



Vastaanottotoiminnan 12-17-vuotiaiden nuorten liikunnan edistäminen

Tiia Marjeta

2020 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Vastaanottotoiminnan 12-17-vuotiaiden nuorten liikunnan edistäminen - Nuorten liikuntatottumukset & kokemukset liikunnallisesta elämäspäivästä

Tiia Marjeta
Sosionomi
Opinnäytetyö
Toukokuu 2020

Tiia Marjeta

Vastaanottotoiminnan 12-17-vuotiaiden nuorten liikunnan edistäminen

Vuosi 2020 Sivumäärä 56

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyökumppanina toimineen erään nuorten vastaanottotoiminnan yksikön kanssa. Tämän toiminnallisen sekä tutkimuksellisen opinnäytetyön tarkoituksena ja tavoitteena oli selvittää yhteistyökumppanina toimineen toimipaikan työntekijöiden mielenkiintoja ja käsityksiä heidän asiakasnuorten motivaatiosta liikuntaa kohtaan, liikkuvatko nuoret heistä tarpeeksi, olisiko heidän hyvä ja tärkeä kannustaa asiakasnuoriaan liikkumaan ja tarjota toimipaikka asiakasnuorille liikuntamahdollisuuksia. Työn toisena tarkoituksena ja tavoitteena oli selvittää toimipaikan asiakasnuorten omia ajatuksia liikunnasta ja heidän liikunnallisuudestaan, heidän kokemuksiaan järjestetystä liikunnallisesta elämispäivästä ja mahdollisia toiveita tulevaisuudessa vastaavanlaisista liikuntamahdollisuuksista. Työn tarkoituksena ja tavoitteena oli myöskin tarjota vastaanottotoiminnan yksikön asiakasnuorille liikunnallista toimintaa liikunnallisen elämispäivän muodossa. Opinnäytetyön kehittämistehtävänä oli yhteistyökumppanina toimineen vastaanottotoiminnan yksikön nuorten liikunnan edistäminen. Nuorten liikunnallisuutta pyrittiin edistämään työn toiminnallisella sekä tutkimuksellisella osuudella.

Opinnäytetyön teoreettisessa osiossa käsitellään nuorten liikuntakäyttäytymistä, liikunnan edistämistä ja nuorten vastaanottotoimintaa. Työn tutkimuksellinen osuus toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja tutkimusmenetelmäksi valittiin haastattelu kyselylomakkeen sekä palautekyselylomakkeen avulla. Tutkimusjoukkona olivat vastaanottotoiminnan työntekijät ja asiakasnuoret. Tutkimusaineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin tavoin. Toiminnallinen osuus toteutettiin liikunnallisena elämispäivänä.

Keskeisinä tuloksina olivat työntekijöiden kesken nuorten liikkuminen ja liikunnan harrastaminen nähdään tärkeänä asiana, heistä nuoret eivät pääasiassa liiku tarpeeksi, liikunnalla tiedetään ja nähdään olevan monia positiivisia vaikutuksia nuoren hyvinvointiin ja nuorten motivaation nykytila liikuntaa kohtaan nähdään yleisesti yksilöllisenä asiana ja heikkona. Työntekijät myös pääasiassa kannustavat ja innostavat nuoria liikkumaan ja harrastamaan liikuntaa ja toimipaikka tarjoaa jonkinasteisesti nuorille liikuntamahdollisuuksia, mutta siihen nähtiin liittyvän myöskin haasteita. Nuorten näkemys omasta liikunnallisuudestaan oli eriävä työntekijöiden kanssa ja heidän antamien vastausten perusteella suurin osa nuorista liikkuu liikuntasuosituksen mukaisesti tarpeeksi. Liikunnallinen elämispäivä oli onnistunut alkuperäisen suunnitelman mukaisesti ja se sai pääasiassa positiivista palautetta niin nuorilta kuin työntekijöiltä. Kehittämisehdotuksina ilmeni esimerkiksi ne, että nuoret osallistetaan liikunnallisen toiminnan suunnitteluun, omaohjaajuuden-aikaa hyödynnetään liikunnallisiin toimintoihin ja liikunnallisten toimintojen säännöllistäminen. Johtopäätöksenä voitiin todeta, että työn osuudet kertoivat nuorten liikunnan edistämisen ja liikuntamahdollisuuksien tarjoamisen olevan tärkeää ja yhteistyökumppani voi hyödyntää tutkimuksen tuloksia mahdollisessa kehittämistyössä.

Asiasanat: nuorten liikuntakäyttäytyminen, liikunnan edistäminen, nuorten vastaanottotoiminta

Tiia Marjeta

Promoting physical activity for young people aged 12-17 in reception activities

Year

2020

Pages

56

This Bachelor`s thesis was carried out with a youth reception unit that acted as a partner. The purpose and aim of this functional and research thesis was to find out the opinions and perceptions of the employees of the cooperation partner about their young clients motivation to exercise, whether young people move enough, whether it would be good and important to encourage young people to move and whether the office offers their clients sports opportunities. The second purpose and aim of the work was to find out the offices young people's own thoughts about exercise and their physical activity, their experiences of an organized sports experience day and possible hopes for similar exercise opportunities in the future. The purpose and aim of the work was also to offer the young customers of the reception unit sports activities in the form of a sports experience day. The thesis task was also offer sporty activity for young people in the reception unit. Thesis development task was to promote reception units young people's physical activity. The aim was to promote young people's physical activity through the functional and research part of the work.

The theoretical part of the thesis deals with the liikexercise behavior of young people, the promotion of sports and the reception activities of young people. The research part of the thesis was carried out as a qualitative research and the interview method was chosen by means of an interview questionnaire and a feedback questionnaire. The research group included reception staff and young customers. The research material was analyzed in the same way as data-driven content analysis. The functional part was implemented on the day of the sports experience.

The main results were the mobility of young people and physical activity among employees is seen as important, among them young people do not exercise enough, physical activity is known and seen to have many positive effects on young people's well-being and the current state of young people's motivation for physical activity is generally seen as individual and weak. Employees also mainly encourage and inspire young people to exercise and the office offers some opportunities for young people to exercise, but it was also seen as a challenge. Young people's views on their own physical activity were different from those of employees, and based on their answers, most young people exercise enough in accordance with the physical activity recommendations. The Sporty Experience Day was successful according to the original plan and received mainly positive feedback from both, young people and employees. Development proposals included, for example, the involvement of young people in the planning of sports activities, the use of self-directed time in sports activities and the regularization of sports activities. In conclusion, it could be stated that the sections of the work said that the promotion of sport activity and the provision of sports opportunities for young people is important and that the partner can utilize the results of the research in their possible development work.

Keywords: exercise behavior of young people, promotion of sports, youth reception activities

Sisällys

| | | |
|-----|--|----|
| 1 | Johdanto..... | 6 |
| 2 | Opinnäytetyön taustaa | 7 |
| 2.1 | Tarkoitus ja tavoitteet | 9 |
| 2.2 | Toiminnallinen ja tutkimuksellinen opinnäytetyö | 9 |
| 3 | Teoreettinen viitekehys | 10 |
| 3.1 | Nuorten liikuntakäyttäytyminen: Mitä se tarkoittaa | 10 |
| 3.2 | Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät..... | 10 |
| 3.3 | Liikuntakäyttäytymiseen liittyvät tutkimukset | 12 |
| 3.4 | Liikunnan edistäminen..... | 17 |
| 3.5 | Liikunnan vaikutukset | 17 |
| 3.6 | Liikunnan edistäminen Suomessa | 18 |
| 4 | Nuorten vastaanotto toiminta | 20 |
| 5 | Työntekijöiden kysely | 21 |
| 5.1 | Kyselyn suunnittelu ja toteuttaminen..... | 21 |
| 5.2 | Sisällönanalyysi | 23 |
| 5.3 | Aineiston analyysi | 24 |
| 5.4 | Tulokset | 26 |
| 5.5 | Tutkimuksen luotettavuus | 29 |
| 6 | Liikunnallinen elämyspäivä | 31 |
| 6.1 | Elämyspäivän suunnittelu ja järjestelyt | 31 |
| 6.2 | Elämyspäivän toteutus | 34 |
| 6.3 | Nuorten palautekysely ja sen tulokset | 37 |
| 6.4 | Elämyspäivän arviointi..... | 38 |
| 7 | Koko työn luotettavuus ja eettisyys | 40 |
| 8 | Koko työn arviointi | 41 |
| 9 | Pohdinta | 43 |

1 Johdanto

Nuorten riittävä liikunnan saanti, liikunnan harrastaminen ja varsinkin liikkumattomuus ovat tänä päivänä pinnalla olevia asioita. Olen itse myöskin kiinnostunut nuorten liikuntakäyttäytymisestä ja liikunnan edistämisestä sekä lastensuojelun työkentästä ja näiden kiinnostuksien sekä aiheen ajankohtaisuuden ja tärkeyden vuoksi opinnäytetyön aiheeksi valikoitui vastaanottotoiminnan nuorten liikunnan edistäminen. Yhteistyökumppaniksi valikoitui eräs nuorten vastaanottotoiminnan yksikkö, jota työssä ei mainita tutkimuslupaan liittyvistä syistä.

Opinnäytetyössä käsitellään noin 12-17-vuotiaiden asiakasnuorten liikuntatottumuksia ja liikunnan merkitystä heidän elämässään. Työssä käsitellään osaltaan myöskin sitä, miksi on tärkeää edistää nuoria liikkumaan. Opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä ovat: nuorten liikuntakäyttäytyminen, liikunnan edistäminen ja nuorten vastaanottotoiminta. Nuorten liikuntakäyttäytymisestä ja liikunnan merkityksestä on tehty aiemmin tutkimuksia ja joitakin opinnäytetöitä. Työssä hyödynnetään materiaaleina niiden sisältöä sekä muita aiheeseen liittyviä sähköisiä lähteitä, alan julkaisuja, kirjoja ja valtakunnallisia suosituksia liikunnan määrästä ja laadusta.

Nuoria on tärkeää innostaa liikkumaan ja heidän liikunnallisuuttaan tulee edistää sen monen terveydellisen hyödyn sekä muunkin hyvinvointiin liittyvän hyödyn vuoksi ja tällä opinnäytetyöllä haluttiin osaltaan päästä vaikuttamaan ja kehittämään yhteistyökumppanina toimivan toimipaikan nuorien liikunnallisuutta. Työssä on sekä toiminnallista että tutkimuksellista puolta. Työn tarkoituksena oli tarjota vastaanottotoimipaikan asiakasnuorille liikunnallinen elämyspäivä ja sitä kautta innostaa ja kannustaa heitä liikkumaan ja harrastamaan liikuntaa. Työn tarkoituksena oli myöskin tutkia ja selvittää toimipaikan työntekijöiden näkökulmasta sekä toimipaikan nuorten omasta näkökulmasta heidän liikunnallisuuttaan ja sen merkitystä heille sekä nuorien liikunnan harrastamisen mahdollisuuksia. Työssä tutkin myöskin sitä, innostavatko ja kannustavatko nuorten vastaanottotoimipaikan henkilöstö nuoria jollain tapaa liikkumaan ja tarjoaako se liikunnan harrastamismahdollisuuksia ja olisiko sitä toimintaa voinut kehittää lisää.

Tässä opinnäytetyön toteutusosiossa kerrotaan teoreettisen viitekehyksen jälkeen, kuinka työn tutkimuksellinen osuus, työntekijöille tarkoitettu kysely ja nuorille tarkoitettu palautekysely suunniteltiin ja toteutettiin, kuinka aineistot käytiin läpi ja kerrotaan niiden tuloksista. Työssä kerrotaan myöskin toiminnallisen osuuden, liikunnallinen elämyspäivän suunnittelusta ja toteutuksesta, toteutusta arvioidaan sekä palautekyselyn toteutuksesta ja vastauksien tuloksista kerrotaan. Lopuksi arvioidaan koko opinnäytetyön luotettavuutta ja eettisyyttä sekä opinnäytetyön prosessia. Loppu pohdintaosiossa käydään läpi omaa oppimista prosessin aikana, jatkokehittämismahdollisuuksia ja työn tutkimuksen tulosten hyödyntämistä.

2 Opinnäytetyön taustaa

Suurin mielenkiinnon aiheeni on työskentely lasten ja nuorten parissa ja siitä on lähtöisin myöskin ajatus siitä, että haluan opinnäytetyöni liittyvän lapsiin tai nuoriin ja olevan jollain tapaa toiminnallinen. Työn toiminnallisuutta pohdiskellessani kävin mielessäni läpi mitä erilaisia toiminnallisia menetelmiä on, kuten esimerkiksi liikunta, kuvaamataito tai musiikki. Päädyin siihen tulokseen, että haluaisin jollain tapaa hyödyntää omassa työssäni mielenkiintoani liikuntaa kohtaan ja liikunnallista taustaani sekä oppimiani asioita liikunnan ja tanssin pedagogiset menetelmät-opintojaksolta.

Seuraava vaihe pohdinnoissa oli ketä mahdollinen yhteistyökumppani voisi olla ja miten sitä etsiä. Viimeisen harjoittelujaksoni aikana mielenkiintoni heräsi Nuorten vastaanottoimintaa ja sen noin 12-17-vuotiaita nuoria kohtaan. Sain idean toteuttaa opinnäytetyöni lastensuojelun asiakasnuorten parissa ja päädyin kysymään nuorten vastaanottoiminnan työntekijöiltä, olisiko yhteistyö heidän kanssaan mahdollista ja kiinnostaisiko heitä ottaa toimipaikkaansa yksi opinnäytetyöntekijä. Sain heiltä heti myöntävän vastauksen ja näin yhteistyökumppani oli löytynyt.

Yhteistyökumppanin löydyttyä lähdin ideoimaan mitä opinnäytetyön liikunnallinen toiminta voisi olla ja millaisista liikunnallisista tekemisistä ylipäätään noin 12-17-vuotiaat nuoret pitävät ja mihin liikunnalliseen tekemiseen heitä saisi innostettua mukaan. Halusin heti alkujaan minun suunnittelemani toiminnan olevan kuitenkin siihen osallistuville nuorille suunnattua mieleistä tekemistä, ehkä jopa entuudestaan tuntemattomampaa tai täysin uutta liikunnallista tekemistä, joka herättäisi heissä positiivisia ajatuksia ja, joka eroaisi esimerkiksi perinteisistä koulun liikuntatunneista. Näille vastaanotto-osastoille tulevien nuorten elämäntilanne on useimmiten jollain tapaa kriisissä ja vaikea ja näin ollen pohdin myöskin haluavani järjestää heille tekemistä, jonka aikana heille tarjoutuu tilaisuus saada ajatukset pois elämäntilanteestaan edes hetkellisesti ja, että tapahtumapäivä ja sen toiminta voisi mahdollisesti piristää samalla heidän mielialaansa ainakin hetkellisesti.

Näiden alustavien pohdintojeni jälkeen tapasin toimipaikan yhteyshenkilön ja kerroin pohdiskeluistani ja ideoistani hänelle. Kerrottuaani ideani pohdiskelimme yhdessä vielä vaihtoehtoja ja esiin nousivat haasteet tilojen järjestämisen osalta sekä kaikkien osallisten (opinnäytetyöntekijän, toimipaikan työntekijöiden sekä toimipaikassa asuvien nuorien) aikataulujen yhteensovittaminen siten, että opinnäytetyö etenisi aikataulun mukaisesti ja valmistuisi ajallaan. Osastoille sijoitettuna olevat nuoret eivät ole kuitenkaan ajallisesti kauaa sijoitettuna ja heillä jokaisella on se oma arki- ja viikonloppuajankäyttö, jonka mukaan he toimivat ja se sisältää koulun lisäksi mahdollisia harrastuksia, tapaamisia sekä palavereja, joten ne toisivat mukanaan omanlaisia lisähaasteita. Päädyimme yhteyshenkilön kanssa keskustelumme ja

pohdintojemme lopuksi yhdessä siihen tulokseen, että yhden päivän kestoinen ”liikunnallinen tapahtumapäivä” olisi molempien osapuolten kannalta toteuttamiskelpoisempi vaihtoehto.

Idea siitä, mikä liikunnallinen osuus olisi tapahtumapäivän aikana, sai alkunsa yhteyshenkilön ehdotuksesta käyttää heillä jo olemassa olevia sisäänpääsylippuja eräälle ulkoilma kiipeilyradalle. Kyseisten lippujen käyttö opinnäytetyön toteutuksessa osoittautui kuitenkin mahdottomaksi toteutuksen ajankohdan vuoksi, joka on talvella, mutta tästä kuitenkin syntyi idea liikunnallisen tekemisen kyseisenä päivänä olevan kiipeilyä, joka toteutettaisiin sisätiloissa. Tapaamisen lopuksi sovimme jatkavani toteutuksen suunnittelua.

Seuraavaksi lähdin kartoittamaan internetistä mahdollisia toteutuspaikkoja sisäkiipeilylle. Pöydin myöskin, että kyseisenä päivänä täytyisi järjestää myös ruokailu toimintaan osallistuville nuorille jollain tapaa ja näin ollen etsin myöskin mahdollisia hyviä ruokaravintoloita yhteisen ruokailun toteutuspaikaksi.

Seuraava tapaaminen opinnäytetyöni yhteistyökumppanin kanssa oli heidän toimipaikassaan ja tapaamisella oli läsnä yhteistyöhenkilö ja yksikön kolme muuta työntekijää. Tapaamisella kerroin kuka olen, mitä olen tulossa tekemään toimipaikan kanssa yhteistyössä ja suunnitelman alustavasta aikataulusta. Kerroin toimipaikan työntekijöille myöskin ottavani mielelläni vastaan mielipiteitä tähänastisesta ideasta ja suunnitelmasta sekä ehdotuksia varsinkin koskien toteutuspäivän ruokailuhetkeä. Opinnäytetyöni ja toteutuspäivän suunnitelma saivat kaikilta positiivisen ja odottavaisen vastaanoton.

Liikunnallisen elämyspäivän lisäksi pohdimme yhdessä ohjaavan opettajan kanssa sitä, että työhön olisi hyvä saada vielä jotakin lisää ja toinenkin näkökanta aiheeseen liittyen ja siitä lähti idea haastatella toimipaikan työntekijöitä. Haastattelun avulla saisi myös toimipaikan työntekijät äänensä kuuluviin aiheeseen liittyen ja alustavaksi tutkimuskysymykseksi muotoutuivat seuraavat kysymykset; Mitkä ovat yhteistyökumppanitoimipaikan työntekijöiden näkemykset osastoilla asuvien nuorten liikunnallisuudesta ja sen merkityksestä nuoriin? Liikkuvatko nuoret heidän mielestään tarpeeksi? Onko lastensuojelun asiakkaina olevilla ja näillä osastoilla asuvilla nuorien samanlaiset mahdollisuudet harrastaa liikuntaa kuin muillakin nuorilla vai erilaiset? Sekä selvittää innostavatko toimipaikan työntekijät jollain tapaa nuoria liikkumaan ja tarjoavatko he asiakkailleen jollain tapaa mahdollisuuksia liikkumiseen ja liikuntaan.

Pohdin vielä lopuksi lisää saisiko seinäkiipeilyosuuteen sisällytettyä vielä jotakin. Lopulta syntyi vielä idean järjestää toteutuksen aikana nuorille vapaaehtoista pientä haastetta ja kisailua iloisessa, positiivisessa ja leikkimielisessä muodossa. Haasteen ja kisailun ideana olisi kannustaa nuoria kokeilemaan kipuamaan ylös jotakin hallin hieman haastavampaa kiipeilyrataa aikaa vastaan ja nopeinten radan suorittanut tulisi voittamaan palkinnon. Palkinnosta sopisin yhteyshenkilön kanssa ennen kyseistä toteutuspäivää. Palkinto olisi näin myös kannuste nuorille haastamaan itseään ja kokeilemaan asioita.

Näin opinnäytetyön aihe ja kokonaisuus oli saatu ideoitua ja sen myötä opinnäytetyöhön syntyi kaksi polkua: toiminnallinen osuus sekä tutkimuksellinen osuus. Molempien osuuksien tarkoituksena oli vastaanottotoiminnan nuorten liikunnan edistäminen.

2.1 Tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön kehittämistehtävä on toimipaikan eli vastaanottotoiminnan nuorten liikunnan edistäminen. Työn tarkoituksena ja tavoitteena on selvittää ensinnäkin yhteistyökumppanina toimivan toimipaikan työntekijöiden mielipiteitä siitä, millainen käsitys heillä on toimipaikan nuorten motivaatiosta liikuntaa kohtaan, liikkuvatko nuoret heistä tarpeeksi, olisiko heidän hyvä ja tärkeää kannustaa toimipaikan nuoria säännöllisesti liikkumaan sekä selvittää innostavatko he jollain tapaa toimipaikan nuoria liikkumaan ja tarjoavatko he heidän nuorilleen esimerkiksi liikunnallisia toimintahetkiä tai päiviä.

Toisena tarkoituksena ja tavoitteena on selvittää toimipaikan nuorien omia ajatuksia liikunnasta ja heidän liikunnallisuudestaan, heidän kokemuksiinsa elämispäivästä ja toivoisivatko he jatkossakin vastaavanlaisia liikuntamahdollisuuksia. Työn tarkoituksena on myöskin kehittää toimipaikan nuorille tarjoamaa liikunnallista toimintaa.

Opinnäytetyön tarkoituksena ja tavoitteena on myöskin tarjota vastaanottotoiminnan yksikön nuorille liikunnallista toimintaa liikunnallisen elämispäivän muodossa. Näin he saisivat mahdollisuuden osallistua liikunnalliseen toimintaan yhdessä muiden osastoilla olevien nuorten ja osastojen ohjaajien kanssa. Liikunnallisen elämispäivän tarkoituksena on saada nuoret liikkumaan, innostaa liikkumaan ja kannustaa haastamaan itseään, saada heidät kokemaan onnistumisia ja mahdollisesti liikunnan positiivisia vaikutuksia.

Työn tavoitteena on antaa opinnäytetyöntekijälle lisää tietoa liikunnan positiivisista vaikutuksista nuorille sekä tavoitteena on saada lisää kokemusta tutkimus- ja kehittämistoiminnasta ja elämispäivän ja liikunnallisen toiminnan järjestelyistä ja toteuttamisesta.

2.2 Toiminnallinen ja tutkimuksellinen opinnäytetyö

Toiminnallisella opinnäytetyöllä tarkoitetaan ammattikorkeakoulun tutkimuksellisen opinnäytetyön yhtä vaihtoehtoista toteutusmuotoa. Kun puhutaan, että opinnäytetyö on toiminnallinen, se tarkoittaa sitä, että työ tavoittelee jollain tapaa alasta riippuen sen ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu perehdytysopas tai jonkin tapahtuman suunnittelu ja toteuttaminen, kuten liikunnallisten tuokioiden pitäminen lapsille tai elämispäivä. Käytännön toteutuksen ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin on kuitenkin tärkeää yhdistyä tällaisessa toiminnallisessa opinnäytetyössä. (Vilka & Airaksinen 2004, 9.)

Tässä opinnäytetyössä toiminnallista opinnäytetyön muotoa on vastaanottotoimipaikan nuorille suunniteltu ja järjestetty liikunnallinen elämispäivä. Liikunnallinen elämispäivä piti sisällään matkustamiset toimipaikasta toiseen, toiminnallisen liikunnallisen tekemisen eli seinäkiipeilyn yhdessä ja sen parissa järjestettävän pienen kisailun sekä yhteisen ruokailun ruokaravintolassa.

Tutkimuksellinen opinnäytetyö taas on sellainen, joka sisältää jonkinlaisen tehdyn tutkimustyön. Tutkimuksen tekemiseen kuuluu muun muassa tietojen keräämistä, tutkimusmenetelmien käyttöä, tilastollisia esityksiä ja tutkimusaineiston kuvauksia. Tutkimuksen tulee aina noudattaa tieteenalansa sääntöjä ja vaatimuksia. (Salonen 2013.)

Tässä opinnäytetyössä tutkimuksellisen opinnäytetyön muotoa on laadullinen tutkimus, joka toteutettiin yhteistyökumppanina toimineen toimipaikan työntekijöille ja nuorille.

3 Teoreettinen viitekehys

3.1 Nuorten liikuntakäyttäytyminen: Mitä se tarkoittaa

Liikuntakäyttäytymisellä tarkoitetaan yksilön tekemiä valintoja liikunnan parissa, jotka ovat liikuntavalintoja sekä liikuntaan vaikuttavia tekijöitä. Näitä vaikuttavat tekijät voidaan jakaa 1.sisäisiin tekijöihin, joita ovat muun muassa yksilön motivaatio, tarpeet ja omat odotukset sekä 2.ulkoisiin tekijöihin, joita ovat muun muassa yksilön rajoitukset, mahdollisuudet ja toisten ihmisten odotukset. Nämä sisäiset sekä ulkoiset tekijät vaikuttavat yhdessä yksilön liikunnan parissa tekemiin valintoihin. (Vuori 2003, 12.)

3.2 Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät

Tämän opinnäytetyön aiheen kannalta on oleellista tarkastella ja tiedostaa niitä sisäisiä- ja ulkoisia tekijöitä, jotka vaikuttavat nuorten liikuntakäyttäytymiseen, heidän kiinnostuksen heräämiseen liikuntaa kohtaan ja liikuntaan osallistumiseen. Näitä sisäisiä tekijöitä ovat esimerkiksi yksilökohtaiset tekijät, joita ovat muun muassa nuoren sukupuoli, ikä, nuoren perhe ja vanhempien liikuntakäyttäytyminen, ystävät, perheen sosioekonominen asema ja etninen tausta. Nuoren perinnöllisillä tekijöillä on osoitettu olevan myöskin jonkinlaisia vaikutuksia nuoren liikuntakäyttäytymiseen ja vaikutus voi olla esimerkiksi sellainen, että nuoren omatessa tietynlaisen ruumis- ja lihasrakenteen, hän todennäköisemmin valitsee harrastukseksi kestävyyttä vaativan lajin ja menestyy lajissaan hyvin. Yksilön liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat myöskin sairaudet ja niistä aiheutuvat oireet, huonoksi koettu terveydentila ja kunto sekä psyykkiset tekijät. (Vuori 2003, 83-88.)

Erityisen tärkeä ja keskeinen tekijä, joka vaikuttaa omalta osaltaan nuoren liikuntakäyttäytymiseen on hänen käsityksensä omasta pystyvyydestään harrastaa jotakin liikuntaa. Tämän yhteyks liikunnan aloittamiseen, harrastamiseen tai liikunnan parissa mukana pysymiseen on havaittu useissa tutkimuksissa. Liikunnasta ja sen harrastamisesta nauttiminen on tietysti myöskin sekä oleellinen asia liikuntaa harrastaessa että myös yksi näistä vaikuttavista tekijöistä. Sisäisiin tekijöihin kuuluu myöskin vielä nuoren omat odotukset liikunnan vaikutuksista ja seurauksista. Nämä odotukset voivat nuorella kohdistua esimerkiksi liikunnan välittömiin vaikutuksiin, kuten mielialan kohenemiseen tai pitemmän ajan kuluessa tapahtuviin vaikutuksiin/seurauksiin, kuten kunnon kohoamiseen tai painon alenemiseen. (Vuori 2003, 91-92.)

Nuoren liikuntakäyttäytymiseen kielteisesti vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa liikunnan aloittamisessa ja harrastamisessa koetut esteet, yksilön kokema ajan puute, mielialahäiriöt kuten masennus ja persoonallisuuden piirre kuten neuroottisuus. Näitä kielteisiä tekijöitä yritetään yhteiskunnassamme vähentää ja poistaa liikunnan edistämällä. (Vuori 2003, 93-94.)

Nuorten liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavia ulkoisia tekijöitä taas ovat esimerkiksi erilaiset ympäristötekijät, joita ovat sosiaalinen, kulttuurinen ja fysikaalinen ympäristö. Sosiaaliseen ympäristöön kuuluvien henkilöiden, kuten perheenjäsenten, ystävien, joukkuetoverien, harrastuskaverien, liikuntaa ohjaavien, esimerkiksi liikunnan opettajien tai valmentajien ja liikunta edistävien ammattihenkilöiden, kuten lääkäreiden antamalla tuella on tutkitusti osoitettu olevan suuri merkitys sille, aloittaako nuori liikunnan harrastamisen ja jatkaako hän sitä. Ilkka Vuori kertoo kirjassaan näitä sosiaalisen tuen muotojen olevan konkreettinen tuki, nuoren liikkumisen ja liikunnan harrastamisen mahdollistava apu ja tuki, henkinen tuki, jota on nuoren kannustaminen ja rohkaiseminen sekä arvioiva tuki, jota on esimerkiksi valmentajan antama palaute nuorelle. Nuorelle tunteella, että hän kuuluu johonkin liikuntaryhmään, voi olla hyvin suuri merkitys sille, että hänellä pysyy kiinnostus yllä kyseistä liikuntamuotoa tai lajia kohtaan. (Vuori 2003, 95.)

Nuoren kulttuurinen ympäristö vaikuttaa taas nuoren liikuntaan osallistumiseen siten, kuinka omassa kulttuurissa suhtaudutaan liikuntaan, mitä arvoja siihen liittyy ja kuinka sitä edistetään. Myös fysikaalinen ympäristö vaikuttaa omalta osaltaan nuoren liikunnan harrastamiseen ja se käsittää nuoren mahdollisuuksia ja halukkuutta asiaa koskien. Esimerkiksi sää, uima- ja liikuntahallien, ulkoilupolkujen ja liikuntaan tarkoitettujen viheralueiden löytyvyys omalta asuinalueelta vaikuttavat nuoren mahdollisuuksiin ja halukkuuteen harrastaa liikuntaa. (Vuori 2003, 95-96.)

Edellä mainittujen lisäksi Vuori kertoo kirjassaan liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavan myöskin niin kutsutut altistavat tekijät, kuten tieto, asenne, uskomukset ja arvot, mahdollistavat tekijät, kuten suoritustaidot, riittävä kunto ja terveys, aika, toimintapaikat, välineet ja varusteet sekä vahvistavat tekijät, kuten sosiaalinen tuki, liikunnan positiiviset kokemukset, symboliset

tai konkreettiset palkinnot ja liikunnan tuomat vaikutukset esimerkiksi yksilön terveyteen. (Vuori 2003, 102.)

Näiden yllä mainittujen monien ja erilaisten tekijöiden vaikutuksista jokaiselle nuorelle kehittyä omanlaisensa liikuntakäyttäytyminen. Lapsille ja nuorille on kuitenkin asettanut Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry yhdessä valtakunnalliset liikuntasuositukset, jotka perustuvat tieteellisiin tutkimuksiin liikunnan vaikutuksista ja asiantuntijoiden mielipiteeseen näistä vaikutuksista juuri kouluikäisten lasten ja nuorten terveyteen ja hyvinvointiin (Vantaan Kaupunki 2018.) Suositukset kertovat millaista liikuntaa tarvitaan, jotta heidän kasvu ja kehitys olisi turvattu. Näiden suositusten mukaan kaikkien 7-18-vuotiaiden tulisi liikkua monipuolisesti ja ikätasoon sopivalla tavalla vähintään 1-2 tuntia päivässä. Sekä heidän olisi hyvä välttää yli kahden tunnin kestoisia istumisjaksoja. UKK-instituutti ja Nuori Suomi ry myöskin erityisesti 13-18-vuotiaille nuorille suosittelee liikuntaa harrastettavan vähintään 1,5 tuntia päivässä, josta puolet olisi reipasta liikuntaa. Heidän suositusten mukaan nuoren olisi hyvä: 1. Nostaa sykettä ja hengästyä päivittäin, jotta hänen kestävyytensä paranisi. Tähän hyvänlaisia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi reipas kävely, pyöräily, hölkkä ja uinti. 2. Kuormittaa lihaksia noin 3 kertaa viikossa, jotta hän kehittäisi voimaa ja notkeuttaan. Tähän hyvänlaisia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi kuntosalit, pallopelit, tanssi ja venyttely. Sekä 3. Liikkua aina kun voi, jotta hänen vireystilansa pysyisi hyvänä ja nuori tuntisi itsensä pirteäksi. Tähän auttaa esimerkiksi kulkeminen välimatkat kävellen tai pyörällä, liikkuminen välitunnilla jollain tapaa sekä välttää pitkäaikaista istumista. (Terve koululainen 2019.)

3.3 Liikuntakäyttäytymiseen liittyvät tutkimukset

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen ja liikunnallisuus ovat tänä päivänä pinnalla ja esillä olevia aiheita. Niin Suomessa kuin muuallakin maailmassa ollaan yhdessä oltu jo muutamien vuosien ajan huolissaan nuorten riittävästä liikunnan saannista, liikunnan harrastamisesta ja varsinkin heidän liikkumattomuudesta. Olen myös itsekin seurannut ja lukenut aiheeseen liittyviä artikkeleja ja uutisia ja keskustellut aiheista sosiaalialan ammattilaisten kanssa. Näiden myötä myös itselläni huoli nousi asiasta ja halusin tämän opinnäytetyöni aiheen liittyvän jollain tavoin lasten ja nuorten liikunnallisuuteen ja päästä sen myötä osaltani vaikuttamaan asiaan.

Maanlaajuisesti tuorein artikkeli, koskien lasten ja nuorten liikunnallisuutta on The Lancet Child & Adolescent Health nimisen sivuston marraskuussa 2019 julkaissut artikkeli: ”Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1-6 million participants”. Artikkelissa kerrotaan maailman terveysjärjestö WHO:n käynnistämään globaalina toiminnan, jonka tarkoituksena ja tavoitteena on vähentää maanlaajuisesti liikuntasuosituksen alle liikkuvien nuorten ja aikuisten määrää 15 prosentilla vuoteen 2030 mennessä. Vuonna 2016 WHO keräsi satunnaisotannolla maanlaajuisesti

yhteensä 146 maasta, mukaan lukien Suomi, tietoja riittämättömästi fyysisen aktiivisuuden esiintyvyydestä. He käyttivät yhdistettyyn analyysiin yhteensä 298 koulupohjaisen kyselyn tietoja ja näihin kyselyihin oli vastannut 11-17-vuotiaita nuoria yhteensä 1,6 miljoonaa. Tutkimuksen koottu analyysi on esitetty myöskin artikkelissa. (The Lancet 2019.)

WHO:n tutkimuksessa havaittiin, että suuri osa maailman 11-17-vuotiaista nuorista liikkuu edelleen liian vähän ja tämä voi olla terveysjärjestö WHO:n mukaan vaaraksi heidän terveydelleen. Liikunnalla on monia erilaisia hyötyjä ja tämän takia WHO myöskin suosittelee nuoria liikkumaan päivässä vähintään tunnin verran ja liikkumisen muodon tulisi olla reipasta tai kohtuullista. Tutkimuksen vertailussa Suomi on kuitenkin sijoittunut niin sanotusti sinne parempaan päähän ja vuonna 2016 riittämättömästi liikkuvia nuoria poikia Suomessa oli 69% ja tyttöjä oli 82,1%. Kaiken kaikkiaan tuolloisen tutkimuksen mukaan 75% suomen nuorista liikkui alle suositusten mukaisesti ja se on minustakin ollut huolestuttavan suuri prosentuaalinen määrä. (HS 2019.)

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymiseen ja liikunnan harrastamiseen liittyen on tehty ja järjestetty Suomessa jo monien vuosien ja vuosikymmenien ajan tutkimuksia ja kyselyjä. Nämä tehdyt tutkimukset ovat osoittaneet varsinkin sen, että sitä aktiivisempi henkilö on liikunnallisesti ja liikunnan merkitys on hänelle suurta, mitä liikuntaan liittyviä useampia ja voimakkaampia merkityksiä hän löytää. Vastaavasti jos liikuntaan liittyvien esteiden määrä ja voima on suurta, on liikunnan merkitys ja aktiivisuus henkilölle vähäistä. (Valtion liikuntaneuvosto 2018.)

Tämän opinnäytetyön kannalta olennaisimmat ja tuoreimmat kyselyt ja tutkimukset aiheeseen liittyen on tehty vuosina 2018 & 2019. Näitä kyselyitä ovat vuonna 2018 toteutettu: Oikeus liikkua, Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus sekä Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen Suomessa (LIITU) -tutkimus. Vuonna 2019 syksyllä on toteutettu Move! -niminen tutkimus 5.-8.-luokkalaisten nuorten fyysisestä toimintakyvystä ja se toteutettiin erilaisin mittauksin.

Oikeus liikkua, Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus on muodoltaan haastattelututkimus, jonka juuret ylettyvät vuoteen 1990. Tutkimus toteutetaan kahden vuoden välein ja sen toteuttavat Valtion nuorisoneuvosto, Valtion liikuntaneuvosto, opetus- ja kulttuuriministeriö sekä Nuorisotutkimus-verkosto yhteistyössä. Heidän uusin tutkimus on toteutettu vuoden 2018 aikana ja tutkimuksen kohderyhmänä oli Manner-Suomessa asuvat 6-29-vuotiaat lapset ja nuoret. Tutkimuksen tavoitteena on tarkastella lasten ja nuorten vapaa-aikaa ja siihen liittyviä trendejä. Tutkimuksessa siis keskitytään nimenomaan lasten ja nuorten elämään, joka tapahtuu koulun ja työn ulkopuolella ja 2018 vuoden tutkimuksen päätemana oli liikkuminen ja liikunta. (Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018.)

Tutkimukseen valittiin haastateltavat satunnaispoimintona väestörekisterikeskuksesta ja tämän jälkeen poimintojen henkilötietoihin yhdistettiin puhelinnumero. Alle 15-vuotiaiden lasten ja nuorten huoltajiin otettiin ensiksi yhteyttä kysyttääkseen heiltä lupa heidän lasten ja nuorten haastatteluihin. Tutkimuksessa käytettiin tiedonkeruumenetelmänä puhelin- ja henkilökohtaisia haastatteluja sekä nettikyselyä. Tämän opinnäytetyön aiheen kannalta on syytä tarkastella tutkimukseen vastaajista juuri nuorien eli noin 10-19-vuotiaitten vastauksista tehdyt analyysit. Tutkimuksessa yhteensä 304:ää 10-14-vuotiasta lasta ja nuorta sekä 479:ää 15-29-vuotiasta nuorta haastateltiin käyttämällä puhelinhaastattelumenetelmää. Myöskin 477 nuorta iältään 15-29 vastasi heidän järjestämään nettikyselyyn. Yhteensä kyselyyn vastasi siis 1260:tä 10-29-vuotiasta lasta ja nuorta. Tutkimuksessa kaikille ikäryhmille oli laadittu omat haastattelulomakkeet. Tutkimuksen tekijät toteavat tiivistetysti, että haastattelulla ja nettikyselyllä saatujen vastausten välillä on ollut huomattavissa eroja. Syy eroihin näyttöäytyi olleen paine, joka oli suurempi antaa sosiaalisesti suotavampia vastauksia puhelinhaastattelussa kuin taas nettikyselyssä. Vastaajajoukkojen kerrotaan poiketen toisistaan myöskin taustoiltaan, esimerkiksi koulutustasoltaan. Nettikyselyyn vastanneiden nuorten koulutustaso oli esimerkiksi alhaisempi kuin puhelinhaastateltujen nuorten. (Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018.)

Kyselytutkimusten toistuvana ominaispiirteenä on kerrottu olevan jo vuosikymmenestä toiseen se, että iän myötä liikunnan määrä vähenee ja juuri erityisesti ohjatun liikunnan määrä vähenee merkittävästikin. Nuoren tullessa 15-vuoden ikään, hänellä viimeistään muuttuu halitseväksi liikkumisen ja liikunnan muodoksi omaehtoinen liikkuminen. Kyseisestä ilmiöstä on Suomessa tehty sekä suoria että välillisiä tutkimushavaintoja tiedettävästi 1920-luvulta asti. (Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018.)

Vuoden 2018 tutkimuksessa selvitettiin liikuntaa harrastavien lasten ja nuorten osuutta kysymällä heiltä kysymys: *"Harrastatko nykyisin jotain, aivan mitä tahansa liikuntaa?"* Kysymyksen vastanneista 10-14-vuotiaista nuorista 92% ja 15-19-vuotiaista nuorista 85% vastasi harrastavansa jonkinlaista liikuntaa. Näistä 15-19-vuotiaista vastaajista liikuntaa harrastavia tyttöjä oli 89% ja poikia 82%. Teini-ikäisissä on siis havaittavissa sukupuolen mukaista eroa liikkumisen suhteen, mutta ero on kuitenkin pientä. Näissä ikäluokissa myöskin liikuntaa harrastavien osuus olisi voinut olla suurempikin, koska heistä, jotka vastasivat, etteivät harrastaa liikuntaa, olisi 8% kuitenkin halunnut harrastaa liikuntaa. (Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018.)

Tutkimuksen avulla selvitettiin myöskin lasten ja nuorten liikunnan säännöllisyyttä ja intensiteettiä ja niitä selvitettiin seuraavien kysymysten avulla: *"Mieti tavallista viikkoa. Kuinka monena päivänä liikut vähintään 60 minuuttia päivässä?"* ja *"Kuinka paljon tavallisen viikon aikana liikkumisesi sisältää rasittavaa liikuntaa yhteensä?"*. 6-14-vuotiaiden lasten ja nuorten ikäluokassa nämä kysymykset esitettiin heidän vanhemmilleen. Vastaajista 60 minuuttia

päivässä liikkuvien osuus 12-13-vuotiaista oli taulukon mukaan noin 40%, 14-15-vuotiaista noin 30% ja 16-17-vuotiaista vähän alle 30%. Rasittavaa liikuntaa kertoi harrastavansa esimerkiksi 7 tuntia viikossa 12-13-vuotiaista noin 25%, 14-15-vuotiaista 20% ja 16-17-vuotiaista enää noin 10%. 4-6 tuntia rasittavaa liikuntaa viikossa vastasi harrastavansa 12-13-vuotiaista vähän yli 25%, 14-15-vuotiaista alle 25% ja 16-17-vuotiaista enää noin 20%. Rasittavan liikunnan määrä viikossa laskee siis yhden-kahden ikävuoden erolla jo huomattavasti tämän taulukon mukaan. (Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018.)

Liikkumisen ja liikunnan säännöllisyyden väheneväisyys iän myötä on ollut siis tämänkin tutkimuksen tulosten mukaan havaittavissa. Ja tämä on asia mihin kaivattaisiin muutosta. Nuoret olisivat hyvä ja tärkeääkin saada jatkamaan säännöllistä liikkumista ja liikunnan harrastamista iästä riippumatta. On myöskin yhteiskunnallisesti tärkeää saada mahdollistettua kaikille nuorille tasavertaisesti liikunnan harrastaminen, myöskin niille, jotka nyt olivat esimerkiksi tähän vuoden 2018 lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen kyselyyn vastanneet, etteivät harrasta liikuntaa halukkuudestaan huolimatta.

Väestötason trenditutkimus LIITU on tutkimus, jossa kerätään tietoa juuri Suomen lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisestä. Tutkimuksessa kerätään tietoa heidän liikkumisestaan, paikallaanolostaan sekä tekijöistä, jotka ovat näihin kahteen yhteydessä. Tutkimus toteutetaan kyselynä ja kyselyyn vastaavat 7-, 9-, 13- ja 15-vuotiaat lapset ja nuoret. Tämä tutkimus on toteutettu vuosina 2014, 2016 ja 2018. Tuorein vuoden 2018 tutkimuksen aineisto koostui internet-pohjaisen kyselylomakkeen vastauksista sekä UKK-instituutin liikemittareiden mittauksista. Tutkimus toteutettiin ajallisesti samaan aikaan WHO:n koululaistutkimuksen kanssa, mutta kuitenkin itsenäisellä otoksella. (Valtion liikuntaneuvosto 2019.)

LIITU-tutkimukseen osallistui yhteensä 7132 lasta ja nuorta. Vastanneista noin kolmannes liikkui liikuntasuosituksien mukaan eli vähintään tunnin päivittäin. 11-vuotiaista 43% kertoi liikkuvansa 7 päivänä viikossa, 13-vuotiaista taas saman määrän viikossa liikkui 32% ja 15-vuotiaista enää 15%. Sitten taas 5-6 päivänä viikossa kertoivat liikkuvansa 32% 11-vuotiaista, 34% 13-vuotiaista ja 30% 15-vuotiaista. Viikossa 3-4 päivää liikkuivat 11-vuotiaista 19%, 13-vuotiaista 25% ja 15-vuotiaista 30%. Vain 0-2 päivää viikossa liikkuivat 11-13-vuotiaista vastaajista alle 10%, mutta taas 15-vuotiaiden prosenttiosuus oli 21%. Näin tämänkin tutkimuksen mukaan voidaan todeta, että liikuntasuosituksien mukainen liikkuminen vähenee iän myötä. Tutkimuksen mukaan pojat liikkuivat tyttöjä enemmän suosituksien mukaan, mutta taas tytöt kertoivat liikkuvansa 5-6 kertaa viikossa poikia enemmän. Pieniä sukupuolieroja on tässäkin tutkimuksessa havaittavissa, mutta kyse on vain pienistä alle 10% eroista. (Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa 2019.)

Rasittavan liikunnan suosituksien mukaan, mikä on vähintään 3 päivänä viikossa, liikkui 64% kyselyyn vastanneista lapsista ja nuorista, joka oli jo ihan hyvä prosentuaalinen määrä.

Tämänkin tutkimuksen mukaan rasittavan liikunnan suosituksen mukainen liikkuminen saavutettiin yleisemmin nuorimmissa ikäluokissa, kun taas 15-vuotiaista nämä suositukset saavuttivat noin vähän yli puolet eli 56%. Tässä ei sukupuolesta riippuvia eroja havaittu. Positiivista tutkimuksen tuloksissa on se, että lasten ja nuorten suositusten mukainen liikunta-aktiivisuus oli lisääntynyt noin 6 prosenttiyksiköllä vuodesta 2016 vuoteen 2018. (Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa 2019.) Mitä samaa näiden kahden edellä mainitun tutkimusten tuloksissa voi havaita on se, että paikallaan olo lisääntyy ja liikkuminen vähenee iän myötä.

Lasten ja nuorten fyysistä toimintakykyä on tutkittu Suomessa erilaisin Move! -nimisen järjestelmän mittauksin. Mittaukset ovat opetushallituksen luomat ja niiden tavoitteena on ensisijaisesti auttaa lasta tai nuorta ja hänen perhettään hahmottamaan ja ymmärtämään, mikä yhteys lapsen ja nuoren fyysisellä toimintakyvyllä on hänen terveyteen, hyvinvointiin, jaksamiseen ja opiskeluvireyteen. Mittaristo koostuu kahdeksasta osiosta, joiden avulla kerätään tietoa lapsen tai nuoren fyysisen toimintakyvyn sen hetkisestä tilasta. Mittariston kahdeksan osiota mittaa yksilön: kestävyyttä, voimaa, nopeutta, liikkuvuutta, tasapainoaja motorisia perustaitoja. Mittauksien tuloksien ja palautteen avulla saavat lapsi tai nuori itse, hänen huoltajansa, koulun terveydenhuollon ammattilaiset sekä opettajat tietoa: 1. Mikä on lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn sen hetkinen tila, 2. Sen yhteydestä heidän hyvinvointiinsa sekä 3. Kuinka voisi edistää heidän fyysistä toimintakykyään. (Move! -mittaus 2020.)

Syksyllä vuonna 2019 tehdyt Move! -mittaukset toteutettiin osana peruskoulujen liikunnanopetusta ja kohderyhmänä toimivat niin viides- kuin kahdeksaluokkalaiset oppilaat. Mittauksiin osallistui yhteensä 100 000 lasta ja nuorta. Mittaustuloksista opetushallitus julkaisi tiedotteen joulukuussa 2019. Mittauksien tuloksia on vertailtu aikaisempien vuosien mittauksiin ja tiedotteessa on kerrottuna seuraavanlaisia johtopäätöksiä lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn tämänhetkisestä tilasta: Kestävyyskunnan osalta 5-luokkalaisilla havaittavissa heikkenemistä, 8-luokkalaisilla ei havaittavissa muutosta. Lihaskunnan osalta 5-luokkalaisilla ei havaittavissa muutosta ja 8-luokkalaisilla havaittavissa positiivista kehittymistä. Heitto-kiinniottoyhdistelmän mittauksien tuloksissa 5-luokkalaisilla ei havaittavissa muutosta ja 8-luokkalaisilla taas myönteistä kehitystä. Liikkuvuuden osalta kummallakaan ikäluokalla ei havaittavissa merkittäviä muutoksia, mutta sukupuolten välistä eroa on havaittavissa siten, että tyttöjen liikkuvuus on huomattavasti parempaa kuin poikien. Liikkuvuudessa on myöskin nähtävissä istuvan elämäntavan vaikutukset ja ne näkyvät etenkin juuri pojilla. Koulujen liikunnan opetuksessa on keskeistä edistää lasten ja nuorten fyysistä toimintakykyä ja sen tarkoituksena on tukea monipuolisesti heidän toimintakykyään selviytyä arjen tilanteissa. Vuoden mittaustulosten mukaan tätä on onnistuttu jo jonkin verran edistämään. (Move! -mittaukset 2019.)

Yksinomaan lastensuojelun nuorien liikuntakäyttäytymisestä, liikunnallisuudesta ja sen edistämisestä ei ole varsinaisesti tehty aiemmin tutkimuksia. Etsin aiempia tutkimuksia kolmella päähakusanalla, jotka olivat lastensuojelu, nuoret ja liikunta. Muokkasin näitä hakusanoja

myöskin hieman löytääkseni jotakin edes hieman aiheeseen liittyvää aiempaa tutkimusta. Yhden tämän tapaisen löysin, joka on vuonna 2012 tehty toiminnallinen opinnäytetyö, jonka aiheena on nuorten kokemukset nuorisokodin liikunnasta.

3.4 Liikunnan edistäminen

Edistäminen käsitteenä tarkoittaa tavoitteellista toimintaa, joka lisää ihmisten mahdollisuuksia ja edellytyksiä jonkun asian suhteen. Liikunnan edistämällä tarkoitetaan sitä tavoitteellista toimintaa, joka lisää mahdollisuuksia ja edellytyksiä ihmisten huolehtia heidän omasta liikunnallisuudestaan ja harrastaa liikuntaa. (Lääkäriliitto 2020.)

Liikunta on tutkitusti hyvä keino edistää ihmisten terveyttä ja hyvinvointia. Siksi myös liikuntaa edistetään Suomessa. Suomessa väestön terveyttä edistävän liikunnan hyväksi yhteistyötä tekevät Sosiaali- ja terveysministeriö ja opetus- ja kulttuuriministeriö. Liikuntapolitiikkaa ohjaa ja kehittää opetus- ja kulttuuriministeriö, jonka tarkoituksena on edistää väestömme hyvinvointia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2019.) Opetus- ja kulttuuriministeriö kertoo luovansa edellytyksiä muun muassa arkiliikunnalle, harraste liikunnalle ja hyvinvointia edistävälle liikunnalle. Liikunnan edistämiseksi on asetettu tavoitteita ja ne sisältyvät liikuntalakiin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020.)

3.5 Liikunnan vaikutukset

Miksi ylipäättään liikunnallisuutta on sitten hyvä ja tärkeääkin edistää? Ensinnäkin siksi, että liikkumisella ja liikunnalla on tutkitusti todettu olevan ihmiselle useita hyviä vaikutuksia niin hänen fyysiseen kuin psyykkiseenkin terveyteen. Myöskin säännöllisen liikkumisen ja liikunnan on todettu vaikuttavan positiivisesti monien sairauksien ehkäisyssä. UKK-instituutti kertoo liikunnalla olevan nopeastikin huomattavissa olevia positiivisia vaikutuksia ja niitä ovat esimerkiksi: mielialan kohennus, ajatuksien terävöityminen ja stressin väheneminen. He kertovat myöskin voivan ennaltaehkäistä, hoitaa ja kuntouttaa monia sairauksia liikkumalla riittävästi ja harrastamalla liikuntaa. Näitä sairauksia ovat esimerkiksi 2 tyypin diabetesta, useita sydän- ja verisuonisairauksia, tuki- ja liikuntaelinsairauksia ja jopa joitakin syöpäsairauksia. (UKK-instituutti 2019.)

Erilaisten tutkimusten myötä voimme siis todeta liikkumisen ja liikunnan harrastaminen vaikuttavan positiivisesti ihmisen kuntoon ja terveyteen. UKK-instituutti kertoo, millaisiin kuntoon ja terveyteen liittyviin asioihin voidaan vaikuttaa erilaisilla liikuntamuodoilla ja mitä liikunnan avulla voidaan kehittää ja edistää. Esimerkiksi harrastamalla kestävyysliikunnalla muun muassa voidaan kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa, edistää sydämen, verisuonten ja keuhkojen terveyttä, parantaa kehossa veren rasva- ja sokeritasapainoa ja ylläpitää tiettyä painoa tai tarvittaessa laihduttaa. Lihaskuntoliikunnalla ja liikehallintaliikunnalla taas voidaan muun muassa lisätä lihasvoimaa, lihaskestävyyttä ja luiden lujuutta,

kehittää notkeutta ja harjoittaa samalla tasapainoa sekä edistää tuki- ja liikuntaelimestön terveyttä. Liikunnan positiiviset vaikutukset ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin ovat muun muassa mielialan kohennus, vireystilan kohennus, unenlaadun parantumien, stressin lieventyminen ja masennusoireiden helpottuminen. (UKK-instituutti 2019.)

Tämän opinnäytetyön kannalta liikunnan edistämistä on oleellista tarkastella juuri nuorten näkökulmasta. UKK-instituutti kertoo, ettemme voisi tutkia samalla tavalla liikunnan vaikutuksia lapsien ja nuorien terveyteen kuin aikuisten terveyteen on voitu. Voidaan kuitenkin sanoa, että liikkuva ja liikuntaa harrastava nuori todennäköisemmin liikkuu ja harrastaa liikuntaa myös aikuisena kuin taas esimerkiksi vähäisesti liikkuva nuori. Joitakin tutkimuksia on kuitenkin aiheesta tehty ja niiden myötä on pystytty osoittamaan, että nuoren liikkua säännöllisesti ja harrastamalla liikuntaa hänellä vähenee sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden kasautuminen. Näitä riskitekijöitä lisää jo nuorillakin ylipaino ja sen vuoksi voidaan ajatella näiltä pitkäaikaissairauksilta suojaavan riittävä liikkuminen ja liikunnan harrastaminen omien positiivisten vaikutuksien myötä sekä auttamalla painonhallinnassa. (UKK-instituutti 2014.)

Liikkuminen ja liikunnan harrastaminen kuitenkin tutkitusti edistää nuorten terveyttä ja vaikuttaa positiivisesti heidän kehitykseensä. (UKK-instituutti 2014.) Sen edistäessä niin nuoren fyysistä kuntoa kuin terveyttä niin se myöskin edistää hänen mielen hyvinvointiaan, josta on ihan yhtä tärkeää huolehtia. Etenkin haastavassa elämäntilanteessa olevan nuoren mieltä on liikunnalla mahdollista virkistää ja se mahdollisesti veisi ainakin suoritustilanteen ajaksi nuoren ajatukset pois ikävistä tai mieltä askarruttavista asioista. Liikunnalla on myös mahdollista lievittää ja vähentää jännitystiloja, ahdistusta ja stressiä ja se useimmiten helpottaa nukahdamista ja parantaa unen laatua. (Suomen mielenterveys ry 2020.)

Liikunta myöskin kehittää nuorten liikuntataitoja ja vuorovaikutustaitoja, parantaa ja auttaa painonhallinnassa, kehittää nuorten tuki- ja liikuntaelimestöä, opettaa hyvän ja reilun pelin henkeä ja auttaa heitä myöskin sosiaalisten suhteiden luomisessa ja ylläpitämisessä. (UKK-instituutti 2014.) Näidenkin vuoksi voidaan todeta nuorten liikunnan edistämisen olevan tärkeää.

3.6 Liikunnan edistäminen Suomessa

Suomessa pyritään väestön liikunnallisuutta edistämään erilaisin tavoin. Lasten ja nuorten liikunnallisuutta edistetään esimerkiksi laajoilla valtakunnallisilla ohjelmilla ja niistä yksi tärkeä ohjelma on Liikkuva koulu -ohjelma, joka on toiminut jo vuodesta 2010 lähtien. (Likes 2020.) Liikkuva koulu -ohjelmaa toteutetaan peruskouluissa ja sen ideana on muun muassa vähentää istumista, tukea toiminnallisin menetelmin oppimista, välitunneilla liikuttaisiin ja koulumatkat kuljettaisiin omin lihasvoimin kuten kävellen tai pyörällä ja näin koululaisten koulupäivät olisivat aktiivisempia. Koulut päättävät itse, kuinka ohjelmaa toteuttavat ja saavat tukea siihen alueellisilta ja valtakunnallisilta verkostoilta. (Liikkuva koulu 2016.)

Myöskin kunnissa pyritään edistämään liikuntaa ja liikunnan harrastamista erilaisin tavoin ja sen tärkein tehtävä on tarjota kuntalaisilleen mahdollisuuksia päivittäiseen liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen. Tämä tarkoittaa, että myöskin lapsille ja nuorille tulisi löytyä kunnista erilaisia mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa päivittäin. Nämä mahdollisuudet tarkoittavat sitä, että kunnissa tulisi olla esteettömiä ja saavutettavissa olevia liikuntapaikkoja, joita ovat: kevyen liikenteen väyliä, kuten kävely-, juoksu- ja pyöräilypolkuja ja teitä, koulu- ja lähiliikuntaympäristöjä, kuten esimerkiksi leikkipuistoja, uima- ja liikuntahalleja ja liikuntaan tarkoitettuja viheralueita ja talvella luisteluun tarkoitettuja jääalueita sekä erilaista ohjattua liikuntaa, joihin osallistuminen olisi helppoa. Myöskin kunnassa liikuntaan ja sen pariin tulisi kannustaa ja antaa asukkaille elämäntapaohjausta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020.)

Jotta terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa toteutetaan ja kehitetään, on Sosiaali- ja terveysministeriö laatinut asiaa koskien linjaukset ja suositukset. Nämä linjaukset ovat:

LINJAUS 1. Arjen istumisen vähentäminen elämänculussa.

LINJAUS 2. Liikunnan lisääminen elämänculussa.

LINJAUS 3. Liikunnan nostaminen keskeiseksi osaksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta.

LINJAUS 4. Liikunnan aseman vahvistaminen suomalaisessa yhteiskunnassa.

Terveysliikunnan edistämistä ja näitä linjauksia ja suosituksia koskien sosiaali- ja terveysministeriö on julkaissut tietoa ja ne löytyvät koottuna niin sanotusti oppaaksi nimeltään ”Muutosta liikkeellä!”. Oppaasta löytyy myöskin käytännön esimerkkejä linjauksia ja suositusten toteuttamiseksi. (Muutosta liikkeellä! 2020.)

Lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen mahdollisuuksiin on todettu vaikuttavan osaltaan myöskin hänen vanhempien sosioekonominen asema. On löydetty yhteys vanhempien matalan sosioekonomisen aseman ja lasten vähäisen liikunnan harrastamisen välillä ja tämä selittää samalla jo varhaisessa vaiheessa syntyvät erot lasten ja nuorten liikkumisessa. Esimerkiksi liikuntalajien korkeat kustannukset voivat olla näiden erojen syynä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.) Jotta näitä eroja saataisiin pienemmiksi ja harrastusmahdollisuudet olisivat mahdollisimman yhdenvertaisia, tasa-arvoisia ja kaikkien saavutettavissa, voi kunnat hakea aluehallintovirastosta erityisavustusta. Nämä myönnetyt erityisavustukset kunnat jakavat kohdeavustuksina paikallisille seuroille ja yhdistyksille, jotka järjestävät ohjattua liikuntaa lapsille ja nuorille. Näitä erityisavustuksia myönnetään ainoastaan tukemaan juuri vähävaraisten perheiden lasten ja nuorten liikunnan harrastamista näissä erilaisissa liikuntaseuroissa ja

yhdistyksissä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019.) Ja tämä on samalla tapa, jolla pyritään vähävaraisten perheiden lasten ja nuorten liikunnallisuutta edistämään.

4 Nuorten vastaanottotoiminta

Tämän opinnäytetyön yhteistyökumppanina on toiminut eräs lasten ja nuorten vastaanottotoiminnan yksikkö, mutta sitä minkä kunnan ja mikä kyseinen yksikkö on, ei määritellä työssä enempää tutkimuslupa- ja tutkimuseettisyyteen liittyvistä syistä. Mutta yhteistyökumppanina toimimisen vuoksi työssä avataan lukijoille käsitettä nuorten vastaanottotoiminta.

Nuorten vastaanottotoiminta on lastensuojelun sijaishuollon yksi muoto ja vastaanottotoiminnan yksiköt ovat osa lastensuojelulaitoksia. Nuorten vastaanottotoiminnan yksiköitä kutsutaan nimellä vastaanottokoti. Näitä vastaanottokoteja ylläpitää joko valtio, kunnat tai yksityiset yhteisöt. (THL 2020.)

Vastaanottokodit tarkoittavat sellaisia yksiköitä, joihin sijoitetaan kiireellisesti esimerkiksi erityisen haasteellisesti oireileva nuori turvatakseen hänen kasvu ja kehitys. Nuoren elämäntilanteen vaatiessa ja edellyttäessä erityistä ammatillista osaamista taikka sijoituksen ollessa väliaikainen, voidaan todeta laitossijoituksen olevan paras ratkaisu. (THL 2020.)

Vastaanottokotien tilojen on tarkoitus olla tilavia, viihtyisiä, turvallisia ja kodinomaisia. Nuoren riittävä yksityisyys ja rauhallinen yksinolo tulee olla mahdollistettu sekä yksiköissä tulee olla riittävästi tilaa ja tiloja, jossa nuoret ja ohjaajat voivat viettää myöskin yhdessä aikaa. Tällaisia tiloja ovat esimerkiksi keittiö, olohuone ja pelihuone. (THL 2020.)

Sijoitus Vastaanottokotiin kestää yleisesti noin yhdestä kuukaudesta korkeintaan puoleen vuoteen. Sijoituksen kestoon vaikuttaa yksilöllisesti nuoren elämäntilanne sekä selvitys- arviointityön kesto. Sijoituksen aikana vastaanottokoti vastaa nuoren kasvun ja kehityksen turvaamisesta sekä mahdollisista erityishoidon ja kuntoutuksen järjestelyistä ja toteutuksista. (THL 2020.)

Vastaanottokodin työntekijät tekevät sijoituksen aikana yhteistyötä niin nuoren, hänen huoltajien, perheen verkostojen kuin viranomaisverkostojen kanssa. Vastaanottokodin päätehtävänä on yhteistyössä selvittää ja arvioida lastensuojelun tarpeessa olevan nuoren ja hänen perheensä elämäntilannetta. Silloin arvioidaan muun muassa nuoren huoltajan/huoltajien hoito- ja kasvatustaitoja ja heidän edellytyksiään ja voimavarojaan turvata nuoren edun mukainen huolenpito. Vastaanotto-kodin työntekijöiden tehtävänä on myöskin keskustella nuoren huoltajan/huoltajien kanssa perheen ongelmien vaikutuksista nuoreen ja hänen kehitykseensä. Nuoren vastaanottokoti-sijoituksen aikana tehdään myöskin päätös, palaako hän kotiin vai sijoitetaanko hänet kodin ulkopuolelle lyhyt- tai pitkäaikaissijoituksena. Keskeisin

tavoite on kuitenkin auttaa nuoren perhettä löytämään vaihtoehtoja, jotta he pystyisivät ratkaisemaan nuoren hoitoon ja kasvatukseen liittyvät pulmat. (THL 2020.)

5 Työntekijöiden kysely

Opinnäytetyön laadullisen tutkimuksen osa toteutettiin yhteistyökumppanina toimineen vastaanotto toiminnan työntekijöille kirjallisen kyselylomakkeen muodossa. Tutkimuksen suunnittelusta ja toteutuksesta kerrotaan alla seuraavaksi.

5.1 Kyselyn suunnittelu ja toteuttaminen

Laadullisen tutkimuksen suunnittelu aloitettiin pohtimalla, kuinka tutkimuksen aineiston keruu toteutettaisiin. Yleisimpiä aineistonkeruumenetelmiä laadullisessa tutkimuksessa ovat haastattelut, kyselyt, havainnointit ja tieto, joka perustuu erilaisiin dokumentteihin. (Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi 2002.) Pohdittuani näitä menetelmävaihtoehtoja, haastattelu kyselylomakkeen avulla nousi ylitse muiden sopivammaksi vaihtoehdoksi sekä itselle että yhteistyökumppanina toimivan toimipaikan työntekijöille. Tämä siksi, että toimipaikan työn luonteen vuoksi esimerkiksi suullisten haastattelujen järjestäminen olisi tuottanut aikataullisia haasteita sekä rauhasan haastattelutilan järjestämishaasteita.

Kun aineistonkeruumenetelmä oli päätettynä, oli aika pohtia lomakkeeseen sopivia kysymyksiä. Kysymyksiä tulisi liittyä vastaanotto toiminnan nuorten liikuntakäyttäytymiseen ja toimipaikan tarjoamiin liikuntamahdollisuuksiin. Kysymykset tulisi muotoilla kyselyyn myöskin siten, että ne vastaisivat opinnäytetyön kehittämistehtävään eli vastaanotto toiminnan nuorten liikunnan edistämiseen. Näin myös vastaanotto toiminnan yksikkö itse voisi hyödyntää tulevaisuudessa kyselyn tuloksia toimintansa kehittämisessä.

Kyselylomakkeen sisältöä pohtiessani, päätin etten halunnut tehdä siitä vastaajille liian raskasta ja pitkää, mutta sen tulisi olla kuitenkin sellainen, joka antaisi opinnäytetyölle tarpeeksi aineistoa tutkittavaksi. Aineiston halusin myöskin olevan mahdollisimman yksinkertaisesti analysoitavissa ja näin ollen päätin tehdä kyselylomakkeen tietokoneen Word-ohjelmalla paperiseksi versioksi. Sen sisältämät kysymykset päätin muotoilla siten, että niihin vastatesaan vastaaja kuitenkin joutuisi hetkeksi pysähtymään pohtimaan aihetta ja kysymys vaatisi häntä vastaamaan siihen hieman laajemmin kuin yhdellä sanalla. Näiden pohdintojen ja päätöksien myötä kyselylomakkeeseen muotoutui yhteensä kahdeksan kysymystä ja siitä tuli kolmen sivun mittainen. Lomakkeen kysymykset ovat seuraavanlaiset:

1. Onko sinun mielestäsi nuorien tärkeää liikkua ja harrastaa jonkinlaista liikuntaa?
2. Liikkuvatko mielestäsi toimipaikan nuoret riittävästi? Jos ei niin miksi ei?

3. Voisiko sinun mielestäsi liikkumisella ja liikunnan harrastamisella olla positiivisia vaikutuksia nuorien hyvinvointiin? Jos kyllä niin millaisia vaikutuksia esimerkiksi?
4. Millainen käsitys sinulla on nuorten motivaatiosta liikuntaa kohtaan?
5. Onko sinun mielestäsi lastensuojelun asiakkaina olevilla ja näillä osastoilla asuvilla nuorilla samanlaiset mahdollisuudet harrastaa liikuntaa kuin muillakin nuorilla vai erilaiset? Jos erilaiset niin miksi?
6. Innostatko ja kannustatko toimipaikan työntekijänä jollain tapaa osaston nuoria liikkumaan ja harrastamaan liikuntaa? Jos vastaus on kyllä niin millä tavoin?
7. Tarjoaako toimipaikka osastojen nuorille liikunnallista toimintaa (esimerkiksi liikunnallisia tuokioita, päiviä tai tapahtumia) jollain tavoin? Jos tarjoaa niin millaista liikunnallista toimintaa ja miten se toteutetaan?
8. Olisiko sinusta hyvä asia toimipaikan tarjota osaston nuorille jonkinlaista liikunnallista toimintaa tai harrastus mahdollisuuksia? Jos kyllä niin millaisia ehdotuksia sinulla olisi?

Saatuani kyselylomakkeet valmiiksi, muotoilin niiden liitteeksi toimipaikan työntekijöille osoitetun infokirjeen, jossa kerrotaan: kuka olen, mitä tulen tekemään ja mitä työlläni tutkin. Kirjeessä kerrotaan myöskin kyselyyn vastaamisen olevan täysin vapaaehtoista ja se tehdään nimettömästi. Vastaamalla kyselyyn työntekijä antaa samalla suostumuksensa vastauksia käytettävän työn raportoinnissa. Kerron käsitteleväni aineiston luottamuksellisesti ja työntekijöiden anonymiteettiä vaarantamatta. Vastaukset tulisin analysoimaan ja raportoimaan opinnäytetyöni raportissa ja tämän jälkeen hävitän aineiston asianmukaisesti.

Tutkimusluvut saatuani yhteistyökumppanin kanssa oli sovittuna tapaaminen helmikuun alkupuolella, jossa kävimme toimipaikan vastaavan ohjaajan kanssa vielä yhdessä lävitse infokirjeen ja kyselylomakkeen sekä tulostimme niistä tarvittavan määrän kappaleita. Tapaamisen aikana toimipaikasta järjestettiin kyselylomakkeille isot palautuskirjekuoret, jotta kaikki lomakkeet mahtuisivat niihin talteen sekä kyselylomakkeita saataisiin jaettua näin kahteen eri paikkaan yksikössä työntekijöiden saataville. Kuoriin kirjoitettiin käsin selkeällä käsialalla, mitä varten kyseiset kuoret ovat, mihin ajankohtaan mennessä kyselyyn tulisi olla vastannut ja palauttanut se täytettynä kyseiseen kirjekuoreen. Palautuskirjekuorien toiselle puolelle kiinnitettiin myöskin työntekijöille suunnattu kyselyn infokirje, jotta se ei pääsisi häviämään kyselylomakkeiden viereltä. Kyselyihin vastaaminen järjestettiin yhteistyökumppanina toimivan toimipaikan omissa tiloissa ja työntekijät saivat vastata kyselylomakkeeseen sopivan hetken tullessa työajallaan. Kyselylomakkeisiin vastaaminen päättyi helmikuun 2020 loppu

puolella ja hain kyselylomakkeiden palautuskuoret toimipaikasta yhteyshenkilöiden kanssa sovittuna ajankohtana.

5.2 Sisällönanalyysi

Valitsin työntekijöille tarkoitetun kyselyn aineiston analyysimenetelmäksi sisällönanalyysin. Sisällönanalyysin sanotaan olevan analyysimenetelmistä se perinteisin menetelmä, jolla laadullinen aineisto analysoidaan. Sisällönanalyysia voidaan pitää niin yksittäisenä metodina kuin myös väljänä teoreettisena kehityksenä, joka halutessaan liitetään erilaisiin analyysikokonaisuuksiin, jolloin sitä hyödyntäen voidaan tehdä monenlaista tutkimusta. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 93.)

Sisällönanalyysillä voidaan siis analysoida dokumentteja, joita ovat esimerkiksi artikkeli, päiväkirja, kirje, haastattelu, puhe, keskustelu, raportti, niin systemaattisesti ja objektiivisesti. Tällä analyysimenetelmällä tutkija pyrkii samaan tutkimustaan ilmiöstä tiivistetyn ja yleisessä muodossa olevan kuvauksen. Sisällönanalyysi on muodoltaan tekstianalyysia, jossa etsitään tekstin merkityksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 105-106.)

Sisällönanalyysistä on olemassa kolme eri muotoa, induktiivinen, deduktiivinen ja abduktiivinen analyysi. Induktiivista sisällönanalyysia käytetään silloin, kun tutkittavasta aiheesta ei ole aikaisempia tutkimuksia ja sitä kutsutaan aineistolähtöiseksi analyysiksi. Deduktiivista sisällönanalyysia taas käytetään silloin kuin tutkittavasta aiheesta on aikaisempia tutkimuksia ja tutkimusta ohjaa tämä aikaisempi teoria, kehys tai malli ja tämän analyysin yleisempi nimitys on teorialähtöinen analyysi. Abduktiivinen on taas teoriasidonnainen analyysi, jossa on teoreettisia kytkentöjä eli analyysia ohjaa tai auttaa aikaisempi tieto, mutta analyysi ei kuitenkaan pohjautu suoraan niihin. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 95-99.) Tässä opinnäytetyössä aineistona käytettiin työntekijöiden kyselylomakkeiden vastauksia ja analyysimenetelmistä käytin induktiivista menetelmää eli aineistolähtöistä analyysia.

Aineistolähtöisessä analyysissä ideana on, että analyysiyksiköt valitaan itse aineistosta ja tutkija pyrkii luomaan teoreettisen kokonaisuuden ja ymmärryksen tutkimusaineistosta (Tuomi & Sarajärvi 2002, 97). Tutkimuksen aineisto kuvaa sitä ilmiötä, joka on tutkittavana ja sisällönanalyysin tarkoituksena on luoda tästä tutkittavasta ilmiöstä sanallinen ja selkeä kuvaus kuitenkin kadottamatta tutkimusaineiston sisältämää informaatiota (Tuomi & Sarajärvi 2002, 110).

Aineistolähtöisen analyysin kerrotaan etenevän kolmivaiheisesti. Ennen tämän analyysin aloittamista tulee määrittää analyysiyksikkö. Analyysiyksikkö voi olla sana, lause, lausuma tai ajatuskoko-naisuus. Ensimmäinen vaihe analyysissä on tutkimusaineiston redusointi eli pelkistäminen. Tämä tarkoittaa sitä, että tässä vaiheessa tutkija pyrkii etsimään aineistosta kohdat, jotka ovat tutkimuksen tarkoituksen ja tutkimuskysymysten kannalta keskeisiä ja näin samalla

karsitaan tutkimukselle epäolennainen pois. Nämä kohdat merkitään esimerkiksi alleviivamalla käyttäen eri värejä värikyniä. Tämän jälkeen nämä merkityt kohdat pelkistetään kirjoittamalla ne uudestaan tiivistettyyn muotoon. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 111-112.)

Analyysin toinen vaihe on klusterointi eli ryhmittely. Tässä vaiheessa pelkistetyt ilmaukset käydään läpi ja etsitään niistä samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia. Samaa asiaa tarkoittavat ilmaukset ryhmitellään ja yhdistetään samaksi alaluokaksi. Tämän jälkeen alaluokka nimetään sen sisältöä kuvaavalla otsikolla/käsitteellä. Tätä luokittelua tehdessä voidaan käyttää luokitteluyksikkönä tutkittavan ilmiön ominaisuutta, piirrettä tai käsitettä. Kolmas vaihe analyysissä on se, että alaluokkia jatketaan ryhmittelemällä samankaltaiset käsitteet taas yläluokaksi. Ja näistä yläluokista taas muodostetaan pääluokkia. Tämä on teoreettisten käsitteiden muodostamista eli abstrahointia. Klusteroinnin ja abstrahoinnin katsotaan olevan vahvasti sidoksissa toisiinsa. Abstrahoinnissa eli käsitteellistämässä alkuperäisilmauksista edetään teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. Tämän kaiken voi havainnollistaa esimerkiksi tekemällä taulukoita. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 112-114.)

5.3 Aineiston analyysi

Kyselyyn oli vastannut suurin osa eli yhteensä 11/15 työntekijöistä, joka on prosentuaalisesti 73,33%. Aloitin aineiston analyysin huhtikuun 2020 alkupuolella. Ensimmäiseksi luin kaikki vastaukset huolellisesti lävitse. Tämän jälkeen aloin alleviivaamaan vastauksista tutkimuksen ja tutkimuskysymysten kannalta oleelliset ilmaisut eri väreillä värikynillä. Kävin kysymykset lävitse kysymys kerrallaan eli luin ja alleviivasin oleelliset ilmaukset ensin jokaisen lomakkeen ensimmäisen kysymyskohdan vastauksista. Seuraavaksi kävin lävitse kysymyksen kaksi vastaukset ja alleviivasin oleelliset ilmaukset kaikista lomakkeista sen kohdalta ja niin edelleen. Käytyäni kaikkien kahdeksan kysymyksen vastaukset lävitse ja ollessani alleviivannut niistä oleelliset ilmaisut, avasin tyhjän Word-tiedoston.

Loin tiedostolle useita kahden sarakkeen ja kahdentoista rivin taulukoita. Taulukoiden yläriiveille nimesin sarakkeet nimillä ”alkuperäisilmaisu” ja ”pelkistetty ilmaisu”. Tämän jälkeen vastaajat koodattiin kyselylomakkeisiin ja taulukoihin kirjaimin A-K. Koodaamisen avulla oli näin helpommin löydettävissä oikea nimetön vastauslomake ja sen alkuperäisilmaisu ja palata niihin esimerkiksi tuloksia kirjatessaan. Seuraavaksi kirjasin ensimmäiseen taulukkoon alkuperäisilmaisu -sarakkeen riiveille kaikkien näiden A-K kirjaimien perään kysymyskohta yhden vastauksista alleviivaamaani ilmaisut. Nämä kirjattuani redusoin ilmaisut eli pelkistin ne taulukon oikeanpuoleisen sarakkeen riiveille (Taulukko 1). Esimerkiksi ensimmäinen kysymys oli muotoiltu mielipidekysymykseksi ja sen kaikki pelkistetyt ilmaisut olivat myönteisesti samaa asiaa tarkoittavia, päädyin siihen, että loin olemassa olevan taulukon oikeaan reunaan yhden uuden sarakkeen, johon kirjasin yläriiveille ”Ala-luokka”. Kaikki samaa asiaa tarkoittavat

käsitteet mahdollisuuksien mukaan ryhmitellään/yhdistetään luokaksi niin tämän ensimmäisen kysymyksen vastauksien osalta kaikki yhdistyivät yhdeksi alaluokaksi.

| Alkuperäisilmaisu | Pelkistetty ilmaisu |
|--|--|
| A. ”Näyttäisi siltä, että liikkuminen on vähenemään päin, kun vaihtoehtoisesti aikaa voi käyttää muullakin ”mielekkäällä” tavalla.” | väheneään päin ajankäyttö muulla mielekkäällä tavalla |
| B. ”Eivät liiku.” ”Eivät näe liikuntaharrastuksen tärkeyttä ja merkitystä, haluaisivat käyttää kaiken aikansa kaverien kanssa hengailmiseen”. | ei liiku ei tärkeä asia, merkityksen puuttuminen, ajankäyttö ystävien parissa |
| C. ”Ei liiku.” ”Ei ole mitään harrastuksia, kaverit vaikuttavat, ei ole ohjattu kotoa liikunnan pariin”. | ei liiku Harrastuksien puuttuminen, ystävien vaikutus, ohjaus kotoa puuttuu. |
| D. ”käyttävät vain vähän aikaa...” ”...etteivät kaverit ole mukana, vanhemmalla ei ole varaa tai kiinnostuksen puute.” | vähäistä Ystävien vaikutus, huoltajien varallisuus, kiinnostuksen puute |
| E. ”moni voisi liikkua ja harrastaa enemmän.” ”Jos on ongelmia mielenterveyden tai päihitteiden kanssa, voi olla haastavaa sitoutua...arviointijakso kuormittava elämäntilannevaihe”. | vähäistä Mielenterveys, päihitteet tai elämäntilanne |

Taulukko 1: Esimerkki aineiston redusoinnista eli pelkistämisestä

Jatkoin analyysin tekoa kirjaamalla tiedoston taulukkoihin yksi kyselylomakkeen kysymys kerrallaan ensin sen alkuperäisilmaisut, jotka sitten redusoin eli pelkistin ja tämän jälkeen tarkastelin, löydätkö pelkistetyistä ilmaisuista samankaltaisuuksia. Muodostuneet samankaltaisuudet ryhmittelin, yhdistin alaluokiksi ja nimesin alaluokat niitä kuvaavilla nimillä omaan taulukkoonsa (Taulukko 2).

| | |
|--|--|
| Pelkistetty ilmaisu | Alaluokka |
| ei liiku ei liiku | kielteinen näkemys |
| ei tärkeä asia merkityksen puuttuminen ystävien vaikutus ohjaus kotoa puuttuu ystävien vaikutus harrastuksien puuttuminen kiinnostuksen puute elämäntilanne ystävien vaikutus perhekulttuuri kotoa ohjaus puuttuu ei tärkeänä pidetty asia elämäntilanne | Liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen vaikuttavia tekijöitä |
| varallisuus mielenterveys päihteet päihteet mielenterveysongelmat huoltajien varallisuus voimavarojen puuttuminen voimavarojen puuttuminen päihteet peliriippuvuus | Liikunnan harrastamisen esteet |

Taulukko 2. Esimerkki aineiston ryhmittelystä

5.4 Tulokset

Seuraavaksi opinnäytetyössä on raportoitu aineiston analyysissä saadut tulokset. Apuna tuloksien esittämisessä on käytetty alkuperäisilmaisuja tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden vastauksista tuomalla näin esille konkreettisia esimerkkejä heidän näkemyksistään ja kokemuksistaan aiheeseen liittyen.

Tutkimusta varten tehdyn kyselylomakkeen ensimmäisellä kysymyksellä kartoitettiin toimipaikan työntekijöiden näkemystä nuorten liikunnallisuuden tärkeydestä. Kaikki vastaajista olivat vastanneet kysymykseen myöntävästi, joka tarkoittaa sitä, että toimipaikassa nuorten

liikkuminen ja liikunnan harrastaminen nähdään tärkeänä asiana. Eräs vastaajista toteaaakin ”*On ehdottomasti tärkeää.*”.

Kyselylomakkeen toisella kysymyksellä kartoitettiin työntekijöiden mielipidettä siitä, liikkuvatko toimipaikan nuoret heistä tarpeeksi ja sen jatkokysymyksenä kartoitettiin heidän näkemyksiään syistä, jotka mahdollisesti voisivat vaikuttaa ilmiöön. Kuten eräs vastaajista vastaa ”*Eivät liiku*”, on suurimmalla osasta vastaajista kielteinen näkemys asiasta, joka tarkoittaa sitä, ettei heistä toimipaikan nuoret liikkuisi tarpeeksi. Vastauksien perusteella syitä tähän on monia. Nuorilla on esimerkiksi vaihtoehtoinen tapa viettää aikaa, kuten ystävien parissa tai heidän liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen vaikuttaa erilaisia tekijöitä, kuten se ettei sitä koeta tärkeänä asiana, ohjaus kotoa puuttuu, ystävien vaikutus, kiinnostuksen puute, elämäntilanne tai perhekulttuuri vaikuttaa. Eräs vastaajista esimerkiksi kertoo näin: ”*Eivät näe liikuntaharrastuksen tärkeyttä ja merkitystä, haluaisivat käyttää kaiken aikansa kaverien kanssa hengailmiseen*”. Myöskin vastauksien perusteella nuoren liikunnan harrastamisella koettiin olevan esteitä, joita olivat esimerkiksi varallisuus, mielenterveysongelmat, päihteet, voimavarojen puuttuminen ja peliriippuvuus.

Kyselyn kolmannella kysymyksellä haluttiin tietää työntekijöiden mielipiteitä siitä, voiko liikunnalla olla positiivisia vaikutuksia nuorien hyvinvointiin sekä sen jatkokysymyksellä kartoitettiin heidän tietämystään liikunnan positiivisista vaikutuksista. Vastauksien perusteella kaikkien vastaajien mielestä liikunnalla ja sen harrastamisella voi olla positiivisia vaikutuksia nuorten hyvinvointiin, kuten eräs vastaaja toteaa ”*Kyllä ehdottomasti*” ja liikunnan tiedettiin myöskin vaikuttavan monin erilaisin tavoin positiivisesti hyvinvointiin. Liikunnalla tiedettiin olevan niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseen hyvinvointiin liittyviä vaikutuksia. Vastauksista esiin nousseita positiivisia vaikutuksia esimerkiksi fyysiseen hyvinvointiin ovat: peruskunnan kehitys, motoristen taitojen kehittyminen ja parempi unenlaatu. Psyykkiseen hyvinvointiin liittyviä taas: mielialan kohennus, mielenterveysongelmien ehkäisy, stressin torjuminen, itsetunnon vahvistuminen, positiivisen minäkuvan kehittyminen ja mahdollistaa onnistumisen tunteet sekä sosiaaliseen hyvinvointiin liittyviä: sosiaalista, sosiaalisten taitojen kehittyminen, mahdollistaa turvallisen ympäristön ja aikuisen ja mahdollistaa yhteenkuuluvuuden tunteen. Eräs vastaajista toteaaakin liikkumisen ja liikunnan harrastamisen vaikutuksista näin: ”*Lisää ja ylläpitää sekä fyysistä että psyykkistä hyvinvointia.*”.

Neljäs kysymys käsitteli nuorten motivaatiota liikuntaa kohtaan ja sillä kartoitettiin työntekijöiden näkökulmaa asiasta. Vastauksien perusteella nuorten liikuntaa kohtaan olevan motivaation nykytila on se, että se on yksilöllistä ja yleisesti heikko. Erään vastaajan näkemys asiasta on, että: ”*...joko on kova into liikkua tai sitä ei ole ollenkaan.*”. Toinen vastaajista toteaa taas: ”*Heikko. Usein ilmaisevat, ettei heitä kiinnosta*”. Vastauksista nousi esiin myöskin se, että nuoren liikuntamotivaatioon vaikuttaa erilaisia tekijöitä, kuten esimerkiksi ystävät,

kotimallit, ennakkoluulot, elämäntilanne ja kiinnostuksen puute sekä se, että nuorten motiivointi on haasteellista.

Kyselyn viidennen kysymyksen avulla haluttiin saada tietoa siitä, onko lastensuojelun asiakkailla samanlaiset vai erilaiset mahdollisuudet harrastaa liikuntaa kuin muilla nuorilla. Vastauksien perusteella työntekijöiden näkemys asiasta on hieman eriävää. Vastaajista suurimman osan mukaan nuorten mahdollisuudet liikunnan harrastamiseen ovat joko samanlaiset taikka vaihtelevat ja pieni osa vastaajista kertoi mahdollisuuksien olevan erilaiset. Vastauksista nousi esiin, että lastensuojelun asiakasnuorten mahdollisuuksiin harrastaa on olemassa vaikuttavia tekijöitä. Näiden mahdollisuuksien ollessa samat, siihen vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa taloudellinen tuki ja lajeihin tutustumisen mahdollisuus. Mahdollisuuksien taas ollessa vaihtelevat tai erilaiset, näihin vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa: perheen taloudellinen tilanne, motivaation puute, elämäntilanne, päihdeongelma, kulttuuriset erot ja huoltajien kyky tukea. Eräs vastaajista kertoo näin: *”...kannustamme, autamme myös rahallisesti. Voidaan käydä tutustumassa moniin lajeihin...”* ja toinen vastaajista toteaa kysymykseen taas näin: *”Perheellä ja perhetilanteella on suuri merkitys...”*

Kuudennella kysymyksellä haluttiin kartoittaa toimipaikan työntekijöiden osallisuutta nuorten liikunnallisuuteen innostamisessa ja kannustamisessa. Suurin osa vastaajista kertoi kannustavansa ja innostavansa nuoria jollain tapaa liikkumaan ja harrastamaan liikuntaa. Vastauksista nousi esiin muutamia erilaisia keinoja, joita he käyttävät itse työntekijöinä kannustaakseen nuoria tai miten toimipaikka toimii kannustaakseen nuoria. Esiin nousseet yksilölliset kannustus- ja innostuskeinot ovat: puhuminen, yhdessä tekeminen, yhdessä pohtiminen ja vaihtoehtojen esittely. Esiin nousseet toimipaikan arkeen ja käytänteisiin kuuluvat keinot ovat taas: kustannuksista huolehtiminen, nuorten illat, mahdollisuus järjestää liikunnallisia toimintoja ja omaohjaaja-ajan hyödyntäminen. Eräs vastaajista toteaa näin: *”meillä on rakenteissa (nuortenilta) mahdollisuus nuorten kanssa liikkua. Omaohjaaja-aikoina voi liikkua nuoren kanssa...”*.

Kyselyn lopuksi kahdella viimeisellä kysymyksellä ja niiden jatkokysymyksillä kartoitettiin ensiksikin toimipaikan järjestämiä liikuntamahdollisuuksia sekä toiseksi työntekijöiden mielipidettä liikuntamahdollisuuksien tarjoamisesta ja heidän omia ehdotuksia siitä, kuinka toimipaikka voisi kehittää omaa toimintaansa siten, että se pyrkisi edistämään nuorten liikunnallisuutta. Ensimmäiseksi suurin osa vastaajista vastasi myöntävästi toimipaikan tarjoavan jonkinasteisesti liikunnallista toimintaa heidän asiakasnuorilleen. Liikunnallisen toiminnan toteutustavoiksi he kertoivat seuraavia: nuorten illoissa mahdollisesti liikunnallista toimintaa yhdessä, nuorten toiveiden mukaisesti toimipaikassa, toimintaterapeutin kanssa toiminnallista tekemistä sekä omaohjaaja-ajat mahdollistavat liikunnallisen toiminnan. Muutama kertoi myöskin ulkopuolisen liikunnan tarjoajan tarjoavan joskus toimipaikan nuorille jonkinlaista liikunnallista toimintaa. Vastauksista nousi esiin myöskin toimipaikan tarjoamiseen

vaikuttavan jotkin tekijät, joita ovat esimerkiksi nuorten toimipaikassa oloajan lyhyys, rajallinen aika ja rajalliset resurssit. Kaikki vastaajat olivat kuitenkin sitä mieltä, että toimipaikan olisi hyvä tarjota asiakasnuorilleen jonkinlaista liikunnallista toimintaa tai harrastusmahdollisuuksia. Heidän ehdotuksiaan toimipaikan tarjoamiksi liikunnallisiksi toiminnoiksi nuorille ovat muun muassa: kuntosaliliikunta, ryhmäliikunta, harrastuskokeilut, ulkopuolisen liikunnan ohjaajan ohjaama liikuntatuokio toimipaikassa, eri lajien kokeilukerrat, retket, teemapäivät ja liikunnalliset tapahtumat. Vastauksista nousi esiin lisäksi se, että liikunnallisen toiminnan tarjoaminen vaatii suunnittelutyötä ja sen suhteen esille nousseet ehdotukset ovat muun muassa nuorten osallistaminen toiminnan suunnittelussa, omaohjaajuuden hyödyntäminen, eläimistä pitämisen hyödyntäminen ja toiminnan säännöllistäminen esimerkiksi kerran kuussa olevaksi. Eräs vastaajista toteaaakin asiaan liittyen seuraavanlaisesti: *”Nuoret voisivat itse osallistua toiminnan suunnitteluun.”*. Suunnitteluun ja toteuttamiseen nähdään liittyvän myöskin haasteita, kuten eräs vastaajista toteaa: *”...ei riitä aikaa ja resursseja...”*. Muita esiin nousseita haasteita ovat työntekijöiden riittävä rohkeus lähteä tekemään yhdessä nuoren kanssa jotain liikunnallista sekä ohjaajien omat mukavuusalueet.

Myöskin toimipaikan nuorien omaa mielipidettä liikunnasta ja näkemystä heidän omasta liikunnallisuudestaan kartoitettiin heille suunnatun palautekyselyn kahden ensimmäisen kysymyksen avulla. Kyselyn ensimmäinen kysymys oli: *”Pidätkö liikunnasta? Miksi pidät/et pidä?”* Kysymykseen olivat vastanneet kaikki 10 elämäspäivään osallistunutta asiakasnuorta, jonka prosentuaalinen määrä asiakasnuorten kokonaismäärästä on 71,43%. Suurin osa vastaajista vastasi pitävänsä liikunnasta ja syiksi asiaan kertoivat esimerkiksi seuraavia: *”siinä tulee lämmin”, ”hauskaa ajanvietettä” ja ”koska se on terveellistä”*. Muutama vastaajista kertoi, etteivät he pidä liikunnasta ilman sen suurempaa syytä tai liikunnasta pitämisen riippuvan siitä, millaisesta liikunnasta ja lajista on kyse. Positiivista näissä vastauksissa minusta oli se, että suurin osa kuitenkin kertoi pitävänsä liikunnasta.

Toisen kysymys oli: *”Liikutko päivittäin esimerkiksi kävellen tai pyörällä tai harrastatko säännöllisesti jonkinlaista liikuntaa tai urheilua? Jos vastaus on kyllä, niin minkälaista liikuntaa tai urheilua harrastat ja kuinka usein?”*. Vastaajista suurin osa kertoivat kulkevänsä kävellen päivittäin, osa kertoi kävelevänsä usein sekä pyöräilevänsä joskus. Muutama vastaajista kertoi myöskin harrastavansa vapaa-ajallaan säännöllisesti muunkinlaista liikuntaa, kuin vain hyötyliikuntaa ja harrastuksina ovat esimerkiksi ratsastus, seinäkiipeily ja kuntosalilla käynti.

5.5 Tutkimuksen luotettavuus

Yleensä käytettyjen tutkimusmenetelmien ja itse tutkimuksen luotettavuutta käsitellään käsitteiden validiteetti ja reliabiliteetti avulla. Validiteetti tarkoittaa tutkimuksen pätevyyttä ja reliabiliteetti tutkimuksen toistettavuutta. Nämä kuitenkin lähinnä usein liitetään vain määrällisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin, koska ne vastaavat enemmän sen tutkimuksen tarpeita. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin ei siis ole olemassa

varsinaisia ohjeita, mutta sen arvioimisen tueksi on laadittu luettelo tietynlaisista tunnusmerkeistä eli kriteereistä, jotka tutkimuksen arvioimisessa tulisi ottaa huomioon. Näitä tutkimuksen luotettavuuden kriteereitä ovat uskottavuus, siirrettävyys, käyttövarmuus ja vahvistettavuus. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 133-137.) Tutkimus tulee aina arvioida kokonaisuutena ja tutkimuksen eri osien tulee tukea toinen toisiaan (Tuomi & Sarajärvi 2002, 135).

Tämän opinnäytetyön laadullisen tutkimuksen uskottavuuden ja tutkimustulosten totuudellisuuden edellytyksenä on tutkimuksen tarkka dokumentointi. Hyvin ja tarkasta kuvattu tutkimus mahdollistaa muiden henkilöiden päätyminen samoihin tutkimustuloksiin, kuin tutkimuksen tekijä. Ja tämä kuvastaa myöskin tutkimuksen riippuvuutta, kun tutkimus on toteutettu niiden periaatteiden mukaisesti, jotka yleisesti ohjaavat tieteellisen tutkimuksen toteuttamista. Tutkimuksen tulosten siirrettävyys tarkoittaa, että tutkimus pyrkii ymmärtämään ilmiötä, muttei kuitenkaan tekemään siitä yleistyksiä. Luotettavuutta voidaan varmistaa sillä, että tutkimusprosessin toteutumista tarkastaa ulkopuolinen henkilö ja vahvistettavuutta siten, että tutkimuksessa tehdyt ratkaisut ja päätelmät esitetään niin tarkasti, jotta lukijan on mahdollista seurata tutkijan päättelyä sekä arvioimaan sitä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 136-137.)

Tämän opinnäytetyön tutkimuksellisen puolen luotettavuutta varmistettiin siten, että tutkimuksessa tutkittavaa ilmiötä ja tutkimuksen eri vaiheet ovat dokumentoitu ja kuvattu mahdollisimman tarkasti. Dokumentointiin kuului aineiston keruumenetelmän valinta ja keruu, aineiston käsittely eli ryhmittely, abstrahointi ja tulkinta sekä tulosten raportointi. Tutkimuksessa pyrittiin ymmärtämään erään vastaanottotoiminnan nuorten liikunnallisuuden ja heidän liikunnan edistämisen ilmiötä ja tämän tutkimuksen tuloksia ei voida yleistää kaikkiin vastaanottotoiminnan yksiköihin. Tutkimuksen toteutuksessa pysyttiin laaditussa aikataulussa, aineisto analysoitiin ja tutkimuksen teko dokumentoitiin lyhyehköllä aikavälillä, jolloin tutkimuksen luotettavuus ei päässyt kärsimään aikataulullisista syistä.

Tutkimuksen luotettavuutta voitiin edesauttaa myöskin suunnittelemalla ja laatimalla hyvä kyselylomake, jonka kysymykset olisivat mahdollisimman selkeät ja helposti ymmärrettävät, jotta vastaaja ymmärtäisi mitä häneltä kysytään ja mitä halutaan tietää. Kyselylomakkeisiin vastaaminen tehtiin nimettömästi, joten vastaajat saattoivat matalammalla kynnyksellä antaa todenmukaisia vastauksia ja sen vuoksi tämän aineistokeruumenetelmän voidaan uskoa olevan luotettava. Tutkimuksen aiheen ollessa arkipäiväinen ja neutraali, ei tutkimuksen luotettavuus päässyt kärsimään aiheen vuoksi.

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan ajatella toisaalta taas mahdollisesti heikentävän se, millä tavoin vastaajat ovat ymmärtävät loppujen lopuksi kysymyslomakkeen laatijan esittämät kysymykset. Ovatko ne ymmärretty siten kuin ne laatinut on ajatellut vaiko eri tavoin.

Ymmärtämiseen vaikuttavia tekijöitä voivat olla esimerkiksi vastaajan kyselylomakkeessa käytetyn kielen ymmärtämisen taso tai keskittyminen.

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan myöskin ajatella heikentävän se, vastaavatko kaikki vastaajat totuudenmukaisesti kyselyyn. Tutkimuksen tulosten mukaisesti on havaittavissa erilaisuutta henkilökunnan ja nuorten vastauksissa koskien nuorten mielipidettä liikunnasta ja heidän liikunnallisuuden nykytilaa. Vaikka kyselyihin vastattiin anonyymisti, voi jollakin/joillakin vastaajilla olla ollut esimerkiksi tunne tarpeesta vastata sosiaalisesti hyväksyttävämpiä vastauksia kuin mitä totuus olisi. Tähän syitä voi olla monenlaisia. Vastaja ei esimerkiksi itse koe/näe asiaa siten kuin ”ulkopuolinen” ja he vastaavat sen takia eritavoin samanlaiseen kysymykseen tai vastaja ei ”kehtaa” vastata juuri tietyllä totuudenmukaisella tavalla, koska ajattelee voivansa tulla esimerkiksi tuomituksi jollain tavoin vastauksestaan.

6 Liikunnallinen elämispäivä

Erään vastaanottotoiminnan yksikön asiakasnuorten liikunnallisuutta pyrittiin tässä työssä lisäämään kahdella tavalla, työntekijöille tarkoitetun kyselylomakkeen avulla ja tämän järjestetyn liikunnallisen elämispäivän avulla. Alla kerrotaan päivän suunnittelusta ja järjestelyistä, toteutuksesta, nuorille tarkoitetusta palautekyselystä sekä elämispäivän arvioinnista.

6.1 Elämispäivän suunnittelu ja järjestelyt

Opinnäytetyön tekijänä halusin järjestää yhteistyökumppanina toimivan vastaanottotoiminnan asiakasnuorille jotakin sellaista mieleistä liikunnallista toimintaa, joka mahdollisesti edistäisi heidän liikunnallisuuttaan ja innostaisi heitä liikkumaan. Halusin myöskin järjestämäni liikunnallisen toiminnan poikkeavan esimerkiksi tavallisesta koululiikunnasta ja liikuntatuokioista. Pohdittuani valmiiksi muutaman erilaisen vaihtoehdon toteutukselle, kerroin ne syyskuussa 2019 järjestettävässä neuvottelussa yhteyshenkilölle. Neuvottelussa päätettiin yhteistuumiin, että toiminta tulisi keskittymään ajallisesti yhteen päivään ja päivä sisältäisi seinäkiipeilyä valitsemassani toimipaikassa ja tämän jälkeen yhteisen ruokailun valitsemassani ruokaravintolassa. Neuvottelun jälkeen lähdin kartoittamaan internetistä mahdollisia toimipaikkoja, jotka tarjoaisivat toiminnalliseen osuuteen eli seinäkiipeilyn harrastamiseen tarkoitettuja seiniä ja ratoja sekä nuorien kanssa yhteisen ruokailun toteuttamiseen sopivia ruokaravintoloita.

Seuraavaksi pohdin, kuinka tulisin kysymään nuorilta heidän kokemuksiaan kyseisestä elämispäivästä, omia ajatuksia liikunnasta ja heidän liikunnallisuudestaan sekä sitä, että toivoisivatko he jatkossakin vastaavanlaisia liikuntamahdollisuuksia järjestettävän vastaanottotoiminnassa. Päädyin kysymään näitä heiltä kirjallisen palautekyselyn muodossa. Päädyin tähän ratkaisuun, koska uskoin sillä tavoin saavani kerätty parhaiten vastaukset

mahdollisimman monelta heistä ja ne olisivat minulle yksinkertaisemmin analysoitavana kirjallisessa muodossa, kuin mitä esimerkiksi taas suullinen haastattelu olisi. Kirjallisesti vastaamisen ajattelin olevan kyseisille nuorille myöskin matalan kynnyksen tapa vastata kysymyksiin ja vastaukset olisivat mahdollisimman rehellisiä, kuin mitä ne voisivat olla esimerkiksi suullisessa haastattelussa, jossa lähes tuntematon henkilö kyselisi heiltä kysymyksiä liikuntaan liittyen yrittäen saada mahdollisimman monipuolisia vastauksia ”kyllä” ja ”ei” vastauksien sijaan.

Muotoilin ja tein palautekyselylomakkeen tietokoneen Word-ohjelmalla. Jotta voisin käyttää nuorien vastauksia tämän työn aineistona, täytyi minun saada myöskin heidän suostumuksensa asiaa koskien kirjallisena, joten muotoilin ja tein samalla myös heille tarkoitetun suostumuslomakkeen. Sen allekirjoittamalla he antaisivat suostumuksensa minun käyttää heidän vastauksiaan opinnäytetyön aineistona. Nämä kyseiset lomakkeet muotoilin ja tein valmiiksi joulukuussa 2019. Suostumuslomake ja palautekyselylomake löytyvät tämän opinnäytetyön raportin lopusta liitteinä 3 & 5.

Toimipaikkojen kartoitustyötä tein noin viikon verran ja tämän jälkeen sovin seuraavan neuvotteluajan asian tiimoilta järjestettävän joulukuun loppu puolella 2019 yhteistyöhenkilöiden kanssa. Neuvottelussa kerroin heille mihin ja millaisiin toimipaikkoihin olin päätenyt seinäkiipeilyn ja ruokailun toteutuksen suhteen ja perustelin valintani etäisyyksistä johtuvilla syillä sekä toimipaikkojen monipuolisuuksiin liittyvillä syillä, kuten esimerkiksi valitsemallani ruokaravintolalla on monipuolinen ruokalista, josta löytyisi sen monipuolisuuden vuoksi varmastikin jokaiselle nuorelle jotakin mieluista syötävää. Hän hyväksyi ideani ja kertoi huolehtivansa elämispäivän rahoituspuolesta sekä siitä, että toteutuspäivänä yksiköstä on lisäksi mukana nuorien omia ohjaajia riittävästi, jotta saisimme turvattua nuorten turvallisuus niin siirtymätilanteissa kuin toiminnallisissa osuuksissa.

Neuvottelussa pohdimme yhdessä toteutuksen ajankohtaa ja haasteita sille ensin loi nuorten koulutyöskentelyajat sekä heidän mahdolliset kotilomat viikonloppuisin. Haasteita pohtiessamme päätimme lopulta yhteisymmärryksessä parhaimman janakohdan toteutukselle olevan hiihtolomaviikolla, koska silloin nuorilla ei olisi koulua ja näin mahdollisimman moni innokas pääsisi osallistumaan toimintaan eikä päivä venyisi liian myöhäiseksi saatuaamme aloitettua sen jo ajoissa. Liikunnallisen elämispäivän toteutusajankohdaksi sovittiin keskiviikko päivä 19.02.2020 ja päivä alkaisi kello 12.00 toimipaikan tiloista.

Tapaamisen aikana nousi esille myöskin tarve, mitä en ollut osannut vielä huomioida työn suunnitteluvaiheessa ja tämä oli tarve kysyä jollain tapaa nuorten huoltajilta suostumus, jotta nuori voisi osallistua liikunnalliseen elämispäivään ja vastata omaa liikunnallisuuttaan ja elämispäivää koskevaan kyselyyn. Sovin tekeväni huoltajille tarkoitetun suostumuslomakkeen

asian tiimoilta mahdollisimman pian ja lähettäväni sen hyväksyttäväksi toimipaikan yhteistyöhenkilöille sähköisesti.

Opinnäytetyölle saatuani tutkimusluvut helmikuun 2020 alkupuolella tapasin jälleen toimipaikan yhteistyöhenkilöt. Tapaamisen aikana sovittiin pidettävän kiinni alkuperäisestä toteutusajankohdasta ja tulostimme yhdessä nuorille tarkoitetut palautekyselylomakkeet, nuorille tarkoitetut suostumuslomakkeet sekä nuorten huoltajille tarkoitetut suostumuslomakkeet, jossa pyydettiin heidän suostumuksensa sekä oman nuorten osallistumiseen liikunnalliseen elämispäivään että palautekyselyyn vastaamiselle. Suostumuslomake löytyy opinnäytetyön lopusta liitteenä 2. Yhteistyöhenkilöt kertoivat huolehtivansa näiden huoltajien suostumusten keräämisestä mahdollisimman pian sekä elämispäivän mainostamisesta nuorille. Tapaamisella he osasivat kertoa, että muutama nuori oli jo siihen mennessä saatu innostumaan osallistumaan kyseiseen päivään ja toimipaikasta tulisi lähtemään myöskin yhteensä kolme innokasta ohjaajaa seurakseni ja tuekseni päivän ajaksi.

Yhteistyöhenkilöt olivat saaneet elämispäivälle tarvittavan rahoituksen. Huomattuani tapaamisemme välillä valitsemani seinäkiipeilytoimipaikan sivuilta heidän tarjoaman isommille ryhmille tarkoitetun seinäkiipeilykokeilupaketin ja sen hinnan, kerroin siitä heille ja he halusivat vielä varmistaa kyseisen pakettihinnan hyväksynnän omalta esimieheltään ennen varauksien tekemistä ja näin jäin odottamaan tätä varmistusta seuraavaan päivään enkä aloittanut varauksien tekemistä toimipaikoista ennen sitä.

Toimipaikan esimies hyväksyi kyseisen pakettihinnan seuraavana päivänä ja näin ollen aloitin varauksien teon puhelinsoitoilla. Ensimmäiseksi soitin seinäkiipeilyn toimipaikkaan ja sieltä vastattiin minulle nopeasti. Puhelussa toimipaikan työntekijä pyysi minua lähettämään hänelle ensin tiedot asiaani koskien sähköpostitse, hän lukisi sen mahdollisimman pian lävitse ja palaisi asiaan soittamalla minulle takaisin. Kiitin ja vastasin tekeväni näin ja sovimme palaavamme asiaan vielä saman päivän aikana. Kirjoitin kyseisen sähköpostin samantien ja kerroin siinä haluavani varata ajan noin 18 hengen ryhmälle kiipeilykokeiluun, ajankohdan tälle ja toiveen toiminnan maksusta maksusitoumuksella. Tämän jälkeen jäin odottamaan soittoa takaisin. Ei ehtinyt kulua pitkää aikaa, kun minulle soittikin jo samainen työntekijä takaisin seinäkiipeilyn toimipaikasta. Hän vastasi ilmoittavani asioiden järjestyvän juuri toivomallani tavalla ja taarvitsevansa enään nimen millä varaus tehtäisiin. Näin seinäkiipeilyn toteutus oli saatu sovittua.

Seuraavaksi laskin kauanko tarvittaisiin ryhmän kanssa siirtymäaika toimipaikasta toiseen ja lähdin soittamaan valitsemaani ruokaravintolaan. Kerroin haluavani varata heiltä ruokailutilan 18 henkilölle ja ajankohdan tälle. Heiltä vastattiin heti myöskin asioiden järjestyvän toivomallani tavalla sekä pyysivät minua lähettämään vielä noin päivää ennen kyseistä

ajankohtaa tiedon sähköisesti varmistuneesta henkilömäärästä ja laskutustiedoista. Vastasin tekeväni näin ja kiitin asioiden järjestymisestä. Puheluiden ja varauksien onnistumisen myötä minulle jäi itselle hyvä ja positiivinen mieli sekä jäin innolla odottamaan liikunnallista elämispäivää.

6.2 Elämispäivän toteutus

Liikunnallinen elämispäivän toteutus oli ennalta sovittuna ajankohtana eli keskiviikkona 19.02.2020. Kyseisenä ajankohtana ensimmäiseksi itse saavuin yhteistyökumppanina toimivan toimipaikan tiloihin sovittuun kellon aikaan, joka oli 11.30 ja tapasin mukaan lähtevät työntekijät. Tämän jälkeen katsoin joukkoliikenteen sovelluksella ryhmällemme sopivat yleiset kuluneuvot päästäksemme seinäkiipeilyn toimipaikkaan sovittuna ajankohtana, joka oli kello 13.15 ja ilmoitin katsomani aikataulun kaikille mukaan lähtijöille. Ryhmänjäsenet kertyivät kasaan sovittuna aikana kello 12.00 toimipaikan pihalla ja lähdimme siitä matkustamaan yhdessä minun johdolla kohti seinäkiipeilyn toimipaikkaa. Osallistujia oli loppujen lopuksi vastaanotto-toimipaikan nuorista yhteensä 10 ja työntekijöitä 3.

Saavuttuamme ryhmän kanssa seinäkiipeilyn toimipaikkaan, kerroin kassalla tehneeni varauksen tietyllä nimellä ja, että varaukseen ilmoittamani henkilömäärä oli muuttunut siten, että mukana on loppujen lopuksi 14 henkilöä. Vastaanotto toiminnan yhdellä työntekijällä oli kiipeilyn maksua koskevat paperit mukanaan ja hän täytti ne yhdessä seinäkiipeilytoimipaikan työntekijän kanssa kuntoon ja näin pääsimme aloittamaan liikunnallisen toiminnan eli seinäkiipeilyn toimipaikassa. Ryhmä vaihtoi vaatteet pukuhuoneissa, jonka jälkeen kokoontuimme sovitusti ala-aulaan odottamaan seinäkiipeilyhallin omaa työntekijää kertomaan meille alkuopastukset laitteiden käytöstä sekä ratojen kiipeily- ja laskutavoista. Alkuohjeistuksen kuuntelivat kaikki maltillisesti ja siirryimme tämän jälkeen kohti hallia ja sen seinäratioja, joka oli varattuna vain meidän ryhmälle puoleksi toista tunniksi. Ryhmästä kaksi nuorta oli ilmoittanut etukäteen, etteivät halua seinäkiipeillä, mutta tulevat mukaan katselemaan ja osallistumaan ruokailuun. Olin vastannut heille tämän olen täysin vapaaehtoista ja he saivat olla mukana toiminnassa juuri sen verran, kun itse haluavat ja kykenevät.

Varatussa hallissa oli meidän ryhmälle yhteensä 4 erilaista kiipeilyrataa ja kyseisen hallin aivan vieressä sijaitsi toinen tila, missä saimme myöskin kokeilla erilaisia lyhyempiä kiipeilyratoja, joita kuului kiipeillä ilman valjaita. Seinäkiipeilyhallin oman työntekijän annettua luvan aloittaa seinäkiipeily kummassa tahansa näistä halleista, nuoret ja mukana olevat ohjaajat aloittivat kokeilun rohkeasti. Itse jäin aluksi seuraamaan kuinka toiminta käynnistyy ja juttelin ja kannustin samalla nuoria. Huomatessani yhdennuoren seisovan hieman sivussa yksinäisenä, lähestyin häntä kysyen haluaisiko hän mahdollisesti kokeilla kiipeillä jotakin tiettyä rataa ja haluaisiko hän apua aloituksessa. Hän vastasi hieman ujostellen, ettei halunnut vielä kiipeillä ja vastasin, että hän voi kaikessa rauhassa seuralla ensin muiden kiipeilyä ja

halutessaan aloittaa kokeilemaan jotakin rataa hän voi tulla kiskaisemaan minua hihasta niin tulen auttamaan.

Seurattuani, että toiminta oli lähtenyt hyvin käyntiin, niin lähdin itsekin kokeilemaan kiipeilyratoja ja saman aikaisesti tarkkailin kuinka nuoret viihtyvät ja toimivat. Juttelin aina sopivan tilaisuuden tullen jokaiselle mukana olevalla nuorelle ja myöskin muille ohjaajille. Tarkkailijoina olevat nuoret olivat myöskin hyvin hengessä mukana ja kannustivat muita kiipeilyssä. Nuorista muodostui muutama pari ja ryhmä, jossa he kommunikoivat ja joiden kanssa he liikkuvat toimipaikassa ja seinäkiipeilyratoja kokeillen. Kyselin toiminnan aikana mitä kukakin nuori ja ohjaaja tykkäsi toiminnasta, onko esimerkiksi ollut haasteita ja tarvitsisiko he jotakin. Juttelin toiminnan aikana myöskin ryhmästä kolmen nuoren kanssa siitä, kuinka he olivat ennenkin seinäkiipeilleet ja kaksi heistä ihan harrastaneetkin lajia aiemmin. Kerroin nähneekin sen heidän toiminnastaan, että ovat kokeneempia ja kehuin heitä. Itsestäni oli mukava nähdä, että he innostuivat ”vanhasta lajistaan” selvästi uudestaan ja haastoivat itseään erilaisin tavoin kiipeilemään erilaisia ratoja. Osallistin myöskin niitä muutamaa tarkkailijanuorta pyytämällä esimerkiksi kertomaan kellonajoista ja välitin sitten tiedon eteenpäin muille siitä paljonko kiipeilyaikaa olisi vielä jäljellä.

Loppu puolella huomattessani ryhmän alkavan olleen jo aika lailla kokeilleet kaikkia ratoja ja jo useainkin otteeseen ja joidenkin olevan jo väsyneitä toimintaan, päätin pitää vielä halukaille pienen haasteen ja kisailun. Olin saanut yhteistyöhenkilöiltä kisailua varten kaksi elokuvalippua ja päätin antaa ne voittajalle palkinnoksi. Ennen kuin kerroin kisailusta nuorille, kysyin vielä muiden ohjaajien mielipidettä asiaa koskien ja sain heiltä positiivisen myöntävän vastaanoton ideaani koskien ja näin sain vahvistuksen siihen, että idea on kannattava ainakin ehdottaa nuorille. Kerroin kuuluvalla äänellä nuorille minulla olevan vielä tähän toiminnan loppuun pieni vapaaehtoinen kisailu ja voittajalle olisi luvassa kaksi elokuvalippua. Muutama nuori kiinnostui heti ja kysyi mikä kisailun ideana olisi. Kerroin, että ideana olisi se, että jokainen halukas yrittäisi kiivetä päivän seinäkiipeilyradoista haastavimman ylös asti ja kiipeilystä otettaisiin samalla aikaa. Se, joka olisi päässyt radan ylös asti nopeinten, olisi lippujen voittaja. Kerroin hakevani ensin oman ajanottovälineen (puhelimen) pukuhuoneesta ja tämän haettuani kisa voisi alkaa. Hakiessani puhelintani tapasin 4 nuorta pukuhuoneessa odottelemassa jo lähtöämme ja kerroin heille pitäväni vielä edellä mainitun kisailun, jos joku heistä olisi myöskin halukas osallistumaan siihen. Kaksi heistä innostuikin mukaan ja näin sain heidät vielä innostettua kiipeilyn pariin jäljellä olevaksi ajaksi.

Seinäkiipeilykisailu aloitettiin saavuttuani kyseisen seinäradan luokse ja toimin koko kisan ajan ajanottajana ja kiipeilijöiden matkaan lähettäjänä. Kisailuun osallistui yhteensä 5 nuorta, mikä oli minusta hyvä ja odotuksiini nähden runsaskin osallistujamäärä. Loput nuoret sekä ohjaajat kannustivat koko kisailun ajan kaikkia kiipeilijöitä ja näin tunnelma oli hyvä, positiivinen ja tasavertainen. Kisailua kesti yhteensä noin kaksikymmentä minuuttia ja

kisailun loppu puoli koostui kahden nuoren välisestä ”voittokamppailusta”. Positiivinen ja reilu tunnelma säilyi koko kisan ajan ja oli mahtavaa nähdä näiden kahden nuoren jaksavan yrittää kerta toisensa jälkeen aina vain nopeammin ja nopeammin suorittaa rata. Lopulta kun hekään eivät enää jaksaneet kiivetä, päätin kisan ja kiitin ja kehuin kaikkia osallistujia ja annoimme yhdessä kaikille aplodit. Päätin myöskin siinä hetkessä antavani palkinnon vasta ruokailun yhteydessä.

Matkamme jatkui seinäkiipeilytoimipaikasta yleisillä kulkuneuvoilla kohti valitsemaani ruokaravintolaa. Ryhmä liikkui yhdessä ongelmitta ja saavuimme hieman etuajassa ruokapaikkaan, mutta siellä oli onneksemme laitettua jo varaamani tila valmiiksi ja kehotin kaikkia ottamaan itselleen sopivan istumapaikan ja tarjoilija jakoi meille samalla jo ruokalistat tutkittavaksi. Sovimme yhdessä mukana olevien ohjaajien kanssa jokaisen annoksen enimmäiskustannuksen saavan olla noin 20 euroa. Tiesin listalta saavan siihen hintaan hyvin monipuolisesti erilaisia ruokia ja näin ollen se oli sopiva hinta per henkilölle. Kaikki saivat valittua ruokalistalta mieleisensä ruuan ja tilaukset annettiin tarjoilijalle.

Olin sopinut viimeisimmässä neuvottelussa yhteistyöhenkilöiden kanssa parhaimman hetken palautekyselyn pitämiseksi olevan hetki, jolloin odottaisimme ruokia. Näin kyseisen hetken tulleen nousin ylös seisomaan ja aloitin puheeni puhumalla ensin kiipeilykisailusta. Kiitin ensimmäiseksi kaikkia osallistumisesta päivään ja kehuin seinäkiipeilyjöitä heidän innokkuudestaan ja rohkeudestaan kokeilla erilaisia ratoja. Kisailuun osallistujia kiitin myöskin ja annoin heidän ansaitsemansa kehuja toiminnasta vielä uudestaan. Kerroin myöskin tehneeni alkuperäisestä kerronnastani poiketen erilaisen valinnan antaa palkinnot ja perustelin valintani sillä, että kisailun loppu huipennus oli varsinkin niin tiukkaa kisailua kahden nuoren välillä ja heidän välillään johtopaikka vaihtui vuoron perään useasti, jotenka he minusta nyt lopulta molemmat ansaitsivat elokuvaliput ja näin irrotin liput toisistaan ja kävelin ojentamaan kummallekin yhden niistä. Palkinnon saajat kiittivät hymyillen ja näin uskon ratkaisuni olleen hyvä ja reilu tilanteeseen nähden.

Seuraavaksi kerroin minulla olevan heille tehtynä lyhyt palautekyselylomake, jossa olisi kysymyksiä heidän omasta liikunnallisuudestaan sekä kysymyksiä koskien elämänsä päivää. Laitoin kyselylomakkeet sekä kynät jakoon. Kerroin samalla kyselyyn vastaamisen olevan täysin vapaaehtoista, mutta toivovani kaikkien mukana olleiden nuorten vastaavaan ja vastaaminen tapahtuisi vapaavalintaisella tyylillä. Jos jokin kysymys mietityttäisi, kysyisi minulta vain rohkeasti asiasta tai jos kysymys tuntuu haastavalta tai epämieluisalta niin kaikkiin kysymyksiin ei olisi pakko vastata. Kyselyn etusivulla olisi ensin täytettäväksi suostumuslomake ja kerroin ääneen mitä siinä luki ja kuinka se tulisi täyttää. Tämän jälkeen nuoret saivat aloittaa vastaamaan itse kyselyyn. Positiivinen yllätys oli se, että jokainen nuori vastasi kyselyyn edes muutaman sanan ja osa hieman laajemminkin. Näin sain aineistoa työlleni ja kiitin heitä kaikkia yksitellen vastaamisesta heidän palauttaessaan lomaketta minulle.

Kaikki nuoret ehtivät vastata kyselyyn ennen ruokien tuloa ja näin sen täyttämisen jälkeen oli vapaata seurustelua tilassa. Ruokien saavuttua kaikki aloittivat syömisen ja osa kertoikin ääneen heillä olleen jo nälkä. Ruokailu sujui vapaavalintaisella seurustelulla. Itse juttelin mukana olleiden ohjaajien kanssa ja sain heiltä suullisesti positiivista palautetta päivästä. Olin kiitollinen suullisesta palautteesta ja itsekin hyvin tyytyväinen päivään. Kun kaikki olivat saaneet syötyä, päätin elämyspäivän siihen hetkeen ja nuoret lähtivät matkustamaan kohti vastaanottotoimipaikkaansa yhdessä omien ohjaajiensa kanssa. Kiitin päivästä vielä kerran kaikkia poistuessamme ravintolasta ja sain iloisia vastauksia takaisin, kuten esimerkiksi ”kiitos itsellesi” ja ”kiitti, oli kiva päivä”. Liikunnallinen elämyspäivä oli kestoltaan kaiken kaikkiaan 5 tuntinen.

6.3 Nuorten palautekysely ja sen tulokset

Vastaanottotoiminnan nuorille tarkoitettu palautekyselylomakkeen on opinnäytetyöntekijä itsenäisesti suunniteltu ja toteutettu. Lomakkeet on tehty käyttäen tietokoneen Word-ohjelmaa. Pohtiessani kyselyyn oikeanlaisia kysymyksiä, mietin mitä halusinkaan tietää nuorten liikunnallisuudesta ja kokemuksista liittyen elämyspäivään ja kuinka haluan edistää kyselyllä vastaanottotoiminnan nuorten liikunnallisuutta. Ja kuinka muotoilisin kysymykset siten, että niihin vastattaisiin mahdollisimman moni sanaisesti eikä vain esimerkiksi ”kyllä” tai ”ei”. Pohtiessani kyselyn sisältöä, päätin ettei kysely saisi olla myöskään liian raskas nuorille, jottei kävisi niin, etteivät he parin kysymyksen jälkeen jaksaisi enää vastata kysymyksiin tai mielenkiinto vastaamiseen katoaisi.

Suostumuslomakkeessa on ensin otsikko, jossa lukee ”Hei Nuori!”. Tämän alla on lyhyt infoteksti siitä: kuka olen, kiitän heitä osallistumisesta elämyspäivään ja kerron mikä opinnäytetyön aihe ja mitä kysely koskee ja mihin suostumuksen tarvitsisin heiltä ja miten vastauksia tullaan käyttämään. Tämän Infotekstin alla on päivämäärä, allekirjoitus ja nimenselvennyshkohdat. Tämä löytyy kokonaisuudessaan raportin loppuosasta kohdasta liitteet: Liite 3.

Itse palautekyselylomakkeeseen muotoutui yhteensä 6 kysymystä. Kaksi ensimmäistä kysymystä käsitteli nuorten mielipidettä liikunnasta ja omaa liikunnallisuuttaan ja loput neljä kysymystä käsitteli heidän kokemuksiaan liikunnallisesta elämyspäivästä. Palautekyselyn tarkoituksena oli mahdollisesti näin saada nuoret innostumaan liikkumaan enemmän, kokeilemaan liikunnallisia harrastuksia ja ehkä jopa harrastamaan jotakin liikunnallista toimintaa. Palautekyselyn 4 viimeistä kysymystä olivat seuraavanlaiset:

3. Mitä mieltä olet järjestetystä liikunnallisesta elämyspäivästä? Miksi?
4. Oliko kipeily sinulle uusi liikunnan muoto ja kokemus vai oletko kokeillut sitä aikaisemminkin?

5. Toivoisitko toimipaikan jatkossakin järjestävän liikunnallisia hetkiä, tuokioita tai samantapaisia päiviä tai tapahtumia?

6. Jos vastaus kohtaan 5 on kyllä, niin millaisia liikunnallisia hetkiä, tuokioita tai päiviä toivoisit toimipaikan järjestävän?

Palautekyselylomakkeisiin nuoret vastasivat ruokaravintolan tiloissa liikunnallisen elämyspäivän päätteeksi ja kaikki 10 elämyspäivään osallistunutta nuorta vastasivat kyselyyn. Nuorten kyselylomakkeisiin kirjaamat vastaukset olivat pääasiassa melko lyhytsanaisia ja niistä saamani aineisto oli suppeaa niin tämän vuoksi niiden analysointi on tehty jaottelemalla samantyyppiset vastaukset toisiinsa ja kirjattu mahdollisuuksien mukaisesti tarkasti.

Kyselylomakkeen kolmas kysymys oli tarkoitettu kartoittamaan nuorten kokemuksia liikunnallisesta elämyspäivästä ja oli siten esitetty muodossa: ”Mitä mieltä olet järjestetystä liikunnallisesta elämyspäivästä? Miksi?”. Suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että elämyspäivä oli kiva, hauska ja hyödyllinen. Perusteluina näille olivat muun muassa ne, että pääsi liikkumaan eri tavalla kuin yleensä sekä se, että kyseessä oli lempi laji. Osa vastaajista taas kertoi, etteivät osaa sanoa mielipidettään tai he eivät olleet vastanneet tähän kohtaan mitään.

Neljännän kysymyksen tarkoitus oli kartoittaa, oliko liikunnallisen elämyspäivän liikuntamuoto eli seinäkiipeily tuttua ja oliko mahdollisesti kokeillut sitä ennenkin vai oliko se uusi kokemus. Vastaukset jakautuivat tasan siten, että 50% vastaajista seinäkiipeily oli uusi kokemus ja 50% taas tuttu laji.

Lopuksi kyselyssä kartoitettiin vielä nuorten halukkuutta saada tulevaisuudessakin samantapaisia liikuntamahdollisuuksia vastaanottotoiminnan toimipaikan järjestämänä sekä halutesaan kirjoittaa omia toiveita/ehdotuksia liikunnallisesta toiminnasta. Osa nuorista vastasi, etteivät osaa sanoa toivovatko, osa ei halua tai osa kertoi halukkuuden riippuvan siitä, millaisesta liikunnasta ja liikunnallisesta toiminnasta olisi kyse. Osa vastasi myöskin toivovansa vastaavanlaisia liikunnan harrastamismahdollisuuksia järjestettävän ja omia ehdotuksiakin asiaa koskien oli mainittu, mitkä olivat esimerkiksi: SuperPark, Trampoliinipuisto tai sisäliikuntalajit.

6.4 Elämyspäivän arviointi

Opinnäytetyön tarkoituksena ja tavoitteena oli tarjota yhteistyökumppanina toimivan vastaanottotoiminnan yksikön nuorille liikunnallista toimintaa liikunnallisen elämyspäivän muodossa. Ja näin tarjota myös mahdollisuus osallistua yhdessä muiden samaisessa yksikössä olevien nuorten kanssa sekä sen ohjaajien kanssa liikunnalliseen toimintaa. Nämä tavoitteet elämyspäivän osalta omasta mielestäni toteutuivat, koska suunniteltu ja järjestetty

liikunnallinen elämispäivä pidettiin sovittuna ajankohtana ja siihen osallistui yhteensä 10 nuorta ja 3 ohjaajaa samaisesta yksiköstä. Mahdollisuutta osallistumiseen tarjottiin kaikille toimipaikan nuorille ja heistä halukkaat osallistuivat päivään. Elämispäivän liikunnallinen toiminta oli seinäkiipeilyä ja näin päivän tarkoitus saada nuoret liikkumaan toteutui myöskin suurimmalta osin. En voi sanoa toteutuneen täysin, koska kaikki nuoret eivät kiipeilleet. Mutta kuitenkin päivän aikana liikuimme yhdessä kävellen ja yleisillä kulkuneuvoilla ja tämä tukee kuitenkin osittain sitä ajatusta, että kaikki osallistuneet nuoret saatiin liikkumaan päivän aikana.

Päivän aikana järjestettiin seinäkiipeilyn toimipaikassa lopuksi pienimuotoinen kisailu yhdellä kiipeilyradoista ja tämä tukee päivän tarkoitusta saada kannustettua nuoria haastamaan itseään ja kokemaan onnistumisia päivän aikana. Kisailuun osallistuneiden osalta haastaminen varsinkin toteutui sekä kisailun voittajien osalta ainakin onnistumisen kokemus oli nähtävissä heidän ilmeistään ja olemuksestaan. Sekä kaikki kiipeilleet nuoret minusta saivat kokea onnistumisia päivän aikana, koska suorittivat he rohkeasti ja silmin nähden positiivisin mielin erilaisia seinäkiipeilyratoja.

Nuorille suunnatun palautekyselyn tuloksien perusteella voi sanoa, että suurin osa osallistuneista nuorista arvioi pitävänsä kyseistä päivästä ja sen sisällöstä. Se oli päivän järjestäjänä positiivista sekä mukavaa luettavaa aineistoa läpi käydessä. Perustelut sille, miksi päivä oli esimerkiksi kiva ja hauska, olivat minusta myöskin hyviä.

Päivän aikana jutellessani nuorien kanssa kävi myöskin ilmi se, ketkä lajia olivat kokeilleet ennenkin ja ketkä pitivät siitä jo valmiiksi sekä ketkä olivat juuri sen vuoksi lähteneet mukaan elämispäivää viettämään. Tarkkaillessani kaikkia toimintaan osallistuvia nuoria toiminnan aikana, pystyin näkemään suurimman osan heistä olevan lajia ja kokemusta kohtaan positiivisin mielin, osan hyvinkin innokkaana suorittamassa ratoja ja haastamassa itseään lisää ja lisää.

Seinäkiipeily liikuntamuotona oli uusi kokemus puolille elämispäivään osallistuvista nuorista ja tämä tekee päivästä onnistuneen myös omalta osaltaan. Tämä siksi, koska olin liikunnallista toimintaa ideoidessa halukas toteuttamaan ja järjestämään yhteistyökumppanina toimivan vastaanotto toiminnan nuorille jotakin sellaista liikunnallista toimintaa, joka poikkeaisi esimerkiksi koulun liikuntatunneista ja tavallisimmista liikuntatuokioista ja jota eivät nämä päivään osallistuvat nuoret olisi vielä välttämättä kokeilleet. Olin päivän suunnittelijana ja järjestäjänä onnistunut saavuttamaan tämän ja hyvin positiivinen mieli siitä jäi.

Yhtenä päivän tarkoituksena oli myös saada nuoret kokemaan mahdollisesti liikunnan positiivisia vaikutuksia. Tämä toteutui siltä osin, että suurin osa kiipeilevistä nuorista silmin nähden pitivät kiipeilystä ja olivat positiivisin mielin tämän jälkeen jutellessaan aiheesta ja juuri yksi liikunnan positiivisia vaikutuksia on mielialan kohennus. Toteutuksen jälkeen toinen

yhteistyöhenkilöistä kertoi minulle suullisesti nähneensä osan päivään osallistuneiden nuorten olleen vielä jälkeempäinkin toteutuksesta iloisia sekä puhuneen siitä hänelle ja muille ohjaajille.

Opinnäytetyöntekijänä tavoitteena oli saada lisää kokemusta elämyspäivän ja liikunnallisen toiminnan suunnittelusta, järjestelyistä ja toteuttamisesta. Tämä tavoite omasta mielestä toteutui täysin, koska tehdessäni päivän suunnittelun lähes itsenäisesti ja tarvittavat järjestelyt täysin itsenäisesti, antoivat ne kokemusta kyseisistä asioista hyvin. Toteutuksen aikana toimin päivän pääohjaajana, jonka johdolla liikuttiin paikasta toiseen, joka kertoi tilanteissa mitä tapahtuisi seuraavaksi, kuka ohjasi seinäkiipeilytoimipaikassa nuoria paikasta toiseen ja järjesti siellä kisailun, ohjeisti ruokaravintolassa tapahtuvat toiminnat sekä päätti päivän omin sanoin kiitoksiin. Tämä kokonaisuuden ohjaus antoi paljonkin lisää kokemusta vastaavanlaisesta toiminnasta ja siitä, kuinka olla täysin vetovastuussa jostakin toiminnallisesta tekemisestä ja olla vastuussa isommasta ryhmästä muiden ohjaajien kanssa.

7 Koko työn luotettavuus ja eettisyys

Tässä opinnäytetyössä on käytetty asianmukaisia ja saatavilla olevuuden mukaan mahdollisimman tuoreita lähteitä ja tällä tavoin varmistettiin työn luotettavuus. Lähteitä on pyritty käyttämään monipuolisesti sekä sääntöjen mukaisesti ja lähdeviitteisiin suhtaudutta myöskin kriittisesti Laurea Ammattikorkeakoulun tuoreimpien ohjeiden mukaisesti. (Laurea ammattikorkeakoulu 2015.) Opinnäytetyöprosessiin kuuluvista sopimuksista ja tutkimusluvasta huolehdittiin ajallaan. Opinnäytetyön toteutuksesta on allekirjoitettu sopimus yhteistyössä toimineen toimipaikan kanssa. Tutkimusluvan myöntämisen ehtoihin nojaten työssä ei ole missään kohdin mainittu yhteistyökumppanina toimineen yksikön nimeä eikä kotikuntaa.

Opinnäytetyön tekijä on myöskin sopinut yhteistyökumppanin kanssa työn aikataulullisista sekä kustannepuoleisista asioista ajallaan ja yhteisymmärryksessä. Luotettavuutta tekijän ja yhteistyökumppanin välillä luotiin ja ylläpidettiin avoimella kommunikoinnilla sekä sovittujen asioiden tekemisellä ja järjestämisellä ajallaan. Tekijä on esitellyt itsensä toimipaikan työntekijöille kasvatusten neuvottelun aikana sekä vielä uudestaan kyselylomakkeen infokirjeessä. Neuvottelun aikana esiteltiin myöskin tulevan työn aihe ja mitä tultaisiin tekemään yhteistyössä heidän kanssaan. Asian osaisille on kerrottu ja korostettu työn toiminnalliseen sekä tutkimukselliseen puoleen osallistumisen olevan täysin vapaaehtoista, jottei niitä koettu painostavana asioina. Toki osallistumisen kerrottiin olevan hyvin toivottua. Työntekijöille tarkoitettuun kyselylomakkeeseen sekä nuorten palautekyselyyn vastaamisen on kerrottu vastaajille suullisesti sekä infokirjeen muodossa tapahtuvan anonyymisti. Myöskin osallistujanuorten huoltajilta on kysytty tarvittavat luvat suostumuslomakkeen muodossa.

Lomakkeessa opinnäytetyön tekijä on esitellyt itsensä myös heille, kertonut työn aiheen ja sen, mitä opinnäytetyössä tullaan tekemään ja minkälaisia toteutus- ja tutkimuskeinoja käytetään.

Opinnäytetyön saatu tutkimusaineisto säilytettiin huolellisesti ja käsiteltiin, analysoitiin ja raportoitiin vastaajille ja yhteistyökumppanille ennalta kerrotuilla tavoilla vastaajien anonymiteettia vaarantamatta. Työn valmistuttua aineisto hävitettiin asianmukaisesti.

8 Koko työn arviointi

Tämän opinnäytetyön kehittämistehtävänä oli erään vastaanottotoiminnan yksikön 12-17-vuotiaiden nuorten liikunnan edistäminen. Liikunnallisuutta pyrittiin edistämään niin työn toiminnallisella osuudella kuin tutkimuksellisellakin osuudella. Työn toiminnallisena osuutena toimi vastaanottotoiminnan nuorille järjestetty liikunnallinen elämispäivä ja tutkimuksellisena osuutena toimi toimipaikan työntekijöille tarkoitettu haastattelu kyselylomakkeen muodossa ja elämispäivään osallistuneille nuorille tarkoitettu palautekysely lomakkeen muodossa.

Työntekijöille tarkoitetun kyselylomakkeen avulla oli tarkoitus ja tavoite selvittää yhteistyökumppanina toimineen vastaanottotoimipaikan työntekijöiden mielipiteitä ja näkemyksiä heidän asiakasnuorien motivaatiosta liikuntaa kohtaan, heidän liikunnallisuuden nykytilaa, liikunnan tärkeydestä ja vaikutuksista sekä heidän omasta että myös toimipaikan roolista liikuntaan innostajana ja kannustajana. Kyselyyn vastasi suurin osa työntekijöistä, 73,33%, joka oli minusta hyvin positiivinen asia ja mielestäni kyselystä on tällöin onnistuttu antamaan tarpeeksi informaatiota niin suullisesti kuin kirjallisesti sekä se on herättänyt mielenkiintoa, koska vastaajamäärä oli suuri suhteessa työntekijämäärään. Vastauksia oli erittäin mielenkiintoista lukea ja niistä mielestäni sain ihan laajaa kuvaa työntekijöiden mielipiteistä ja näkemyksistä aiheeseen liittyen. Vastauksien perusteella myöskin toimipaikan työntekijät pitävät nuorten liikunnallisuutta tärkeänä asiana ja he ovat hyvin tietoisia liikunnan merkityksestä ja positiivisista vaikutuksista nuoren hyvinvointiin. Vastauksien perusteella myös he näkevät heidän asiakasnuorten liikunnallisuuden sekä yleisestikin nuorten liikunnallisuuden olevan pääasiassa vähäistä ja heikkoa ja tämä näkemys on sama, kuin mistä minulla opinnäytetyöntekijänä nousi huoli ja halu tehdä opinnäytetyö juuri tähän aiheeseen liittyen. Vastauksissaan työntekijät myöskin kertovat laajastikin näkemyksiään tähän nuorten liikkumattomuuteen vaikuttavista tekijöistä sekä omasta osallisuudestaan/osallistumattomuudestaan liikuntaan innostajana ja kannustajana ja toimipaikan käytänteistä asiaan liittyen. Nämä laajat vastaukset ovat minusta hyvin positiivinen asia, koska sen perusteella pystyin nähdä ja sanomaan, että suurin osa on ihan pysähtyneet pohtimaan asioita vastatessaan kyselyyni. Kyselyn tarkoituksena on ollut myöskin saada nämä toimipaikan työntekijät pohtimaan aihetta ja ehkä jopa sen myötä toimimaan jatkossa erilaisin tavoin kuin ennen taikka jatkamaan hyväksi koetun keinon/käytänteen

käyttöä aikaisempaa enemmän, esimerkiksi innostamaan ja kannustamaan asiakasnuoriaan liikkumisen ja liikunnan pariin ja silloin tämän opinnäytetyön kehittämistyö olisi hyvin onnistunut.

Liikunnalliseen elämispäivään osallistuneille nuorille oli laadittu oma palautekyselylomake, johon heistä kaikki 10 päivään osallistunutta nuorta vastasivat. Tämä oli myöskin positiivinen ja onnistunut asia saada kaikki vastaamaan kyselyyn. Nuorten vastaukset olivat osaltaan kuitenkin hieman vähäsanaisia tai lomakkeeseen oli jätetty kokonaan tyhjiä kohtia niin niistä saatu aineisto oli hieman suppeaa. Olisi voinut toivoa laajempia vastauksia ja siten saada esimerkiksi laajemmin analysoitavaa aineistoa. Kyselylomakkeen avulla oli tarkoituksena selvittää ensiksi nuorien omia ajatuksia liikunnasta ja liikunnallisuudesta. Suurin osa heistä vastasi pitävänsä liikunnasta ja harrastavansa päivittäin hyötyliikuntaa sekä muunlaistakin liikuntamuotoa säännöllisesti. Verrattaessa työntekijöiden ja nuorien antamia vastauksia, löytyi ristiriitoja näiden asioiden suhteen. Pohdin, olenko kysymyksien laatija laatinut kysymykset siten, että ne aiheuttavat ristiriitoja näiden kahden vastaajajoukon vastauksissa? Vai onko siihen mahdollisesti jonkinlaisia muita syitä, kuten esimerkiksi sosiaalisesti hyväksyttävämpien vastauksien antaminen, joka osaltaan aiheuttaisi ristiriitoja? Sitä on vaikea sanoa.

Työn toiminnallisella osuudella eli nuorille järjestetyn liikunnallisen elämispäivän tarkoituksena ja tavoitteena oli tarjota toimipaikan nuorille liikunnallista toimintaa ja mahdollisuus osallistua liikunnalliseen toimintaan yhdessä muiden nuorten ja työntekijöiden kanssa. Järjestettävän liikunnallisen päivän tarkoituksena oli myöskin saada nuoret liikkumaan ja mahdollisesti myöskin haastamaan itseään päivän toiminnan myötä ja sen parissa järjestetyn kisailun myötä, saada onnistumisenkokemuksia ja mahdollisesti kokea liikunnan positiivisia vaikutuksia. Tavoitteet ovat silti osin varsinkin toteutuneet, että nuorille saatiin järjestettyä opinnäytetyöntekijän suunnittelema elämispäivä ja tarjottua toimipaikan nuorille mahdollisuutta osallistua siihen yhteistyökumppanin kanssa ennalta sovittuna ajankohtana. Suurin osa toimipaikan nuorista osallistui päivään ja tämä kertoo myöskin siitä, että päivää onnistuttiin mainostamaan hyvin nuorille sekä sen sisältämä toiminta oli heistä kiinnostavaa, joka sai heidät osallistumaan päivään. Päivän toteutus onnistuttiin toteutumaan täysin suunnitelman mukaisesti. Niin nuorille kuin mukana olleille työntekijöille on kertoman mukaan jäänyt päivästä positiivinen mieli sekä siitä on toimipaikassa ollut puhetta vielä jälkepäinkin. Se kertoo minusta myöskin päivän onnistumisesta ja tavoitteiden saavuttamisesta. Myöskin nuorten palautekyselyssä antamien vastastauksien mukaan päivä oli heistä kiva, he kertoivat viihtyneensä sekä päivä oli ollut hyödyllinen. Päivän tarkoitus saada ainakin suurin osa nuorista liikkumaan onnistui ja myöskin itse päivän toimintaan, seinäkiipeilyyn osallistuminen kannusti nuoria haastamaan itseään liikunnallisesti sekä itse kiipeilyn parissa järjestettävä kisailu vielä kannusti heitä lisää haastamaan itseään. Palautekyselyn vastausten ja suullisen palautteen perusteella voidaan todeta ainakin osan nuorista saaneen onnistumisen kokemuksia päivän aikana

ja sen myötä kokoneen mahdollisesti myöskin liikunnan positiivisia vaikutuksia, joita ovat esimerkiksi mielialan kohennus.

Liikunnallisen elämispäivän palautekyselylomakkeen avulla oli lisäksi tarkoitus ja tavoitteena selvittää toivoisivatko nuoret jatkossakin toimipaikan järjestävän vastaavanlaisia liikuntamahdollisuuksia sekä vastauksien myötä mahdollisesti kehittää toimipaikan nuorille tarjoamaa liikunnallista toimintaa. Vastauksia tähän saatiin suurimmalta osalta vastaajista ja tämän vuoksi tarkoitus ja tavoite täytty sen osalta. Myöskin kyseiset vastaukset antavat toimipaikalle itselleen hyvää tietoa asiasta, jota he voivat halutessaan käyttää hyödyksi toimintansa kehittämisessä.

Tämä opinnäytetyö muodosti nuorten liikkumisesta ja liikunnallisuudesta osittain kuitenkin hieman ristiriitaisen kuvan. Kyselylomakkeiden vastausten myötä työntekijöiden näkökulmaksi muodostui se, etteivät nuoret liiku tarpeeksi, he eivät yleisesti ottaen ole kovin motivoituneita asiaan, vaikka heillä on kuitenkin suurimman osan vastaajista mukaan samanlaiset mahdollisuudet liikkua ja harrastaa liikuntaa kuin muillakin nuorilla. Sitten taas itse nuorien vastauksista ilmennyt näkökulma on se, että suurin osa heistä harrastaisi päivittäin hyötyliikuntaa ja muutenkin säännöllisesti jonkinlaista liikuntaa.

Itse liikunnallinen elämispäivä antoi taas kaikkienensa myöskin positiivisemmän kuvan toimipaikan asiakasnuorten liikunnallisuudesta ja motivaatiosta liikuntaa kohtaan. Mutta samankaltaisen kuvan nämä kaksi vastausryhmää muodostavat vastauksiensa perusteella kuitenkin siitä, että vähän liikkuvia nuoriakin on, liikuntamahdollisuuksista ja niiden tarjoamisesta ajatellaan positiivisesti sekä osittain niitä toivotaankin työntekijöiden sekä nuorten puolesta.

Tämän tutkimuksen tulokset suhteutuvat työn teoreettisessa viitekehyksessä esiteltyjen asioiden ja tutkimuksien tulosten kanssa melko hyvin yhteen. Toimipaikan henkilökunnan vastauksissa voidaan varsinkin nähdä samankaltaisuutta maanlaajuisen sekä suomessa tehtyjen tutkimuksien tulosten kanssa. Samankaltaisuuksia ovat muun muassa ne, että juuri noin 12-vuotiaista nuorista eteenpäin iän myötä liikunnallisuus vähenee, paikallaan olo lisääntyy ja he eivät liiku liikuntasuosituksen mukaisesti tarpeeksi. Myöskin samankaltaisuutena on se, että liikunnalla tiedetään tutkitusti olevan paljon erilaisia hyötyjä ja positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin, jonka takia nuoria olisi tärkeä saada liikkumaan päivittäin edes liikuntasuosituksen mukaisesti tunnin verran kohtuullista taikka reipasta liikuntaa.

9 Pohdinta

Opinnäytetyön aihe oli itse valitsemani, ajankohtainen sekä tärkeä aihe niin minulle itselle kuin maanlaajuisestikin, kuten yhden työssä esitetyn tutkimuksen myötä voidaan todeta. Aihe on itsessään hyvin laaja ja alun haasteena oli rajata sitä ja miettiä sopivan kokoista

kokonaisuutta tähän opinnäytetyöhön. Aiheen rajausta sopivaksi käsitellä ja suunnitelmaan laatia sopivan kokoinen paketti toteuttaa muodostui suunnitellun aikataulun mukaisesti omasta mielestä onnistuneesti ja olin tämän laadinnan jälkeen valmis innokkaana toteuttamaan suunnitelman. Tämän kokemuksen myötä opittu, kuinka erilaisin keinoin ja pohdintoin laajaa aiheita voidaan lähteä esimerkiksi pilkkomaan pienemmiksi, sopivimmiksi kokonaisuuksiksi kuitenkin säilyttäen siinä itselle ne oleelliset ja tärkeimmät asiat. Muutenkin opinnäytetyön suunnitelman laatiminen opetti lisää suunnittelutyöstä ja sen toteuttamisesta.

Koko opinnäytetyöprosessin ajan on ollut tekijänä positiivinen sekä pääasiassa luottavainen olo omasta tekemisestä sekä hyvin positiivinen ja onnistunut olo yhteistyökumppanin kanssa tehdystä yhteistyöstä. Opinnäytetyön tekemisen kautta on opittu myöskin lisää itsestään ja luottamaan enemmän omaan tekemiseen ja onnistumiseen. Tutkimuksellisen puolen tekeminen oli niin sanotusti vieraampaa aluetta ja varsinkin aineiston analyysi ja siitä raportointi aiheutti ajoittain vaikeuksia. Mutta niistä vaikeuksista mahdollisesti päästä eroon hyvä ohjausapu, jonka myötä työn tekemisestä löysi taas niin sanotusti sen punaisen langan ja oli takaisin työn touhussa. Näin lopuksi voi todeta oppineensa miten on yksi tapa toteuttaa laadullinen tutkimus ja olla itsestään ylpeäkin, että haasteita riippumatta sai loppujen lopuksi senkin osa-alueen työstä tehtyä aikataulun mukaisesti ja voivansa todeta tehneensä siinä parhaansa.

Työn tavoitteiden saavuttamisessa on omasta mielestäni onnistuttu ja sen vuoksi työn kokonaisuus on minusta ollut toimiva ja hyvä. Itselle on työn eri osuuksien tekeminen tekemisestä jäänyt loppujen lopuksi positiivinen mieli. Pohdittaessa voisiko tai tekisikö jotain toisin niin esiin nouseva tyytyväinen olo vastaa, ettei sitä itse lähtisi muuttamaan työssä mitään. On kuitenkin mahdollista lähteä pohtimaan olisiko esimerkiksi jollain toisella tavoin voinut saada kaikki toimipaikan nuoret osallistumaan liikunnalliseen elämispäivään tai olisiko ollut jokin asia mitä muuttaa, jotta kaikki työntekijät olisivat vastanneet kyselyyn. Mutta suoranaisesti näihin ei nouse mieleen parannusratkaisuja vaan on itse tyytyväinen tähän aikaansaannokseen.

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden voisi minusta hyvin tulevaisuudessa toteuttaa uudestaan sellaisenaan tai esimerkiksi liikunnallisen toiminnan vaihtamalla toisenlaiseksi toimipaikan asiakasnuorille. Uskoisin halukkaita osallistujia löytävän sieltä tulevaisuudessakin kyseiselle liikunnalliselle toiminnalle ja varsinkin kun toimipaikassa asiakkaat vaihtuvat, voi toiminnan hyvin järjestää uudestaan ihan sellaisenaankin. Työn tutkimuksellista osuutta voisi toimipaikassa jatkaa/hyödyntää esimerkiksi siten, että henkilökunnan palaverissa suullisesti kysyttäisiin henkilökunnan mielipidettä ja ehdotuksia nuorien liikuntamahdollisuuksien tarjoamisesta taikka pienimuotoisen sähköisen tai paperisen kyselyn kautta. Mutta myöskin jo tämän opinnäytetyön tutkimuksen tuloksilla uskoisin olevan käyttöä jatkossa itse yhteistyökumppanina toimineella toimipaikalla, koska uskon niiden sisältävän hyödyllistä tietoa. He voivat niiden perusteella kehittää esimerkiksi omaa toimintaansa nuorien liikunnan edistäjinä.

Lähteet

Painetut

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 1.- 2.painos. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.- 2.painos. Helsinki: Tammi.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki. Edita Prima Oy.

Sähköiset

Artikkeli. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. Maailman terveysjärjestö WHO. Julkaistu 21.11.2019. [https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642\(19\)30323-2/fulltext#articleInformation](https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642(19)30323-2/fulltext#articleInformation)

Artikkeli. Helsingin Sanomat. Päivä Repo. Julkaistu 23.11.2019. <https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000006318698.html>

Hyvinvointi- ja terveyserot. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos eli THL. 2019. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat/liikunta>

Lapsen asuminen kodin ulkopuolella. Vantaan Kaupunki. Viitattu 27.02.2020. https://www.vantaa.fi/terveys- ja_sosiaalipalvelut/lapsiperheiden_palvelut/lastensuojelu/lasten_vastaanottokodit

Lastensuojelulaitokset. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos eli THL. 2020. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto/sijaishuollon-muodot/lastensuojelulaitokset>

Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus. Oikeus liikkua. Hakanen, Myllyniemi & Salasuo. 2018. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/08/Lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-Oikeus-liikkua.-Verkojulkaisu.pdf>

Liikunta ja valmennus. Suomen mielenterveys ry. Viitattu 11.03.2020. <https://mieli.fi/fi/kehitt%C3%A4mist%C3%B6iminta/lapset-ja-nuoret/liikunta-ja-valmennus>

Liikunnan edistäminen. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 25.03.2020. <https://miinedu.fi/liikunnan-edistaminen>

Liikunnan vaikutukset. UKK-instituutti. 2019. https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset

Liikunnasta hyvinvointia. Vantaan Kaupunki, tietopalveluyksikkö. 2018. https://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/143933_Liikunnasta_hyvinvointia.pdf

Liikunta edistää terveyttä ja hyvinvointia. Sosiaali- ja terveysministeriö. 2019. <https://stm.fi/liikunta>

Liikunta vaikuttaa lasten ja nuorten kehitykseen. UKK-instituutti. 2014. https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/ikakaudet/liikunta_vaikuttaa_lasten_ja_nuorten_kehitykseen

Liikkuva koulu. 2016. <https://www.liikkuvakoulu.fi/liikkuvakoulu>

Lähdeviitteiden ja lähteiden merkintätavat Laureassa. Laurea ammattikorkeakoulu. Viitattu 4.05.2020. https://laurea.ue.sharepoint.com/sites/linkfi/Dokumentit/Lahteiden_ja_viitteiden_merkinnat_2015.pdf#search=l%C3%A4hteiden%20merkint%C3%A4

Move!-mittaus. Opetushallitus. Viitattu 22.03.2020. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-mittaus>

Move!-mittaukset 2019. Opetushallitus. 2019. <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2019/move-mittaukset-2019-istuva-elamantapa-nakyy-etenkin-lasten-ja-nuorten-kehon>

Muutosta liikkeellä! Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 11.03.2020. http://julkaisut.valtio-neuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Nuorten liikuntasuositus. Terve koululainen. 2019. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/nuorten-liikuntasuositus/>

Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Salonen. Viitattu 6.05.2020. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Suomen lasten ja nuorten liikunta. Likes. 2020. <https://www.likes.fi/ajankohtaista/suomen-lasten-ja-nuorten-liikunta-kansainvalisessa-vertailussa>

Terveyden edistäminen ja terveysneuvonta. Lääkäriliitto. Viitattu 27.02.2020. <https://www.laakariliitto.fi/laakarinetiikka/terveyden-edistaminen-ja-sairauksien-ennaltaehkaisy/terveyden-edistaminen-ja-terveysneuvonta/>

Vastaanottokoti. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos eli THL. 2020. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto/sijaishuollon-muodot/lastensuojelulaitokset/vastaanottokoti>

Vähävaraisten lasten ja nuorten liikunnan edistämiseen haettavissa tukea. Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2019. https://minedu.fi/artikkeli/-/asset_publisher/vahavaraisten-lasten-ja-nuorten-liikunnan-edistamiseen-haettavissa-tukea

Liitteet

| | |
|---|----|
| Liite 1: Infokirje toimipaikan työntekijöille | 49 |
| Liite 2: Infokirje ja suostumuslomake toimipaikan nuorten huoltajille..... | 50 |
| Liite 3: Infokirje ja suostumuskysely toimipaikan nuorille palautekyselyyn liitettynä | 51 |
| Liite 4: Kyselylomake toimipaikan työntekijöille | 52 |
| Liite 5: Palautekyselylomake toimipaikan nuorille | 55 |

Liite 1: Infokirje toimipaikan työntekijöille

Hei arvoisat Nuorten Vastaanotto toiminnan työntekijät!

Olen Laurea ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija Tiia. Teen opinnäytetyöni yhteistyössä lasten ja nuorten vastaanottoyksikkönne kanssa ja työni aiheena on toimipaikan nuorten liikunnallisuuden edistäminen.

Työn tarkoituksena on edistää liikunnallisuutta sekä innostaa ja kannustaa nuoria liikkumaan työn toiminnallisella osuudella eli järjestettävällä liikunnallisella elämispäivällä. Opinnäytetyön toisena tarkoituksena on myös edistää nuorten liikunnallisuutta tutkimalla ja selvittämällä kyselylomakkeiden avulla toimipaikan työntekijöiden näkökulmasta sekä toimipaikan nuorten näkökulmasta nuorien liikunnallisuutta, osastojen nuorien liikunnan harrastamisen mahdollisuuksia sekä tutkia toimipaikan nuorille tarjoamaa ja mahdollistamaa liikunnallista toimintaa ja sen kehittämismahdollisuutta. Työn tavoitteena on saada selville mahdollisimman kattavasti, millaista toimipaikan nuorten liikuntakäyttäytyminen on, mitä ajatuksia heillä on liikunnasta sekä palautetta järjestettävästä liikunnallisesta elämispäivästä, sen kokemukseista sekä hyödyllisyydestä.

Järjestettävän liikunnallisen elämispäivän ohjelmaan kuuluu: matkustaminen Helsingin kiipeilykeskukseen, toimipaikassa vapaata kiipeilyä ja vapaaehtoista kisailua noin 2 tuntia ja tämän jälkeen matkustaminen yhdessä ruokailemaan Tikkurilan ravintola Zillaan.

Opinnäytetyössä käytettäviä tutkimusmenetelmiä ovat toimintapäivän havainnointi ja tutkimusaineiston keruu kyselylomakkeen muodossa. Kyselylomakkeisiin vastaaminen on täysin vapaaehtoista ja vastaus tehdään nimettömänä. Haastattelulomakkeisiin vastataan vastaanotto toiminnan tiloissa ja ne palautetaan ennalta annettuihin niille tarkoitettuihin isoihin kirjekuo-riin. Teen opinnäytetyötä asiakkaita kunnioittaen, rehellisesti ja eettisiä ohjeita noudattaen. Aineistoja käsittelen luottamuksellisesti ja toimipaikan työntekijöiden ja asiakkaiden anonymiteettiä vaarantamatta. Kyselylomakkeiden vastaukset analysoidaan ja raportoidaan. Tämän jälkeen kerätyt aineistot hävitetään asianmukaisesti.

Jos ilmenee kysyttävää niin olkaa minuun yhteydessä! Annan mielelläni lisätietoja opinnäytetyöhöni liittyen.

Ystävällisin terveisin

Tiia Marjeta, AMK-opiskelija

Liite 2: Infokirje ja suostumuslomake toimipaikan nuorten huoltajille

Hei arvoisa nuoren huoltaja!

Olen Laurea ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija Tiia. Teen opinnäytetyöni yhteistyössä lasten ja nuorten vastaanottoyksikön kanssa ja työni aiheena on toimipaikan nuorten liikunnallisuuden edistäminen.

Opinnäytetyön tarkoituksena on edistää nuorten liikunnallisuutta sekä innostaa ja kannustaa nuoria liikkumaan työn toiminnallisella osuudella eli järjestettävällä liikunnallisella elämispäivällä. Opinnäytetyön toisena tarkoituksena on myös edistää nuorten liikunnallisuutta tutkimalla ja selvittämällä palautekyselylomakkeen avulla toimipaikan nuorten omasta näkökulmasta heidän mielipiteitään liikunnasta, heidän liikuntatottumuksia, liikunnan harrastamisen mahdollisuuksia, palautetta elämispäivästä sekä mahdollisia toiveita toimipaikan tarjoamiin liikuntamahdollisuuksiin.

Järjestettävän liikunnallisen elämispäivän ohjelmaan kuuluu: matkustaminen Helsingin kiipeilykeskukseen, toimipaikassa vapaata kiipeilyä ja vapaaehtoista kisailua 2 tuntia ja tämän jälkeen matkustaminen yhdessä ruokailemaan Tikkurilan ravintola Zillaan. Tämän jälkeen palataan takaisin vastaanottotoiminnan yksikköön.

Opinnäytetyön tutkimusaineiston keruu tehdään kyselylomakkeen muodossa. Kyselylomakkeisiin vastaaminen on täysin vapaaehtoista ja vastaus tehdään nimettömänä. Haastattelulomakkeisiin vastataan vastaanottotoiminnan tiloissa ja ne palautetaan ennalta annettuihin niille tarkoitettuihin isoihin kirjekuoriin. Teen opinnäytetyötä asiakkaita kunnioittaen, rehellisesti ja eettisiä ohjeita noudattaen. Aineistoja käsittelen luottamuksellisesti ja toimipaikan työntekijöiden ja asiakkaiden anonymiteettiä vaarantamatta. Kyselylomakkeiden vastaukset analysoidaan ja raportoidaan opinnäytetyössä. Vastaukset analysoidaan sisällönanalyysi-tavalla eli kyselyn vastauksien yhtäläisyyksiä ja eroja analysoidaan ja niitä kuvataan tiivistetysti ja yleistävästi sanallisesti raportissa. Analysoinnin ja raportoinnin jälkeen kerätyt aineistot hävitetään asianmukaisesti.

Annan luvan, että nuoreni saa osallistua järjestettävään liikunnalliseen elämispäivään ja saa vastata nuorten liikuntatottumuksia ja elämispäivää koskevaan palautekyselyyn.

-----,-----2020

Paikka ja aika

Allekirjoitus

Nimenselvennys

Liite 3: Infokirje ja suostumuskysely toimipaikan nuorille palautekyselyyn liitettynä

Hei Nuori!

Olen sosionomiopiskelija Tiia Tikkurilan Laureasta. Kiva kun osallistuit järjestettävään liikunnalliseen elämyspäivään! Teen opinnäytetyötäni nuorten liikunnallisuudesta ja kuulisin mielelläni sinun ajatuksiasi liikunnasta ja liikuntatoiveistasi sekä elämyspäivästä. Ennen palautekyselyyn vastaamista tarvitsisin suostumuksesi siihen, että saan käyttää vastauksiasi aineistona opinnäytetyössäni. Kyselyn vastaukset analysoidaan nimettöminä ja kaikista vastauksista koostetaan yhteinen raportti työhön.

Suostun vastauksiani käytettävän opinnäytetyön aineistona.

-----,-----2020

Aika ja paikka

Allekirjoitus

Nimenselvennys

Liite 4: Kyselylomake toimipaikan työntekijöille

KYSELYLOMAKE VASTAANOTTOTOIMINNAN TYÖNTEKIJÖILLE

1. Onko sinun mielestäsi nuorien tärkeää liikkua ja harrastaa jonkinlaista liikuntaa?

2. Liikkuvatko mielestäsi toimipaikan nuoret riittävästi? Jos ei niin miksi ei?

3. Voisiko sinun mielestäsi liikkumisella ja liikunnan harrastamisella olla positiivisia vaikutuksia nuorien hyvinvointiin? Jos kyllä niin millaisia vaikutuksia esimerkiksi?

4. Millainen käsitys sinulla on nuorten motivaatiosta liikuntaa kohtaan?

5. Onko sinun mielestäsi lastensuojelun asiakkaina olevilla ja näillä osastoilla asuvilla nuorilla samanlaiset mahdollisuudet harrastaa liikuntaa kuin muillakin nuorilla vai erilaiset? Jos erilaiset niin miksi?

6. Innostatko ja kannustatko toimipaikan työntekijänä jollain tapaa osaston nuoria liikkumaan ja harrastamaan liikuntaa? Jos vastaus on kyllä niin millä tavoin?

7. Tarjoaako toimipaikka osastojen nuorille liikunnallista toimintaa (esimerkiksi liikunnallisia tuokioita, päiviä tai tapahtumia) jollain tavoin? Jos tarjoaa niin millaista liikunnallista toimintaa ja miten se toteutetaan?

8. Olisiko sinusta hyvä asia toimipaikan tarjota osaston nuorille jonkinlaista liikunnallista toimintaa tai harrastus mahdollisuuksia? Jos kyllä niin millaisia ehdotuksia sinulla olisi?

Liite 5: Palautekyselylomake toimipaikan nuorille

PALAUTEKYSELY VASTAANOTTOTOIMINNAN NUORILLE

1. Pidätkö liikunnasta? Miksi pidät/et pidä?

2. Liikutko päivittäin esimerkiksi kävellen tai pyörällä tai harrastatko säännöllisesti jokinlaista liikuntaa tai urheilua? Jos vastaus on kyllä, niin minkälaista liikuntaa tai urheilua harrastat ja kuinka usein?

3. Mitä mieltä olet järjestetystä liikunnallisesta elämyspäivästä? Miksi?

4. Oliko kiipeily sinulle uusi liikunnan muoto ja kokemus vai oletko kokeillut sitä aikaisemminkin?

5. Toivoisitko toimipaikan jatkossakin järjestävän liikunnallisia hetkiä, tuokioita tai samantapaisia päiviä tai tapahtumia?

6. Jos vastaus kohtaan 5 on kyllä, niin millaisia liikunnallisia hetkiä, tuokioita tai päiviä toivoisit toimipaikan järjestävän?
