

Nuorisokodin ohjaajien näkemyksiä liikunnan merkityksestä sijoitettujen lasten syrjäytymisen ehkäisyssä

Matti Vilppola

Opinnäytetyö
Kesäkuu 2020
Sosiaali- ja terveysala
Sosionomi (AMK)

Tekijä(t) Vilppola, Matti	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Kesäkuu 2020
	Sivumäärä 63	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Nuorisokodin ohjaajien näkemyksiä liikunnan merkityksestä sijoitettujen lasten syrjäytymisen ehkäisyssä		
Tutkinto-ohjelma Sosiaalialan tutkinto-ohjelma (AMK)		
Työn ohjaaja(t) Honkanen, Kati; Jylhä, Maija		
Toimeksiantaja(t)		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä tietoa liikunnan vaikutuksista sijoitettujen lasten syrjäytymisen ehkäisyssä. Tavoitteena oli kuvata nuorisokodin ohjaajien näkemyksiä liikunnan syrjäytymistä ehkäisevästä vaikutuksesta, liikunnan vaikutuksista sijoitettuihin lapsiin ja nuorisokodin ohjaajien työssään käyttämiä liikunnallisia ja liikunnallisuutta tukevia keinoja. Syrjäytyminen ja sen ehkäisy ovat yhteiskunnallisesti tärkeä aihe syrjäytyneiden nuorten suuren määrän vuoksi. Sijoitetuilla lapsilla on suurempi riski syrjäytyä verrattuna kotona asuviin ikätovereihinsa.</p> <p>Tutkimuksen kohderyhmänä oli Jyväskylän kaupungin alaisten nuorisokotien ohjaajat. Kaupungin alaisuudessa on viisi lastensuojelulaitosta. Haastateltavia pyrittiin saamaan neljästä laitoksesta sijoitettujen lasten yhtenäisen ikäryhmän vuoksi. Opinnäytetyö toteutettiin haastatteleamalla nuorisokotien ohjaajia puolistrukturoidun teemahaastattelun avulla. Kerätty aineisto litteroitiin ja aineisto analysoitiin teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla.</p> <p>Opinnäytetyön tuloksina nousi esiin liikunnalla olevan positiivisia vaikutuksia sijoitettujen lasten hyvinvointiin, osallisuuteen ja toimintakykyyn. Sijoitetun lapsen hyvinvoinnin ja osallisuuden tunteen nähtiin olevan syrjäytymistä ehkäisevä tekijä. Liikunnalla nähtiin olevan myös muuten positiivisia vaikutuksia sijoitettuun lapseen, kuten mielenterveys-, päihde- ja koulunkäyntiongelmia vähentävä vaikutus.</p> <p>Tuloksista nousi esiin kolme työntekijätyyppiä liikunnan käytön suhteen lastensuojelulaitoksissa. Liikuntaa tuettiin lastensuojelulaitoksissa parantamalla liikuntakäyttämistä mahdollistavia, altistavia ja vahvistavia tekijöitä. Tulosten perusteella nousi esiin rahallinen, materiaallinen ja henkinen tukeminen, sekä mahdollistaminen.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Lastensuojelu, nuorisokoti, liikunta, syrjäytymisen ehkäisy, osallisuus		
Muut tiedot (Salassa pidettävät liitteet)		

Author(s) Vilppola, Matti	Type of publication Bachelor's thesis	Date June 2020 Language of publication: Finnish
	Number of pages 63	Permission for web publication: x
Title of publication Foster care employers' insights about physical activity in prevention of social exclusion with foster care children		
Degree programme Degree programme in social services		
Supervisor(s) Honkanen, Kati; Jylhä, Maija		
Assigned by		
Abstract <p>The purpose of the thesis was to increase knowledge about physical activity in prevention of social exclusion. The goal of the thesis was to illustrate the insights of foster care employers about physical activity in prevention of social exclusion with foster care children. Thesis also described influences of physical activity on foster care children and employers' physical activity methods at work and methods of supporting physical activity with foster care children. Both social exclusion and prevention of social exclusion are significant in Finnish societal deliberation, because of high amount of socially excluded in their early adulthood. Foster care children are in greater risk of being socially excluded compared to their peers who live with their parents.</p> <p>Target group was foster care employers in Jyväskylä. There are five public sector foster care homes in Jyväskylä, of which the thesis targeted four because of the same age group. Thesis was executed by interviewing foster care employers with half-structured theme interview. Collected data was transcribed and analyzed with theory directed content analysis.</p> <p>According to the results, foster care employers described physical activity having a positive impact on foster care children well-being, functional ability, and social inclusion. Foster care children well-being and social inclusion seemed important factors in prevention of social exclusion. Results also show physical activity having a positive impact on foster care children mental health problems, substance abuse and school related problems.</p> <p>Results indicated three types of employers in relation to the usage of physical activity in foster care work. Foster care children physical activity behavior was supported by foster care employers. Supporting methods were financial, material, and mental supporting along with making exercise possible by helping with transportation for example.</p>		
Keywords/tags (subjects) Child welfare, foster care, physical activity, social exclusion, social inclusion		
Miscellaneous (Confidential information)		

Sisältö

1	Johdanto	4
2	Lastensuojelu	6
2.1	Sijaishuolto	6
2.2	Lastensuojelulaitokset ja sijoittamisen perusteet.....	8
2.2.1	Sijoitusperusteet.....	8
2.2.2	Lastensuojelulaitokset	9
2.2.3	Nuorisokoti	10
3	Syrjäytyminen	10
3.1	Lasten ja nuorten syrjäytyminen.....	12
3.2	Osallisuus.....	14
3.3	Hyvinvointi ja terveys	16
3.4	Syrjäytymisen ehkäisy	17
4	Fyysinen aktiivisuus ja liikunta	19
4.1	Fyysisen aktiivisuuden edistäminen.....	20
4.2	Fyysinen aktiivisuus syrjäytymistä ehkäisemässä	22
5	Opinnäytetyöni tarkoitus ja tavoite	25
6	Tutkimuksen toteuttaminen	25
6.1	Aineiston kerääminen	27
6.2	Aineiston analysointi	28
6.3	Eettisyys.....	31
6.4	Luotettavuus.....	31
7	Tulokset	33
7.1	Millaisia näkemyksiä nuorisokotien ohjaajilla on liikunnan vaikutuksista sijoitettujen lasten syrjäytymisen ehkäisyssä?.....	33
7.2	Millaisia kokemuksia ohjaajilla on liikunnan vaikutuksista sijoitettuihin lapsiin?	37
7.3	Millaisia liikunnallisia ja liikuntaa tukevia keinoja työntekijät käyttävät omassa työssään?	41

	2
7.3.1 Liikunnan käyttö omassa työssä	41
7.3.2 Liikunnan tukemisen keinot	44
8 Pohdinta ja johtopäätökset.....	45
8.1 Millaisia näkemyksiä nuorisokotien ohjaajilla on liikunnan vaikutuksista sijoitettujen lasten syrjäytymisen ehkäisyssä?	46
8.2 Millaisia kokemuksia ohjaajilla on liikunnan vaikutuksista sijoitettuihin lapsiin?	47
8.3 Millaisia liikunnallisia ja liikuntaa tukevia keinoja työntekijät käyttävät omassa työssään?	49
8.4 Muuta pohdintaa.....	49
9 Jatkotutkimusaiheet	51
Lähteet	52
Liitteet.....	60
Liite 1. Suostumus haastatteluun osallistumisesta	60
Liite 2. Tietolomake haastateltaville.....	61
Liite 3 Haastattelupohja.....	62

Kuviot

<i>Kuvio. 1. Syrjäytymisen prosessimalli Jahnukaisen ja Järvisen (2001, 135) mukaan.</i>	<i>12</i>
<i>Kuvio. 2. Osallisuus syrjäytymisen vastakohtana (Karjalainen & Raivio 2013, 17).</i>	<i>15</i>
<i>Kuvio. 3. Liikuntakäyttämiseen vaikuttavat tekijät.</i>	<i>21</i>
<i>Kuvio. 4. Nuorisokodin ohjaajien liikunnan käyttämisen esille tulleet tyypit tässä tutkimuksessa.</i>	<i>42</i>

Taulukot

<i>Taulukko 1. Esimerkki aineiston analyysistä opinnäytetyössä</i>	30
<i>Taulukko 2. Esimerkki aineiston analysoinnista ensimmäisen tutkimuskysymyksen kohdalla.</i>	36
<i>Taulukko 3. Aineiston analysoinnin esimerkki toisen tutkimuskysymyksen kohdalla</i>	40
<i>Taulukko 4. Liikunnan tukemisen keinot lastensuojelulaitoksessa tutkimuksen perusteella</i>	45

1 Johdanto

Lastensuojelu jaetaan lastensuojelulain (417/2007) 3§:n mukaan ennaltaehkäisevään lastensuojeluun ja lapsi- ja perhekohtaiseen lastensuojeluun. Lapsi- ja perhekohtainen lastensuojelu vastaa viimesijaisesti lapsen hyvinvoinnin turvaamisesta sen vaarantuessa. Lapsi- ja perhekohtaisen lastensuojelun tukimuotoja on esimerkiksi sijoitus kodin ulkopuolelle. (Lastensuojelun palvelujärjestelmä, N.D.)

Liitu 2018-tutkimuksen mukaan lapsista ja nuorista kaksi kolmasosaa ei saavuta liikuntasuosituksia (Kokko & Martin 2019, 143). Lisäksi liikunnan edistäminen on ollut Sipilän hallituksen kärkihanke osana suurempaa terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen hanketta (Hallituksen strategiasuhteeristö 2018, 29). Lapsi- ja perhekohtaisen lastensuojelun sijoituspäätöksen 12-17-vuotiaana on nähty lisäävän aikuisiän syrjäytymisriskiä 34:llä prosentilla (Eskelinen, Kivelä, Merikukka, Pulli, Pyykkönen & Ristikari 2018). Baileyn (2007, 76-77) mukaan liikunta on myötävaikuttava tekijä syrjäytymisen ehkäisyssä. Myös Fernandez-Gaviran, Huete-Garcian ja Velez-Colonin (2017, 312) mukaan liikunta on nähty riskiryhmissä oleville välineeksi syrjäytymisen ehkäisyssä.

Syrjäytyminen aiheuttaa hyvinvointivajetta ja kärsimystä yksilölle (Hilli, Merikukka, Ristikari & Ståhl 2017, 663). Syrjäytyminen käy yhteiskunnalle kalliiksi muun muassa erilaisten korvaavien palveluiden kautta (Nuorten syrjäytyminen käy myös yhteiskunnalle kalliiksi, 2018; Hilli ym. 2017, 663). Täten liikuntaan panostamisella lastensuojelun sijaishuoltoyksiköissä voisi olla pitkällä aikavälillä syrjäytymistä ehkäisevä vaikutus ja täten myös yhteiskunnan kustannuksia vähentävä vaikutus.

Opinnäytetyön aiheena on tutkia liikunnan merkitystä nuorisokodin asiakkaiden eli sijoitettujen lasten syrjäytymisen ehkäisyssä. Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä tietoa liikunnan vaikutuksista sijoitettujen lasten syrjäytymisen ehkäisyssä. Opinnäytetyön tavoitteena on kuvata nuorisokodin työntekijöiden näkemyksiä liikunnan syrjäytymistä ehkäisevästä vaikutuksesta. Lisäksi tavoitteena on kuvata liikunnan vaikutuksia sijoitettuihin lapsiin ja nuorisokodin ohjaajien työssään käyttämiä liikunnallisia keinoja ja sijoitettujen lasten liikunnallisuutta tukevia keinoja.

Opinnäytetyö toteutetaan kvalitatiivisena tutkimuksena ja puolistrukturoidun teema-haastattelun avulla. Opinnäytetyössä haastatellaan Jyväskylän kaupungin nuorisokotien työntekijöitä. Jyväskylän kaupungilla on viisi lastensuojelulaitosta, joista neljä sopii opinnäytetyön tarkoitukseen asiakasryhmän ikäjakauman vuoksi. Näissä neljässä laitoksessa on sijoitettuna ikäjakaumaltaan 12-17-vuotiaita lapsia, kun taas viidennessä laitoksessa on 0-12-vuotiaita lapsia. Kerätty aineisto analysoidaan teoriaohjauksen sisällönanalyysin avulla.

2 Lastensuojelu

Marjatta Bardy määrittelee kirjassaan ”Lastensuojelun ytimissä” (2009, 11) lastensuojelun yleisellä tasolla tarkoittavan lasten hyvinvoinnin ja oikeuksien turvaamista ja edistämistä. Lisäksi Bardyn mukaan lastensuojelu on lakiperustaista toimintaa, joka toteuttaa YK:ssa vuonna 1989 laadittua ”Lapsen oikeuksien sopimusta”. Lastensuojelua määrittää myös Suomen oma lainsäädäntö, lastensuojelulaki (417/2007). Bardyn mukaan lailla on tarkoitus turvata lapsen oikeus turvalliseen kasvuympäristöön, tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen sekä erityiseen suojeluun. (Bardy 2009, 39).

Lastensuojelu jakautuu lastensuojelulain (417/2007) 3§:n mukaan kahteen tehtävään, lapsi- ja perhekohtaiseen lastensuojeluun ja ennaltaehkäisevään lastensuojeluun. Lapsi- ja perhekohtainen lastensuojelu toteutuu tekemällä asiakassuunnitelma sekä järjestämällä avohuollon tukitoimia. Lisäksi kiireellinen sijoitus, huostaanotto ja niihin liittyvä sijaishuolto ja jälkihuolto ovat lapsi- ja perhekohtaista lastensuojelua. (LSL 417/2007 3§.) Lastensuojelulain 36§:ssä ja 37§:ssä määritellään avohuollon tukitoimilla tarkoittavan muun muassa sijoitusta avohuollon tukitoimena. Muita sijoitusmuotoja on lastensuojelulain 3§:n mainitsevat kiireellinen sijoitus ja huostaanotto.

Eri sijoitusmuodolla sijoitettuja lapsia hoidetaan sijaishuollossa. Näitä sijaishuollon muotoja ovat perhehoito, ammatillinen perhekoti, lastensuojelulaitos tai muu lapsen tarpeen mukainen hoito. (Lastensuojelulaitokset, N.D.) Muulla lapsen tarkoituksen mukaisella hoidolla tarkoitetaan lapsen sijoittamista kotiin tai muun sukulaisen tai läheisen luokse (Muu lapsen tarpeen mukainen hoito N.D).

2.1 Sijaishuolto

Lastensuojelulaki (417/2007) määrittelee sijaishuoltoa 10:ssä luvussa. Lastensuojelulain 49§:n mukaan sijaishuollolla tarkoitetaan eri sijoitusmuodolla (huostaanotto tai kiireellinen sijoitus) sijoitetun lapsen hoidon ja kasvatuksen järjestämistä kodin ulkopuolella. Eri sijaishuoltomuodoiksi määritellään 49§:ssä perhehoito, laitoshuolto tai

muulla lapsen tarpeiden edellyttämällä tavalla järjestetty sijaishuolto. Tavanomaisesti sijaishuoltoa kuitenkin lähestytään perhe- ja laitoshoidoistaottelun kautta (Pösö 2004, 206).

Sijaishuollolla on haasteellinen yhteiskunnallinen tehtävä, sillä sijaishuollon tulee vastata erilaisten lasten sekä eri taustoista tulevien lasten yksilöllisiin tarpeisiin. Sijaishuollon tulee myös tarjota lapsille turvallinen kasvuympäristö ja saada aikaan tarvittavia muutoksia lasten elämässä. Sijaishuolto ymmärretäänkin sisällöllisesti erittäin vaativaksi ihmissuhdetyöksi, jota toteutetaan voimassa olevan lainsäädännön pohjalta olemassa olevissa palvelurakenteissa. (Aaltonen, Hoikkala, Kojo & Tervo 2017, 7.)

Partasen (2005, 7) mukaan sijaishuoltopaikoilla on perustehtävä, jonka pohjalta kirjataan toiminta-ajatus. Tämän toiminta-ajatuksen pohjalta määritellään sijaishuoltopaikan yleiset tavoitteet ja resurssit, rakenteet, toimintatavat sekä menetelmät, joilla sijaishuoltopaikka suoriutuu tehtävästään ja saavuttaa asiakas- ja yhteisökohtaiset tavoitteensa. Partasen mukaan edellä mainittujen lisäksi hyvä sijaishuoltopaikka sopii yhteisönsä sisällä toimintaansa ohjaavista arvoista ja eettisistä periaatteista. (Partanen 2005, 7.)

Kallandin ja Sinkkosen (2001, 514) mukaan sijaishuollon tarkoitus on puolestaan tarjota palveluita, jotka auttavat vanhempia ja lapsia palaamaan yhteen tai tarjota turvallista sijaishuoltoa, mikäli lapsen vanhemmat eivät ole kykeneviä pitämään huolta lapsesta tämän vaikeahoitoisuuden tai vanhempien omien ongelmien vuoksi.

Lastensuojelun sijaishuollon tavoitteena on tavallisen arjen, huolenpidon, hoidon ja kasvatuksen mahdollistaminen pitkäksikin ajanjaksoksi. Lisäksi arjen mahdollistaminen rinnalla sijaishuollolla pyritään tukemaan lapsen läheisten ihmisten suhdeverkon rakentumista ja toimintaa. Tällä tavoin sijaishuollon toiminnan nähdään kohdistuvan arjen lisäksi sosiaalisten suhteiden, toiminnan ja yksilön identiteetin tasolle. (Pösö 2004, 206.)

Bardyn (2007, 43) mukaan sijaishuollon kenttä on laaja, joka ulottuu sijaisvanhemmista aina vaikeahoitoisten lasten suljettuun hoitoon. Känkäsen (2007, 233) mukaan sijaishuolto voi merkitä lapselle ja hänen vanhemmilleen isoa muutosta. Lisäksi ratkaisut eri perheiden lasten sijaishuollosta voi olla erilaisia. Osa lapsista on sijaishuoltopaikoissa vain lyhyen aikaa, kun taas osa lapsista voi viettää koko lapsuutensa sijaishuoltopaikassa. (Känkänen 2007, 233.)

2.2 Lastensuojelulaitokset ja sijoittamisen perusteet

2.2.1 Sijoitusperusteet

Lastensuojelulaki määrittää eri sijoitusmuotojen (sijoitus avohuollon tukitoimena, kiireellinen sijoitus ja huostaanotto) sijoitusperusteita. Lastensuojelulain 37§:n mukaan sijoitus avohuollon tukitoimena voidaan järjestää yhteistyössä lapsen kasvatuksesta vastaavan henkilön ja lapsen itsensä kanssa. Lapsi voidaan sijoittaa tarvittaessa yksin tai kasvatuksesta vastaavan henkilön kanssa. Avohuollon sijoituksessa vaaditaan toteutuakseen lapsen huoltajan ja 12-vuotta täyttäneen lapsen suostumus. Avohuollon sijoituksen edellytyksenä on, että sijoitus on tarpeen lapsen tuen tarpeen arvioimiseksi, lapsen kuntouttamiseksi tai lapsen huolenpidon järjestämiseksi väliaikaisesti lapsen kasvatuksesta vastaavan henkilön sairauden tai muun vastaavan syyn vuoksi. (Lastensuojelulaki 37§, 417/2007.)

Lastensuojelulain 38§:n mukaan kiireellinen sijoitus järjestetään, mikäli lapsen huolenpidon puutteet tai muut kasvuolosuhteet ”uhkaavat vakavasti vaarantaa lapsen terveyttä tai kehitystä tai lapsi vaarantaa vakavasti terveyttään tai kehitystään...”. Lastensuojelulain 40§:n mukaan huostaanotossa on samat perusteet, kuin kiireellisessä sijoituksessa.

Heino, Hyry, Ikäheimo, Kuronen ja Rajala tutkivat raportissaan ”Lasten kodin ulkopuolelle sijoittamisen syyt, taustat, palvelut ja kustannukset” (2016) nimensä mukaisesti lasten sijoitukseen johtaneita taustatekijöitä. Sijoitusten taustalla voi olla vanhempien taloudellisia tai terveydellisiä vaikeuksia. Vanhemmilla voi olla osaamattomuutta ja/tai jaksamattomuutta vanhemmuutensa kanssa. Lisäksi perheessä saattaa

olla myös sopimatonta kasvatustyyliä, kuten perheväkivaltaa tai sen uhkaa. Vanhemmillä voi myös olla muita omia ongelmia, kuten mielenterveys- ja päihdeongelmia. Sijoitukseen voi myös johtaa lapsen omat ongelmat, kuten vaikeudet toverisuhteissa, ristiriidat vanhempien kanssa ja koulunkäynnin vaikeudet. Lapsilla voi olla myös psyykkistä oireilua tai päihteiden käyttöä, joka johtaa sijoitukseen. (Heino ym. 2016, 7.)

2.2.2 Lastensuojelulaitokset

Laitoshuoltoa pidetään tarpeellisena erityisesti silloin, kun lapsen sijoitus on väliaikaista ja kun on tarkoituksenmukaista työskennellä tiiviisti lapsen huoltajien kanssa. Perhehoito on pysyväluontoisempi lapsen sijoituspaikka ja täten ensisijainen sijaishuollon muoto. Laitoshuoltoon sijoittaminen voi tulla kyseeseen pitempiaikaisissa sijoituksissa myös erityisen vaikeahoitoisuuden vuoksi. (Lastensuojelulaitokset, N.D.)

Lastensuojelulain 57§:n mukaan lastensuojelulaitoksia ovat lastenkodit, koulukodit sekä muut näihin rinnastettavat lastensuojelulaitokset. Muita lastensuojelulaitoksia ovat esimerkiksi vastaanottokodit ja nuorisokodit, joita ylläpitää lähinnä valtio tai kunta (Lastensuojelulaitokset, N.D.).

Ainsworthin ja Hansenin (2005, 195) mukaan lastensuojelulaitoksiin voidaan lukea kuuluvaksi yksiköitä, joissa työntekijät työskentelevät vuoroissa (kuten lastenkodit, nuorisokodit, koulukodit ja perheryhmäkodit) tai joissa työntekijät asuvat (kuten perhekodit). Lastensuojelulaitokset tarjoavatkin järjestetyt olosuhteet koulutuksellisen, terapeuttisen ja elämäntaitoihin liittyvän tuen antamiselle (Barth & Courtney 1996, 82). Jahnukaisen, Kekonin ja Pösön (2004, 8-9) mukaan lastensuojelulaitoksille ominaista on lapsen kodin ja lapsen tärkeiden lähisuhteiden täydentäminen ja turvaaminen. Lastensuojelulaitokset voivatkin olla lapsen kasvuympäristö muutamasta päivästä useaan vuoteen (Jahnukainen, Kekoni & Pösö 2004, 9).

2.2.3 Nuorisokoti

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen lastensuojelun käsikirjan mukaan nuorisokodeissa arjesta pyritään luomaan mahdollisimman kodinomaista, turvallista ja kuntouttavaa. Eri nuorisokodeilla on omia erikoistumisalueitaan, esimerkiksi päihde- tai mielenterveyspainotteisia laitoksia. (Lastenkoti, nuorisokoti, N.D.)

Lastensuojelulaitoksessa, eli muun muassa nuorisokodissa, on oltava riittävä määrä sosiaalihuollon ammattihenkilöistä annetun lain 3§:n mukaisia sosiaalihuollon ammattihenkilöitä ja muuta henkilöstöä. Henkilöstön määrässä on otettava huomioon laitoksen asiakaskunnan erityistarpeet ja toiminnan luonne. (LSL 60§.) Laitospalveluja toteutettaessa asiakkaalle on järjestettävä yksilöllisten tarpeiden mukainen kuntoutus, hoito ja huolenpito. Lisäksi on pyrittävä järjestämään turvallinen, kodinomainen ja virikkeitä antava elinympäristö, joilla edistetään omatoimisuutta, kuntoutumista ja toimintakykyä. (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014, 22§.)

Arki pyritään nuorisokodeissa työntekijöiden avustuksella muodostamaan säännöllisen päivärytmin kautta, jolla saadaan sijoitettujen lasten elämään muun muassa säännöllisyyttä ja turvaa. Sijoitetuille lapsilla pyritään työntekijöiden avustuksella löytämään harrastus. Lisäksi lasten asioissa järjestetään palaverieita eri toimijoiden kanssa ja lisäksi nuorisokodeissa pyritään järjestämään kodinomaiset oltavat esimerkiksi nuorisokodin yhteisten koti-iltojen kautta. Lastensuojelun tavoitteiden mukaisesti nuorisokotien työntekijät pyrkivät myös työskentelemään yhteistyössä lapsen biologisten vanhempien kanssa. Näiden lisäksi nuorisokodeissa on tyypillistä, että sijoitetulle lapselle nimetään pääasialliset omat työntekijät (omaohjaajat), jotka ovat päävastuussa sijoitetun lapsen asioissa. (Lastenkoti, nuorisokoti, N.D.)

3 Syrjäytyminen

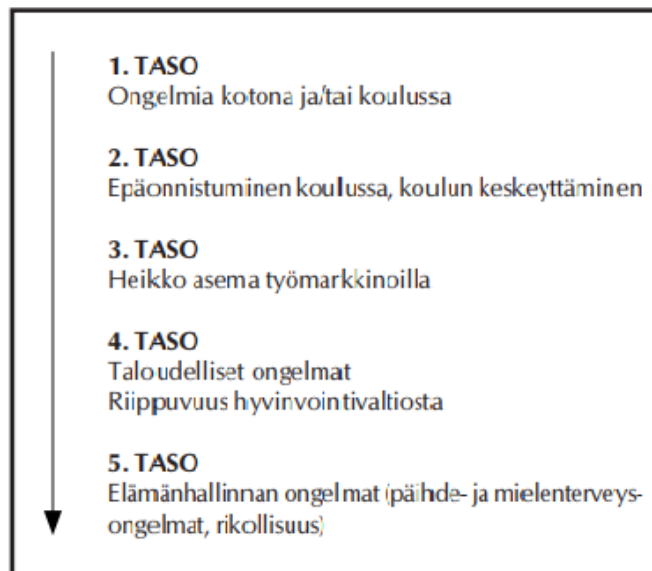
Syrjäytymisellä tarkoitetaan työttömyyttä, sosiaalisten siteiden heikkoutta, sosiaalista eristäytymistä, luokkasolidarisuuden vähenemistä ja ongelmallisia sosiaalisia verkostoja (Ala-kauhaluoma, Ehrling, Harkko, Hämäläinen, Kankaanpää, Korkeamäki,

Lehikoinen, Lehtoranta, Notkola, Pitkänen, Puumalainen, Rimpelä, Tuusa & Vornanen 2013, 55; Silver 1994, 570). Jahnukaisen ja Järvisen (2001, 12) mukaan syrjäytymisellä tarkoitetaan pelkistetysti ulkoisten rajoitusten aiheuttamista yksilöllisistä toimintamahdollisuuksien kaventumisesta ja yksilöä sekä yhteiskuntaa yhdistävien siteiden heikkenemisestä.

Me-säätiön Jussi Pyykkösen mukaan (2017) syrjäytymisellä tarkoitetaan yhteiskunnan normaalina pidettyjen käytäntöjen ja toiminnan ulkopuolelle jäämistä. Pyykkösen mukaan Me-säätiö on määritellyt syrjäytymisen keskeisimmiksi tekijöiksi koulutuksen keskeytymisen, työn ja työkokemuksen puuttumisen, jäämisen vaille harrastuksia ja mielenterveyden ongelmat. Silverin (1994, 536) mukaan syrjäytymisen käsitteen määrittely on kuitenkin vaikeaa käsitteen eläväisyyden, monimerkityksellisyyden ja elastisuuden vuoksi.

Syrjäytymistä voidaan tarkastella Jahnukaisen ja Järvisen (2001, 127) mukaan kolmelta eri tasolta, eli yhteiskunnalliselta, sosiaalisten ryhmien tasolta ja yksilötasolta. Yhteiskuntatason syrjäytyminen on muun muassa poliittisten ja kulttuurillisten päätösten seurauksien erittelyä. Sosiaalisten ryhmien tasolla syrjäytymistä lähestytään eri ihmisryhmien, esimerkiksi pitkäaikaistyöttömien kautta. Tällöin syrjäytyneet määritellään hallinnollisin kriteerein, kuten esimerkiksi sosiaalihuollon asiakkuuden kautta. (Jahnukainen & Järvinen 2001, 127-128.)

Puolestaan puhuttaessa yksilötason syrjäytymisestä, tarkoitetaan sillä yksittäisen ihmisen sosiaalisia ongelmia ja niiden kasaantumista. Syrjäytymistä ilmenee eri ulottuvuuksilla, kuten työelämän, sosiaalisten suhteiden ja vallan ulottuvuuksilla. Mitä useammalla ulottuvuudella (kuviokuva 1) yksilöllä on ongelmia, niin sitä syrjäytyneemmäksi yksilö nähdään. (Jahnukainen & Järvinen 2001, 128-129.)



Kuvio. 1. Syrjäytymisen prosessimalli Jahnukaisen ja Järvisen (2001, 135) mukaan.

Jahnukaisen ja Järvisen luoma syrjäytymisen prosessimalli kuvaa syrjäytymisen eri tasoja. Ensimmäisellä tasolla yksilöllä on ongelmia esimerkiksi koulussa pärjäämisen tai koulupoissaolojen suhteen. Viidennellä tasolla puolestaan yksilö on jo pitkällä syrjäytymisen prosessissa omaten esimerkiksi päihdeongelman. Jahnukaisen ja Järvisen mukaan prosessimallin taustalla on vahva oletus syrjäytymisen riskitekijöiden jatkuvuudesta ja kasautumisesta. Jahnukainen ja Järvisen haluavat korostaa, että eri tasoilla voidaan kiinnittyä ilman aikaisempaa syrjäytymishistoriaa, esimerkiksi erilaisten elämän kriittisten käännekohtien seurauksena. (2001, 135).

3.1 Lasten ja nuorten syrjäytyminen

Opinnäytetyössä lapsilla tarkoitetaan kaikkia alle 18-vuotiaita ja nuorilla puolestaan 18-30-vuotiaita nuoria aikuisia. Karvosen ja Kestilän (2014, 172-173) mukaan nuorten syrjäytyminen linkittyy pitkälti toimeentulon, työllisyyden tai terveydentilan vajeesseen, joiden lisäksi syrjäytymiseen liittyy nykyään vahvasti myös yksinäisyyden kokemus. Osa nuorista pystyy hyödyntämään heille yhteiskunnan tarjoamia mahdollisuuksia, sillä heillä on siihen parempia terveyden, tiedon ja taidon resursseja. Osalla nuorista tällaisia resursseja on puolestaan vähemmän, jolloin on tyypillistä kohdata koulutuksesta ja työmarkkinoilta putoamista. Tällaiset nuoret ovat myös riippuvaisempia

sosiaalipalveluiden järjestämisestä ja kehittämisestä. Kouluttamattomuuteen ja työttömyyteen kietoutuukin terveyden ja sosiaalisen hyvinvoinnin vajavaisuuksia tai riskejä. (Karvonen & Kestilä 2014, 174.)

Eskelinen, Kivelä, Merikukka, Pulli, Pyykkönen ja Ristikari kertovat ME-säätiön artikkelissaan ”Missä elämänvaiheissa syrjäytyminen syntyy?” (2018), että lapsuuden elinolosuhteet sekä vanhempien haavoittuva asema ovat merkittäviä syrjäyttäviä tekijöitä. Eskelisen ja muiden (2018) mukaan kuitenkin oikeilla palveluilla voidaan suojata ja vähentää syrjäytymisen riskiä.

Gisslerin, Kainulaisen, Paanasen, Ristikarin ja Surakan (2019, 125) tutkimuksen mukaan syrjäytymisen syynä ovat mielenterveys- ja päihdeongelmat, mutta myös niiden korjaamiseen riittämättömäksi koetut palvelut. Lasten syrjäytymisen pysäyttämiseksi Gissler ja muut näkevät, että sosiaali- ja terveystieteiden toimivuuteen ja saataavuuteen olisi panostettava.

Gisslerin ja muiden tekemän tutkimuksen perusteella syrjäytymiseen on liittynyt lapsuudessa monenlaisia tekijöitä ja mekanismeja, joiden vuoksi tutkittavat eivät ole saaneet aikuisuudesta selviytymiseen vaadittavia taitoja. Ongelmat alkavat usein varhain, jolloin vanhempien ongelmat tuovat omat esteensä lapsen kasvun ja kehityksen tukemiselle. Oppimisvaikeudet tai mielenterveysongelmat vaikeuttavat jatkokoulutukseen hakeutumista ja täten myöhempää oman elämän rakentamista. Syrjäytyminen vaikuttaa myös olevan kokemuksellisten tekijöiden kuten lapsuuden yksinäisyyden, epäluottamuksen ja alisuoriutumisen muodostama kierre. (Gissler ym. 2019, 126.)

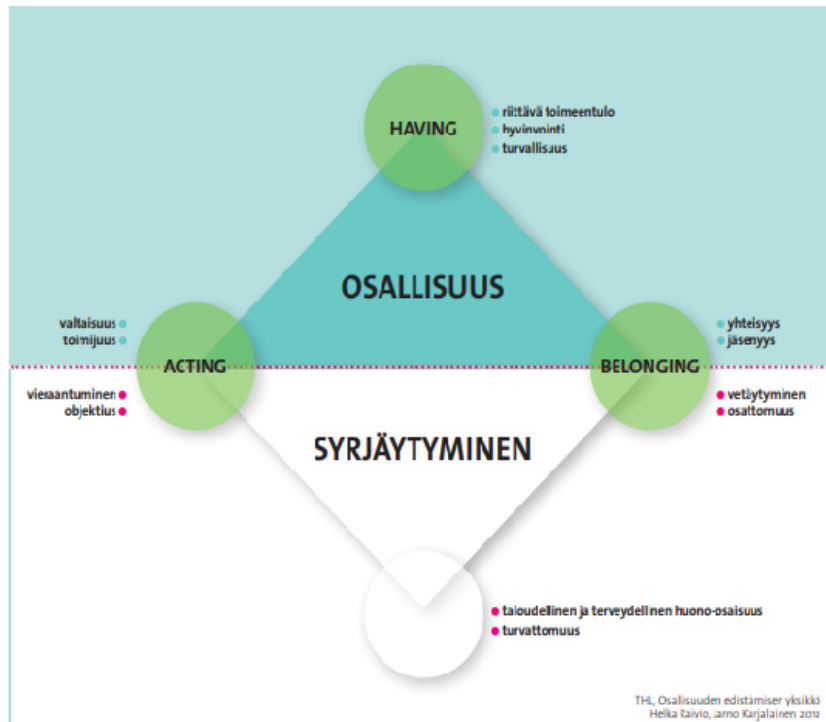
Lasten syrjäytyminen on määritelty myös yksilön syrjäytymisenä sosiaalisista aktiviteeteista, paikallisista palveluista ja koulun resursseista (Adelman & Middleton 2003, 10-11). Sosiaalisista aktiviteeteistä syrjäytymiseen lukeutuu muun muassa koulun järjestämisiltä matkoilta poisjäänti (esimerkiksi rahan puutteen vuoksi) ja syrjäytyminen kaveriporukoista. Paikallisilla palveluilla tarkoitetaan muun muassa julkisen liikenteen käytön estymisenä ja hankaluutena osallistua koulun jälkeisiin kerhoihin. Koulun

resursseista syrjäytymisellä tarkoitetaan esimerkiksi opettajien vähyyttä, koulukirjojen vähyyttä tai isoina ryhmäkokoina. (Abello, Edvardsson, Eldridge & Mohanty 2016, 2.)

3.2 Osallisuus

Syrjäytymisen käsitettä määriteltäessä on tullut esiin sen olevan vastakohta osallisuudelle, joten ymmärtääksemme paremmin syrjäytymistä, on tarkoituksenmukaista määritellä myös osallisuutta. Maailmanpankin teoksen ”Inclusion matters” (2013, xxxiv) määritelmän mukaan osallisuus (social inclusion) on prosessi, jolla parannetaan yksilöiden ja ryhmien mahdollisuutta ottaa osaa yhteiskunnassa. Lisäksi osallisuus on myös kykyjen, mahdollisuuksien ja arvokkuuden parantamisen prosessi ihmisten saamiseksi osalliseksi yhteiskunnassa.

Helka Raivio ja Jarno Karjalainen määrittelevät osallisuuden Eric Allardtin hyvinvoinnin ulottuvuuksien (having, loving, being) kautta. Raivion ja Karjalaisen mukaan osallisuuden ulottuvuudet ovat having, acting ja belonging. Having-ulottuvuudelle tarkoitetaan Raivion ja Karjalan mukaan riittävää toimeentuloa, hyvinvointia ja taloudellista osallisuutta. Acting-ulottuvuus puolestaan tarkoittaa toimijuuden kokemusta ja toiminnallista osallisuutta. Belongin-ulottuvuudella tarkoitetaan yhteisöihin kuulumista ja jäsenyyttä. (Karjalainen & Raivio 2013, 16).



Kuvio. 2. Osallisuus syrjäytymisen vastakohtana (Karjalainen & Raivio 2013, 17).

Kuviossaan Karjalainen ja Raivio ovat määritelleet kullekin osallisuuden ulottuvuudelle negatiiviset vastaparit, syrjäytymisen ulottuvuudet. Kuviossa olevat vastaparit ovat linjassa esimerkiksi Alakauhaluoman ja muiden sekä Jahnuksen ja Järvisen syrjäytymisen määritelmien kanssa.

Alilan, Gröhnin, Keson ja Volkin (2011, 13) mukaan osallisuuteen liittyy yhteisten normien hyväksymistä ja yksilöiden ja ryhmien välistä vastavuoroisuutta. Vastavuoroisuus ja normien hyväksyntä edellyttävät luottamusta niin muita ihmisiä kuin myös yhteiskuntaa kohtaan. Osallistuminen tapahtuu Alilan ja muiden mukaan sosiaalisten suhteiden ja erilaisten verkostojen kautta eri tasoilla (yksilötaso, yhteisötaso, yhteiskunnallinen taso). Nämä verkostot voivat lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta, osallisuutta, ja sitä kautta luottamusta ja turvallisuutta. (Alila, Gröhn, Keso & Volk 2011, 13-14).

Osallisuus on myös määritelty kuulumiseksi kokonaisuuteen, jossa yksilö pystyy liittymään erilaisiin hyvinvointia ja elämän merkityksellisyyttä lisääviin vuorovaikutussuhteisiin. Osallisuus on lisäksi vaikuttamista oman elämän kulkuun, toimintoihin, mah-

dollisuuksiin, palveluihin ja joihinkin yhteisiin asioihin. Osallisuus ilmeneekin päätösvaltana omassa elämässä, vaikuttamisen prosesseina ja paikallisesti vastavuoroisissa sosiaalisissa suhteissa. (Isola, Kaartinen, Keto-Tokoi, Leemann, Lääperi, Schneider & Valtari 2017, 5.)

3.3 Hyvinvointi ja terveys

Isolan ja muiden (2017) sekä Karjalaisen ja Raivion (2013) osallisuuden käsitteeseen liittyy olennaisesti hyvinvointi. Hyvinvoinnin laajan käsitteen määrittelemisen on olennaista ymmärtääksemme paremmin sen osallisuuteen vaikuttamista.

WHO:n mukaan hyvinvointi on moniulotteinen konsepti ja kokonaisuus, johon liittyy olennaisesti terveys (2013, 1). Hyvinvointi nähdään WHO:n määritelmän mukaan subjektiivisena ja objektiivisena, johon liittyy vertailu yksilöiden vertailu koetussa hyvinvoinnissa ja vertailu yksilöiden elinympäristöjen välillä (WHO 2013, 9). Terveys on WHO:n määritelmän mukaan puolestaan ”täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, eikä pelkästään tautien ja vaivojen poissaolo” (2013, 5).

WHON:n mukaan hyvinvointi ja terveys liittyy olennaisesti toisiinsa, koska niillä on toisiinsa vastavuoroinen vaikutus; hyvinvointi luo terveyttä ja terveys luo hyvinvointia (WHO 2013, 9).

Jaana Minkkisen väitöskirjan pyrkimyksenä oli muun muassa määritellä lasten hyvinvointimalli (2015, 14). Minkkisen mallin perustana on ihmiskuva, jonka mukaan lapsi on fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen olento, joka toimii ja elää materiaalisessa maailmassa vuorovaikutuksessa ihmisten ja instituutioiden kanssa omassa kulttuuriympäristössään ja sen vaikutteiden piirissä (mt. 60).

Minkkisen mukaan lasten hyvinvointimallin ulottuvuudet koostuvat fyysisestä, psyykkisestä, sosiaalisesta ja materiaalisesta hyvinvoinnista (mt. 61). Fyysinen hyvinvointi muodostuu terveydestä, sairauksien poissaolosta ja riittävästä fyysisestä toimintakyvystä. Lapsi voi vaikuttaa omaan fyysiseen hyvinvointiinsa positiivisesti tai negatiivisesti omien tekojensa kautta, kuten esimerkiksi omaksumalla terveelliset elämäntavat. (Minkkinen 2013, 550.)

Psyykkinen hyvinvointi on puolestaan lapsen positiivinen mielenterveyden tila. Lisäksi psyykkinen hyvinvointi on psykiatristen sairauksien puuttumista ja pitää sisällään myös kognitiivisen ja emotionaalisen hyvinvoinnin. Psyykkinen hyvinvointi pitää sisällään myös lapsen oman näkemyksen omasta tilastaan esimerkiksi onnellisuuden ja tyytyväisyyden suhteen, eli hyvinvoinnin kokemus on myös vahvasti subjektiivinen. (Minkkinen 2013, 550.)

Sosiaalinen hyvinvointi koostuu lapsen ja hänen ympärillään olevien ihmisten välisestä positiivisesta tilanteesta. Positiivinen tilanne suhteessa toiseen ihmiseen tarkoittaa pohjimmiltaan turvallista ja kannustavaa vuorovaikutussuhdetta. Minkkisen mukaan lapsen kyky muodostaa ja ylläpitää vuorovaikutussuhteita on yksi edellytys sosiaaliselle hyvinvoinnille. (Minkkinen 2013, 551.)

Lasten hyvinvointimallissa materiaalisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan puolestaan lapsen elämän positiivista materiaalista tilannetta, kuten esimerkiksi riittävää ravintoa, riittävää asumista ja muita elämän edellytyksille oleellisia materiaalisia asioita. Perusedellytys materiaaliselle hyvinvoinnille on lapsen kyky tuntea ja ilmaista omia tarpeitaan. (Minkkinen 2013, 552.)

Minkkisen mukaan hyvinvoinnin eri ulottuvuudet liittyvät myös vahvasti toisiinsa monin tavoin. Esimerkiksi materiaallinen hyvinvointi saattaa mahdollistaa lapselle terveellisemmän ruokavalion, joka edesauttaa lapsen fyysistä hyvinvointia. Hyvä fyysinen hyvinvointi saattaa tukea puolestaan mentaalista hyvinvointia. Puolestaan jollain mentaalista hyvinvointia heikentävillä tekijöillä (mielenterveysongelmat) saattaa olla vaikutusta puolestaan yksilön mahdollisuuksiin muodostaa sosiaalisia suhteita, jonka kautta sosiaalinen hyvinvointi voi vaarantua. (Minkkinen 2013, 550-551.)

3.4 Syrjäytymisen ehkäisy

Syrjäytymisen käsitteen määrittelylle on useita lähestymistapoja. Yhteistä kaikille lähestymistavoille on kuitenkin se, että syrjäytyminen on negatiivinen ilmiö, jota tulee ehkäistä ja etsiä syrjäytymisriskissä olevia syrjäytymisprosessin pysäyttämiseksi (Waltzer 2017, 29). Syrjäytymistä voidaan ehkäistä nostamalla yksilön osallisuuden

tasoa yhteisössä. Osallisuutta voidaan kohentaa yksilön valmiuksia parantamalla ja yhteisön toimintatapoja muovaamalla. Syrjäytyminen voidaan nähdä myös hyvinvoinnin puutteena, jolloin syrjäytymisen ehkäisemiseksi täytyy pyrkiä parantamaan yksilön hyvinvointia. (Waltzer 2017, 29.)

Järvisen ja Jahnukaisen mukaan syrjäytymisen ehkäisyksi on kaksi erilaista lähestymistapaa. Ensimmäinen on primääripreventio, jossa syrjäytymisen ehkäisykeinot liittyvät lapsuudessa saatuun hyvään perushoittoon niin kotona kuin koulussa ja ongelmatilanteisiin puututaan mahdollisimman varhain. Primääripreventio kohdistuu siis koko ikäluokkaan, eikä riskiryhmissä oleviin lapsiin tai nuoriin. Toinen lähestymistapa on puolestaan sekundääripreventio, jolla tarkoitetaan heikoista lähtökohdista ponnistavien lasten tukemista esimerkiksi koulun alkuvaiheilla. Primääripreventio saa harvemmin kuitenkaan poliittisen tason huomiota sen ennaltaehkäisevän vaikutuksen vuoksi, jonka takia primääripreventio on hankala tehdä näkyväksi päättäjille. Sekundääripreventio eli korjaava toimenpide saa helpommin huomiota, sillä selvän ongelman ilmetessä ongelman poistaminen esimerkiksi lastensuojelun eri tukimuotojen keinoin on helpommin havaittavissa, mitä ennaltaehkäisevät toimenpiteet. (Järvinen & Jahnukainen 2001, 137-138.)

Reijo Väärälän (2000, 84) mukaan syrjäytymistä ehkäistään kolmella eri tasolla. Väärälän mukaan ensimmäisellä tasolla keskeistä on huolehtia yhteiskunnan perusrakenteiden toimivuudesta ja yksilöiden arkielämän perusteista. Toisella tasolla syrjäytymistä ehkäistään Väärälän mukaan erilaisilla sosiaaliturvan muodoilla, kuten sosiaaliturvalla ja -palveluilla. Kolmannella tasolla Väärälän mukaan täydennetään kahta aikaisempaa tasoa erilaisilla erityistukitoimilla, kuten kohdennetulla avulla ja tarveharkintaisilla tukimuodoilla (oma lisäys: täydentävä ja ehkäisevä toimeentulotuki). (Väärälä 200, 84.)

Lasten ja nuorten syrjäytymistä ehkäistäessä Bäcklund, Häkli, Kallio ja Stenvall (2013, 81) näkevät, että lasten ja nuorten syrjäytymistä ehkäistään yhteisöllistä toimijuutta tunnistamalla. Toimijuudella tarkoitetaan yksilön toimintavalmiutta, joka pohjautuu yksilön identiteettiin ja kulttuurillisiin malleihin (Hakkarainen, Lipponen & Lonka 2005, 391). Identiteetti on yksilön kokemus itsestään suhteessa muihin yhteisönsä

jäseniin. Identiteetti rakentuu, muuttuu ja kehittyy yksilön kasvun ja sosiaalisten yhteisöjen avustuksella (Hakkarainen ym. 2005, 387).

Toimijuuden tunnistamisen avulla hyödynnetään ja tuotetaan arjen osallisuutta, syrjäytymisen kokemuksen vastakohtaa. Arjen osallisuuden kokemukset puolestaan tuottavat kiinnittymisen kokemuksia kutakin yksilöä koskeviin yhteisöihin ja yhteisön muihin jäseniin. Osallisuuden kokemuksia voidaan hankkia esimerkiksi kotoa, koulusta, harrastuksista, kaveriporukoista ja oikeastaan mistä tahansa. Bäcklund ja muut näkevät, että uusia toimintaympäristöjä ja toimintoja on turha kehittää ja perustaa, vaan osallisuus ja syrjäytymisen ehkäiseminen rakentuu arjen osallisuuden kautta. (Bäcklund ym. 2013, 81-83.)

4 Fyysinen aktiivisuus ja liikunta

Fyysinen aktiivisuus kattaa kaiken lihasten tahdonalaisen, energiankulutusta kasvattavan toiminnan. Fyysinen aktiivisuus viittaa vain fyysisiin ja fysiologisiin tapahtumiin, eikä täten sisällä toiminnan syitä tai psyykkisiä tai sosiaalisia seurauksia. (Vuori 2016a, 19-20.) Fogelholmin (2011, 20) mukaan fyysinen aktiivisuus on mikä tahansa kehon liike, jonka myötä energiankulutus kasvaa lepotilan energiankulutusta suuremmaksi.

Vuoren (2016a, 20) mukaan fyysisen aktiivisuuden vastakohta on fyysinen inaktiivisuus, jolla tarkoitetaan pitkäkestoista ja runsasta istumista. Fyysisen inaktiivisuuden seurauksena on Vuoren mukaan toimintakykyä ja terveyttä heikentävä vaikutus.

Vuori laskee liikunnan kuuluvan fyysisen aktiivisuuden käsitteen alle. Liikunta eroaa fyysisestä aktiivisuudesta mahdollisen tavoitteellisuutensa vuoksi. Vuoren mukaan liikunta on omasta tahdosta tapahtuvaa vapaa-aikaan liittyvää liikkumista. Liikunnan tavoitteena voi olla fyysiseen kuntoon tai terveyteen vaikuttaminen. Lisäksi liikunnan avulla voidaan Vuoren mukaan hakea elämyksiä tai kokemuksia. (2016a, 18.)

Arto Tiihonen määrittelee teoksessaan ”Liikuntakulttuurin käsitteitä tiedetoimittajille” (2015, 5) liikunnan monimutkaisemmin ja yhdessä urheilukäsitteen kanssa. Tiihosen mukaan urheilun ja liikunnan ero tulee siitä, että melkein kaikki urheilu on liikuntaa, mutta läheskään kaikki liikunta ei ole urheilua. Yksinkertaisesti ilmaistuna ero on kilpailemisessa, jota ei Tiihosen mukaan ole läheskään kaikessa liikunnassa. Tiihosen mukaan liikunta ei kattavuudestaan huolimatta pidä kaikkea liikkumista sisällään, eli mikä tahansa liikkuminen ei ole liikuntaa, vaan liikkumista varten on kehitetty fyysisen aktiivisuuden termi.

Jaakkolan, Liukkosen ja Sääkslahden (2013, 17) mukaan liikunta onkin käsitteenä hyvin monimuotoinen ja jonkun tietyn urheilulajin harrastaminen edustaa vain pientä osaa liikunnasta. Esimerkkejä liikunnan laaja-alaisuudesta on Jaakkolan ja muiden mielestä esimerkiksi erilaiset pihapelit, arkiaskareet, hyötyliikunta ja koulu- tai työmatkoihin liittyvä liikunta.

4.1 Fyysisen aktiivisuuden edistäminen

Fyysistä aktiivisuutta voidaan Vuoren mukaan edistää monella eri tasolla. Näitä tasoja on yksilö-, ryhmä-, pieni yhteisö-, suuri yhteisö-, valtio- ja kansainvälisellä tasolla. (Vuori 2016b, 648.) Fyysistä aktiivisuutta edistääkseen täytyy pystyä vaikuttamaan ihmisten liikuntakäyttäytymiseen. Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat monet tekijät, kuten esimerkiksi ravinto- tai päihdekäyttäytymiseen ja siksi myös liikuntakäyttäytymisen muuttaminen saattaa olla vaikeaa. (mt, 647.)

Vuoren mukaan liikuntakäyttäytymiseen (kuvio 3) vaikuttavia tekijöitä ovat altistavat tekijät (mm. tiedot, asenteet, arvot, normit), mahdollistavat tekijät (mm. suorituspaikat, palvelut, varusteet, liikuntataidot, aika) ja vahvistavat tekijät (mm. liikunnan tuottamat kokemukset ja vaikutukset sekä ympäristön asenteet). Altistavat tekijät myönteisinä lisää liikunnan todennäköisyyttä ja kielteisinä vähentävät. Sama sääntö pätee mahdollistavissa tekijöissä, eli myönteisinä mahdollistavat tekijät lisäävät liikuntakäyttäytymistä, kun taas kielteisinä estävät liikuntakäyttäytymistä. Vahvistavat tekijät puolestaan muodostuvat liikuntakäyttäytymisen toteutuessa, eli esimerkiksi

liikkumalla saadaan liikunnan tuottamia mahdollisesti positiivisia kokemuksia ja vaikutuksia ja täten edistää myöhempää liikuntakäyttämistä (mt, 650-651.)



Kuvio. 3. Liikuntakäyttämiseen vaikuttavat tekijät.

Vuori kirjoittaa toimittamansa ”Liikuntalääketiede” kirjan osassa ”Terveyttä edistävän liikunnan lisääminen”, että yksilötasolla liikunnan edistämisen keskeisiä kohteita ovat liikuntahalukkuuden (arvot, asenteet, motivaatio), yksilön edellytysten (taidot ja kyvyt), koettujen mahdollisuuksien ja sosiaalisen tuen lisääminen. Ensisijaisiksi keinoiksi Vuori listaa muun muassa liikunnan puolesta puhumisen, tiedotuksen, neuvonnan, opastuksen ja ohjauksen yksilötasolla. Ryhmätasolla keinot liikunnan edistämiseksi ovat Vuoren mukaan pitkälti samat, mutta sosiaalisen tuen ja osallistujien liikuntaan koskeviin normeihin vaikuttaminen on todettu tehokkaaksi. (2016b, 655.)

4.2 Fyysinen aktiivisuus syrjäytymistä ehkäisemässä

Baileyn (2007, 76) mukaan liikunnan avulla voidaan myötävaikuttaa osallisuuteen. Liikunnan avulla voidaan myötävaikuttaa osallisuuteen tuomalla yhteen eri sosioekonomisista taustoista olevia ihmisiä yhteisen kiinnostuksen kohteen kautta. Lisäksi liikunnalla voidaan tarjota kuuluvuuden tunnetta joukkueeseen, seuraan tai ohjelmaan ja liikunta voi tarjota mahdollisuuksia pätevyyden (competency) tunteen lisäämiseksi. Liikunnan avulla voidaan lisätä yksilön sosiaalisia verkostoja ja yhteisöllistä yhteenkuuluvuutta. (Bailey 2007, 76-77.) Bailey (2008, 93) toteaa myös tutkimuksen osassaan, että tutkimusten perusteella voidaan tukea väitettä, että liikunta edesauttaa nuorten osallisuutta. Kuitenkin Bailey toteaa myös, että jatkotutkimuksia tarvitaan, jotta asiaan saadaan varmuus. Löydökset ovat Baileyn mukaan joka tapauksessa mielenkiintoisia, joten asia saanee huomiota myös jatkossa tieteellisessä tutkimuksessa. (Bailey 2008, 93.)

Fernandez-Gavira ja muut (2017, 312) tutkivat artikkelissaan "Vulnerable groups at risk for sport and social exclusion" meta-analyysin keinoin riskiryhmissä olevien ihmisryhmien kokemuksia liikunnasta, siihen osaa ottamisesta ja sen syistä. Fernandez-Gavira ja muut (2017, 322) näkevät, että liikuntaa täytyy kuitenkin toteuttaa tarkan tavoitteen mukaisesti sen lisätäkseen osallisuutta. Myös Laura Kelly (2010, 126) tutki artikkelissaan "Social inclusion through sports-based interventions?" neljää liikuntainterventiota ja niiden vaikuttavuutta syrjäytymisen ehkäisyssä. Kellyn mukaan liikuntainterventiot, jotka kohdistuivat 10-19-vuotiaisiin syrjäytyneisiin nuoriin, saavuttivat positiivisiakin vaikutuksia, mutta niiden vaikuttavuus syrjäytymisen ehkäisyssä on rajoittuneita. Kellyn mukaan interventiot olivat selvästi kykenemättömiä vaikuttamaan merkittävästi niihin prosesseihin, jotka syrjäyttävät nuoria. (2010, 145.)

Crawford, Hall, Newton, Ridner ja Staten tutkivat artikkelissaan "Predictors of well-being among college students" (2016, 116) amerikkalaisia collegeopiskelijoita ja heidän hyvinvointiaan heikentäviä tekijöitä. Crawfordin ja muiden (2016, 122) mukaan fyysinen aktiivisuuden määrä ennusti hyvinvointia. Tutkijat raportoivat, että tutkittavat, jotka eivät saavuttaneet fyysisen aktiivisuuden suosituksia, ilmoittivat enemmän väsymystä ja vähemmän elinvoimaa.

Eddolls, Lester, Mackintosh, McNarry, Stratton ja Winn (2018, 2313) Tutkivat artikkelissaan 576 murrosikäisen nuoren fyysistä aktiivisuutta, painoindeksiä ja hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnon yhteyttä masennukseen ja koettuun elämänlaatuun. Tutkijoiden mukaan kova fyysinen aktiivisuus, hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto sekä painoindeksi olivat yhteydessä henkiseen hyvinvointiin, sekä fyysiseen ja psyykkiseen elämänlaatuun. Tutkijoiden mukaan parantamalla nuorten kovaa fyysistä aktiivisuutta ja sitä kautta hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa ja painoindeksiä, voidaan vaikuttaa positiivisella tavalla nuorten henkiseen hyvinvointiin ja elämänlaatuun. (2018, 2316.)

Muun muassa Irlantilaisessa tutkimuksessa on todettu masennuksen oireiden olevan todennäköisempiä ihmisillä, jotka eivät saavuta liikuntasuosituksen mukaista fyysistä aktiivisuutta (McDowell, Carlin, Capranica, Dillon, Harrington, Lakerveld, Loyen, Chun Man Ling, Brug, MacDonncha & Herrin 2018, 5). Myös Norjassa nuorten aikuisten parissa tehdyssä tutkimuksessa Hagquist, Hartz, Kleppang ja Thurston (2018, 11) toteavat liikunnan suositusten mukaisen määrän olevan masennuksen todennäköisyyttä heikentävä tekijä. Andersen, Biering, ja Hoegh-Poulsen (2016, 1) tutkivat Tanskassa 3031 tanskalaisen nuoren vuosien 2004-2010 välillä raportoitua murrosiän liikuntaaktiivisuutta varhaisaikuisuuden raportoituun mielenterveyteen. Tutkimuksessa todettiin etenkin murrosikäisillä tytöillä fyysisen aktiivisuuden olevan merkittävä tekijä varhaisaikuisuuden mielenterveyteen, kun taas pojilla vastaava tulos ei ollut yhtä merkittävä (Andersen ym. 2016, 9). Vuoden 2017 kouluterveyskyselyssä todetaan, että sijoitetuilla lapsilla oli yli kaksinkertainen riski kokea mielialaan liittyviä ongelmia verrattuna ikätovereihin, jotka asuvat vanhempiansa kanssa. Sijoitetuista lapsista puolestaan joka kolmas koki kohtalaista tai vaikeaa ahdistusoireilua, kun vanhempiansa kanssa asuvista lapsista samaa oireilua koki noin joka kymmenes. (Halme, Heino, Hietämäki, Ikonen, Laakso & Seppänen 2017, 3.)

Kenneth Fox kirjoittaa artikkelissaan ”The influence of physical activity on mental well-being” (1999), että liikuntaa tulisi edistää jo pelkästään siksi, että se vaikuttaa positiivisesti monien tautien ennaltaehkäisyssä. Foxin mukaan liikunnan edistäminen valtaväestölle on halpa ja helposti saavutettavissa oleva keino parantamaan yksilön tyytyväisyyttä elämään, sosiaalista kanssakäymistä ja elämänlaatua. Liikunnalla on

Foxin mukaan myös myötävaikuttavia tekijöitä masennuksen, ahdistuneisuuden ja stressin lievittämisessä. (Fox 1999, 416.)

O'Malley ja Terry-McElrath tutkivat liikunta-aktiivisuuden määrän yhteyttä päih-teidenkäyttöön varhaisaikuisuudessa. Tutkimuksen aineisto koostui 11 741 amerikkalaisesta, jotka olivat vuosien 1986-2001 välillä valmistuneet lukiosta. (2011, 1855.) Tutkimuksen perusteella korkeampi liikunta-aktiivisuus vähensi viimeisen 30 päivän aikana tapahtunutta tupakointia, marijuan tai kovempien huumeiden käyttöä. Lisäksi mitä enemmän yksilö lisäsi liikunta-aktiivisuuttaan, sitä enemmän tupakointi, marijuan ja muiden huumeiden käyttö väheni. Tutkimuksen mukaan samanlaista liikunta-aktiivisuuden vaikuttavuutta ei huomattu alkoholinkäytön kanssa. (O'Malley & Terry-McElrath 2011, 1862.)

Kantomaa tutki väitöskirjassaan liikunnan vaikutuksia nuorten tunne-elämään, käyttäytymisen häiriöihin, koettuun terveyteen ja koulumenestykseen. Tuloksena oli vähäisen liikunnan olevan yhteydessä nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin sekä huonoon koettuun terveyteen. (Kantomaa 2010, 73.) Kantomaan mukaan fyysinen aktiivisuus on lisäksi yhteydessä korkeampaan koulumenestykseen sekä pojilla, että tytöillä (Kantomaa 2010, 69). Myös Duncanin, Kunkelin, Mackayn ja Mcphersonin (2018, 8) tutkimuksessa löydettiin positiivinen yhteys fyysisen aktiivisuuden ja koulumenestyksen välillä.

Huhta tutki tutkimuksessaan 18-29-vuotiaita työttömiä nuoria ja heidän liikunnan harrastamisen muutoksia työttömyyden aikana (2015, 80). Tutkimukseen vastaajat toivat esille, että liikunta toi työttömän arkeen rutiineja, mielekästä tekemistä, sosiaalista kanssakäymistä, onnistumisen tunteita ja iloa. Lisäksi liikunta oli helpottanut tutkittavien työttömyyden aiheuttamaa stressiä. Tutkimuksen mukaan monelle työttömälle liikunta oli ollut yksi harvoista syistä poistua kodin ulkopuolelle. Kuitenkin osa tutkittavista kokivat itsensä lamaantuneiksi ja syrjäytyneiksi ja Huhdan mukaan heidän kohdallaan liikunnan kautta saatavat hyödyt voisivat olla merkittävät. (2015, 80.)

5 Opinnäytetyöni tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä tietoa liikunnan vaikutuksista sijoitettujen lasten syrjäytymisen ehkäisyssä. Opinnäytetyön tavoitteena on kuvata nuorisokodin työntekijöiden näkemyksiä liikunnan syrjäytymistä ehkäisevästä vaikutuksesta. Opinnäytetyön tavoitteena on lisäksi kuvata liikunnan vaikutuksia sijoitettuihin lapsiin ja nuorisokodin ohjaajien työssään käyttämiä liikunnallisia keinoja ja sijoitettujen lasten liikunnallisuutta tukevia keinoja. Opinnäytetyön tavoitteen saavuttamiseksi tutkimuskysymyksiksi muotoutuivat:

1. Millaisia näkemyksiä nuorisokotien ohjaajilla on liikunnan vaikutuksista sijoitettujen lasten syrjäytymisen ehkäisyssä?
2. Millaisia kokemuksia ohjaajilla on liikunnan vaikutuksista sijoitettuihin lapsiin?
3. Millaisia liikunnallisia ja liikuntaa tukevia keinoja työntekijät käyttävät omassa työssään?

6 Tutkimuksen toteuttaminen

Suoritin opinnäytetyöni laadullisena tutkimuksena. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan ilmiötä tai tapahtumaa, ymmärtämään toimintaa tai antamaan teoreettisesti mielekäs tulkinta jollekin ilmiölle (Sarajärvi & Tuomi 2018, 98). Kanasen (2014, 18) mukaan laadullisessa tutkimuksessa on tavoitteena tutkittavan ilmiön ymmärtäminen, kuvaaminen ja tulkinnan antaminen sanallisessa muodossa. Opinnäytetyössä tutkittava ilmiö on liikunnan vaikutukset sijoitettujen lasten syrjäytymisen ehkäisyssä.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on kohdistua 13-17-vuotiaisiin lapsiin ja heidän parissaan työskenteleviin nuorisokodin ohjaajiin. Jyväskylän kaupungilla on alaisuudessaan mukaan viisi laitoshoittoa tarjoavaa yksikköä. Näitä ovat Mattilan perhetukikoti sekä Lotilan, Palokan, Myllyjärven ja Hovilan nuorisokodit (Perhe- ja laitoshoidto, N.D). Mattilan perhetukikoti on tarkoitettu 0-12-vuotiaille (Mattilan perhetukikoti, N.D),

joten en käsittele Mattilan toimintaa tarkemmin sen ikäryhmän sopimattomuuden vuoksi opinnäytetyöhöni.

Hovilan nuorisokoti on 10-paikkainen lastensuojelulaitos, jossa toimii kaksi eri osastoa. Toinen osasto on 7-paikkainen nuorisokodin osasto ja toinen 3-paikkainen EVTY-osasto (erityisen vahvan tuen yksikkö). (Hovilan nuorisokoti, N.D.) Myllyjärven nuorisokoti on kaksiosastoinen, yhteensä 12-paikkainen lastensuojelulaitos (Myllyjärven nuorisokoti, N.D). Lotilan nuorisokoti on 6-paikkainen lastensuojelulaitos, jonka yhteydessä toimii myös avotyöyksikkö (Lotilan nuorisokoti, N.D). Palokan nuorisokoti on myös kaksiosastoinen, yhteensä 14-paikkainen lastensuojelulaitos (Palokan nuorisokoti, N.D). Yhteensä Jyväskylän kaupungilla on eri lastensuojelulaitoksissa 42 paikkaa, jotka ovat nuorisokotien kaupungin sivujen mukaan pääasiallisesti Jyväskyläläisten 12-17-vuotiaiden lasten käytössä tarvittaessa. Tarvittaessa myös ympäryskuntien lapsia voidaan sijoittaa kaupungin laitoksiin.

Opinnäytetyöni kohderyhmänä toimivat nämä neljä Jyväskylän kaupungin alaista nuorisokotia, eli Palokan, Myllyjärven, Lotilan ja Hovilan nuorisokodit. Haastatteleamalla näiden neljän laitoksen ohjaajia, ovat haastateltavieni asiakkaat pääosin samanikäisiä ja tulokseni mahdollisimman luotettava.

Keräsin aineiston puolistrukturoidun teemahaastattelun avulla. Puolistrukturoidussa teemahaastattelussa on etukäteen valittu aihepiiri, johon liittyen kysymykset laaditaan (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 208-209). Teemahaastattelu antaa tutkijalle mahdollisuuden kysyä tarkentavia ja syventäviä kysymyksiä ymmärtääkseen ilmiötä paremmin (Sarajärvi & Tuomi 2018b, 66). Teemahaastattelu on muodoltaan avoin, jota kautta vastaajat pääsevät puhumaan vapaamuotoisesti, mutta teemahaastattelun teemojen kautta jokaisen haastateltavan kanssa käydään jossain määrin samoja asioita läpi (Eskola & Suoranta 2000, 87). Suunniteltaessa aineistonkeruuta tutkimuksessa otettiin huomioon haastateltavien toiveet haastattelupaikasta. Lisäksi tutkimuksessa pyrittiin haastattelutilanteessa huomioimaan haastateltavien mielipiteiden kunnioitus ja haastattelutilanteesta pyrittiin luomaan mahdollisimman avoin. Avoinmuutta pyrittiin lisäämään jättämällä tilaa haastateltavien mielipiteille, eikä esimerkiksi tutkija tuonut esiin haastatteluissa juurikaan teoriasta esiin nousseita huomioita

liikunnan mahdollisista vaikutuksista syrjäytymisen ehkäisyssä. Tutkimuksen tekijällä on myös henkilökohtaisesti kokemusta puolistrukturoidusta teemahaastattelusta aikaisempien opintojen yhteydestä. Täten puolistrukturoitu teemahaastattelu koettiin parhaimmaksi valinnaksi opinnäytetyöni kannalta.

Kriteerit haastateltavilleni oli vakituinen työsuhde kyseiseen nuorisokotiin nuorisokodin ohjaajan statuksella. Myös pitkään kyseisessä nuorisokodissa työskennelleet sijaiset pystyivät halutessaan osallistumaan haastatteluun, sillä heille nähtiin kertyneen myös riittävästi työkokemusta ja näkemystä omasta työnteostaan. Työkokemuksen kriteerillä koettiin saavan haastateltavaksi jo työkokemusta omaavia, jolloin haastateltavilla saattaa olla jo jonkinlaista ja vahvaakin näkemystä omasta työskentelystään laitoshoidossa. Liikuntatausta haastateltavilla ei ollut välttämätön, eikä liikuntaa tarvinnut aktiivisesti käyttää työssään, sillä pyrkimyksenä oli saada mahdollisimman kattava kuva liikunnan syrjäytymistä ehkäisevistä vaikutuksista, eikä tätä kuvaa olisi saanut pelkästään paljon urheilua harrastavilta työntekijöiltä.

Alkuperäinen pyrkimys oli saada 6-8 ohjaajaa yhteensä näistä neljästä laitoksesta haastateltavaksi. Tätä kautta tarkoituksena oli saada jokaisesta neljästä laitoksesta 1-2 työntekijää haastateltua ja täten kattava kuva eri laitosten työntekijöiden näkemyksistä liikunnasta syrjäytymistä ehkäisemässä.

6.1 Aineiston kerääminen

Lähestyin haastateltavia laittamalla laitosten esimiehille sähköpostilla, jossa kerroin opinnäytetyöni aiheesta, tavoitteesta ja tarkoituksesta. Pyysin nuorisokodin esimiehiä jakamaan viestin eteenpäin nuorisokotien ohjaajille, mikäli tutkimuksen toteuttaminen heidän laitoksessaan olisi sopivaa.

Haastattelukyselyyni suostui lopulta neljä ohjaajaa kahdesta eri laitoksesta. Toteutin haastattelut kunkin haastateltavan työpaikalla eli nuorisokodissa. Haastatteluita ennen annoin haastateltaville suostumuslomakkeen (liite 1) ja lomakkeen, jossa kuvat-

tiin tutkimukseni tarkoitus ja tavoite, tutkimuskysymykset ja jossa määrittelin tutkimukseni kannalta olennaiset käsitteet (liite 2). Haastattelut kestivät keskimäärin 45 minuuttia.

Haastatteluita varten oli menetelmän mukaisesti luotu teemat, joita tutkimuksessa oli neljä kappaletta. Jokaiseen teemaan olin luotu lista apukysymyksistä (Liite 3). Ensimmäinen teema oli tausta, jonka avulla pyrittiin saamaan kuva haastateltavien työkokemuksesta, koulutuksesta, työnkuvasta ja heidän työpaikastaan eli nuorisokodista.

Toinen teema oli ensimmäisen tutkimuskysymyksen mukainen syrjäytymisen ehkäisy. Tässä teemassa pyrittiin selvittämään haastateltavien näkemyksiä sijoitettujen lasten syrjäytymisen ehkäisemisestä, liikunnan syrjäytymistä ehkäisevästä vaikutuksesta ja liikunnan osallisuutta edistävästä vaikutuksesta.

Kolmas teema oli kolmannen tutkimuskysymyksen mukaisesti liikunnalliset keinot haastateltavien työssä. Teeman käsittelyn aikana pyrittiin selvittämään haastateltavien kokemuksia ja näkemyksiä liikunnan käytöstä omassa työssään, harrastusmahdollisuuksista laitoksessa ja sen ympäristössä, sijoitettujen lasten liikunnan harrastamisesta ja miten haastateltavat kokivat liikunnan merkityksen omassa työssään.

Neljäs teema oli toisen tutkimuskysymyksen mukainen, liikunnan vaikutukset sijoitettuihin lapsiin. Teeman käsittelyllä pyrittiin selvittämään liikuntakertojen lyhyt- ja pitkäaikaisvaikutuksia sijoitettuihin lapsiin ja liikunnan vaikutuksia sijoitettujen lasten mahdollisiin eri ongelma-alueisiin.

6.2 Aineiston analysointi

Sarajärven ja Tuomen (2018a, 103) mukaan laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä on sisällönanalyysi. Sarajärven ja Tuomen mukaan (2018a, 117) sisällönanalyysillä voidaan analysoida dokumentteja systemaattisesti ja objektiivisesti. Sisällönanalyysin menetelmällä pyritään saamaan tiivistetty kuvaus ilmiöstä (Mt, 117). Tämän tiivistyksen kautta pyrkimyksenä oli tuottaa johtopäätökset, eli tulokset.

Tutkimuksessa käytettiin analyysimenetelmänä teoriaohjaavaa sisällönanalyysia. Teoriaohjaava analyysi etenee samalla tavalla kuten aineistolähtöinen analyysi ja ero tulee abstrahointivaiheessa, jossa pyritään liittämään empiirinen aineisto teoreettisiin käsitteisiin (Sarajärvi & Tuomi 2018a, 133).

Tehdyt haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin kirjalliseen muotoon. Tämän jälkeen teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä litteroitu aineisto redusoidaan, eli litteroidusta aineistosta karsittiin tutkimuksen kannalta turha aineisto pois (Sarajärvi & Tuomi 2018a, 123). Redusoinnin jälkeen ryhmittelin pelkistetyn datan vastaamaan kutakin teemaa. Redusoinnista seuraava vaihe oli klusterointi, eli ryhmittely. Ryhmittelyssä pelkistetyistä aineistosta etsittiin haastateltavalta saadun vastauksen kuvaavaa käsitettä, alaluokkia. Klusterointia jatketaan yhdistelemällä alaluokkia yläluokiksi ja yläluokkia pääluokiksi. Pääluokista lopulta muodostui yhdistäviä luokkia, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiin. (Mt, 124-125.)

Klusteroinnin jälkeen tuli abstrahointivaihe, eli käsitteellistämisvaihe (Sarajärvi & Tuomi 2018a, 125). Abstrahointivaiheessa tulee ero aineistolähtöiseen analyysiin ja teoriaohjaavan analyysin välille. Teoriaohjaavassa analyysissä abstrahointivaiheessa teoriasta nostetaan käsitteitä, kun taas aineistolähtöisessä analyysissä käsitteet muodostetaan aineistosta. (Sarajärvi & Tuomi 2018a, 133.) Abstrahointia voidaan Sarajärven ja Tuomen (2018a, 127) mukaan kuvata prosessiksi, jossa rakennetaan muodostettujen (teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä teoriasta nostettujen) käsitteiden avulla kuvaus tutkimuskohteesta. Tutkimuksen analyysin perusteella aineistosta nousi vastauksista alakäsitteet, yläkäsitteet, pääkäsite ja pääluokka. Pääsääntöisesti pääkäsite ja pääluokka-vaiheessa nostin käsitteitä teoriaosuudesta, jota kuvaan tarkemmin tulosten esittelyssä.

Taulukko 1. Esimerkki aineiston analyysistä opinnäytetyössä

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistys	Alakäsite	Yläkäsite	Pääkäsite	Pääluokka
Liikunnalla voitaisiin luoda rytmiä ja struktuuria arkeen, vaikei suurempia tavoitteita olisikaan. Iso osa tekemistä täällä on, että arkirytmisi olisi kunnossa. (H4)	Liikunta luo rytmiä ja struktuuria arkeen.	Arkirytmisi	Psyykinen ja kognitiivinen toimintakyky	Toimintakyky	Liikunnan positiiviset vaikutukset
..Et jos niinku ryhmäänkuuluvaisuuden tunne johonkin (ehkäisee syrjäytymistä) ja se liikuntahan ois sinällensä helppo. (H3)	Ryhmään kuuluminen Ryhmään kuuluminen tunne	Kiinnittymisen		Osallisuus	Liikunnan positiiviset vaikutukset
Kyllä mä väittäisin, että sellaiset sijoitetut lapset voi paremmin, ku ne jotka ei harrasta. Saa purettua energiaa järkevästi eikä sit sillee et täällä räiskittää ja kiukuttaa ja.. Ainaki energian purkuun ja mieliälään hyviä vaikutuksia. (H3)	Harrastavat lapset voivat paremmin, kuin ei harrastavat. Järkevä energian purkamiskeino Positiivinen vaikutus mieliälään	Hyvä olo	Psyykinen hyöty	Hyvinvointi	Liikunnan positiiviset vaikutukset
Kyllähän harrastus on niin hyvä asia, että todellakin siitä yritetään pitää kiinni ja tukea siinä mielessä, et kyydit kyl onnistuu. Myös rahallisesti voidaan tukea, voidaan hankkia esim välineitä. (H1)	Yritetään pitää kiinni. Tuetaan kyyditsemällä. Rahallista tukemista, esim välineitä.	Henkinen tuki. Mahdollistaminen Rahallinen tuki Materiaalinen tuki.	Tukeminen	Mahdollistava ja vahvistava tekijä	Liikuntakäyttäjien yminen

Vaikka opinnäytetyössä analyysimenetelmäksi oli valittu teoriaohjaava analyysi, nousi aineistosta esiin myös aineistolähtöisiä sisältöjä, joita ei oltu aikaisemmin teoriapohjassa huomioitu. Taulukossa 1 on kuvattu yleisellä tasolla aineiston analyysiä opinnäytetyössä. Aineistosta nousi esiin aineistolähtöisesti toimintakyvyn pääkäsite.

6.3 Eettisyys

Tutkimuseettinen neuvottelukunta on julkaissut teoksessaan ”Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen suomessa (2012, 6) hyvän tieteellisen käytännön keskeiset lähtökohdat. Tutkimuksessa on noudatettu rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta niin tulosten tallentamisessa, esittämisessä ja tulosten ja tutkimuksen arvioinnissa.

Tutkimuksessa on sovellettu tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaista aineistonkeruu- ja analysointimenetelmää. Tutkimuksessa on myös noudatettu Jyväskylän ammattikorkeakoulun tekstiviite- ja lähdeluettelo-ohjeita muita tutkijoita kunnioittaen. Tutkimusta varten on myös haettu tutkimuslupa Jyväskylän kaupungilta.

Haastateltavat valittiin tutkimukseen heidän oman vapaaehtoisuutensa perusteella, eikä tutkimukseen pakotettu tai suostuteltu ketään osallistumaan. Tutkimuksessa haastateltavien anonymiteetti on suojattu poistamalla kaikki tiedot, joiden perusteella haastateltava voitaisiin yksilöidä. Haastattelusta saatu aineisto säilytettiin sekä tietokoneella että puhelimessa, jotka kummatkin olivat salasanasuojattuja. Tutkimuksen palauttamisen ja julkaisemisen jälkeen huolehditaan nauhoitettujen haastatteluiden asianmukaisesta poistamisesta.

Haastateltavat olivat täysi-ikäisiä, nuorisokotien työntekijöitä, joilta kerättiin suullisen suostumuksen lisäksi kirjallisen suostumuksen haastatteluun osallistumisesta. Lisäksi haastattelutilanteissa ja haastatteluosuostumuksessa korostettiin haastateltavan mahdollisuutta keskeyttää haastattelu missä vaiheessa tahansa ja perua osallistumisensa tutkimukseen.

6.4 Luotettavuus

Sarajärven ja Tuomen (2018b, 118) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointikriteeri on puolueettomuus. Tutkimuksen tekijä on harrastanut liikuntaa aktiivisesti lähes koko elämän ajan ja kokee sen olleen itselleen suureksi hyödyksi omassa elämässään. Tästä syystä tutkijan näkökulma liikunnan hyödyistä on vahva.

Tutkimuksessa pyrittiin tästä huolimatta käsittelemään liikuntaa ja sen mahdollisia hyötyjä tutkimuskontekstissa mahdollisimman puolueettomasti tutkimuksen luotettavuuden parantamiseksi. Kuitenkin usein laadullisessa tutkimuksessa tutkijan ominaisuudet ja yksilölliset tekijät saattavat vaikuttaa tutkijan havaintoihin (mt, 118-119), jonka takia puolueettomuusnäkökulmaa pyrittiin pitämään esillä aina tutkimuksen parissa työskennellessä.

Lisäksi Sarajärven ja Tuomen (2018b, 121) mukaan luotettavuuden kriteerejä ovat credibility (uskottavuus, vastaavuus), transferability (siirrettävyys), debendability (luotettavuus, tutkimustilanteen arviointi, varmuus, riippuvuus) ja confirmability (vakiintuneisuus). Tutkimuksen uskottavuus, eli tutkijan tekemän käsitteellistämisen ja tulkinnan vastaavuus tutkittavien käsitysten kanssa (mt, 121) ei välttämättä ole linjassa tutkittavien käsitysten kanssa. Tutkimuksen myötä käsitteellistämiseen on varmasti vaikuttanut pohjalle hankittu teoriatieto ja aineistonanalyysimenetelmäni toisaalta myös vaatii teorian mukaan ottamista analyysiin. Tämän vuoksi tutkittavien käsitykset saattaisivat erota tutkimuksen tuloksista.

Tutkimuksen siirrettävyydellä tarkoitetaan tulosten siirrettävyyttä toiseen kontekstiin riippuen tutkimusympäristön ja sovellusympäristön samankaltaisuudesta (Mt, 121). Tutkimuksen tulokset ovat siirrettävissä myös muihin konteksteihin kohdeympäristön pysyessä samankaltaisena tutkimusympäristön kanssa. Tutkimuksen toteutus puolestaan eri tutkijan toimesta eri kontekstissa, samankaltaisessa tutkimusympäristössä voisi kuitenkin tuoda eri tuloksen riippuen haastateltavien näkemyksistä.

Dependability ja Confirmability tarkoittaa Sarajärven ja Tuomen (2018b, 121) mukaan esimerkiksi sitä, että ulkopuolinen henkilö tarkistaa ja arvioi tutkimusprosessin toteutumisen. Tutkimusta toteutettaessa tutkijan apuna on ollut kaksi Jyväskylän ammattikorkeakoulun henkilökuntaan kuulunutta henkilöä, joka lisää tutkimuksen luotettavuutta. Debendability voi tarkoittaa myös tutkimuksen riippuvuutta eli tutkimuksen toteuttamista tieteellisten tutkimusten toteuttamista ohjaavien periaatteiden mukaan. Tutkimuksessa on huolehdittu valittujen tieteellisten menetelmien oikeaoppisesta hyödyntämisestä ja tutkimuksessa on myös noudatettu eettisiä periaatteita.

7 Tulokset

7.1 Millaisia näkemyksiä nuorisokotien ohjaajilla on liikunnan vaikutuksista sijoitettujen lasten syrjäytymisen ehkäisyssä?

Liikunnan syrjäytymistä ehkäisevää vaikutusta haastateltavat lähtivät hakemaan osallisuuden edistämisen kautta. Haastateltavien mielestä liikunta voisi vaikuttaa positiivisesti erityisesti osallisuuteen. Haastateltavien mukaan liikunnan avulla voisi rakentaa osallisuutta muun muassa ryhmään kuulumisen tunteen kautta, joka voisi auttaa yksilöä kiinnittymään tai sitoutumaan yhteisöön ja sitä kautta voisi saada osallisuuden kokemuksia.

”No oon ollu aina sitä mieltä että sillä on iha selkee ja varsinki jos niiku...On yksilölajitkin, mutta varsinkin joukkue tai ryhmälajit tai iha sama, kuhan kuuluisi johonkin ryhmään. Se on sit ihan sama onkse liikunta, partio, vai joku käsityökerho tai mikä tahansa, mutta kuhan kuuluis johonkin muuhunkin ryhmään ku siihen omaan perheeseen tai koululuokkaan tai tähän (laitos)jengiin. Et jos niinku ryhmäänkuuluvaisuuden tunne johonkin (ehkäisee syrjäytymistä) ja se liikuntahan ois sinällensä helppo.” (H3)

”Mitä tosta nyt tuli mieleen, et jos ny vaikka harrastais jotain ni se ois sellane paikka mihin kiinnittyä, mikä vois sitte auttaa. Jos on kykyjä ja halua alkaa harrastamaan tai jatkaa harrastusta ni kyllä se vähä sellane ankkurijuttu on tavallaa. Et se ois niiku ainaki yks hyvä juttu elämässä. Et vaikka kaikki muu menis elämässä huonosti, niin silleen pystys sitoutumaan.” (H1)

”Liikunta olisi taas yksi ympäristö ja sosiaalinen tila, josta voisi ottaa paikkansa. Tottakai siellä pitää tuntea olonsa mukavaksi. Mitä enemmän porukoita, missä sinut hyväksytään, niin sitä kautta osallisuus rakentuu.” (H4)

Haastatteluissa tuli myös esille, että liikunnan avulla pystyttäisiin edistämään yksilön toimijuutta, joka mahdollisesti voisi parantaa osallisuuden kokemusta. Osallisuuden nähtiin paranevan toimijuuden kautta erityisesti itseluottamuksen paranemisen kautta.

”Voidaan ainakin lisätä sellasta oman toimijuuden tunnetta, joka voi sit ehkä helpottaa sitä (osallisuutta), miten osalliseksi kokee itsensä. Kun vahvistetaan sitä toimijuutta, niin voi tietysti tulla sellane olo et on osallinen. Antaa valmiuksia tehdä asioita kun on luottoa itseensä.” (H1)

Haastateltavien näkemyksen mukaan liikunnalla voisi olla positiivisia vaikutuksia yksilön toimintakykyyn, jota kautta syrjäytymisen ehkäisy olisi mahdollista. Toimintakyvyn käsitettä avataan tarkemmin poikkeuksellisesti tulososiossa, sillä teoriaosuutta työstäessä toimintakyvyn käsite ei tullut esille. Toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen kykyä selviytyä päivittäisistä elämäntehtävistä elinympäristössään itseään tyydyttävällä tavalla. Elämän toimintoja ovat esimerkiksi työ, opiskelu, harrastukset, itsestä ja toisista huolehtiminen. Toimintakykyä voidaan tarkastella fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja kognitiivisen toimintakyvyn ulottuvuuksien kautta. (Koskinen, Lundqvist & Ristiluoma 2012, 119; Mitä toimintakyky on? N.D.) Haastateltavien mukaan liikunnalla voitaisiin vaikuttaa sijoitetun lapsen arkirytmiiin, joka voitaisiin luetelle kuuluvaksi kognitiivisen tai psyykkisen toimintakyvyn alle. Kognitiivinen toimintakyky tarkoittaa tiedonkäsittelyn eri osa-alueiden yhteistoimintaa, joka mahdollistaa arjen vaatimuksista suoriutumisen (Koskinen, Ngandu, Sainio & Tuulio-Henriksson 2018, 118). Psyykinen toimintakyky tarkoittaa puolestaan ihmisen voimavaroja, joilla selviytyä arjen haasteista. Psyykinen toimintakyky on myös elämänhallintaa, positiivista mielenterveyttä ja psyykkistä hyvinvointia. (Mitä toimintakyky on? N.D.)

”Liikunnalla voitaisiin luoda rytmiä ja struktuuria arkeen, vaikkei suurempia tavoitteita olisikaan. Iso osa tekemistä täällä on, että arkirytmii olisi kunnossa. Liikunnan kaltainen positiivinen asia ei mielestäni voi olla vaikuttamatta positiivisesti nuoren elämäntilanteeseen.” (H4)

”Säännöllisellä liikunnalla ois pelkästään positiivisia vaikutuksia. Fyysistä hyötyä ja perushoidollista hyötyä, eli on normaalisti nälkä ja syö paremmin, kun on liikkunut. Ja sitten säännöllinen liikunta tuo sellasta rutiinia arkeen, mikä kuitenkin tukee ihmisten elämää, jos meillä on selkaset selkeet rutiinit ja päivärytmit.” (H2)

Osallisuuteen liittyvä olennaisesti kerätyn teorian perusteella myös yksilön hyvinvointi. Haastatteluissa nousi esiin liikunnan vaikutukset yksilön hyvinvointiin esimerkiksi vireystilan ja mielen hyvinvoinnin kautta.

”Kaikki liikunta on plussaa ja se vaikuttaa semmoseen vireystilaan ja mielen hyvinvointiin, ni kyllä sillä varmasti ois sellane positiivinen vaikutus.” (H2)

Tutkimuksessa selvitettiin myös haastateltavien näkemyksiä liikunnan merkityksestä sijoitettujen lasten laitoksessa laadittujen asiakastyön tavoitteiden saavuttamisessa. Haastateltavien mukaan näihin asiakastyölle laadittuihin tavoitteisiin voitaisiin vaikuttaa liikunnan kautta muun muassa liikunnan toimintakykyä parantavan vaikutuksen kautta.

”Voidaan, jos ne tavoitteet on asetettu sellaisiksi, et esimerkiksi arki-rytmi, et jos niiku lähetää iha nui perusasioista, ni kyllähä se liikunta sel-laseen auttaa tietenki, et siihen kuuluu joku pieni harrastus.” (H3)

”No varmaan voidaan jos se siis tavallaa sopii siihen lapsen elämään, et jos on joku joka ei oo ikinä urheillu ni vähän turha laittaa siihen et käydään kerran viikolla lenkillä... Taino enmä tiä voisha se olla iha hyvä... Et jos tavallaa saa niiku vahvistettuu sellaista oman toiminnan ohjaimista. Kylmä uskon, että se vois ainaki vahvistaa jotain nuoren sellasta itseluottamusta ja minäkuvaa parantaa. Fyysisyys vaikuttaa nii paljo psyykkiseenki vointii. Kyllähän siitä hyötyä vois olla niiden tavoitteiden saavuttamisessa.” (H1)

Taulukko 2. Esimerkki aineiston analysoinnista ensimmäisen tutkimuskysymyksen kohdalla.

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistys	Alakäsite	Yläkäsite	Pääkäsite	Pääloukka
Kaikki liikunta on plussaa ja se vaikuttaa semmoseen vireystilaan ja mielen hyvinvointiin, ni kyllä sillä varmasti ois sellane positiivinen vaikutus. (H2)	Positiivinen vaikutus vireystilaan ja mielen hyvinvointiin	Vireystila Mielen hyvinvointi	Psyykkinen ja kognitiivinen toimintakyky	Toimintakyky Hyvinvointi	Liikunnan positiiviset vaikutukset
..Et jos niinku ryhmäänkuuluvaisuuden tunne johonkin (ehkäisee syrjäytymistä) ja se liikuntahan ois sinällensä helppo. (H3)	Ryhmään kuuluminen Ryhmään kuulumisen tunne	Kiinnittyminen		Osallisuus	
Liikunnalla voitaisiin luoda rytmiä ja struktuuria arkeen, vaikkei suurempia tavoitteita olisikaan. Iso osa tekemistä täällä on, että arkirytmisi olisi kunnossa. (H4)	Liikunta luo rytmiä ja struktuuria arkeen.	Arkirytmisi	Psyykkinen ja kognitiivinen toimintakyky	Toimintakyky	

Taulukko 2 havainnollistaa aineiston analysointiani tarkemmin ensimmäisen tutkimuskysymyksen osalta. Nuorisokodin ohjaajat näkevät analyysini perusteella liikunnan ehkäisevän syrjäytymistä liikunnan positiivisten vaikutusten kautta. Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia haastateltavien mielestä sijoitettujen lasten toimintakykyyn, hyvinvointiin ja osallisuuteen. Lisäksi haastateltavat näkevät liikunnalla voivan olla positiivisia vaikutuksia myös tiettyihin sijoitettujen lasten yksilöllisen asiakastyön tavoitteisiin liikunnan positiivisten vaikutusten kautta.

7.2 Millaisia kokemuksia ohjaajilla on liikunnan vaikutuksista sijoitettuihin lapsiin?

Haastateltavien mukaan liikunnalla on positiivisia vaikutuksia sijoitettujen lasten toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Hyvinvointiin liikunta vaikuttaa haastateltavien mukaan erityisesti hyvän olon tunteen kautta. Lisäksi liikunnan avulla mahdollistuu sijoitetulle lapselle myös yksilöllisempi aikuisen aika.

”Saahan siitä (liikunnasta) fyysistä ja varmasti myös henkistäkin hyötyä. Liikunnasta kuitenkin lähtökohtaisesti tulee hyvä olo, mikä vaikuttaa sit sihe mielee. Ja sit jos nuori lähtee ohjaajan kanssa, nii siinä samalla sit saa sen aikuisen ajan, et se on myös sellane sosiaalinen tilanne. Liikunnalla voi myös olla sellasta vaikutusta, että siitä voi saada helpotusta omaan olemiseen tai levottomuuteen.” (H2)

Haastateltavien mukaan myös lähtökohtaisesti sellaiset sijoitetut lapset voivat paremmin verrattuna sellaisiin sijoitettuihin lapsiin, jotka eivät harrasta liikuntaa. Liikunnalla nähtiin olevan vaikutuksia energian purkuun järkevästi, joka vähentää mahdollisesti esimerkiksi negatiiviseksi koettua käyttäytymistä.

”Kyllä mä väittäisin, että sellaiset sijoitetut lapset voi paremmin, ku ne jotka ei harrasta. Saa purettua energiaa järkevästi eikä sit sillee et täällä räiskittää ja kiukutaan. Ainaki energian purkuun ja mielialaan hyviä vaikutuksia.” (H3)

Heinon ja muiden (2016, 7) mukaan lapsen sijoituksen taustalla voi olla myös lapsen omat ongelmat, kuten koulunkäynti-, mielenterveys- ja päihdeongelmat. Haastattelussa lähestyttiin liikunnan mahdollisia vaikutuksia näiden sijoitettujen lasten mahdollisesti kohtaamien ongelmien kautta. Koulunkäyntiongelmiin liikunnan nähtiin vaikuttavan erityisesti mahdollisen toimintakyvyn parantumisen kautta, joka parantaa esimerkiksi itsenäisyyttä ja sijoitetun lapsen elämänhallintaa, arkirytmisiä ja vireystilaa.

”Liikunta auttaisi ainakin koulussa itsenäisesti käymistä. Yhtä nuorta kannustetaan nytkin kulkemaan pyörällä kouluun, kun vanhemmat ei pysty kuskaamaan. Ja kyl varsinkin säännöllinen liikunta tuo rutiinia. Jotenki et se arkirytmistä saadaan hallintaan, ni se on semmosta harjoittelua myös ja kaikinpuolin terveelliset elämäntavat on mihin niiku täällä haulluttais pyrkiä ja kannustaa ja niiku vaikuttamaan. Ja varmasti siihen päivärytmiin ainaki, et kyllä se unenlaatu on erilaista jos on sit liikkunu.

Ja kyl myös semmosee perushyvinvointiin, varmaan vireys on iha erilainen, ni jaksaa sit paremmin siel koulussa.” (H2)

”Erytisen iloinen olen, jos saadaan lapsi kulkemaan fillarilla kouluun, niin hyötyliikunnan avulla koulussa oleminen onnistuu paremmin. On selkeitä positiivisia vaikutuksia liikunnalla, oli se sitten tavoitteellisempaa tai ihan hyöty tai arkiliikuntaa.” (H4)

”Jos koulunkäytöngelmana on jaksaminen ja keskittymisen ja sellaset ongelmat, ni sit jos käyt hulluna pelaamas jotai ja sit oot väsyny aamulla ku pitäs lähtee kouluun ni ei se sit palvele. Sit koulussa keskittymisen voi mennä jotenki niihin reeneihi illalla. Mut sit järkevissä rajoissa, niiku monesti oon sanonu ni voidaa jaksamiseen ja hyvinvointii positiivisesti vaikuttaa.” (H3)

Mielenterveysongelmiin liikunnalla nähtiin olevan positiivista vaikutusta hyvinvoinnin paranemisen kautta. Liikunnan nähtiin parantavan mielenterveysongelmaisen nuoren oloa, jota kautta hyvinvointi paranee. Lisäksi haastatteluissa tuli esille liikunnan mahdollinen vaikutus onnistumisen kokemuksiin, jotka nähtiin tärkeäksi mielenterveysongelmaisen sijoitetun lapsen tukemisessa.

”Mä jotenki ajattelen, että mielenterveysongelmaiset nuoret on nälkäisiä semmoselle onnistumisille ja hyvälle ololle, niin mun mielestä liikunta palvelis siinä hyvin. Sais semmosta onnistumisen kokemusta, jos se pysyy hanskassa et ne on onnistumisia, eikä jää semmosta toivotonta oloa, et mä oon näi huono tässäki. Mut kyl se mun mielestä sitä psyykkistä vointia tasapainottaa.” (H2)

”Puhun usein asiakkaille, että en käy itse sen takia salilla, että minusta tulisi iso, vaan sen takia, että pää pysyy kasassa. Se on niiku mikä on ollu itselleni hyvinvointia ylläpitävä juttu. On liikunnalla positiivisia vaikutuksia mielenterveysongelmiin.” (H4)

”Piristää mieltä.. On positiivisia vaikutuksia. No tietysti mielenterveysongelmia on paljon erilaisia, mut niiku aattelee et jos hakee hyvänolon tuntemuksia esimerkiksi viiltelemällä, niin voisko saman vaikutuksen saada, jos menis uimahalliin ja hyppäisi siitä 5m hyppyristä?” (H3)

Liikunnan vaikutuksista sijoitetun lapsen mielenterveyteen nähtiin myös haasteita. Haastatteluiden perusteella tuli myös ilmi, että liikunnan on helppo sanoa helpottavan mielenterveysongelmia, mutta mielenterveysongelmista kärsivää voi olla hankala motivoida liikkeelle lähtemiseen.

”Kyllähän liikunta mieleen auttaa, ainakin omalla kohdalla. Tottakai on parempi mieli ku on liikkunut, sillee helppo sanoo, mutta meeppä sanoo jollekin joka on masentuneena maannut sängyssä et nyt vähä lenkille ni piristyt siitä.” (H1)

Haastateltavien näkemyksen mukaan liikunnalla voisi olla päihteidenkäyttöä vähentäviä vaikutuksia. Tekijöitä, jotka liikunnassa vähentävät päihteidenkäyttöä, tuli ilmi useita. Liikunnan nähtiin muun muassa olevan päihteen korvaava, fyysisen kokemuksen eli hyvän olon tarjoaja.

”Mut nii, onhan ne molemmat aika fyysisiä kokemuksia niin kännit ja päihteilytki ku liikuntaa, et ehkä se vois olla siinä sit sillee kuiteki keino ilmasta itteään ja purkaa olojaan eri tavalla tai kehittävämällä tavalla liikunnallisilla keinoilla, ku päihteilyllä. Kyllähän sillä vois olla negatiivinen vaikutus päihteidenkäyttöön.” (H1)

”Jos on joku mielekäs juttu ja joka kiinnostaa, niin eihän sinne ole kiva lähteä vaikka krapulassa. Jotenkin myös se kokemus, että hyvinvoinnin kokemuksia voi saada muualtakin kuin päihteistä. Energian käyttö esimerkiksi liikuntaan saattaa vähentää mielestäni sellaisia impulsiivisia päihteidenkäyttökertoja.” (H4)

Lisäksi liikunnan nähtiin vähentävän päihteidenkäyttöä esimerkiksi ympäristön odotusten, kuten joukkuekavereiden odotusten kautta. Liikunnan nähtiin myös olevan ikään kuin vastatoimintaa päihteidenkäytölle, joka mahdollisesti vähentäisi päihteidenkäyttöä.

”No toki ajattelis että niiku jos vaikka harrastaa säännöllisesti vaikka jotai joukkuelajia ni kyllähä se niiku odotukset siltä joukkueelta ja muultakin on sellaset et se vois tavallaa vähentää päihteidenkäyttöä. Jos on hirveessä krapulassa ni eihän sitä sit jaksat tehdä mitään. Haluaisin ajatella että sillä olis hillitsevä vaikutus sillä liikunnalla.” (H3)

”Jos tuolla kaupungilla puuhaaminen tai päihteiden käyttö on se juttu, ni jos saadaan siihen jotain vastatoimintaa, vaikka liikuntaa, ni se on vaihtoehtosta toimintaa ja sit on muutaki tavallaa, et tarviiko aina mennä sinne luuhaamaan tonne kavereiden kanssa jotka käyttää päihteitä, koska siinä onse riski et sä saatat itekki mennä siihen mukaan tai lähelkö tekee jotai liikuntaa.” (H2)

Taulukko 3. Aineiston analysoinnin esimerkki toisen tutkimuskysymyksen kohdalla

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistys	Alakäsite	Yläkäsite	Pääkäsite	Pääluokka
Kyllä mä väittäisin, että sellaiset sijoitetut lapset voi paremmin, ku ne jotka ei harrasta. Saa purettua energiaa järkevästi eikä sit sillee et täällä räiskittää ja kiukuttaa ja et kyl nii, tietäähän sen tai kyllä mä ainaki tunnistan itessäni, et jos mä en oo päässy ulos ja sit mua rupee kiukuttamaan ja sit se purkautuu jotenki iha vääri. Ainaki energian purkuun ja mielialaan hyviä vaikutuksia. (H3)	Harrastavat lapset voivat paremmin, kuin ei harrastavat. Järkevä energian purkamiskeino. Positiivinen vaikutus mielialaan	Hyvä olo	Psyykkinen hyöty	Hyvinvointi	Liikunnan positiiviset vaikutukset
Jos koulunkäyntiongelmiana on jaksaminen ja keskittymisen ja sellaset ongelmat, n isit jos käyt hulluna pelaamasta tai ja sit oot väsyny aamulla ku pitäs lähtee kouluun ni ei se sit palvele. Sit koulussa keskittyminen voi mennä jotenki niihin reeneihi illalla. Mut sit järkevissä rajoissa, niiku monesti oon sanon uni voidaa jaksamiseen ja hyvinvointii positiivisesti vaikuttaa. (H3)	Järkevissä rajoissa liikkumisella voidaan vaikuttaa jaksamiseen ja hyvinvointiin	Jaksaminen Hyvinvointi		Hyvinvointi	
Mut nii, onhan ne molemmat aika fyysisiä kokemuksia niin kännit ja päihteilytki ku liikuntaa, et ehkä se vois olla siinä sit sillee kuiteki keino ilmasta itteään ja purkaa olojaan eri tavalla tai kehittävämällä tavalla liikunnallisilla keinoilla, ku päihteilyllä. Kyllähän sillä vois olla negatiivinen vaikutus päihteidenkäyttöön. (H1)	Liikunta voisi olla keino ilmaista itseään. Liikunta voisi olla keino purkaa oloja kehittävämällä tavalla	Itsensä ilmaisekeino Psyykkisen olon parantaminen	Psyykkinen toimintakyky	Toimintakyky	
Jos on joku mielekäs juttu ja joka kiinnostaa, niin eihän sinne ole kiva lähteä vaikka krapulassa. Jotenkin myös se kokemus, että hyvinvoinnin kokemuksia voi saada muualtakin kuin päihteistä. Energian käyttö esimerkiksi liikuntaan saattaa vähentää mielestäni sellaisia impulsiivisia päihteidenkäyttökertoja. (H4)	Hyvinvoinnin kokemuksia liikunnan avulla Liikunta purkaa energiaa, vähentää impulsiivisuutta	Hyvinvointi Impulsiivisuus	Psyykkinen ja kognitiivinen toimintakyky	Hyvinvointi Toimintakyky	

Taulukko 3 havainnollistaa aineiston analysointia toisen tutkimuskysymyksen osalta. Analyysin perusteella haastateltavat näkevät liikunnan vaikuttavan positiivisesti sijoitettujen lasten toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Esimerkiksi sijoitetut lapset, joilla on mielenterveysongelmia, hyötyvät liikunnan parantamasta hyvinvoinnista ja hyvästä olosta. Puolestaan päihteitä käyttävät sijoitetut lapset saavat liikunnasta omaa toimintakykyä parantavan vaikutuksen esimerkiksi impulsiivisuuden vähenemisen kautta.

7.3 Millaisia liikunnallisia ja liikuntaa tukevia keinoja työntekijät käyttävät omassa työssään?

7.3.1 Liikunnan käyttö omassa työssä

Kolmannen tutkimuskysymyksen ensimmäisen osan oli tarkoitus selvittää haastateltavien nuorisokodin ohjaajien liikunnan käyttöä omassa työssään. Osa haastateltavista koki liikunnan käytön itselleen luontaiseksi ja kokivat sen parissa olevansa mukavuusalueellaan.

”Todellakin käytän. Minulle on toiminnalliset menetelmät luontaisia varmaan jo koulutuksen ja harrastustenkin kautta, niin kun saa sen nuoren johonki lähtemään lenkille, niin siinä tulee iha ohimennen niitä asioita käytyä.” (H3)

”Joo, jollain tavalla yritän esimerkiksi matalankynnyksen liikuntaa, luonnossa liikkumista. Varsinkin sellaisissa sijoituksissa, joissa asiakkaan on hankala mennä ulos, ni kävelylenkin merkitys voi olla todella iso.” (H4)

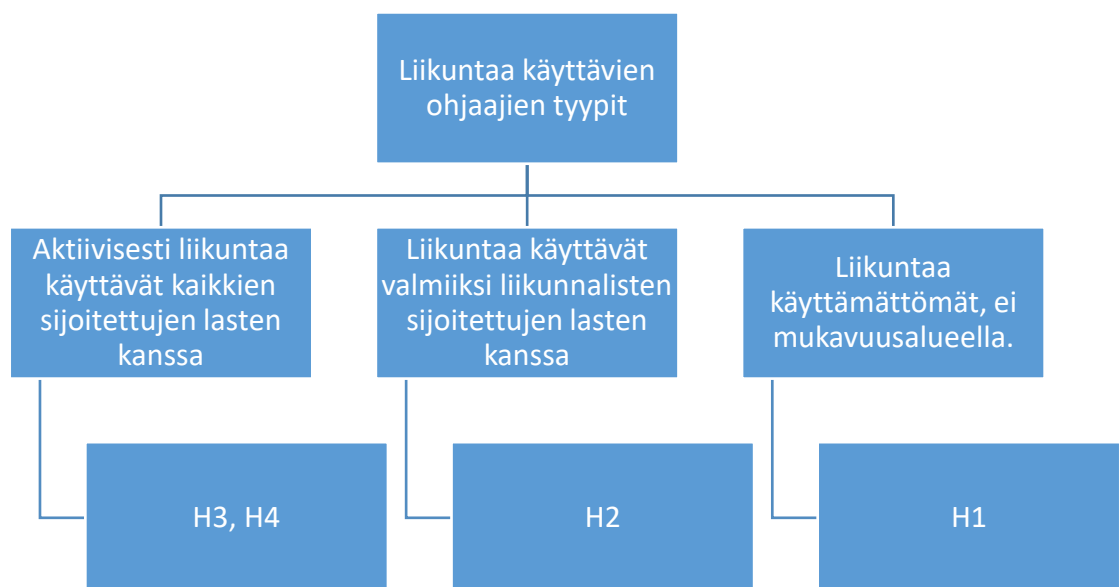
Lisäksi haastatteluissa tuli ilmi, että ohjaajat käyttävät liikuntaa, mutta sellaisten nuorten kanssa, joille liikunta on luontaista.

”Kyllä mä pyrin siihen. Varsinkin sellaisten nuorten.. valitettava vastaus, mutta varsinkin sellasten nuorten kohdalla, joille se on jotenkin luontasta. Mutta toki siinä pitäisi itseäänki haastaa ja sitten juurikin niitä vähän liikkuvia kannustaa ja yrittäs niitten kanssa lähtee. Pitäisi sitä enemmän hyödyntää.” (H2)

Haastatteluissa nousi myös esiin, että liikuntaa ei juuri käytetty omassa työssä, sillä liikunnan käytön ei koettu olevan mukavuusalueella.

”Aika vähän tulee loppupeeleis tehty sille muuten vaa nuorten kans mitää. Kyl jotkut omaohjaajat käy nuorten kansa esim luistelee, mutta ei kyl pahemmin tuu sillee. Et se ehkä oo omalla mukavuusalueella sel-lane liikunnallisuus.” (H1)

Tutkimuksen perusteella ohjaajien liikunnan käytölle voisi ajatella olevan kolme tyyppiä (Kuvio 4). Ensimmäinen tyyppi on liikuntaa aktiivisesti käyttävä kaikkien sijoitettujen lasten kanssa. Toinen tyyppi on työssään liikuntaa käyttävä valmiiksi liikunnallisten sijoitettujen lasten kanssa. Kolmas tyyppi on puolestaan liikuntaa käyttämätön ohjaaja, joka ei koe liikunnan käytön olevan omalla mukavuusalueellaan.



Kuvio. 4. Nuorisokodin ohjaajien liikunnan käyttämisen esille tulleet tyypit tässä tutkimuksessa.

Liikunnan harrastamisen tai toteuttamisen mahdollisuudet haastateltavien toimintaympäristössä koettiin monimuotoisesti. Haastateltavien mukaan erityisesti ulkona liikuntamahdollisuuksia on lähiympäristössä paljon. Lisäksi yhden haastateltavan toimintaympäristön lähellä on kenttä, ”jossa on joskus jonkun verran palloa viskottu ja potkittu” (H1).

”On hyvin paljon ihan ilmasiakin mahdollisuuksia, itelle retkeily on aika luontane ni ei tarvi ku kävellä vaikka toho Jyväskylän rantaan. Et on tässä ympärillä aika hyvin kaikkia pieniä polkuja esim.” (H3)

Tutkimuksessa tuli myös esiin, että nuorisokotien sisäiset puitteet liikunnan harrastamiseen ovat puutteelliset. Haastateltavat kokivat, että ”paremmissa puitteissa hyödyntäisi liikuntaa varmasti enemmän” (H4).

”Mielestäni täällä laitoksessa ei oo millään tavalla rakenteellisesti huomioitu niiku sitä liikunnan mahdollistamista. Olisi hyvä, jos olisi joku pieni liikuntasali tässä yhteydessä tai välittömässä läheisyydessä, joka voisi sitten toimia matalan kynnyksen aloitus ku heti lähtee johonki julkiselle salille missä on kauheesti ihmisiä. Toki Jyväskylässä on hirveesti muita liikuntapalveluita, että toki se on vaan ryhtymiskysymys.” (H2)

Liikuntaa mahdollistavana tekijänä oli haastateltavien mukaan myös järjestetty ”laitosiltoja” joko kerran viikossa tai kerran kuukaudessa toimintaympäristön mukaan. Näiden laitosiltojen aikana haastateltavien mukaan tarkoituksena oli pääsääntöisesti tehdä jotain liikunnallista, mutta joskus aika käytettiin myös muuhun yhteisölliseen tekemiseen.

”On ”laitosilta” kerran viikossa ja jos mä oon töissä, ni kyllä silloin tehdään jotain eikä katota vaikka leffaa, ellei ulkona oo sit iha sysipaska keli tai nuoret on sellasia et niitten kans ei voi lähtee. Mut silloinki voi pelata pingistä sisällä. Yleensä on jotai liikunnallista, mutta mitää selasta omaa salivuoroo tai jotai ei oo.” (H3)

”Ei ole joka viikottaista, mutta meillä on joka viikko ”laitosilta”, jossa pyritään ulkoilua ja liikuntaa harrastaa. Vähintään kerran kuukaudessa se onnistuu.” (H4)

”Kerran viikossa ”laitosilta”, pääosin liittyvät liikuntaan. Sillä pyritään katkasemaan sitä viikkoo rauhottumiseen, ettei aina oltais tuolla kaupungilla ja parannettas talon sisäistä yhteisöllisyyttä. Ja ihan semmosten sosiaalisten taitojenkin kannalta se on aika olennainen et toimitaan niiku ryhmässä ja erilaisten ihmisten kanssa ja huomioidaan toisten mielipiteet ja toiveet ja toisten ryhmässä oleminen.” (H2)

”Ei ole mitenkään kalenteriin kirjoitettu, mutta pyritään ainakin kerran kuus tekemään jotai yhdessä. Se on pääasiallisesti sellasta mukavaa yhteisöllistä tekemistä. Ois hyvä, jos olisi enemmän. Organisointi välillä haastavaa täällä ja siksi varmaan ei ole useammin. Myös nuorilla omat elämät, että miten saataisiin sitoutumaan.” (H1)

Tutkimuksen perusteella oli löydettävissä kolme liikuntaa käyttävää ohjaajatyyppeä (kuvio 4). Liikuntaharrastamisen mahdollisuuksia pidettiin hyvänä matalan kynnyksen ulkoliikunnan osalta, mutta myös toivottiin parempia mahdollisuuksia esimerkiksi nuorisokotien yhteyteen. Muuten paikkakunnan liikuntatarjontaa pidettiin hyvänä.

Nuorisokodeissa haastateltavat myös pyrkivät hyödyntämään ”laitosiltoja” liikunnan harrastamiseen.

7.3.2 Liikunnan tukemisen keinot

Haastateltavien mukaan sijoitettujen lasten harrastamista tuetaan lastensuojelulaitoksissa monin keinoin. Myös lasten asioista vastaava sosiaalityöntekijä nähtiin tärkeänä harrastusten tukijana ja mahdollistajana. Tukemiskeinoista nousi esiin muun muassa rahallinen ja materiaallinen tukeminen, esimerkiksi harrastusmaksuihin tai liikunnan toteuttamisen mahdollistaviin varusteisiin.

”Sosiaalityöntekijätki helposti myöntää lapsille varoja liikunnan harrastamiseen, et sit jos vaikka saa jonkun nuoren innostumaan, ni harrastusrahaa kyllä saa sitte lastensuojelusta. Et kyllä sitä katotaa nii hyvällä.” (H3)

”Kyllähän johtaja aika kivasti niiku rahallisesti harrastuksia mahdollistaa. On se semmonen, mihin halutaan kannustaa. Ja toki sit myös sosiaalitoimi osaltaan myös aina niiku harrastuksissa tukee. Pyöräily on sit ehkä semmone, et joskus on hankittukki nuorille pyöriä ja kannustettu esimerkiksi koulumatkat pyörällä kulkemaan tai muuta. ” (H2)

Toisena tukemismuotona haastatteluissa nousi esiin analyysin perusteella liikunnan henkinen tukeminen ja mahdollistaminen. Mahdollisista harrastuksista pyrittiin sijoitettujen lasten kanssa pitää kiinni ja mahdollisiin harrastuksiin osallistumista myös pidettiin työntekijöiden näkökulmasta tärkeänä.

”Kyllä ainakin sitten vaikka istutaan siellä kentän laidalla nuoren harrastuksen ajan, vaikka olisi esimerkiksi joku rajoitustoimenpide käynnissä, jos se vaan olisi kaikille osapuolille ok. Mielelläni lähtisin kentänlaidalle istumaan harjoitusten ajaksi. Usein kyllä lähdetään kokeilemaan juttuja ja kannustetaan siihen.” (H4)

”Kyllähän harrastus on niin hyvä asia, että todellakin siitä yritetään pitää kiinni ja tukea siinä mielessä, et kyydit kyl onnistuu. Myös rahallisesti voidaan tukea, voidaan hankkia esim välineitä.” (H1)

Taulukko 4. Liikunnan tukemisen keinot lastensuojelulaitoksessa tutkimuksen perusteella

Teoriasta esiin nousseet liikuntakäyttämiseen vaikuttavat tekijät	Teoriatiedon mukaan pitää sisällään	Tukemisen muoto tutkimuksen perusteella	Tukimuodossa käytettävät keinot tutkimuksen perusteella
Mahdollistavat tekijät	Suorituspaikat, palvelut, varusteet, liikuntataidot, aika	Rahallinen/materiaalinen tukeminen	Harrastusmaksujen kustantaminen, liikuntaa mahdollistavien välineiden hankkiminen, liikuntaa varten järjestetty aika
Altistavat tekijät	Tiedot, asenteet normit, arvot	Henkinen tukeminen	Kentän laidalla istuminen, kannustaminen, tukeminen, harrastuksesta kiinni pitäminen
Vahvistavat tekijät	Ympäristön asenteet	Henkinen tukeminen, mahdollistaminen	Kyyditys harrastuksen pariin onnistuu.

Tutkimuksessa tuli aineiston perusteella ilmi, että sijoitettujen lasten liikunnan harrastamista pidettiin tärkeänä ja siihen pyrittiin aktiivisesti kannustamaan erilaisin tukimuodoin. Tukimuotoja tutkimuksen perusteella nousi kolme kappaletta, rahallinen ja materiaalinen tukeminen, henkinen tukeminen ja liikuntaharrastuksen mahdollistaminen.

8 Pohdinta ja johtopäätökset

Tutkimuksen tarkoituksena oli lisätä tietoa liikunnan vaikutuksista sijoitettujen lasten syrjäytymisen ehkäisyssä. Tutkimuksen tavoitteena oli kuvata nuorisokodin työntekijöiden näkemyksiä liikunnan syrjäytymistä ehkäisevästä vaikutuksesta. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisäksi kuvata nuorisokodin ohjaajien kokemuksia liikunnan vaikutuksista sijoitettuihin lapsiin ja nuorisokodin ohjaajien työssään käyttämiä liikun-

nallisia keinoja ja sijoitettujen lasten liikunnallisuutta tukevia keinoja. Tähän tarkoitukseen ja tavoitteeseen on pyritty tutkimuksessa löytämään vastaus haastatteleamalla puolistrukturoidun teemahaastattelun keinoin nuorisokodin ohjaajia heidän näkemyksistään liikunnan syrjäytymistä ehkäisevistä vaikutuksista, liikunnan vaikutuksista sijoitettuun lapseen ja nuorisokodin ohjaajien työssään käyttämiä liikunnallisia tai liikuntaa tukevia keinoja.

8.1 Millaisia näkemyksiä nuorisokotien ohjaajilla on liikunnan vaikutuksista sijoitettujen lasten syrjäytymisen ehkäisyssä?

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen, eli nuorisokodin ohjaajien näkemyksiin liikunnan syrjäytymistä ehkäisevästä vaikutuksesta, saatiin tulokseksi liikunnalla olevan positiivisia vaikutuksia sijoitettujen lasten osallisuuteen, hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Osallisuus lisääntyy haastateltavien näkemyksien mukaan erityisesti mahdollisen liikuntaharrastuksen kautta saadun kiinnittymisen tai ryhmään kuulumisen tunteen kautta (ks. taulukko 2). Waltzerin (2017, 29) mukaan syrjäytymistä voidaan ehkäistä yksilön osallisuutta nostamalla. Bäcklund, Häkli, Kallio ja Stenvall (2013, 81-83) näkevät, että arjen osallisuuden kokemukset tuottavat kiinnittymisen kokemuksia yhteisöihin ja yhteisön muihin jäseniin. Arjen osallisuuden kokemuksia voidaan Bäcklundin ja muiden (2013, 81-83) mukaan hankkia esimerkiksi harrastuksista tai kaveriporukoista. Fernandez-Gaviran ja muiden (2017, 312) Bailey'n (2007 76-77) ja Bailey'n (2008, 93) mukaan liikunnalla voi olla myötävaikuttavia tekijöitä osallisuuden lisäämisessä. Puolestaan Kellyn (2010, 145) mukaan liikunnalla ei voida vaikuttaa syrjäytymisen prosessiin, vaikka liikunnalla olisi muuten paljon positiivisia vaikutuksia.

Haastateltavat näkivät liikunnan vaikuttavan myös syrjäytymisen ehkäisyyn hyvinvoinnin parantumisen kautta. Isolan ja muiden (2017, 5) ja Raivion ja Karjalaisen (2013, 16) mukaan osallisuuteen liittyy myös yksilön kokema hyvinvointi. Puolestaan Waltzerin (2017, 29) mukaan hyvinvointia lisäämällä voidaan ehkäistä syrjäytymistä. Crawfordin ja muiden (2016, 122) ja Eddolsin ja muiden (2018, 2313) mukaan fyysisen aktiivisuuden määrällä voidaan vaikuttaa positiivisesti yksilön hyvinvointiin.

Haastateltavien mukaan liikunnan avulla voitaisiin myös parantaa sijoitettujen lasten toimintakykyä, erityisesti psyykkistä ja kognitiivista toimintakykyä mahdollisen arki-rytmin, rutiinien ja elämänhallinnan parantumisen kautta. Toimintakyvyn käsite nousi aineistosta esiin aineistolähtöisesti teoriaohjaavan analyysin sijaan. Toimintakyvyn merkityksestä syrjäytymisen ehkäisyyn tai osallisuuden lisääntymiseen ei löytynyt tiedonhauilla teoriataustaa. Myöskään liikunnan vaikutuksista toimintakykyyn ei löytynyt tutkittua tietoa fyysisesti terveiden nuorten tai lasten osalta, jonka takia liikunnan vaikuttavuus toimintakykyyn ja sitä kautta syrjäytymisen ehkäisyyn jää tutkimuksessa selvittämättä.

8.2 Millaisia kokemuksia ohjaajilla on liikunnan vaikutuksista sijoitettuihin lapsiin?

Toisessa tutkimuskysymyksessä pyrittiin selvittämään haastateltavien näkemyksiä liikunnan vaikutuksista sijoitettuihin lapsiin. Myös toisen tutkimuskysymyksen osalta haastateltavat näkivät liikunnalla olevan positiivisia vaikutuksia sijoitettujen lasten hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Toisen tutkimuskysymyksen osalta teemaa lähestyttiin sijoitettujen lasten mahdollisten taustalla olevien ongelmien kautta. Heinon ja muiden (2016, 7) mukaan lapsen sijoituksen taustalla voi olla esimerkiksi koulunkäynti-, mielenterveys- tai päihdeongelmaa.

Yleisesti liikunnalla nähtiin olevan positiivista vaikutusta sijoitetun lapsen fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin. Liikunnasta ajateltiin lähtökohtaisesti olevan helpotusta esimerkiksi omaan olemiseen tai levottomuuteen. Haastatteluiden perusteella liikuntaa harrastavien sijoitettujen lasten ajateltiin voivan paremmin kuin liikuntaa harrastamattomien sijoitettujen lapsien.

Lähestyttäessä tarkemmin liikunnan vaikutuksiin päihdeongelmaiseen nuoreen, haastateltavat näkivät liikunnan mahdollisesti korvaavan päihteidenkäytöllä haettavaa hyvää oloa. Liikuntaan käytetyn energian nähtiin myös vähentävän impulsiivista päihteiden käyttöä. Aikaisemman tutkimuksen perusteella liikunta-aktiivisuus vähensi tupaa-

kointia ja marijuanahan tai kovempien huumeiden käyttöä, mutta liikunnalla ei näyttäytynyt olevan vaikuttavuutta alkoholinkäyttöön (O'Malley & Terry-McElrath 2011, 1862).

Myös koulunkäyntiongelmien liikunnalla nähtiin haastatteluiden perusteella olevan vaikutusta juuri toimintakyvyn parantumisen kautta. Liikunnan nähtiin parantavan itsenäisyyttä, arkirytmää, elämänhallintaa ja vireystilaa. Koulunkäyntiongelmien tai koulusta putoamisen on nähty olevan syrjäytymisen riskitekijä (Jahnukainen & Järvinen 2001, 135; Pyykkönen 2017; Gissler ym. 2019, 126). Kantomaan (2010, 69) väitöskirjassa tutkittiin liikunnan vaikutuksia muun muassa koulumenestykseen ja todettiin liikunnan määrän olevan yhteydessä korkeampaan koulumenestykseen. Myös Duncanin ja muiden (2018, 8) tutkimuksen mukaan fyysisen aktiivisuuden määrällä on positiivinen vaikutus lapsen koulumenestykseen.

Tutkimuksessa haastateltavat näkivät mielenterveysongelmien mahdollisesti vähenevän liikunnan positiivisten hyvinvointivaikutusten takia. Haastatteluissa myös todettiin, että vaikka liikunnalla olisi positiivista vaikutusta mielenterveysongelmiin, voi mielenterveysongelmaista sijoitettua lasta olla hankala motivoida liikkumaan. McDowellin ja muiden (2018, 5) tutkimuksessa todettiin masennuksen oireiden olevan todennäköisempiä, mikäli yksilö ei saavuta liikuntasuosituksen mukaista fyysistä aktiivisuutta. Myös Hagquistin ja muiden (2018, 11) tutkimuksessa todettiin liikunnan määrän olevan masennuksen todennäköisyyttä heikentävä tekijä. Myös Fox (1999, 416) totesi tutkimuksessaan liikunnalla olevan myötävaikuttavia tekijöitä masennuksen, ahdistuneisuuden ja stressin lievittämisessä. Etenkin murrosikäisillä tytöillä matala vapaa-ajan fyysinen aktiivisuus oli yhteydessä huonompaan mielenterveyteen varhaisaikuisuudessa, mutta pojilla vastaavaa yhteyttä ei löytynyt (Andersen ym. 2016, 9).

8.3 Millaisia liikunnallisia ja liikuntaa tukevia keinoja työntekijät käyttävät omassa työssään?

Liikunnan käyttöön ja liikunnan tukemiseen liittyi olennaisesti aineiston analyysin alkuvaiheessa ohjaajan, ympäristön ja yksilön (sijoitetun lapsen) toiminta. Teoriatiedosta nousi analyysivaiheen loppupuolella ylätasoa käsitteiksi esiin Vuoren (2016b: 648) liikuntakäyttämisen termi, johon vaikuttavat mahdollistavat, altistavat ja vahvistavat tekijät (mt. 650-651; Ks. kuvio 3). Tutkimuksessa tuli ilmi kolme liikunnan käytön tyyppiä työntekijöiden toimesta lastensuojelulaitoksissa (ks. kuvio 4), mutta liikuntaa tukivat kaikki haastateltavat liikuntakäyttämiseen vaikuttavin keinoin.

Taulukko 4 havainnollistaa liikuntakäyttämiseen vaikuttavia tekijöitä. Tutkimuksessa nousi esiin rahallinen ja materiaallinen tukeminen, henkinen tukeminen ja mahdollistaminen. Näillä tukimuotojen sisällään pitämällä keinoilla lastensuojelulaitoksissa pyritään tukemaan sijoitettujen lasten liikuntakäyttämistä.

Lastensuojelulaitosten työntekijöiden liikunnan käytön ja tukemisen keinojen osalta ei ollut löydettävissä aikaisempaa tutkimustietoa, jonka takia tutkimuksen tuloksia ei verrattu muihin tutkimuksiin.

8.4 Muuta pohdintaa

Tutkimuksessa onnistuttiin teoriatiedon keräämisessä ja aineiston analyysivaiheessa. Analyysissä jouduttiin pohtimaan tarkasti toimintakyvyn käsitteen vaihtamista johonkin muuhun käsitteeseen, sillä toimintakyky ei noussut käsitteenä teoriavaiheessa missään vaiheessa esiin. Analyysin myötä toimintakyky valittiin käsitteeksi sen kuvaustaessa parhaiten esimerkiksi liikunnan positiivisia vaikutuksia rutiineihin ja arkirytmiin. Analyysivaiheessa pohdittiin myös toimintakyvyn käsitteen lisäämistä ja avaamista teoriaosuudessa. Toimintakyvystä itsessään nousi esiin paljon tutkittua tietoa, mutta liikunnan vaikutuksista toimintakykyyn ja toimintakyvyn vaikutuksista osallisuuden tai syrjäytymisen ehkäisyyn ei ollut löydettävissä tutkittua tietoa. Tämä olisi johtanut teoriaosuudessa täysin irralliseen kokonaisuuteen, joka ei olisi liittynyt muuhun teoriaosuuteen juurikaan millään tavalla, mutta nousut sitten tulososiossa esiin.

Tästä syystä tutkimuksen teoriaosuuden selkeyden ja johdonmukaisuuden ylläpitämiseksi toimintakyvyn käsitettä ei kuvattu teoriaosuudessa millään tavalla.

Parannettavaa jäi aineiston kokoon, jota kasvattamalla tutkimuksen luotettavuus ja tulosten yleistettävyys olisi ollut parempi. Tulosten yleistettävyttä ja luotettavuutta olisi voitu myös lisätä, mikäli aineistonkeruun kohde olisi ollut pitempiaikaisten lastensuojelulaitosten työntekijät. Virallisissa lähteissä ei lue kaupungin alaisten laitosten olevan vastaanotto- ja arviointikodeiksi tarkoitettuja yksiköitä ja tästä syystä pitempiaikaiset sijoitukset yksiköissä ovat harvinaisempia. Pitempiaikaisiksi tarkoitettujen laitosten työntekijöitä haastatteleamalla olisi ollut ehkä mahdollista saada pitempiaikaista kokemusperäistä arvioita näkemysperäisen arvioin sijaan liikunnan pitempiaikaisista vaikutuksista syrjäytymisen ehkäisyyn ja sijoitettuun lapseen. Tutkimuksen tulokset ensimmäisen ja toisen tutkimuskysymyksen perusteella ovat linjassa aikaisemman tutkimustiedon kanssa, joka puolestaan nostaa luotettavuutta. Kolmannen tutkimuskysymyksen tulokset ovat niin sanotusti uutta tietoa ja niiden vahvistaminen vaatii jatkotutkimusta. Myöskään aikaisemmin ei ollut tutkittu lastensuojelulaitosten työntekijöiden näkemyksiä liikunnasta lastensuojelulaitoksissa ylipäättänsä, joten tutkimuksen luotettavuus jää odottamaan vahvistusta, vaikka tulokset ovat linjassa muun liikunnan vaikutuksista kerätyn teorian tiedon perusteella.

Tuloksia voi hyödyntää esimerkiksi lastensuojelulaitosten työntekijöiden jatkokoulutuksessa tai sosiaalialan koulutuksissa. Liikunnalla on teorian tiedon perusteella selvästi positiivisia vaikutuksia eri ongelmista kärsiviin yksilöihin ja liikunnalla voitaisiin mahdollisesti parantaa yksilöiden toimintamahdollisuuksia yhteiskunnassa. Luonnollisesti kenenkään sosiaalialan ammattilaisen ei tarvitse olla liikunnan ammattilainen tai harjoittaa liikuntaa itsenäisesti, mutta tutkimuksen perusteella liikunnan ja sen tukemisen merkitys olisi hyvä tunnistaa omassa työssään. Myös kolmannen tutkimuskysymyksen kohdalla esiinnousseita liikunnan tukemisen keinoja (taulukko 3) olisi hyvä hyödyntää lastensuojelulaitosten arjessa ohjenuorana liikunnallisuuden tukemiseksi ja työympäristön toimintatapojen tarkastamiseksi ja mahdollisesti parantamiseksi.

9 Jatkotutkimusaiheet

Jatkotutkimusaiheita nousi tutkimuksen aikana esiin useita. Mielenkiintoista olisi tutkia esimerkiksi kattavasti sijoitettujen lasten liikuntamääriä ja sen mahdollisia vaikutuksia sijoitetun lapsen kokemaan hyvinvointiin. Tutkimuksen voisi tehdä joko niin sanotusti interventiona tai sitten määrällisenä tutkimuksena laajasti eri puolilla Suomea. Tutkimuksen tulosten perusteella olisi mahdollista perustella paremmin liikunnan tärkeyttä lastensuojeluympäristössä ja syrjäytymisen ehkäisyssä. Aiheen tiimoilta voisi myös tutkia pelkästään sijoitettujen lasten koettua hyvinvointia ennen ja jälkeen liikuntakerran ja liikuntakertojen mahdollista pidempiaikaista vaikutusta hyvinvointiin. Tutkimuksen perusteella olisi mahdollista selvittää, onko sijoitetuilla lapsilla ja mahdollisesti kotonaan asuvilla ikätovereilla eroja liikunnasta koetussa hyvinvoinnissa. Tulosten perusteella olisi mielestäni mahdollista luoda sijoitetuille lapsille soveltuvampaa liikuntaa, joka saattaisi edesauttaa liikuntakäyttätymisen vahvistumista ja parantaisi hyvinvointia.

Liikunnan vaikutuksista lasten ja nuorten toimintakykyyn ei myöskään löytynyt tutkimustietoa. Liikunnan vaikutuksista toimintakykyyn löytyi tutkimustietoa esimerkiksi vanhusten osalta ja niissä tilanteissa, joissa yksilöllä oli jokin fyysinen vamma tai sairaus. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella liikunnalla nähdään olevan positiivinen vaikutus toimintakykyyn. Tämän takia jatkossa olisi hyvä tutkia yleisesti liikunnan vaikutuksia toimintakykyyn lasten ja nuorten kohdalla, mutta myös sijoitettujen lasten kohdalla. Tutkimus olisi sinällään helppo suorittaa, sillä toimintakyvyn mittareita on laadittu lukuisia ja valmiin mittarin käyttö mahdollisesti nostaisi tulosten luotettavuutta.

Lähteet

- Aaltonen, T. Hoikkala, S. Kojo, R & Tervo, J. 2017. Sijaishuollon ohjauksen ja valvonnan malli. Kohti lapsikeskeistä ja lapsenoikeusperustaista toimintatapaa. Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen työpaperi 19/2017. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/132271/URN_ISBN_978-952-302-855-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Abello, A. Edvardsson, M. Eldridge, D. & Mohanty, I. 2016. Child Social Exclusion Risk and Child Health Outcomes in Australia. Canberryn yliopisto, Australia. <http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.jamk.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=f11dac93-8275-4bcd-b0d6-f6c8c2b3c122%40pdc-v-sessmgr05>
- Adelman, L. & Middleton, S. 2003. Social exclusion in childhood: Why and how it should be measured. Some thoughts from Britain. Sosiaalipolitiikan tutkimuskeskus, Loughboroughin yliopisto. <https://pdfs.semanticscholar.org/bf20/58f46f0c6097de7fc65f96557e975ef4035f.pdf>
- Andersen, J. Biering, K. & Hoegh-Poulsen, P. 2016. The association between leisure time physical activity in adolescence and poor mental health in early adulthood: a prospective cohort study. BMC Public Health (2016) 16:3, s. 1-11. <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12889-015-2658-5>
- Ainsworth, F. & Hansen, P. 2005. A dream come true - no more residential care. A corrective note. International Journal of Social Welfare, 2005: 14: 195–199. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.452.3304&rep=rep1&type=pdf>
- Ala-kauhaluoma, M. Ehrling, L. Harkko, J. Hämäläinen, J. Kankaanpää, E. Korkeamäki, J. Lehikoinen, T. Lehtoranta, P. Notkola, V. Pitkänen, S. Puumalainen, J. Rimpelä, M. Tuusa, M. & Vornanen, R. 2013. Nuorten syrjäytyminen – tietoa, toimintaa ja tuloksia? Eduskunnan tarkastusvaliokunnan julkaisuja 1/2013. https://www.eduskunta.fi/FI/tietoeduskunnasta/julkaisut/Documents/trvj_1+2013.pdf
- Alila, A. Gröhn, K. Reso, I. & Volk, R. 2011. Sosiaalisen kestävyuden käsite ja mallintaminen. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2011:1. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/73333/URN%3aNB%3afi-fe201504224532.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bailey, R. 2007. Evaluating the relationship between physical education, sport and social inclusion. Educational Review, 57:1, 71-90. E-artikkeli. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/0013191042000274196>
- Bailey, R. 2008. Youth sport and social inclusion. Teoksessa N, Holt. (toim.). Positive youth development through sports. International studies in physical education and youth sport. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.454.9870&rep=rep1&type=pdf#page=100>
- Bardy, M. 2009. Lastensuojelun ytimissä. Yliopistopaino Oy. Helsinki.

Barth, R. & Courtney, M. 1996. Pathways of Older Adolescents out of Foster Care: Implications for Independent Living Services. *Social Work* 41 (1), 75–83.

<http://web.a.ebsco-host.com.ezproxy.jamk.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=65a07d1f-c8ab-40e6-9d54-6e100c6154c1%40sessionmgr4008>

Brug, J. Caprarranca, L. Carlin, A. Chun Man Ling, F. Dillon, C. Harrington, J. Herring, M. Lakerveld, J. Luyen, A. MacDonncha, C. & McDowell, C. 2018. Associations of self-reported physical activity and depression in 10,000 Irish adults across harmonised datasets: a DEDIPAC-study. *BMC Public Health* (2018) 18:779.

<http://web.a.ebsco-host.com.ezproxy.jamk.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=f639638d-3277-42f3-a931-0401d4e82d7f%40sessionmgr4010>

Bäcklund, P. Häkli, J. Kallio, P. & Stenvall, E. 2013. Arjen osallisuuden tukeminen syrjäytymisen ehkäisemisen välineenä. Teoksessa J. Reivinen & L. Vähäkylä (toim). *Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen*. Gaudeamus Helsinki university press. Tallinna.

Crawford, T. Hall, L. Newton, K. Ridner, L. & Staten, R. 2016. Predictor of well-being among college students. *Journal of American college health* 2016, vol. 64 (2) s. 116–124.

<http://web.a.ebsco-host.com.ezproxy.jamk.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=6b2ae30c-452f-4b8e-930f-ce2b74aa26ef%40sdc-v-sessmgr03>

Duncan, S. Kunkel, J. Mackay, L. & McPherson, A. 2018. Physical activity, cognition and academic performance: an analysis of mediating and confounding relationships in primary school children. *BMC Public Health* (2018) 18:936, S.1-9.

<https://link.springer.com/content/pdf/10.1186/s12889-018-5863-1.pdf>

Eddolls, W. Lester, L. Mackintosh, K. McNarry, M. Stratton, G. & Winn, C. 2018. The association between physical activity, fitness and body mass index on mental well-being and quality of life in adolescents. *Quality of Life Research*, 27, s. 2313–2320.

<https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11136-018-1915-3.pdf>

Eskelinen, N. Kivelä, J. Merikukka M. Pulli, P. Pyykkönen J. & Ristikari, T. 2018. Missä elämänvaiheissa syrjäytyminen syntyy? Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos & Me-sää-tiö. <http://data.mesaatio.fi/syrjaytymisen-dynamiikka/>

Eskola, J. & Suoranta, J. 2000. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Gummerus Oy. Jyväskylä.

Fernandez-Gavira, J. Huete-Garcia, A. & Velez-Colon, L. 2017. Vulnerable groups at risk for sport and social exclusion. *Journal of Physical Education and Sport* 17(1), Art 47, 312-326. E-artikkeli. https://www.researchgate.net/publication/316133601_Vulnerable_groups_at_risk_for_sport_and_social_exclusion

Fogelholm, M. 2006. Liikunta. Teoksessa Terveyden edistämisen laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:19. https://stm.fi/documents/1271139/1359643/terveydenlaatusuositus_1.pdf/adbcbaf5-7cad-4e36-86bc-77fac9769466/terveydenlaatusuositus_1.pdf.pdf

Fogelholm, M. 2011. Lihaksen energiantuotanto ja energia-aineenvaihdunta. Teoksessa M, Fogelholm, T, Vasankari & I, Vuori (toim.). Terveysliikunta. Kustannus Oy Duodecim. Otavan kirjapaino Oy. Helsinki. 2.painos.

Fox, K. 1999. The influence of physical activity on mental well-being. Public Health Nutrition: 1999 2(3a), 411-418. https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/3C363AEFCE5C8CAC490A585BA29E6BF8/S1368980099000567a.pdf/influence_of_physical_activity_on_mental_wellbeing.pdf

Gissler, M, Kainulainen, S, Paananen, R, Ristikari, T. & Surakka, A. 2019. Nuorten aikuisten syrjäytymiseen liittyvät tekijät ja sosiaali- ja terveyspalveluiden ajoittuminen. Sosiaalilääketieteen aikakauslehti 2019, 56, 114-128.

Hallituksen strategiasihteeristö. 2018. Ratkaisujen Suomi: Hallituksen toimintasuunnitelma vuosille 2018-2019. Valtioneuvoston julkaisusarja 27/2018. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160963/27_Hallituksen%20toimintasuunnitelma%202018-2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=31

Halme, N, Heino, T, Hietämäki, J, Ikonen, R, Laakso, R. & Seppänen, J. 2017. Sijoitetujen lasten ja nuorten hyvinvointi. Kouluterveyskyselyn tuloksia. Tutkimuksesta tiiviisti. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135232/URN_ISBN_978-952-302-903-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hagquist, C, Hartz, I, Kleppang, A. & Thurston, M. 2018. The association between physical activity and symptoms of depression in different contexts – a cross-sectional study of Norwegian adolescents. BMC Public Health (2018) 18:1368. <http://web.a.ezscohost.com.ezproxy.jamk.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=bfef403e-ee47-4bf7-b00f-68251893b090%40sessionmgr4010>

Hakkarainen, K, Lipponen, L. & Lonka, K. 2005. Tutkiva oppiminen: järki, tunteet ja kulttuuri oppimisen sytyttäjinä. WS Bookwell Oy. Porvoo.

Heino, T, Hyry, S, Ikäheimo, S, Kuronen, M. & Rajala, R. 2016. Lasten kodin ulkopuolelle sijoittamisen syyt, taustat, palvelut ja kustannukset. HuosTa-hankkeen (2014-2015) päätulokset. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 3/2016. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130536/URN_ISBN_978-952-302-644-5.pdf

Hilli, P, Merikukka, M, Ristikari, T. & Ståhl, T. 2017. Syrjäytymisen hinta – case investoinnin kannattavuuslaskemasta. Yhteiskuntapolitiikka 82, 2017, 6, s. 663-675. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135714/YP1706_Hilliyym.pdf?sequence=2

Hirsijärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Kariston kirjapaino Oy, Hämeenlinna. 15. painos.

Hovilan nuorisokoti. N.D. Jyväskylän kaupunki. Viitattu 1.4.2019. <https://www.jyvaskyla.fi/sosiaalipalvelut/perheet/lastensuojelu/perhe-ja-laitoshoito/hovilan-nuorisokoti>

Huhta, H. 2015. "Pitää pään kasassa työttömyysaikana". Liikunta työttömien nuorten arjessa. Nuorisotutkimusseuran/Nuorisotutkimusverkoston julkaisu 167. http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/liikunta_tyottomien_nuorten_arjessa.pdf

Inclusion Matters. 2013. International bank for reconstruction and development. The World Bank. <https://openknowledge.worldbank.org/bitstream/handle/10986/16195/9781464800108.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Isola, A-M. Kaartinen, H. Keto-Tokoi, A. Leemann, L. Lääperi, R. Schneider, T. & Val-tari, S. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Työpäpaperi 33/2017. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1

Jaakkola, T. Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T, Jaakkola. T, Liukkonen. & A, Sääkslahti. (toim.). Liikuntapedagogiikka. Bookwell Oy. Juva.

Jahnukainen, M. & Järvinen, T. 2001. Kuka meistä onkaan syrjäytynyt? Marginalisaation ja syrjäytymisen käsitteellistä tarkastelua. Teoksessa M, Suutari. Vallattomat marginaalit Yhteisöllisyyksiä nuoruudessa ja yhteiskunnan reunoilla. Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 20. http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/vallattomat_marginaalit.pdf

Jahnukainen, M. Kekoni, T. & Pösö, T. 2004. Koulukoti tutkimuspuheenvuorojen aiheena. Teoksessa M, Jahnukainen. T, Kekoni. & T, Pösö (toim). Nuoruus ja koulukoti. Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 43. Hakapaino Oy, Helsinki.

Kalland, M. & Sinkkonen, J. 2001. Finnish Children in Foster Care: Evaluating the Breakdown of Long-Term Placements. Child Welfare. 2001, 80(5), 513-527. <http://web.b.ebsco-host.com.ezproxy.jamk.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=659c9ce3-57b0-4d7a-a522-9c6f6a5026c8%40sessionmgr101>

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja-sarja. Suomen yliopistopaino Oy.

Kantomaa, M. 2010. The role of physical activity on emotional and behavioural problems, self-rated health and educational attainment among adolescents. Oulun yliopisto. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789514261077.pdf>

Karjalainen, J. & Raivio, H. 2013. Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Teoksessa T, Era. (toim.) Osallisuus – oikeutta vai pakoa? Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 156. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja-sarja.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAISUJA1562013_web.pdf

Karvonen, S. & Kestilä, L. 2014. Nuorten aikuisten syrjäytymisvaaraan liittyvä huonousaisuus. Teoksessa S, Karvonen, L, Kestilä, P, Moisio, A, Muuri, & M, Vaarama (toim.). Suomalaisten hyvinvointi 2014. Suomen yliopistopaino. Tampere.

Kelly, L. 2010. 'Social inclusion' through sports-based interventions? Critical Social Policy 101, Vol. 31(1), 126–150. Durham university. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.1024.2054&rep=rep1&type=pdf>

Kokko, S. & Martin, Leena. 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtioneuvoston julkaisuja 2019/1.

https://www.jyu.fi/sport/vln/liitu-raportti_web_28012019-1.pdf

Koskinen, S. Lundqvist, A-M. & Ristiluoma, N. 2012. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 68/2012.

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068_2012_netti.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Koskinen, S. Ngandu, T. Sainio, P. & Tuulio-Henriksson, A-M. 2018. Kognitiivinen toimintakyky. Teoksessa K, Borodulin, P, Koponen, S, Koskinen, A-M, Lundqvist & K, Sääksjärvi (toim.) Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017 - tutkimus. Raportti 4/2018. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Lastenkoti, nuorisokoti. N.D. Lastensuojelulaitokset. Lastensuojelun käsikirja. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 07.11.2019. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto/sijaishuollon-muodot/lastensuojelulaitokset/lastenkoti-nuorisokoti>

Känkänen, P. 2007. Siirtymät sijaishuollossa – hetkiä ja ikuisuuksia. Teoksessa M, Bardy (toim.) Lastensuojelun ytimissä. Unigrafia Oy. Helsinki. 3.painos.

Lastensuojelulaki 417/2007. Annettu 13.04.2007. Viitattu 12.3.2019.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>

Lastensuojelulaitokset. N.D. Lastensuojelun käsikirja. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 19.3.2019. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto/sijaishuollon-muodot/lastensuojelulaitokset>

Lastensuojelun palvelujärjestelmät. N.D. Lastensuojelun käsikirja. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 20.05.2020. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/mita-on-lastensuojelu/lastensuojelun-palvelujarjestelma>

Lotilan nuorisokoti. N.D. Jyväskylän kaupunki. Viitattu 1.4.2019. <https://www.jyvaskyla.fi/sosiaalipalvelut/perheet/lastensuojelu/perhe-ja-laitoshoito/lotilan-nuorisokoti>

Mattilan perhetukikoti. N.D. Jyväskylän kaupunki. Viitattu 30.3.2019. <https://www.jyvaskyla.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/lasten-nuorten-ja-perheiden-palvelut/lastensuojelu/perhe-ja-4>

Minkkinen, J. 2013. The structural model of child well-being. Child indicators research 2013, Vol.6(3), s. 547-558. https://janet.finna.fi/PrimoRecord/pci.springer_jour10.1007%2Fs12187-013-9178-6

Minkkinen, J. 2015. Lapsen hyvinvointimalli. Lasten emotionaalinen hyvinvointi ja sosiaaliset suhteet alakoulussa. Tampereen yliopisto. Väitöskirja. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/97204/978-951-44-9822-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Mitä toimintakyky on? N.D. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 27.09.2019. Viitattu 28.4.2020. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Muu lapsen tarpeen mukainen hoito. N.D. Lastensuojelun käsikirja. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 09.01.2020. <https://thl.fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto/sijaishuollon-muodot/muu-lapsen-tarpeen-mukainen-sijaishuolto>

Myllyjärven nuorisokoti. N.D. Jyväskylän kaupunki. Viitattu 1.4.2019. <https://www.jyvaskyla.fi/sosiaalipalvelut/perheet/lastensuojelu/perhe-ja-laitoshoito/myllyjarven-nuorisokoti>

Nuorten syrjäytyminen käy myös yhteiskunnalle kalliiksi. 2018. Terveiden- ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/-/nuorten-syrjaytyminen-kay-myos-yhteiskunnalle-kalliiksi>

O'Malley, P. & Terry-McElrath, Y. 2011. Substance use and exercise participation among young adults: parallel trajectories in a national cohort-sequential study. Addiction. Vol 106, issue 10, s. 1855-1865. <http://web.b.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=4&sid=4a54ca6f-1233-469c-9a81-004c7f819101%40pdc-v-sess-mgr06&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=65430407&db=afh>

Opinnäytetyöt ja tutkimusluvut. N.D. Jyväskylän kaupunki. Viitattu 28.10.2019. <https://www.jyvaskyla.fi/jyvaskyla-tietoa/opinnaytetyot-ja-tutkimusluvut>

Palokan nuorisokoti. N.D. Jyväskylän kaupunki. Viitattu 1.4.2019. <https://www.jyvaskyla.fi/sosiaalipalvelut/perheet/lastensuojelu/perhe-ja-laitoshoito/palokan-nuorisokoti>

Partanen, I. 2005. Arvot ja eettiset periaatteet toiminnan kulmakivenä – Dialogi sijaishuollon käytännön ja Martti Lindqvistin ajatusten välillä. Teoksessa M. Kemppainen & S. Laaksonen (toim.). Oljista, risuista vai tiilestä? Artikkeleita hoidon laatua tukevista tekijöistä sijaishuollossa. Sijaishuollon neuvottelukunnan julkaisu ja 20. Lastensuojelun keskusliitto. Gummerus Oy. Helsinki

Perhe- ja laitoshoido. N.D. Jyväskylän kaupunki. Viitattu 30.3.2019.

<https://www.jyvaskyla.fi/sosiaalipalvelut/perheet/lastensuojelu/perhe-ja-laitoshoido>

Pyykkönen, J. 2017. Syrjässä 69 000 nuorta. Pelkät numerot eivät kuitenkaan kerro vielä mitään. Blogi. Me-säätiö.

<https://www.mesaatio.fi/ajankohtaista/blogi/suomessa-on-syrjassa-tanaan-69-000-nuorta/>

Pösö, T. 2004. Kasvatustyö sijaishuollossa. Teoksessa A. Hujala, A-M, Puonti. & T. Saarnio (toim.). Lastensuojelu tänään. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki

Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2018a. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.

Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2018b. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki. E-kirja.

Silver, H. 1994. Social exclusion and social solidarity: Three paradigms. International Labor review vol. 133, 531-578. <http://www.bristol.ac.uk/poverty/ESRCJSPS/downloads/research/uk/1%20UK-Poverty,%20Inequality%20and%20Social%20Exclusion%20%28General%29/Articles%20%28UK%20general%29/Silver-Social%20Exclusion%20and%20Social%20Solidarity.pdf>

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014. Annettu Helsingissä 30.12.2014. Viitattu 09.01.2020. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301#Pidp446352944>

Tiihonen, A. 2015. Liikuntakulttuurin käsitteitä tiedetoimittajille. https://www.mik-siliikun.fi/wp-content/uploads/2012/08/Liikuntakulttuurin_k%C3%A4sitteit%C3%A4_Tiihonen2015.pdf

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkauseräilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Vuori, I. 2016a. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa U. Kujala, S. Taimela & I. Vuorio (toim.). Liikuntalääketiede. Kustannus Oy Duodecim. Hansaprint Oy. Vantaa.

Vuori, I. 2016b. Terveyttä edistävän liikunnan lisääminen. Teoksessa U. Kujala, S. Taimela & I. Vuorio (toim.). Liikuntalääketiede. Kustannus Oy Duodecim. Hansaprint Oy. Vantaa.

Väärälä, R. 2000. Tarvitseeko Suomi syrjäytymisen vastaista ohjelmaa? Teoksessa M, Heikkilä & J, Karjalainen (toim.) Köyhyys ja hyvinvointivaltion murros. Gaudeamus kirja Oy. Tammer-paino Oy. Tampere.

Waltzer, K. 2017. Rikoksen uusijan elämäntilanne: Hyvinvoinnin ja syrjäytymisen polut. Publications of the university of eastern Finland. Väitöskirja. http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-2596-1/urn_isbn_978-952-61-2596-1.pdf

World Health organization. 2013. Measurement of and target-setting for well-being: an initiative by the WHO Regional Office for Europe. Second meeting of the expert group. Paris, France, 25-26 June 2012. http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0009/181449/e96732.pdf?ua=1

Liitteet

Liite 1. Suostumus haastatteluun osallistumisesta

Suostumus haastatteluun osallistumisesta

Opiskelen Jyväskylän ammattikorkeakoulussa Sosionomi (AMK)-tutkintoa. Teen opinnäytetyöni aiheesta ”Nuorisokodin ohjaajien näkemyksiä sijoitettujen lasten liikunnan merkityksestä syrjäytymisen ehkäisemisessä”. Opinnäytetyöni on laadullinen tutkimus ja haastattelun nuorisokodeissa työskenteleviä työntekijöitä. Olet ilmoittautunut haastatteluuni vapaaehtoiseksi. Toteutan tutkimukseeni liittyen yksilöhaastattelun. Haastattelut toteutetaan teema-haastattelun muodossa. Haastattelussa käydään läpi haastateltavan näkemyksiä ja kokemuksia sijoitettujen lasten liikunnasta, lastensuojelusta ja asiakastyöstä. Haastattelussa käytän apunani nauhuria sekä muistiinpanojen kirjoittamista.

Ystävällisin terveisin,
Matti Vilppola

Allekirjoittamalla tämän lomakkeen, suostun osallistumaan tutkimukseen. Olen tietoinen, että haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista ja voin halutessani keskeyttää tai perua siihen osallistumiseni milloin tahansa. Olen tietoinen siitä, että haastattelija on vaitiolovelvollinen, ja että haastattelussa tietoon tulleita asioita käsitellään luottamuksellisesti ja ainoastaan tätä tutkimusta varten. Voin luottaa siihen, että haastattelusta saatu aineisto tuhoetaan sen jälkeen, kun opinnäytetyö on tarkastettu ja hyväksytty. Haastateltavan henkilöllisyyttä suojataan siten, ettei opinnäytetyössä tuoda esille tunnistettavia tietoja kuten ikää, sukupuolta, ammattinimikettä, koulutusta tai työvuosien määrää. Tutkimuksessa henkilökohtaisia näkemyksiä ei tuoda esille tunnistettavasti.

Suostun osallistumaan tutkimukseen liittyvään yksilöhaastatteluun.

Nimi: _____
Paikka ja päivämäärä: _____
Allekirjoitus: _____
Nimen selvennys: _____

Liite 2. Tietolomake haastateltaville

Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyöni tarkoituksena on lisätä tietoa liikunnan merkityksestä sijoitettujen lasten syrjäytymisen ehkäisyssä.

Opinnäytetyön tavoitteena on kuvata nuorisokodin ohjaajien näkemyksiä sijoitettujen lasten liikunnan merkityksestä syrjäytymisen ehkäisyssä. Lisäksi tavoitteena on kuvata liikunnan vaikutuksia sijoitettuihin lapsiin ja nuorisokodin ohjaajien työssään käyttämiä liikunnallisia keinoja ja sijoitettujen lasten liikunnallisuutta tukevia keinoja. Suoritan tutkimukseni laadullisena tutkimuksena haastattelemalla nuorisokotien työntekijöitä.

Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Millaisia näkemyksiä nuorisokotien ohjaajilla on liikunnan vaikutuksista sijoitettujen lasten syrjäytymisen ehkäisyssä?
2. Millaisia kokemuksia ohjaajilla on liikunnan vaikutuksista sijoitettuihin lapsiin?
3. Millaisia liikunnallisia keinoja työntekijät käyttävät omassa työssään?

Käsitteet

Käsitteitä, jotka ovat oleellisessa asemassa tässä haastattelussa:

Osallisuus = Yksilön kokemus kokonaisuuteen kuulumisesta. Mahdollisuus vaikuttaa ja omata päätösvalta omassa elämässä. Osallisuuteen liittyy olennaisesti myös yksilön riittävä toimeentulo, hyvinvointi, kokemus kuulumisesta yhteisöön ja toimijuus (kyky toimia aktiivisesti omassa elämässä).

Liikunta = Omalla ajalla tapahtuvaa liikkumista, jonka tarkoituksena on liikunnan avulla saavutettavat fyysiset, psyykkiset tai sosiaaliset hyödyt.

Syrjäytyminen = Yhteiskunnan normaalina pidettyjen käytäntöjen ja toiminnan ulkopuolelle jäämistä.

Liite 3 Haastattelupohja

Yleistilanne:

- Oma tausta, koulutus ja työnkuva tällä hetkellä, työkokemus
- Mikä on sinun mielestäsi lastensuojelulaitosten rooli ja tarve yhteiskunnassa?
- Minkälainen juuri tämä lastensuojelulaitos on?
- Minkälaiseksi kuvailisit lastensuojelulaitoksenne asiakkaita?
- Kuinka yleensä rakennat työssäsi luottamusta asiakkaaseen eli sijoitettuun lapseen?

(Kuuluu yleistilanteeseen) Sijoituksen ajan tavoitteet ja menetelmät

- Minkälaisia tavoitteita on oman kokemuksesi mukaan lastensuojelulaitoksen asiakastyössä?
- Entä minkälaisia yksilöllisiä tavoitteita esim. asiakassuunnitelmissa asiakkailla on?
- Minkälaisia vaikutuksia sijoituksella on asiakkaiden elämäntilanteeseen?

(Kuuluu yleistilanteeseen) Kiinnittyminen yhteiskuntaan

- Minkälaiseksi ajattelisit teille sijoitettujen lapsien tulevaisuuden näkymät?
- Millä tavalla lastensuojelulaitoksessa tehtävällä työllänne tulevaisuuden näkymiä pystyttäisiin parantamaan?

Sitten varsinaiset tutkimuskysymyksiin liittyvät teemat:

Syrjäytymisen ehkäisy

(Me-säätiö listannut top10 suurinta riskitekijää syrjäytymiselle. Ykkönen on sijoitus 12-16-vuoden iässä, joista Me-säätiön mukaan 34% on syrjäytynyt aikuisena.)

- Millä tavalla sinun mielestäsi sijoitettujen lasten syrjäytymistä voitaisiin ehkäistä paremmin? (eli haluan selvittää, että nouseeko liikunta/harrastus ylipäättänsä vastaukseksi tai samat tekijät kuin mitä liikunnalla on osoitettu olevan. Esim. pitäisi paremmin saada vaikutettua mielenterveyteen, päihteiden käyttöön yms)
- Mitä mieltä olet liikunnan syrjäytymistä ehkäisevästä vaikutuksesta?
- Mitä mieltä olet osallisuuden edistämisestä liikunnan avulla?

Liikunnalliset keinot työssäsi

- Miten koet liikunnan käytön lastensuojelulaitoksen asiakastyössä? minkälainen merkitys liikunnalla on sinulle osana lastensuojelulaitoksessa tehtävää asiakastyötä?
- Minkälaiset liikuntaharrastusmahdollisuudet tässä lastensuojelulaitoksessa on?
- Harrastavatko sijoitetut lapset liikuntaa? Millaista/miksi ei? Miksi harrastavat? Onko sellaisia harrastavia lapsia ollut ylipäättänsä? Onko liikuntaa harrastavalla ja harrastamattomalla sijoitetulla lapsella eroja?
- Millä tavalla tuette sijoitettujen lasten liikunnan harrastamista?
- Voitaisiinko säännöllisesti toteutettavalla liikunnalla edesauttaa asiakassuunnitelmien tavoitteiden toteutumista? Millä tavalla?
- Käytätkö liikuntaa osana työtäsi / millä tavalla

- Minkä takia käytät/Minkä takia et käytä?
- Onko lastensuojelulaitoksessanne säännöllisesti ohjattuja liikuntatuokioita? (jos on tai ei ole, minkä takia on tai minkä takia ei ole?)

Liikunnan vaikutukset

- Minkälaisia vaikutuksia säännöllisellä liikunnalla on ollut sijoitettuihin lapsiin?
- Minkälaisia vaikutuksia yksittäisellä liikuntatuokiolla?
- Mitä vaikutuksia säännöllisellä liikunnalla voisi olla päihteiden käyttöön?
- -"- koulunkäyntiongelmien?
- -"- mielenterveysongelmien?
- -"- osallisuuden kokemukseen?
- -"- hyvinvointiin?