjatussa että omatoimisessa liikunnassa.

6 YHTEENVETO

Johtopäätöksenä tekemässäni selvityksessä on, että kokemukset nuorten liikunnallisuudesta ja sen harrastamisesta ovat pääasiassa positiivisia. Kyselyyni osallistuneiden nuorten ajatukset liikunnan hyödyllisyydestä sosiaalisten suhteiden kehittämisessä ja ylläpitämisessä ovat realistisia ja nuoret kokevat liikunnan tärkeäksi osaksi omaa arkeaan asuntolassa. Nuorten liikuntaan aktivoimisesta asuntolaympäristössä tekee haasteellista se, että asuntoloissa asuu paljon erilaisia nuoria. On vaikeaa saada kaikki nuoret kiinnostumaan liikunnasta ja sen tuomista ruumiillisista, psyykkisistä ja sosiaalista hyödyistä. Tähän saattaa vaikuttaa oppilaiden sosiaalinen ja taloudellinen tausta.

Viime vuosina media on tuonut esiin nuorten vähentyneen liikunnan ja kasvaneen viihde-elektroniikan ja muiden vähemmän liikunnallisten toimintojen harrastamisen. On totta, että nuoret kuluttavat yhä enemmän vapaa-aikaansa erilaisia ruutuja katsoen ja tämä vie heidän vapaa-aikaansa yhä enemmän.

Selvitystulokseni kuitenkin kertoo myös positiivisia asioita nuorten liikunnallisesta käyttäytymisestä ja se on mielestäni hyvä asia. Pääosa asuntolan nuorista käyttää aikaansa myös fyysisen hyvinvoinnin edistämiseen ja omien sosiaalisten verkostojensa ylläpitämiseen liikunnan ohessa. Selvitykseeni osallistuneiden nuorten vastusten perusteella, voi tehdä erillisiä johtopäätöksiä asuntola nuorten elämästä asuntolalla. Olen miettinyt nuorten rehellisyyttä antamissaan vastauksissa, sillä asuntolan nuoret antavat ehkä liiankin positiivisen kuvan vastauksissaan esittämiini kysymyksiin. Saamani vastaukset ovat hieman ristiriidassa omiin kokemuksiini nuorten liikunnan harrastamisesta asuntolassa.

Tekemäni selvityksen perusteella suurin osa asuntolan nuorista kokee harrastavansa liikuntaa tarpeeksi omassa arjessaan ja nuoret ovat sitä mieltä, että liikunta on yleis-
hyödyllinen tapa tutustua uusiin ihmisiin ja ylläpitää ystävyys- ja kaverisuhteita. Nuoren elämä asuntolassa on elämänhallinnan ja toimivan arjen pyörittämisen harjoittelua, mutta mielestäni nuoret tarvitsisivat enemmän kannustusta liikunnallisten aktiviteettien harrastamiseen. Sillä aivan liian moni nuori asuntolassa viettää päivän-

sä passiivisesti vain viihde-elektroniikan parissa kouluajan ulkopuolella. Kun nuori on fyysisesti hyvässä kunnossa ja harrastaa liikuntaa, se edistää henkistä hyvinvointia. Siksi haluaisinkin kannustaa asuntolan henkilökuntaa kehittämään liikunnallisia palveluita nuorille, jotta mahdollisimman moni nuori saataisiin aktiivisemmaksi liikkujaksi.

On ollut etuoikeus, päästä seuraamaan nuorten elämää ja arkea koulutuskuntayhtymä Lappian Tornion asuntoloissa. Toivon, että kokemukseni asuntolatyöskentelystä tulee esiin opinnäytetyössäni. Ajattelen, että jos en olisi työskennellyt asuntolassa, niin opinnäytetyöni näkökulma poikkeaisi nyt tekemästäni ja aihekin voisi myös olla erilainen. Selvitystä analysoidessani, minua kuitenkin jäi harmittamaan se, että tyttöjen osuus vastaajista jäi pieneksi.

Nuoret ovat tyytyväisiä asuntolan tarjoamiin liikunnallisiin toimintoihin sekä muihin asuntolan tuottamiin palveluihin. On kuitenkin paljon nuoresta itsestään kiinni, kuinka paljon hän on halukas käyttämään asuntolan tuottamia palveluita hyväkseen. Asuntolan nuoret ovat myös itse vastuussa siitä, millaista heidän asumisensa asuntolassa on. Asuntolan henkilökunnan resurssit eivät riitä kaikkien toiveiden tyydyttämiseen. Nuorilla itsellään täytyy myös olla aktiivisuutta tehdä ajastaan asuntolassa mahdollisimman aktiivista ja tyydyttävää.

Opinnäytetyöni on ollut suurin kirjallinen tuotos, jonka olen elämäni aikana tehnyt. Opinnäytetyö on todellakin haastanut motivaatiotani saada tämä valmiiksi ja nyt minulla alkaa olla kaikkeni antanut olotila. Olen kuitenkin tyytyväinen, että olen saanut opinnäytetyöni valmiiksi leipätyöni ohessa.

7 POHDINTA

Nyt päätesanoja kirjoittaessani, tunnen valtavaa helpotuksen ja huojennuksen tunnetta, sillä tämän opinnäytetyön kirjoittaminen ei ole ollut helppo ja yksinkertainen prosessi. Aloitin opinnäytetyöni työstämisen vuosi sitten ja työstäminen on kestänyt pitkään. Ajatuksen opinnäytetyöni aiheesta, sain jo loppusyksystä vuonna 2013 ja työstämisen aloitin alkuvuodesta 2014. Opinnäytetyön kirjoittaminen on ollut pitkä ja raskas prosessi. Tähän ajanjaksoon on mahtunut monia erilaisia vaiheita ja kokemani tunteiden kirjo on ollut laaja. Tunteeni mennyttä ajanjaksoa kohtaan ovat vaihdelleet aina epätoivosta loistaviin onnistumisen elämyksiin. Kirjoittaminen ei ole ollut minun vahvuuksiani koskaan ja siksi opinnäytetyön kirjoittaminen on ollut minulle valtava haaste ja haasteen lopussa mieleni tekee lainata erästä maailman kuuluisinta miestä, eli Julius Caesaria. "Veni, vidi, vici" ("Tulin, näin, voitin") –Julius Caesar.

Opinnäytetyötä tehdessäni, olen oppinut etsimään tietoa ja soveltamaan sitä omiin tarpeisiini ja lisäksi olen ymmärtänyt suunnittelun ja asioiden aikataulutuksen tärkeyden. Olen oppinut laittamaan asioita tärkeysjärjestykseen, sillä varsinkin tämän prosessin viimeiset viikot istuin tietokoneeni ääressä ja työstin opinnäytetyötäni kokopäivätyöiden ohessa. Aina aamuisin ja töiden jälkeen käytin suurimman osan vapaa-ajastani opinnäytetyön kirjoittamiseen. Opinnäytetyötä tehdessäni pitkäjänteisyyteni, päättäväisyyteni ja kärsivällisyyteni ovat kehittyneet huomattavasti. Mielestäni on ollut hienoa huomata, että vaikka yhtenä päivänä opinnäytetyötä tehdessäni olen ollut väsymyksen ja epätoivon partaalla ja luovuttaminenkin on ollut todellinen vaihtoehto, olen jälleen seuraavana päivänä pakottanut itseni jatkamaan työtä aina uudestaan ja uudestaan. Tätä voisin kutsua suomalaisiksi sisuksi tai sen nykypäiväiseksi ilmeneismuodoksi. Opinnäytetyötä työstäessäni minulla on vahvistunut tunne siitä, että periksi antamattomuus on yksi hienoimpia luonteenpiirteitäni, josta myös haluan pitää kiinni jatkossakin ja vahvistaa tätä ominaisuutta.

Olen ollut onnekas, koska olen ollut töissä täysipäiväisesti oman alan tehtävissä koko tämän opinnäytetyön kirjoitusprosessin ajan. Mennyt vuosi on ollut raskaudestaan huolimatta hyvin opettavainen. Koen, että olen ollut etuoikeutettu hankkiessani samalla tämän prosessin rinnalla työkokemusta. Tiedän, että jos en olisi ollut työelämässä opinnäytetyöprosessin aikana, olisin turhautunut sen kirjoittamiseen. Työpäi-

vän aikana olen pystynyt jättämään opinnäytetyön ja sen työstämisen taka-alalle. Olen saanut muuta korvaavaa tekemistä. Tunnen, että tämä on ollut minulle paras mahdollinen vaihtoehto, sillä oman alan työt ovat motivoineet minua kirjoittamaan opinnäytetyötäni aamusta, illasta ja viikonlopusta toiseen, jotta saan ammattini suorittamiseen pätevän yhteisöpedagogin ammattinimikkeen.

Miettiessäni nyt jälkeenpäin opinnäytetyötäni kokonaisuutena ja valitsemaani aihetta, voin sanoa että olen oppinut kyseistä prosessista ammatillisessakin mielessä. Valitsemani opinnäytetyön aihe on omaa sydäntäni lähellä ja tämä teki aiheesta itselleni mielenkiintoisen. Tieto- ja teoriapohjaa etsiessäni, olen saanut uutta tietoa työelämää varten. Valmistuvana yhteisöpedagogina olen saanut kuvan liikunnan ja joukkuelajien merkityksestä nuorten kaveri- ja ystävyys-suhteissa. Lisäksi olen saanut tietoa nuorten ajattelutavasta, miten he kokevat liikunnan tarpeellisuuden sosiaalisten suhteiden kehittämässä, sekä niiden ylläpitämisessä.

Ajatellessani omaa ammatillista kasvuani valmistumiseni kynnyksellä, voin sanoa, että opinnäytetyön tekeminen on opettanut minulle todella paljon vastuun kantamisesta ja itsenäisestä työskentelystä. Näin pitkän ja vaikean prosessin suorittaminen, ei ole ollut helppoa, koska kirjalliset tehtävät ovat aina tuottaneet minulle hankaluuksia käytännön tehtäviin verrattuna. Tiedän, että yhteisöpedagogina joudun tekemään erilaisia kirjallisia tehtäviä, mutta en varmastikaan saman mittakaavan. Minulla on nyt paremmin valmiuksia kirjallisten asioiden esittämiseen.

Tähän loppuun haluaisin antaa muutamia käytännön neuvoja niille opiskelijoille, joille opinnäytetyön työstäminen on ajankohtaista tai jotka mahdollisesti lukevat tätä minun opinnäytetyötä. Suosittelen, että opinnäytetyötä kirjoittaessanne kannattaa arkeen sisällyttää myös muutakin tekemistä kuin vain opinnäytetyön kirjoittaminen. Itselleni sopivin ratkaisu oli, että tein töitä tämän prosessin rinnalla. Mikäli kirjoittaminen puuduttaa ja ajatus ei kulje, niin jätä kirjoitustyö hetkeksi ja käy ulkona hengittämässä raikasta ilmaa ja yritä seuravana päivänä uudestaan. Pitkäjänteisyys ja kärsivällisyys palkitaan! Onneksi myös ystäväni osoittivat minua kohtaan ymmärrystä ja selvisimme ilman suurempaa dramatiikkaa tästä ajasta, jolloin olin käytännössä naimisissa tietokoneeni ja opinnäytetyöni kanssa. Nyt kun tämä ”grande finale” on takanapäin, niin pystyn jälleen keskittymään minulle tärkeisiin asioihin ja ystäviini.

LÄHTEET:

Alkula, Tapani & Pönttinen, Seppo & Ylöstalo, Pekka 1999, Sosiaalitutkimuksen; kvantitatiiviset menetelmät, Juva: WSOY- Kirjapainoyksikkö

Ammattiopisto Lappia 2014. Ammattiopiston esittely ja organisaatiokuvaus. Viitattu 26.10.2014

<http://www.lappia.fi/Suomeksi/Esittely> ja

<http://www.lappia.fi/Suomeksi/Esittely/Organisaatio>

Hakkarainen, Harri & Jaakkola, Timo & Kalaja, Sami & Lämsä, Jari & Nikander, Antti & Riski, Jarmo 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Heikinaro- Johansson, Pilvikki & Huovinen, Terhi 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteiden laitos, kirjoittajat ja Werner Söderström Osakeyhtiö.

Kananen, Jorma 2008. Kvantti. Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

Lundbom, Pia & Herranen, Jatta (toim.) 2011. Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Jyväskylä: Bookwell Oy.

Nurmiranta, Hanna & Leppämäki, Päivikki & Horppu, Sari 2009, Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Vasarainen, Jere & Hara, Antti 2005. Nuorten valmentaminen joukkuelajeissa. Helsinki: Edita Prima Oy.

Vilka, Hanna 2007. Tutki ja mittaa; määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

LIITTEET:

Kysely Lappian opiskelija-asuntolassa asuville nuorille heidän liikunnallisesta aktiivisuudesta ja liikunnan avulla solmituista sosiaalisistasuhteista

Hei!

Olen 4.vuosikurssin yhteisöpedagogi opiskelija Humanistisesta Ammattikorkeakoulusta, Tornion kampukselta. Teen opinnäytetyötä Lappian opiskelija-asuntoloille, liittyen nuorten ajatuksiin omasta sosiaalisesta elämänhallinnasta ja liikunnan vaikutuksesta kaveri ja ystävyysuhteisiin.

Kyselyyn osallistuminen ei vie sinulta paljoa aikaa ja se tehdään täysin nimettömänä. Henkilöllisyytesi ei tule missään vaiheessa esille, joten voit vastata täysin rehellisesti ja luottamuksella seuraaviin kysymyksiin.

Kiitos ajastasi sekä hyvistä vastauksista!

Terveisin Heikki Tervola

1. Perustiedot

1. Ikä _____

2. Sukupuoli

Mies

Nainen

3. Koulutusala ja vuosikurssi

4. Kotikuntani sijaitsee

(vastaus maakunnittain: esimerkiksi Lappi, Pohjois-Pohjanmaa, Keski-Suomi)

2. Liikunta ja harrastuneisuus

5. Montako kertaa harrastat liikuntaa viikossa?

- Kyllä, 1-2 kertaa viikossa
- Kyllä, 3-5 tai enemmän
- En harrasta

6. Onko harrastamasi liikunta on ohjattua vai itsenäistä liikuntaa?
(voit ympyröidä useamman vaihtoehdon)

- Harrastan liikuntaa seurassa tai ohjatussa ryhmässä, ____ kertaa viikossa.
- Harrastan omatoimista liikuntaa, ____ monta kertaa viikossa
- Harrastan, sekä ohjattua, että omatoimista liikuntaa, ____ kertaa viikossa.
- En harrasta kumpaakaan

7. Kauanko olet harrastanut ohjattua liikuntaa?

- 3. 1-3-vuotta
- 4. 3-5-vuotta
- 5. 5-8-vuotta
- 6. 8 tai enemmän
- 7. En koskaan

8. Koetko, että liikunnasta on ollut hyötyä sinulle sosiaalisten kaverisuhteiden rakentumisessa?

- Kyllä, mielestäni liikunnasta on ollut paljon hyötyä
- Kyllä, mielestäni liikunnalla on ollut vaikutusta jonkin verran
- Mielestäni liikunnalla ei ole ollut vaikutusta

9 Mitä millaista liikunnallista toimintaa harrastat?

- Harrastan vain joukkuelajeja
- Harrastan sekä joukkue-, että yksilölajeja
- Harrastan vain yksilölajeja
- En harrasta mitään

10. Oletko saanut kavereita tätä kautta?

11. Oletko tyytyväinen urheilussa solmimiisi kaveruussuhteisiin? Miksi?

- Kyllä olen
- En ole

3. Asuntolan liikunnallisissa toiminnoissa saadut ystävät

12. Oletko tutustunut uusiin ihmisiin asuntolan tai koulun organisoimissa liikunnallisissa tapahtumissa?

- Kyllä olen saanut, kavereita koulun tai asuntolan liikunnallisissa tapahtumissa
- Kyllä olen, mutta vain asuntolan tapahtumista
- Kyllä olen, mutta koulun tapahtumista
- Ei, en ole saanut kummassakaan

13. Millaista liikunnallista toimintaa haluaisit asuntolan järjestävän?

14. Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä asuntolantoiminnassa? (listaa kolme (3) tärkeintä vaihtoehtoa)

- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> Liikunnalliset vapaa-ajan toiminnot | <input type="radio"/> Kaverit |
| <input type="radio"/> Kuukauden kahvit | <input type="radio"/> Hyvinvointi |
| <input type="radio"/> Kynnet kuntoon iltamat | <input type="radio"/> Elokuva illat |
| <input type="radio"/> Kuntosali | <input type="radio"/> Asuntolan ja opkh:n järjestämät |
| <input type="radio"/> Kärppä-pelit | |
| <input type="radio"/> Kortti- ja lautapelit illat | <input type="radio"/> Asuntolaohjaajien läsnäolo |