

Juha-Matti Heinonen, Mika Meriläinen & Susanna Ranta-Nilkku

**JALKAPALLOHARRASTUKSEEN OSALLISTUMISEN MERKITYS NUOREN SO-  
SIAALISIIN SUHTEISIIN JA OSALLISUUDEN KOKEMISEEN**

PAKU-projekti 2020

# **JALKAPALLOHARRASTUKSEEN OSALLISTUMISEN MERKITYS NUOREN SO- SIAALISIIN SUHTEISIIN JA OSALLISUUDEN KOKEMISEEN**

PAKU-projekti 2020

Juha-Matti Heinonen, Mika Meriläinen  
& Susanna Ranta-Nilkku  
Opinnäytetyö  
Syksy 2020  
Sosiaalialan tutkinto-ohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Sosiaalian tutkinto-ohjelma, sosionomi (AMK)

---

Tekijä(t): Juha-Matti Heinonen, Mika Meriläinen & Susanna Ranta-Nilkku

Opinnäytetyön nimi: Jalkapalloharrastukseen osallistumisen merkitys nuoren sosiaaliin suhteisiin ja osallisuuden kokemukseen

Työn ohjaaja(t): Sanna Kurttila & Mira Schroderus

Työn valmistuslukukaus ja -vuosi: Syksy 2020

Sivumäärä: 34 + 3 liitesivua

---

Palloilua ja kulttuuria (PAKU) -hankkeen tavoitteena on tukea lasten ja nuorten sosiaalistumista Oulussa. Halusimme selvittää, täyttykö kyseinen tavoite PAKU-hankkeen jalkapalloharrastustoiminnassa. Nykypäivänä osallisuutta ja sen kokemista korostetaan joka puolella yhteiskunnassamme. Tästä syystä tutkimme myös nuorten osallisuuden kokemista harrastuksessa.

Toteutimme laadullisen tutkimuksemme teemahaastatteluiden avulla. Muodostimme haastatteluiden teemat tietoperustastamme, jotka käsittelevät sosiaalisia suhteita ja osallisuutta. Haastatelimme neljää 12–14-vuotiasta nuorta puhelimitse yksilöhaastatteluina. Halusimme kuulla nuorilta heidän kokemuksiaan harrastuksesta. Äänitimme haastattelut, jonka jälkeen ne litteroitiin. Käsittelemme litteroidut materiaalit aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla.

Tutkimuksestamme selvisi, että osallistuminen PAKU-jalkapalloharrastukseen on lisännyt nuorten ystävyyssuhteita. Ystävyyssuhteiden merkitys harrastukseen osallistumiseen on merkittävä. Osallisuuden kokeminen harrastuksessa näkyy muun muassa mahdollisuutena ilmaista mielipiteensä, vaikuttaa ryhmän toimintaan ja tulla ryhmässä kuulluksi.

Tutkimuksemme tulokset puoltavat aikaisempia samaa aihetta käsittelevien tutkimusten tuloksia. Harrastustoiminta toimii hyvänä paikkana osallisuuden kokemiselle ja uusien ystävyyssuhteiden luomiselle. Aihetta voisi tutkia lisää esimerkiksi vertailemalla PAKU-ryhmätoimintaa ja toisen seurajoukkueen toimintaa. Olisi mielenkiintoista myös haastatella nuorten vanhempia ja saada tietää, onko nuoren säännöllisellä harrastuksella merkitystä perheen arkeen. PAKU-hanke voi tarvittaessa hyödyntää tutkimustamme toiminnan kehittämisessä.

---

Asiasanat: osallisuus, ystävyyssuhteet, harrastus, nuoret

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree programme in Social Services

---

Author(s): Juha-Matti Heinonen, Mika Meriläinen & Susanna Ranta-Nilkku  
Title of thesis: The Importance of Participating in a Football Hobby in a Young Person's Social Relationships and Experience of Inclusion  
Supervisor(s): Sanna Kurttila & Mira Schroderus  
Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2020  
Number of pages: 34 + 3 appendix pages

---

The aim of the PAKU-project is to support the socialization of children and young people in Oulu. We wanted to find out if that goal is met in the football hobby of the PAKU project. Today, inclusion and experiencing are emphasized everywhere in our society. For this reason, we also wanted to research the experience of youth involvement in the hobby.

We conducted our qualitative research through thematic interviews. We formed the themes of the interviews from our knowledge base, which deal with social relations and inclusion. We interviewed four young people between the ages of 12 and 14 by telephone as individual interviews. We wanted to hear from young people about their experiences of the hobby. We recorded the interviews, after which they were transcribed. We processed the spelled materials using data-driven content analysis.

Our research shows that participation in the PAKU football hobby has increased youth friendships. The importance of friendships in participating in a hobby is significant. Experiencing inclusion in a hobby is seen, among other things, as an opportunity to express one's opinion, influence the group's activities and be heard in the group.

The results of our study support previous results of studies on the same subject. Hobbies are a good place to experience inclusion and create new friendships. The topic could be further explored, for example, by comparing the activities of the PAKU group and the activities of another club team. It would also be interesting to interview the parents of the young people and find out whether the young person's regular hobbies are relevant to the daily life of the family. If necessary, the PAKU project can utilize our research in the development of project.

---

Keywords: inclusion, friendships, hobby, youth

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	SOSIAALISET SUHTEET .....	8
2.1	Sosialisaatio .....	8
2.2	Sosiaaliset taidot .....	9
2.3	Ystävyyssuhteiden merkitys .....	9
3	OSALLISUUS .....	11
3.1	Osallisuus käsitteenä .....	11
3.2	Ryhmätoiminta .....	12
3.3	Ryhmäliikunnan merkitys hyvinvointiin .....	13
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	15
4.1	Tarkoitus ja tehtävä .....	15
4.2	Metodologiset lähtökohdat .....	15
4.3	Tutkimusmenetelmä ja haastattelukysymykset .....	16
4.4	Tutkimukseen osallistuvat henkilöt ja aineiston keruu .....	17
4.5	Analysointi .....	18
4.6	Eettisyys .....	19
4.7	Luotettavuus .....	19
5	TUTKIMUKSEN TULOKSET .....	21
5.1	Taustatietoa .....	21
5.2	Sosiaaliset suhteet .....	22
5.3	Osallisuus .....	22
6	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	25
7	POHDINTA .....	27
	LÄHTEET .....	30
	LIITTEET .....	35

# 1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää, millainen merkitys Palloilua ja kulttuuria (PAKU) -hankkeen jalkapalloharrastukseen osallistumisella on nuorten sosiaalisiin suhteisiin ja osallisuuden kokemiseen. Halusimme selvittää, saavatko nuoret PAKU-harrastuksesta ystäviä ja kokevatko nuoret osallisuutta harrastuksessa. Toteutimme tutkimuksen kvalitatiivisella menetelmällä käyttäen teemahaastatteluja, joihin osallistui neljä 12–14-vuotiaasta nuorta PAKU-jalkapalloryhmästä. Valitsimme aiheen, koska pidimme mielenkiintoisena tutkimusaiheena viikoittaisen harrastuksen merkitystä nuorten ystävyysuhteisiin. PAKU-projektin sisäinen tavoite on tukea lasten ja nuorten sosiaalistumista (PAKU, viitattu 28.1.2020). Valitsimme tutkimuksemme aiheen myös siksi, koska PAKU-koordinaattori haluaa tietoa, onko projekti kulkenut kohti päätavoitettaan. Projekti ja PAKU-koordinaattori olivat ennestään tuttuja kahdelle kolmesta tutkimuksen tekijästä sosionomiopintojen projektiharjoittelun kautta. Tämä teki tutkimuskohteen valinnan helpoksi.

PAKU-projektia toteutetaan yhteistyössä Oulun Diakonissalaitoksen (ODL) kanssa. Projektin tehtävänä on mahdollistaa mielekästä vapaa-ajan toimintaa 8–16-vuotiaille lapsille ja nuorille. Toiminta on kohdennettu niille, joilla ei ole tasaveroisia mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa ja kulttuuria ikäistensä kanssa. Jalkapalloryhmien lisäksi eri ryhmissä pelataan muun muassa salibandya ja jääkiekkoa. Ryhmien ohjaajat koostuvat vapaaehtoisista, ja ryhmät tekevät yhteistyötä oululaisten urheiluseurojen kanssa. Ajatuksena PAKU-projektissa on tehdä kynnyks mahdollisimman matalaksi harrastuksen aloittamiseksi. (PAKU, viitattu 28.1.2020.) Matalan kynnyksen toiminnalla tarkoitetaan toimintaa, jossa asiakkaalta vaadittavia edellytyksiä palveluun hakeutumisessa on madallettu (Leemann & Hämäläinen 2015, viitattu 28.1.2020).

PAKU-projektin vanhemman ikäluokan ryhmästä (13–17-vuotiaista) on tehty yksi Pro gradu -tutkielma, joka käsitteli liikunnan merkitystä maahanmuuttajanuorten kotoutumisessa. Tutkimuksen mukaan liikunta edistää maahanmuuttajanuorten kotoutumista. (Leino 2018, viitattu 4.3.2020.) Tutkimuksemme kohteena olevasta projektin jalkapalloryhmästä ei ole tehty aiemmin tutkimuksia. Valtakunnallisesti tämän ikäisistä on tehty kuitenkin tutkimuksia, jotka käsittelevät tiiviisti nuorten liikuntaharrastuksia ja kaverisuhteiden merkityksiä itse liikuntaharrastukseen. Esimerkiksi Mannerheimin Lastensuojeluliitto on toteuttanut tutkimuksen vuonna 2018 keskittyen nuorten liikuntaharrastuksiin ja tulokset olivat positiivisia: yhdeksän kymmenestä nuoresta saa harrastuksen kautta ystäviä. (MLL 2018, viitattu 27.4.2020.) Päivi Bergin (2015, 98) nuorisotutkimuksessa ilmeni, että

kavereiden merkitys liikuntaharrastuksen aloittamisessa on suuri. Tiirikaisen ja Konun tutkimustulosten avulla voidaan todeta, että urheilutoiminta lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja toimii ympäristönä ystävyysuhteiden muodostumiselle (Tiirikainen & Konu 2013, 39, viitattu 27.4.2020).

Tutkimustyöllä tahtoimme syventää sosionomin ammatillista osaamistamme. Kompetensseja eli osaamisalueita, joita erityisesti halusimme kehittää, olivat sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen sekä kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen. Sosiaalialan eettiseen osaamisen taitoihin kuuluvat muun muassa tasa-arvoisuuden ja yhdenvertaisuuden edistäminen sekä kyky asettua toisen asemaan. Asiakastyön osaamisen hallintaan kuuluu taito luoda ammatillinen vuorovaikutussuhde. Kriittiseen ja osallistavaan yhteiskuntaosaamiseen kuuluu esimerkiksi kyky edistää osallisuutta ja osallistumisen mahdollisuuksia.

Jotta voimme toteuttaa tutkimuksemme, piti tietoperustamme olla linjassa tutkimuksen keskeisten aiheiden kanssa. Tietoperustassa käsitelimme sosiaalisia suhteita, osallisuutta ja jalkapalloharrastusta sekä näiden asioiden merkitystä PAKU-jalkapalloharrastuksessa käyvälle nuorelle. Kerromme raportissa myös tutkimuksen toteuttamisesta, tuloksista ja johtopäätöksistä. Lopussa pohdimme opinnäytetyöprosessia.

## 2 SOSIAALISET SUHTEET

### 2.1 Sosialisatio

Sosialisaatiolla tarkoitetaan yksilöiden käyttäytymisen yhdenmukaistamista, eli yksilöt oppivat yhteisön tapoja, sääntöjä, asenteita sekä arvoja ja sisäistävät ne arvomaailmaansa (Vilkkö-Riihelä 1999, 223). Sosiaalistuminen alkaa syntymästä ja jatkuu koko elämän ajan. Sosialisatio vaatii varhaisessa iässä kasvokkaista vuorovaikutusta, joka yleisimmin tapahtuu lapsen ja hänen vanhempiansa välillä. Tällaisia jatkuvia vuorovaikutustilanteita voidaan pitää sosialisatiotilanteina. Sosialisatio on vuorovaikutustilanteiden sarja, jossa ihminen sisäistää taitoja, tietoja ja ajattelumalleja toimiakseen yhteisössä. (Pirskanen 2007, 112–113.) Ihminen sosiaalistuu sosiaalisissa ympäristöissä, joita nuorelle ovat perhe, vertaisryhmä sekä koulu. Perheessä lapsi oppii puhumaan äidinkieltään, käyttäytymään arjen eri tilanteissa sekä erottamaan oikean ja väärän. Lapsi oppii myös sosioemotionaalisia taitoja kuten empatiakykyä sekä tunteiden sanoittamista ja säätelyä. Perheen vanhempien käyttäytyminen heijastuu lasten käyttäytymiseen ja olemukseen. (Ahokas, Ferchen, Hankonen, Lautso & Pyysiäinen 2012, 19–21.)

Ihmisen ominaisuuksiin kuuluu luontainen tarve liittyä muihin ja tuntea olevansa osa ryhmää. Se voi tarkoittaa laajaa kaveriverkostoa tai yhtä tai kahta läheisempää ystävää. (YTHS, viitattu 20.4.2020.) Nuorelle kavereiden ja vertaisten eli ikätovereiden merkitys on erittäin keskeisessä roolissa. Liikuntaharrastuksen avulla nuoret saavat luontevan tavan olla yhdessä sekä luoda uusia ja syventää vanhoja vuorovaikutussuhteita. Liikunnan ympäristö ystävyyssuhteiden löytymisen kannalta on tutkimusten mukaan merkittävä. (Koski 2017, 102.) Vertaistensa kanssa nuori ymmärtää hyvin nopeasti, että positiivisella käyttäytymisellä saa todennäköisemmin kavereita kuin negatiivisella käytöksellä. Reaalimaailman ja virtuaalimaailman vertaisryhmät auttavat nuorta rakentamaan identiteettiään, mutta vertaisryhmien ulkopuolelle jääminen voi vaikuttaa negatiivisesti sosiaalistumisprosessiin. Nuori oppii vertaistensa kanssa pärjäämään monimutkaisessa ihmissuhteiden verkostossa ja löytämään oman paikkansa. Koulussa lapsi ja nuori saa tarvittavat tiedot ja taidot yhteisöllisiin haasteisiin vastaamiseen, kuten yhteiskunnan jäsenenä toimimiseen ja työn tekemiseen. (Ahokas ym. 2012, 21–23.)



## 2.2 Sosiaaliset taidot

Sosiaalisten suhteiden luominen ja ylläpitäminen vaativat sosiaalisia taitoja, jotka alkavat kehitty-  
mään jo varhain lapsuudessa (YTHS, viitattu 20.4.2020). Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan  
taitoa sujuvaan vuorovaikutukseen sekä sosiaaliseen aktiivisuuteen ja osallistumiseen. Tutkimuk-  
sissa sosiaalisia toimintakykyjä arvioitaessa tutkitaan yksilön sosiaalisia verkostoja ja yhteisölli-  
syyttä, sosiaalista aktiivisuutta ja osallistumista sekä sosiaalisia taitoja. Heikosta sosiaalisesta toi-  
mintakyvystä kertoo esimerkiksi erilaiset vuorovaikutuksen ongelmat, yksinäisyys sekä vähäiset  
ihmissuhteet. Tunne- ja sosiaalisista taidoista rakentuu emotionaalinen ja sosiaalinen pätevyys.  
Emotionaalisella pätevyydellä tarkoitetaan erilaisia tunnetaitoja, kuten toisten ihmisten tunteiden  
tunnistamista. Sosiaalisella pätevyydellä taas tarkoitetaan toiminnallisia tai tiedollisia taitoja kuten  
toisten auttamista, yhteistyötä ja neuvottelutaitoja. Sosiaaliseen pätevyyteen kuuluu tiukasti ihmi-  
sen moraalit, jota on ihmisen prososiaalinen käyttäytyminen, kuten lohduttaminen, omastaan jaka-  
minen ja toisten auttaminen. Liikunnassa prososiaalista käyttäytymistä on esimerkiksi toisten ih-  
misten kehuminen, rohkaiseminen ja loukkaantuneen vastustajan auttaminen. (Kokkonen 2017,  
186–187.)

Sosiaalisesti taitava osaa toimia vuorovaikutustilanteissa toisten kanssa. Tämä taito vaatii empa-  
tiakykyä, jolla tarkoitetaan taitoa huomioida toisten tunteita, ajatuksia ja aikomuksia. Lisäksi tähän  
kuuluu kyky arvioida ja huomioida etukäteen oman toimintansa seurauksia. Erilaisissa liikuntatilan-  
teissa on hyvä harjoitella tunteiden ilmaisua. (Lauritsalo & Sääkslahti 2017, 511.) Empatiakykyinen  
nuori osaa asettaa kaverin edun omansa edelle (Autio & Kaski 2005, 37). Sosiaalisilla taidoilla on  
keskeinen yhteys ystävyysuhteiden muodostamiseen ja niiden ylläpitämiseen. Ystävyysuhteet  
eli vertaissuhteet ovat merkityksellisiä, koska niissä nuori oppii tasavertaista vuorovaikutusta.  
Suhde vanhemman tai huoltajan kanssa ei ole tasavertainen, koska siinä lapsi ei opi samoja taitoja,  
kuten jakamista ja johtamistaitoja. (Ahokas ym. 2012, 22.)

## 2.3 Ystävyysuhteiden merkitys

Ihminen on vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa koko elämänsä ajan. Suhteita muodostuu  
jatkuvasti, ja niillä on olennainen merkitys ihmisen hyvinvointiin. Ystävyysuhteet perustuvat va-  
paaehtoisuuteen, jossa odotetaan toiselta osapuolelta välittämistä, avuliaisuutta, huomioimista,

kunnioitusta sekä kannustamista. (Peltomaa & Hongisto-Peltomaa 2016, 62.) Nuorille ystävyys-suhde tarkoittaa erityisesti vastavuoroisuutta, luottamuksellista sekä pyyteetöntä suhdetta, jossa on läsnä huumori ja hauskanpito (Määttä & Tolonen 2011, 32). Riikka Korkeamäen teoksessa “Kaveria ei jätetä!” (2013, 43) mainitaan, että nuorten ikätoverisuhteita pidetään nuoruusiällä tärkeimpinä ihmissuhteina, väheksymättä silti lainkaan perheen tai koulun välisiä suhteita nuoreen. Nuoret jakavat keskenään informaatiota, tukea sekä luottamusta, jotka kehittävät nuoren kognitiivisia, emotionaalisia ja sosiaalisia resursseja.

Keskimäärin 12-vuotiaana nuorella alkaa biologinen murrosikä, jolloin korostuu ystävien ja ystäväpiirin merkitys. Nuori irtaantuu kyseisessä iässä vanhemmistaan, jolloin sosiaalistamisen työkaluina toimivat muun muassa ystävät ja koulu. Murrosiän varhaisvaiheessa, 12–16-vuotiaana, nuori etsii omaa identiteettiään. Kaverisuhteet ovatkin välttämätön työkalu tässä prosessissa. Ikätovereiden parissa nuori uskaltaa tuoda ajatuksiaan esille ja tehdä asioita, joita ei yksin tekisi. (Sievers 2017, 14–15, viitattu 12.2.2020.) Ystävien kanssa voi kokea uusia asioita, harrastaa ja kertoa niin iloista kuin suruista. Identiteetti ja tulevaisuuden aikomukset muotoutuvat osakseen nuorelle tärkeiden sosiaalisten suhteiden kautta. Ystävillä on katsottu olevan edistävää vaikutus nuoren kehitykseen. (Määttä & Tolonen 2011, 29.)

## 3 OSALLISUUS

### 3.1 Osallisuus käsitteenä

Osallisuudella tarkoitetaan esimerkiksi liittymistä, suhteessa olemista, kuulumista, yhteisyyttä, osallistumista ja vaikuttamista. Osallisuutta on kuuluminen kokonaisuuteen, jossa on mahdollista liittyä erilaisiin hyvinvoinnin lähteisiin ja elämän merkityksellisyyttä lisääviin vuorovaikutussuhteisiin. Osallisuudella voi vaikuttaa oman elämän kulkuun, mahdollisuuksiin, palveluihin ja yhteisiin asioihin. Se ilmenee esimerkiksi mahdollisuutena vaikuttaa erilaisissa ryhmissä. (Isola, Kaartinen, Leemann, Lääperi, Schneider, Valtari & Keto-Tokoi 2017, 3–5, viitattu 19.3.2020.) Suomen hallituksen ja Euroopan Unionin yhtenä tavoitteena on osallisuuden edistäminen (Osallisuus, THL, viitattu 19.3.2020). Myös sosiaalihuolto- ja nuorisolain yhtenä tarkoituksena on yksilön osallisuuden edistäminen (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014 1.2§ ja Nuorisolaki 1285/2016 2.1§).

Nigel Thomaksen teoksessa *Children, Family and the State: Decision Making and Child Participation* (2002, 175–176) kerrotaan Osallisuuden tikapuut -mallista, joka koostuu kuudesta eri portaasta:

- mahdollisuus valita,
- mahdollisuus saada tietoa,
- mahdollisuus vaikuttaa prosessiin,
- mahdollisuus ilmaista itseään,
- mahdollisuus saada apua ja tukea itsensä ilmaisuun sekä
- mahdollisuus itsenäisiin päätöksiin.

Kaksi meistä opinnäytetyön tekijöistä on ollut ohjaamassa PAKU-jalkapalloharrastusryhmää yli puolen vuoden ajan. Tässä ajassa olemme päässeet havainnoimaan ryhmän toimintaa ja nuorten käyttäytymistä harrastuksen parissa. Havaintojemme perusteella Thomasin Osallisuuden tikapuut -malli näyttäytyy kyseisessä jalkapalloryhmässä, vaikka ryhmän toiminta ei pohjaudukaan tähän malliin. Tällainen havainnointi on etnografista tutkimusta, jolla selitetään ihmisten toimintaa esimerkiksi yhteisössä. Havainnointi tapahtuu olemalla fyysisesti läsnä tutkittavassa yhteisössä ja vuorovaikutuksessa tutkittavien kanssa. (Jyväskylän yliopisto, Koppa 2015, viitattu 20.4.2020.) Osallisuuden tikapuut -malli näyttäytyy seuraavissa kappaleissa kuvaamillamme tavoilla.

PAKU-jalkapalloharrastuksessa nuorella on **mahdollisuus valita**, osallistuuko hän vapaaehtoiseen harrastustoimintaan vai ei. Myös osallistumatta jättäminen toimintaan on yksi osallisuuden muoto. Kun uusi nuori tulee toimintaan mukaan, nuorelle **annetaan tietoa** joukkueen yhteisistä säännöistä. Nuori **vaikuttaa omalla toiminnallaan** – niin hyvällä kuin huonollakin – koko joukkueen prosessin eteenpäin viemiseen. Esimerkkinä voi käyttää talvella 2018–2019 tapahtunutta toimintaa. Koska nuoret kävivät aktiivisesti talven ajan toiminnassa mukana noudattaen yhteisiä pelisääntöjä, heidät ilmoitettiin kesäksi pelaamaan Oulun alueen seutusarjaa. Seutusarjassa pelattavat pelit toimivat nuorille ikään kuin palkintona.

Harrastustoiminnassa nuorella on **mahdollisuus ilmaista itseään** monella eri tavalla. Nuori saa olla oma itsensä ja kertoa mielipiteensä asiaan ja näin vaikuttaa toimintaan. Ohjaajat kuuntelevat nuorten mielipiteitä ja muokkaavat toimintaa niiden mukaan. Hiljaisemmillekin nuorille **annetaan apua ja tukea** itsensä ilmaisemiseen. Tämä tapahtuu esimerkiksi kahdenkeskisenä juttelu-tuokiona, jossa nuorella ei ole ryhmäpaineen mukana tulevaa jännitystä, ja näin nuori uskaltaa tuoda ajatuksiaan esille helpommin. Myös ristiriitatilanteissa nuorille annetaan apua tilanteiden selvittelyyn ja tavoitteena on, että niitä ei puida enää harjoitusten ulkopuolella. Nuorilla on harrastustoiminnassa **mahdollisuus tehdä itsenäisiä päätöksiä** esimerkiksi sen suhteen, kuinka useasti he haluavat olla toiminnassa mukana.

### 3.2 Ryhmätoiminta

Ryhmä muodostuu toiminnan ympäristöstä ja ryhmään kuuluvista yksilöistä. Ryhmän sisäiset prosessit, kuten vuorovaikutus, yhteistyö ja tavoitteiden asettaminen luovat ryhmän sisälle erilaisia suhteita. Erilaiset ihmissuhteet ja valta-asetelmat ohjaavat ja suuntaavat ryhmän toimintaa. (Rovio & Lintunen 2009, 17, 19.) Ryhmillä on aina kaksoistavoite: asia- ja tunnetavoitteiden edistäminen. Asiatavoitteeseen keskittyminen ei yksistään riitä, vaan ryhmän jäsenten tulee myös nauttia ryhmässä olemisesta. (Ahokas, Ferchen, Hankonen, Lautso & Pyysiäinen 2012, 134.) Ryhmän jokaiselle jäsenelle ominainen käyttäytyminen muokkaa ryhmän yhteisiä tavoitteita. Ryhmän sisälle muodostuu ajan kuluessa sovittuja ja hyväksytyjä käyttäytymistapoja. (Rovio & Lintunen 2009, 17, 19.)

Joskus ryhmän jäsenten välille syntyy ristiriitatilanteita, sillä ryhmän jäsenillä on erilaisia käsityksiä ja pyrkimyksiä. Toisinaan konfliktit voivat olla toivottujakin, jotta erilaisia mielipiteitä tulee ilmaistua ja voidaan välttyä esimerkiksi ryhmäajattelulta. (Saaranen-Kauppinen & Rovio 2009, 51.) Ryhmäajattelulla tarkoitetaan yksimielisen päätöksen muodostamista, jossa ei huomioida eri vaihtoehtoja tai kyseenalaisteta yksimielistä päätöstä (Järvinen, Tontti, Lindblom-Ylänne, Niemelä & Päivänsalo 2015, 100). Ristiriitatilanteet puhdistavat myös ryhmän ilmapiiriä, jos ne saadaan ratkaistua rakentavasti. Jos tässä ei onnistuta, saattaa tilanne johtaa äärimmillään ryhmän hajoamiseen. Ristiriitatilanteita voidaan ratkaista neuvottelemalla tai kaupankäynnillä. Neuvottelussa pyritään molempia osapuolia tyydyttävään kompromissiin, ja kaupankäynnissä tyydytään toisen osapuolen ehdotukseen. (Saaranen-Kauppinen & Rovio 2009, 51.)

Ryhmän kiinteys eli koheesio ja suoritukset kulkevat vastavuoroisesti. Kiinteä ryhmä edistää ryhmän suoritusta, ja ryhmän suoriutuminen taas edistää ryhmän kiinteyttä. Ryhmän kiinteyteen vaikuttavia asioita on tutkittu lukuisissa tutkimuksissa. Harrasteryhmissä tärkeimpiä ryhmän kiinteyteen vaikuttavia tekijöitä ovat ryhmän jäsenten väliset suhteet ja samankaltaisuus esimerkiksi sosiaalisessa taustassa, taidoissa tai sitoutumisessa. Ryhmän ohjaajan tulee osata kannustaa ryhmän jäseniä positiivisen palautteen kautta ja neuvoa ryhmän jäseniä toiminnassa. Ryhmän toiminnan pitkäkestoinen jatkuvuus edistää myös ryhmän kiinteyttä. Jotta ryhmän jäsenet pysyvät harrastotoiminnassa mukana, on tärkeää onnistumisen ja epäonnistumisen oikeanlainen käsitteleminen. (Rovio 2009, 164–167.)

### **3.3 Ryhmäliikunnan merkitys hyvinvointiin**

Ympäri maailman miljoonat ihmiset harrastavat jalkapalloa, ja se on maailmanlaajuisesti katsottuna suosituin pallopeti. Suomessakin jalkapalloharrastus on hyvin suosittu ja siihen on täällä hyvät puitteet. Harrastuksen suosioon liittyviä syitä on useita. Niistä suurimpia ovat fyysiset ja yhteisölliset vaikutukset. Lisäksi harrastus antaa nuorelle mahdollisuuden kuulua yhteisöön, olla osa tiettyä ryhmää. Kunnon nostamisen lisäksi nuoret pääsevät liikkumaan ystävien kanssa ja mahdollisesti löytävät sen parista uusia ystäviä. (Häyrynen & Kempainen 2007, 67–68.)

Perusopetuksen opetussuunnitelmassa todetaan, että liikunnan arvioinnin kokonaisarvosana muodostuu kolmesta eri osatekijästä: fyysisestä-, psyykkisestä- ja sosiaalisesta toimintakyvystä. Tavoitteena on, että nuori oppii toimimaan liikuntatilanteissa yhteisten pelisääntöjen mukaan sekä

pitämään kiinni reilun pelin periaatteista. (Opetushallitus 2014, 276, viitattu 12.2.2020.) Nuoret ovat viimeistään koulussa joutuneet noudattamaan yhteisiä pelisääntöjä ja rutiineja sekä oppineet ottamaan vastaan positiivista ja negatiivista palautetta. Toiminnan tiimellyksessä tulee myös vastaan tilanteita, joissa punnitaan nuorten rehellisyys pelitilanteissa. Näistä pyritään antamaan nuorelle aina palautetta, jonka tarkoituksena on kehittää nuoren moraaliseettistä ajattelutapaa. (Sääkslahti & Lauritsalo 2017, 512.)

Liikunnan hyötyihin kuuluvat painonhallinnan helpottuminen, luuston vahvistuminen, sydänsairauksien ennaltaehkäiseminen ja mielenterveyden edistäminen (Blackwell 2007, 74). Liikuntaa ei siis voida linkittää pelkästään nuoren fyysiseen hyvinvointiin vaan myös itsetuntoon, motivaatioon, itsevarmuuteen sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Liikunta voi myös vahvistaa nuoren ihmissuhteita esimerkiksi vanhempiin tai kavereihin. (Finne 2017, 33, 37.) Suomen Palloliiton kehityspäällikkö Heidi Pihlaja korostaa valtakunnallisissa uutisissa niin jalkapallon kuin muunkin liikunnan keskeistä merkitystä liikkumattomuuden torjumisessa ja kansanterveyden edistämässä (MTV, Tulosruutu 30.3.2020, viitattu 30.3.2020).

Liikunta on yksi hyvä keino nuorelle purkaa paineita. Mielen saa tyhjennettyä epämiellyttävistä ajatuksista, kun keskitytään esimerkiksi oman kehon hallitsemiseen, joukkuelajeissa pelin lukemiseen tai hiihdossa maisemien katseluun. Lisäksi joukkuelajia harrastettaessa kokemuksiaan vaihtava nuori kokee kuuluvansa ryhmään. Nämä asiat voimaannuttavat nuorta kokonaisvaltaisesti eri osa-alueilla. (Ojanen & Liukkonen 2017, 224.)

## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 4.1 Tarkoitus ja tehtävä

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää, millainen merkitys PAKU-jalkapalloharrastukseen osallistumisella on siellä käyvien nuorten sosiaalisiin suhteisiin ja osallisuuden kokemiseen. Tutkimuksemme on kartoittava, koska pyrimme selvittämään vähän tunnettua ilmiötä. Emme etsi selitystä ongelmaan, esitä tarkkoja kuvauksia henkilöistä tai pyri ennustamaan tapahtumia, joten tutkimuksemme ei ole selittävä, kuvaileva tai ennustava. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2014, 138–139.) Teimme opinnäytetyön yhteistyössä ODL:n PAKU-projektin kanssa. Tutkimuksestamme saatuja tuloksia reflektoiden koordinaattori voi tarvittaessa kehittää toimintaa. Tavoitteenamme oli saada vastaus tutkimuskysymyksiimme;

- Onko PAKU-jalkapalloharrastukseen osallistuminen lisännyt nuorten ystävyysuhteita?
- Kokevatko nuoret osallisuutta PAKU-jalkapalloharrastuksessa?

Opinnäytetyön prosessissa tavoitteenamme oli kehittää eettistä osaamista, esimerkiksi muodostaessamme haastattelukysymyksiä ja toimiessamme itse haastattelutilanteessa. Haastattelutilanteet eivät olleet meille ennestään kovin tuttuja, joten toivoimme niiden kehittävän myös asiakastyön osaamistamme. Aiemman kokemuksen mukaan olemme huomanneet PAKU-harrastuksen edistävän nuoren osallisuutta ja siksi halusimme saada asiasta vielä tutkittua tietoa. Tämä mahdollisti ammatillisen kehittymisemme kriittisen ja osallistavan yhteiskuntaosaamisen alueella.

### 4.2 Metodologiset lähtökohdat

Opinnäytetyössä käytimme kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan todellista elämää. Tarkoituksena on tutkia kohdetta kokonaisvaltaisesti sekä löytää tosiasioita. (Hirsjärvi ym. 2014, 140, 160–161.) Laadullinen tutkimus mahdollistaa syvällisen tarkastelun ilmiöstä (Kananen 2014, 17). Haastattelun kautta saadaan selville, mitä yksittäiset henkilöt ajattelevat, kokevat, tuntevat ja uskovat. (Hirsjärvi ym. 2014, 185). Valitsimme tämän menetelmän, koska tutkimuksemme kohdistui vain yhteen tiettyyn harrasteryhmään eivätkä tutkimuksen tulokset ole määrällisesti mitattavissa.

Tämä PAKU-jalkapalloryhmä oli ennestään tuttu kahdelle opinnäytetyöntekijälle, ja oli selvää, että halusimme tutkia kyseisen ryhmän dynamiikkaa jollain tavalla. Lopulta valikoimme tutkimusaiheiksi ystävien saamisen ja osallisuuden kokemisen, jotka ovat myös PAKU-toiminnan päätavoitteita (PAKU, viitattu 24.8.2020). Emme halunneet haastatella jalkapalloryhmän valmentajia, vaan halusimme saada omakohtaisia kokemuksia nuorilta. Koimme, että heiltä saamme luotettavimmat vastaukset tutkimuskysymyksiimme.

### **4.3 Tutkimusmenetelmä ja haastattelukysymykset**

Tiedonkeruumenetelmänä käytimme yksilöllistä teemahaastattelua, joka on kahden ihmisen välinen keskustelu (Kananen 2014, 70). Haastattelun teemat ovat tiedossa, mutta kysymysten muotoilulla ja järjestyksellä ei ole väliä (Hirsjärvi ym. 2014, 208). Päädyimme teemahaastatteluihin, sillä uskoimme saavamme avoimilla keskusteluilla monipuolisempia ja täsmällisempiä vastauksia nuorilta.

Ensimmäisillä neljällä kysymyksellä (1–4) emme varsinaisesti hakeneet tietoa tutkimuskysymyksiimme. Näillä kysymyksillä pyrimme luomaan haastattelutilanteeseen rennon ilmapiirin haastattelijoiden ja haastateltavan välille juttelemalla PAKU-jalkapalloharrastukseen liittyvistä asioista, jotta haastattelutilanne itsessään ei olisi niin jännittynyt. Aloitimme kyseisellä aiheella, koska nuoren on helppo vastata näihin kysymyksiin. Lisäksi nämä neljä kysymystä antavat tärkeää tietoa hankkeen koordinaattorille.

Sosiaaliset suhteet -teeman (5–8) sekä osallisuusteeman kysymykset (9–12) olivat merkityksellisiä opinnäytetyömme kannalta. Sosiaaliset suhteet -teeman kysymyksillä halusimme saada tietoa siitä, ovatko haastateltavat saaneet uusia ystäviä käydessään aktiivisesti PAKU-harrastustoiminnassa sekä siitä, millainen merkitys ystäville on harrastuksessa käymiseen. Osallisuus-teeman kysymyksillä halusimme saada tietää, kokevatko nuoret osallisuutta PAKU-harrastustoiminnassa. Näiden teemojen kysymykset pohjautuvat tietoperustassamme. Tutkimuskysymyksemme viisi ja kuusi (5–6) viittaavat tietoperustassamme olevaan Sosialisatio -kappaleeseen. Kysymys seitsemän (7) on johdettu Ystävyys-suhteiden merkitys -kappaleesta ja kahdeksas (8) kysymys Sosiaaliset taidot -kappaleesta. Yhdeksäs (9) kysymys perustuu Osallisuus käsitteenä -kappaleeseen. Ky-



symys kymmenen (10) pohjautuu Ryhmätoiminta -kappaleeseen. Kysymykset yksitoista ja kaksitoista (11–12) liittyvät keskeisesti Nigel Thomaksen Osallisuuden tikapuut -malliin. Näillä pääkysymyksillä uskoimme saavamme riittävän monipuolisia vastauksia tutkimuskysymyksiimme. Teema-haastattelu antoi meille mahdollisuuden esittää tarvittaessa jatkokysymyksiä.

#### **4.4 Tutkimukseen osallistuvat henkilöt ja aineiston keruu**

Haastattelimme neljää nuorta, jotka ovat olleet harrastustoiminnassa mukana viikoittain vähintään muutaman kuukauden ajan. Koemme, että tässä ajassa nuorella on ollut mahdollisuus muodostaa sosiaalisia suhteita toisten nuorten kanssa sekä saada laaja käsitys esimerkiksi joukkueen toiminnasta ja joukkuehengestä. Koska ryhmä on monikulttuurinen, valitsimme yhteistyössä PAKU-koordinaattorin kanssa ne nuoret, jotka puhuvat sujuvaa suomen kieltä. Sujuvalla suomen kielellä tarkoitamme taitoa osata muodostaa kokonaisia lauseita suomeksi. Aikataulullisista syistä teimme haastattelut suomen kielellä. Samasta syystä haastateltavien määrä on suhteellisen pieni. Toisaalta kvalitatiivisessa tutkimuksessa haastateltavien määrään ei ole asetettu tiettyä normia (Kananen 2014, 95).

Lähetimme PAKU-koordinaattorin kautta tutkimusluvat (LIITE 2) nuorten kotiin, koska nuoret ovat alaikäisiä ja tutkimuslupiin tarvittiin vanhempien kirjalliset suostumukset. Toteutimme haastattelut etänä puhelimitse vallitsevan Korona-pandemian takia. Suoritimme haastattelut parina, jossa toinen toimi haastattelijana ja toinen äänittäjänä. Nauhoittaminen mahdollisti sen, että keskustelutilanteet voitiin käydä useaan kertaan läpi. Lisäksi nauhoittaminen mahdollisti keskustelun sujuvuuden, koska haastattelijan ei tarvinnut samalla kirjoittaa vastauksia ylös. Haastatteluissa keskustelun aiheet pysyivät valmiiksi mietityissä teemoissa. Kokonaisuudessaan haastateltavilta saatiin selkeitä vastauksia ja haastattelutilanteet etenivät sujuvasti.

Tavoitteenamme oli saada haastattelut kesän aikana tehdyksi. Kahden ensimmäisen nuoren (H1 & H2) haastattelut saatiin valmiiksi jo kesäkuussa. Kolmannen nuoren (H3) kanssa jouduttiin siirtämään haastattelu-aikaa kolme kertaa meistä riippumattomista tekijöistä, mutta saimme toteutettua haastattelun heinäkuun puolivälissä. Yhden nuoren kohdalla haastattelua ei ikinä päästy toteuttamaan, vaikka nuorelta oli saatu tutkimuslupa kesän alussa. Tästä syystä otimme yhteyttä yhteistyökumppaniimme PAKU-koordinaattoriin, joka lähetti tutkimusluvan vielä yhden nuoren kotiin. Saimme tehtyä viimeisen nuoren (H4) haastattelun elokuun alussa.

## 4.5 Analysointi

Haastattelujen jälkeen litteroimme äänitteet tekstimuotoon, sillä yleensä tallennettu laadullinen aineisto kirjoitetaan sana sanalta puhtaaksi (Hirsjärvi ym. 2014, 222). Litterointimme oli sanatarkkaa, mutta emme kirjanneet esimerkiksi äännähdyksiä ja taukoja, koska ne eivät olleet tutkimuksemme kannalta olennaisia (Kananen 2014, 102). Litteroituja aineistoja käsitelimme aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla.

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi mahdollisti tutkittavan aineiston kuvaamisen tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Sisällönanalyysissä aineisto hajotetaan osiin, käsitteellistetään ja kootaan uudella tavalla loogiseksi kokonaisuudeksi. Näin saimme luotua hajanaisesta aineistosta mielekästä, selkeää ja yhtenäistä tietoa, joka vastasi tutkimuskysymyksiimme. Tätä analyysimenetelmää hyödyntämällä saimme karsittua epäolennaisen tutkimusaineistostamme pois. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117–122).

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi on jaettu karkeasti kolmeen eri vaiheeseen. Ensimmäinen vaihe on redusointi eli pelkistäminen. Poimimme litteroiduista haastatteluista tärkeimmät tutkimuksemme liittyvät asiat. Tämän jälkeen aloitimme alkuperäisten ilmauksien pelkistämisen, jossa säilytimme vastauksien ydinajatuksia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122.)

Toinen vaihe on klusterointi eli ryhmittely. Etsimme pelkistetyistä vastauksista samankaltaisuuksia, ja yhdistimme ne eri alaluokkiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124.) Alaluokkia muodostui yhteensä kahdeksan (Liite 3). Esimerkiksi alaluokkaan *Sosiaalisten suhteiden tärkeys* kuuluvat pelkistetyt ilmaukset *kavereiden merkitys suuri harrastuksessa käymiseen*, *joukkuekavereiden tärkeys* ja *sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen*.

Viimeinen vaihe on abstrahointi eli käsitteellistäminen. Edellisessä vaiheessa muodostetut alaluokat yhdistettiin laajempiin yläluokkiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 125.) Näitä yläluokkia muodostui kolme (Liite 3): *harrastukseen osallistuminen*, *sosiaalisten suhteiden merkitys* ja *joukkueessa koettu osallisuus*. Näistä yläluokista muodostimme pääluokan: *PAKU-jalkapalloharrastuksen merkityksiä nuorelle*.

## 4.6 Eettisyys

Tutkimuksen laadun määrittämisessä eettisyys on vahvasti läsnä. Laadullinen tutkimus ei automaattisesti tarkoita laadukasta tutkimusta. Tutkija vastaa tutkimussuunnitelman tasokkuudesta, tutkimusasetelman sopivuudesta ja raportoinnin laadukkuudesta. Eettisesti toimimalla lisätään tutkimuksen luotettavuutta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 149–150.) Opinnäytetyössä on vältettävä epärehellisyyttä, jotta työ on toteutettu eettisesti oikein. Toisten kirjoittamaa tekstiä ei saa plagioida, vaan tekstiin tulee aina lisätä asianmukaiset lähdemerkinnät. Tutkimuksen tuloksista tulee kertoa kunnioittavasti ja vääristelemättä, eikä tuloksia saa itse sepittää (fabrication). Yhteistyössä toisten opinnäytetyön tekijöiden kanssa tehtyä tutkimusta ei myöskään saa esittää vain omalla nimellä, vaan työssä tulee olla esillä kaikkien tekijöiden nimet. (Hirsjärvi ym. 2014, 25–27.)

Edellä mainittujen hyvän tieteellisen käytännön edellyttämien tapojen lisäksi pitää hankkia tutkimusluvut haastateltavilta ja heidän huoltajiltaan. Lisäksi tutkimushankkeessa ja tutkimusryhmässä olevien jäsenten kesken pitää tehdä selväksi vastuut, velvollisuudet, tekijänoikeuskysymykset sekä aineistojen käyttöoikeudet. Kun nämä asiat toteutuvat, tutkimusta voidaan pitää eettisesti hyväksyttävänä, luotettavana sekä tuloksia rehellisinä. (TENK 2012, 6, viitattu 30.9.2020.)

Pidimme haastateltavien vapaaehtoisuutta ja yksityisyyden kunnioittamista ensiarvoisen tärkeänä. Korostimme etukäteen lähetetyissä tutkimusluvista näitä asioita. Kunnioitimme haastateltavien anonymiteettia koko tutkimuksen ajan, emmekä esimerkiksi käyttäneet opinnäytetyössä haastateltavien oikeita nimiä. Analyysin teon jälkeen tuhosimme haastatteluäänitteet.

## 4.7 Luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkastella erilaisten tekijöiden kautta. Näitä tekijöitä ovat muun muassa vahvistettavuus, arvioitavuus ja tulkintojen ristiriidattomuus. Vahvistettavuutta voidaan pyrkiä parantamaan eri lähteillä ja verrata lähteiden tietoa omaan tulkintaan ja tällä tavoin vahvistaa omaa tulkintaa ilmiöstä. Lähteitä voivat olla esimerkiksi muut tutkimukset ja tutkimukseen liittyvät aineistot. Vahvistettavuutta lisäsimme opinnäytetyössämme vertailemalla tulkintojamme samankaltaisiin tutkimuksiin ja tietolähteisiin, jotka tukivat tulkintojamme ja tutkimustuloksiamme. (Kananen 2014, 152.)

Arvioitavuus eli riittävä dokumentointi on yksi parhaimmista keinoista lisätä uskottavuutta opinnäytetyölle. Tällä tarkoitetaan esimerkiksi perustelujen dokumentointia opinnäytetyöhön liittyviin valintoihin, kuten tiedonkeruu-, analysointi- ja tulkintamenetelmän valintaan. Tällaisten valintojen perusteluilla mahdollistetaan koko opinnäytetyön arvioitavuus. Tämä edellyttää opinnäytetyön tekijöiltä perehtymistä erilaisiin menetelmiin, jotta osataan käyttää oikeaa menetelmää tutkimuksen toteuttamiseen. Arvioitavuuden olemme varmistaneet perustelemalla tutkimukseen liittyvät valinnat opinnäytetyöhömmä sekä säilyttämällä tutkimukseen liittyvää alkuperäistä aineistoa, jotta voimme tarpeen tullen todentaa tulosten luotettavuuden ja aineiston aitouden. (Kananen 2014, 153.)

Tulkintojen tekeminen laadullisessa tutkimuksessa voi olla tutkijalle haastavaa, sillä laadulliseen tutkimukseen ei ole tiettyjä tarkkoja tulkintasääntöjä. Samasta aineistosta voi saada erilaisia tulkintoja, jos aineistoa tarkastelee eri näkökulmista. Kolmen tekijän voimin tehty tutkimus vahvistaa tulkintojen ristiriidattomuutta, sillä kolmestaan tulkintoja vertailemalla ja samaan johtopäätökseen päätyessä varmistimme sen, että tulkinta oli oikea. (Kananen 2014, 153.) Kiinnitimme huomiota haastattelukysymyksiin, ettemme johdattelisi nuorten vastauksia kysymysten avulla. Tutkimus ei olisi luotettava, jos tekisimme haastattelussa johdattavia kysymyksiä. Luotettavuutta lisäsi myös se, että toimme raportissa julki niin negatiiviset kuin positiivisetkin vastaukset (Hirsjärvi ym. 2014, 26.)

## 5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

### 5.1 Taustatietoa

Haastateltavista kolme neljästä oli kuullut PAKU-harrastuksesta koulun kautta. Yksi haastateltavista oli kuullut toiminnasta veljeltänsä. Kaikilla nuorilla oli vähintään vuosi PAKU-jalkapalloharrastusta takana ennen haastattelujen tekemistä.

*H1: Meillä tuli koululla sellanen opettajat sano ja siitä tuli sellanen lappu, niin sen kautta mä kuulin. Sitte me monen kaverin kanssa ajateltiin, että mennään sinne.*

*H4: Oisin varmaan joku 11- tai 10-vuotias aloitin, joku 1 vuotta sitten.*

Kaikki neljä haastateltavaa mainitsivat vastauksessaan, että harrastukseen on kiva tulla. Yleisimmät syyt tähän olivat kavereiden näkeminen, tekemisen puute vapaa-ajalla ja yleisesti lajista pitäminen. Yksi haastateltavista toi esiin vastauksessaan, että pitää positiivisena asiana omaavansa harrastuksia.

*H1: On ollu kiva, kun keskiviikkona ei oo mitään muuta ei oo pitkiä koulupäivien jälkeen mitään. Niin sitte ja mä tykkään pelaa jalkapalloa ni se on kivaa.*

*H2: Mukava. Ku, näkkee samalla niitä kavereitakin.*

Kolme neljästä nuoresta ovat jatkaneet yli vuoden ajan harrastusta kavereiden ja lajin mukavuuden takia. Kaksi neljästä nuoresta mainitsivat, että ovat jatkaneet joukkueessa, koska siellä on kiva olla. Yksi nuori toi esiin positiivisena asiana myös sen, että harrastus on ilmainen.

*H1: No se, että siellä on paljon kavereita ja se motivaatio jalkapallon pelaamiseen.*

*H3: Ko mä vaan sen takia pellaan sellasessa missä kiva olla ko se on mun harrastus ni.*

*H4: No koska tota mää tykkään pelata kyllä jalkista, sen takia ja sielä ainaski käy porukkaa ja on pelejä ja kaikkee iha kivaa.*

## **5.2 Sosiaaliset suhteet**

Kaikki haastateltavat kertoivat, että heillä oli jo ennestään kavereita PAKU-jalkapalloharrastuksessa. Harrastuksen kautta kolme neljästä nuoresta oli saanut lisää kavereita. Pyysimme haastateltavia luettelemaan harrastuksesta saatujen kavereiden nimiä, jotta saisimme suuntaa uusien kavereiden määrästä. H1 luetteli viiden uuden kaverin nimet, H2 luetteli seitsemän uuden kaverin nimet ja H4 luetteli kolmen uuden kaverin nimet.

*H1: Noo suurin osa kavereista koulun kautta, mutta sitten esim: X, X, X nää, ni sieltä Pakun kautta -- joo ja X ja X.*

Kysyttäessä ystävien merkityksestä harrastuksessa käymiseen, saimme vaihtelevia vastauksia. Yksi haastateltavista olisi käynyt treeneissä, vaikka siellä ei olisi kavereita. Yksi nuori taas kertoi, että kavereilla on iso merkitys harrastuksessa käymiseen. Kaksi nuorta piti tärkeänä, että joukkueessa on vähintään yksi kaveri. Kaikkien haastateltavien mielestä joukkueessa vallitsi hyvä joukkuehenki. Yksi kutsui joukkuetta kilpailuhenkiseksi ja toinen sanoi, että välillä saattaa tulla riitoja.

*H4: Se on se jonkun verran, siellä et joku yks kaveri riittäis olla sitte ja puhuis senkaa ja sitte tutustumaan muihin porukoihin ainaski.*

*H1: Meillä on hyvä [joukkuehenki], mutta aika kilpailuhenkinen, hyvällä tavalla.*

## **5.3 Osallisuus**

Haastateltavat kertoivat lyhyesti kokevansa olevan osa joukkuetta. Tämä kysymys ei luonut kenenkään haastateltavan kanssa suurempaa keskustelua, joten emme saaneet perusteluja haastateltavien vastauksiin.

*H2: Joo, oon kokenut sen, että oon osa joukkuetta.*

Kysymykseen “Miksi harrastat ryhmässä tapahtuvaan liikuntaa?” saimme monia eri syitä haastateltavilta. Kolme nuorta toi esille yhdessäolon merkityksen lajin parissa, kuten yhdessä juoksemisen ja toisille syöttelemisen. Kavereiden näkeminen harrastuksessa nousi myös isoon rooliin nuorten vastauksissa.

*H2: Koska, että saan uusia kavereita ja pystyn niinku enemmän syöttelee ja juokseen niinku yhdessä*

*H3: Se on just kivaa -- Noo näkkee kavereita.*

*H4: No mää tykkään pelata enemmän joukkue, ja nii pelaat sillain nii pelaat niitten kans ja sitte nii -- Sää pelaat niitten kaa ja sitten syöttelet ja et oo sillain yksin missään sillain ja sulla on kivaa pelata niitten kaa ja ei oo tylsää.*

Kaikki nuoret olivat samaa mieltä siitä, että saavat palautetta treeneissä. Jokainen nuori koki saavansa enimmäkseen palautetta valmentajalta. Yhden nuoren vastauksen perusteella ikätovereilta saatu palaute on riippuvainen joukkueen yhteisestä menestyksestä otteluissa, hävityn ottelun jälkeen negatiivisempaa ja voitettun ottelun jälkeen positiivisempaa.

*H2: Ihan niinku hyviä palautteita -- Molemmilta, X:ltä (valmentajalta) ja kavereilta myös tulee. Olet hyvä torjumaan mokkena. Niinku tälleen.*

*H3: Tullee hyvää palautetta -- No molemmat antaa. No joukkuevalmentajat antaa vähä enemmän ja kaverit sitte vähä vähemmän.*

Kaikkien haastateltavien mielestä heidän mielipiteensä otetaan huomioon treeneissä. Kolmen nuoren mielestä erityisesti valmentaja kuuntelee pelaajien mielipiteitä. Yksi nuori kertoi, että hänen mielipiteensä otetaan huomioon, mutta ei tuonut vastauksessaan esille millä tavoin.

*H1: Otetaan ja X (valmentaja) yleensä antaa niinku esim saa valita tai niinku että jos haluaa ni saa tehdä ite lämmittelyt koko joukkueelle. Vaikka öö on myöhässä joku ja sitte öö se ottaa kaikkien mielipiteen hyvin huomioon.*

*H4: No ei se iha hirveesti oteta ainaski mutta ne valmentajat ainaski kuulee mun mielipiteet mutta jotkut niistä jalkapalloryhmästä ei.*



## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Nuorilla oli PAKU-jalkapalloharrastukseen osallistumiseen monia eri syitä. Suurin osa nuorista mainitsi yhdeksi syyksi vapaa-ajan täytön merkityksellisyyden. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa vuodelta 2018 nuorista 89 prosenttia kertoi, että heillä on jokin harrastus (Myllyniemi, Hakanen & Salasuo 2018, 55). Myös tekemässämme tutkimuksessa nuoret kokivat tärkeäksi, että heillä on harrastus ja että heillä on tekemistä koulun jälkeen. Jalkapallo lajina koettiin mielekkääksi nuorten keskuudessa. Kaikilla tutkimukseen osallistuneista nuorista oli ennestään ystäviä kyseisessä harrastuksessa, mikä madalsi kynnystä osallistua juuri tämän joukkueen harrastustoimintaan. Hyvä vapaa-aika - parasta oppia –tutkimuksessa (Anttila 2017, 67) todetaankin, että nuoren on helpompi kokeilla uutta harrastusta ystävän kanssa. Edellä mainituista asioista voidaan päätellä, että nuorelle oli tärkeää, että hänellä on jokin harrastus vapaa-ajalla ja että harrastuksessa on vähintään yksi ystävä.

Tutkimuksemme aikana tärkeimmiksi asioiksi nousivat sosiaalisten suhteiden merkitys ja ystäväpiiriin laajeneminen PAKU-jalkapalloharrastuksessa. Suurin osa haastateltavista korosti ystävien tärkeyttä harrastukseen osallistumiseen ja harrastuksessa jatkamisen yhtenä syynä olevan ystävät. Tutkimuksemme vastausten puolesta puhuu myös Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus (2018, 42), jonka tulosten mukaan kaksi pääsyitä harrastamiseen ovat ystävien näkeminen, ja koska ”siellä on kivaa”. Tutkimuksestamme kävi ilmi, että nuoret olivat tutustuneet harrastuksen kautta uusiin ihmisiin ja saaneet luotua uusia ystävyysuhteita. Nuoret kokivat ystävien saamisen positiivisena asiana, ja heillä oli halua tutustua uusiin ihmisiin.

Keltikangas-Järvinen (2010, 50) mainitsee teoksessaan *Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot*, että sosiaaliset ihmiset valitsevat yleensä sosiaalisen ryhmäliikunnan yksilöliikunnan sijaan. Tutkimuksemme kysyttäessä syitä ryhmäliikunnan harrastamiseen esille nousi muun muassa yhdessäolo. Keltikangas-Järvisen (2010, 50) mukaan sosiaalinen ihminen saa mielihyvää yhdessäolosta muiden ihmisten kanssa. Tästä voimmekin päätellä, että tutkimukseemme osallistuneet nuoret saavat jalkapalloharrastuksesta mielihyvää, joka tukee heidän kokonaisvaltaista hyvinvointiaan.

Tutkimuksen haastatteluista ilmeni, että joukkueessa vallitsee hyvä joukkuehenki, ja nuoret kokevat kuuluvansa joukkueeseen. Tunne joukkueeseen kuulumisesta kertoo ryhmän koheesiosta eli kiinteystä. Mitä kiinteämpi ryhmä on, sitä paremmin ryhmässä viihdytään. (Järvinen ym. 2015,

99.) Joukkueen jatkuvuuden kannalta ryhmän koheesio on tärkeä säilyttää samanlaisena, jotta pelaajat viihtyvät joukkueessa ja tulevat jatkossakin treeneihin hyvällä mielellä.

Valmentajalla on iso rooli palautteen antamisessa joukkueelle. Tutkimuksemme nuoret (12–14-vuotiaat) kokivat saavansa positiivista palautetta valmentajalta harjoituksissa. Haastateltavat mainitsivat saavansa palautetta myös joukkueovereilta, mutta valmentajan antama palaute korostui vastauksissa. Korostuminen näkyi vastauksissa muun muassa siten, että valmentajan palaute mainittiin ensimmäisenä jokaisessa vastauksessa ja vasta tarkentavan kysymyksen jälkeen nuoret kertoivat saavansa palautetta myös pelikavereilta. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen (2018, 45) mukaan urheiluvallmentajan kannustamisen ja motivoinnin vaikutus liikkumiseen on suurin juuri 10–14-vuotiaille. Puolet kyseisen tutkimuksen ikähaarukasta (n=304) kertoivat saavansa paljon motivaatiota valmentajan antamasta kannustuksesta, kun taas 15–19-vuotiailla (n=303) sama tekijä toi paljon motivaatiota vain 22 prosentille vastanneista. Tästä voidaan tehdä johtopäätös, että valmentaja omalla positiivisella palautteellaan on lisännyt nuorten motivaatiota osallistua harrastukseen.

Mannerheimin lastensuojeluliiton Lapsemme-artikkelissa korostetaan lapsen kuulemisen tärkeyttä osana kansalaisuuteen kasvamista. Kuulluksi tuleminen kokemus luo yhteisöllisyyden ja luottamuksen tunnetta. Samalla lapsi saa vahvistusta siihen, että pystyy vaikuttamaan itseään koskeviin asioihin sekä on osa lähiyhteisöä ja yhteiskuntaa. (MLL 2019, 30, viitattu 22.9.2020.) Tutkimuksemme nuorten kokemuksista nousi esille kuulluksi tuleminen harrastuksessa. Nuorilla on mahdollisuus vaikuttaa harrastuksen sisältöön omilla mielipiteillään. Valmentaja on vahvistanut luottamuksen tunnetta nuorissa antamalla heille vastuuta, esimerkiksi nuoret saavat johtaa alkulämmittelyt koko joukkueelle. Kuulluksi tuleminen, vaikuttamisen mahdollisuus ja vastuun saaminen vahvistavat nuoren tunnetta yhteisöön kuulumisesta ja tekee ryhmästä tiiviimmän.

Tutkimuksemme mukaan PAKU-jalkapalloharrastukseen osallistuminen on lisännyt nuorten ystävyysuhteita. Haastateltavilla oli harrastuksessa jo ennestään ystäviä, mutta suurin osa nuorista kertoi luoneensa uusia ystävyysuhteita harrastuksen parissa. Nuorille ystävien merkitys harrastukseen osallistumiseen oli suuri, ja nuoret saivat siellä mielihyvää yhdessäolosta. Nuoret kokivat osallisuutta PAKU-jalkapalloharrastuksessa. Osallisuutta tukee mahdollisuus ilmaista mielipiteitään, vaikuttaa ryhmän toimintaan, saada palautetta ja tulla kuulluksi. Ystävien ja osallisuuden kokemisen lisäksi lajin mielekkyys ovat syitä, miksi nuoret viihtyivät joukkueessa.

## 7 POHDINTA

Opinnäytetyömme kohderyhmän valinta oli meille helppo, koska PAKU-jalkapalloryhmän nuoret olivat kahdelle kolmesta tutkimusten tekijästä tuttuja. Aiheen valintaa jouduimme hiomaan ensimmäisten kuukausien aikana ja opinnäytetyön nimeä tarkennettiin useaan kertaan. Kävimme PAKU-koordinaattorin kanssa keskustelemassa aiheen valinnasta, mutta saimme kuitenkin itse päättää tutkimuksen aiheen. Alun perin tarkoituksenamme oli kertoa tietoperustassa sosiaalisista suhteista ja jalkapalloharrastuksesta, mutta muutimme tietoperustan näkökantaa enemmän sosionomin työkenttään sopivaksi. Rajasimme liikuntaan liittyvää tietoperustaa, ja lisäsimme sosiaalsiin suhteisiin vahvasti liittyvää osallisuutta yhdeksi pääaiheistamme. Sosiaalisista suhteista ja osallisuudesta löytyi paljon kirjallisuutta. Tietoperustan kirjoittamiseen jouduimme käyttämään useamman kuukauden, sillä laajasta kirjallisuudesta johtuen lukemista oli paljon ja tärkeimpien asioiden poimiminen osoittautui välillä haastavaksi.

Mielestämme oli hyvä asia, että haastattelutilanteessa oli kaksi tutkimuksen tekijää paikalla. Toinen meistä haastatteli ja toinen äänitti haastattelutilanteen. Haastattelijalle toisen henkilön paikalla olo loi varmuuden tunnetta, sillä tarvittaessa toinen tutkimuksen tekijöistä pystyi esittämään esimerkiksi jatkokysymyksiä haastateltavalle. Koimme, että kolmas tutkimuksen tekijä ei olisi enää tuonut mitään lisää haastattelutilanteeseen. Osaan kysymyksistä saimme niukkoja vastauksia emmekä saaneet luotua teemoihin liittyvää keskustelua kuten olisimme toivoneet. Haastateltavien nuori ikä saattoi vaikuttaa heidän vastauksiinsa. Kasvotusten toteutetut haastattelut olisivat saattaneet luoda rennomman ilmapiirin haastattelutilanteeseen, mutta vallitsevan pandemian takia jouduimme toteuttamaan haastattelut puhelimitse. Jälkeen päin mietittäessä haastattelu-teemat ja kysymykset olisi voinut lähettää haastateltaville etukäteen, jotta heillä olisi ollut aikaa perehtyä aiheisiin. Näin olisimme voineet saada laajempia vastauksia.

Teemahaastattelujen yleisin analysointitapa on aineistolähtöinen sisällönanalyysi, joten valitsimme tämän analyysitavan opinnäytetyöhömmä. Kun vastauksista oli muodostettu ilmaukset, jotka sijoitettiin alaluokkiin ja siitä edelleen yläluokkiin, aineistosta oli selkeää muodostaa johtopäätöksiä tutkimuskysymyksiimme. Opimme käyttämään kyseistä analyysitapaa tutkimuksen aikana, ja koimme aineistolähtöisen sisällönanalyysin luontevaksi tavaksi analysoida teemahaastattelun tuloksia.

Koimme opinnäytetyön tekemisen kolmestaan ainoastaan hyvänä asiana. Totesimme opinnäytetyön alussa kasvotusten tapahtuvan ryhmätyöskentelyn olevan parempi tapa työstää opinnäytetyötä kuin etänä, sillä kasvotusten keskustelu ja mielipiteiden jakaminen tuntui luonnollisemmalta. Saimme aikataulutettua työskentelyn siten, että kaikki kolme ovat olleet joka kerta paikalla. Tällä tavoin kenenkään vastuu opinnäytetyön tekemisessä ei ole ollut toista suurempi. Ryhmätyöskentelyn avulla saimme kolme eri näkökulmaa lähes jokaiseen asiaan opinnäytetyöhön liittyen.

Tavoitteenamme opinnäytetyössä oli kehittää sosionomin ammatillista osaamistamme. Koimme haastattelutilanteessa haastavaksi sen, että haastateltavia ei saanut johdatella kysymyksillä mihinkään suuntaan. Haastattelussa piti keskittyä kysymysten avoimuuteen, jotta haastateltava sai kertoa vastauksensa omin sanoin. Luotettavuuden näkökulmasta opinnäytetyössämme olisi voinut olla enemmän haastateltavia, jotta tutkimuksemme olisi entistä luotettavampi. Tutkimuksen teemoihin olisimme voineet saada tällä tavoin lisää erilaisia mielipiteitä.

Pyrimme toimimaan koko opinnäytetyön tekemisen ajan eettisesti. Haimme tutkimusluvut nuorten huoltajilta, yhteistyötaholta ja koululta, haastateltavat pysyivät koko tutkimuksen ajan anonyymeinä, poistimme haastatteluäänitteet litteroinnin jälkeen sekä toimimme nuorten vastaukset julki sellaisenaan niitä muokkaamatta. Haastattelimme neljää nuorta suomen kielellä. Olemme pohtineet, oliko eettisesti oikein rajata haastatteluista pois ne ryhmän jäsenet, jotka eivät osanneet sujuvaa suomen kieltä. Mietimme, annoimmeko kaikille nuorille tasavertaista mahdollisuutta osallistua tutkimukseemme. Toisaalta aikataulullisista syistä emme voineet tehdä haastatteluja heidän omalla äidinkielellään esimerkiksi tulkin kanssa.

Vahvistimme asiakastyön osaamistamme, kun pääsimme toimimaan PAKU-hankkeen sekä harrasteryhmän nuorten kanssa. Yhteistyö PAKU-koordinaattorin kanssa oli koko opinnäytetyön ajan saumatonta, mikä mahdollisti opinnäytetyön etenemisen sujuvasti. Kukaan meistä ei ole aikaisemmin tehnyt tutkimusta, saatikka tutkimusta yhteistyössä toisen tahon kanssa. Kaikki mitä yhteistyö piti sisällään, oli meille uutta ja opettavaista. Sovimme nuorten kanssa haastattelujen aikataulut heidän aikataulujensa mukaan. Haastattelun alussa pyrimme luomaan rennon ilmapiirin tilanteeseen, ja vaikka toimimme haastattelussa ammatillisesti, keskustelimme teemoista nuorelle luontevalla tavalla. Emme silti saaneet puhelimitse haastattelutilanteesta niin rentoa kuin toivoimme. Kehityimme kriittisen ja osallistavan yhteiskuntaosaamisen osa-alueella ottamalla nuoria mukaan haastatteluihin. Tutkimuksen avulla nuoret saivat tuoda oman mielipiteensä julki harrastustoiminnasta sekä mahdollisesti vaikuttaa kyseisen hankkeen jatkuvuuteen.

Jatkokehittämisideana voisi olla PAKU-harrastuksessa käyvien nuorten vanhempien ottaminen mukaan tutkimukseen. Olisi mielenkiintoista tietää, onko harrastuksella merkitystä perheen arkeen. Säännöllinen harrastustoiminta pitää nuoren aktiivisena ja antaa vapaa-ajalle tekemistä nuorelle. Toisena jatkokehittämisideana voisi olla kyseisen harrastusjoukkueen ja jonkun seuran samankäisten jalkapallojoukkueen toiminnan vertaileminen keskenään. Hankkeen alla toimivan joukkueen ja seurajoukkueen väliltä löytyisi varmasti eroavaisuuksia monella eri osa-alueella.

Tutkimustulokset olivat suurelta osin sitä, mitä oletimmekin tutkimuksen alussa. Joukkueen toimintaa nähneenä oletuksemme oli, että nuoret otetaan harrastuksessa huomioon ja heillä on siellä ystäviä. Yllätyksenä kuitenkin tuli, kuinka paljon ystävät merkitsevät harrastuksessa käymiseen ja kuinka hyvänä alustana kyseinen matalan kynnyksen harrastustoiminta toimii ystävyysuhteiden luomiseen. Emme myöskään odottaneet, että valmentajalla olisi niin iso merkitys nuorten osallisuuden kokemiseen.

## LÄHTEET

Ahokas, M., Ferchen, M., Hankonen, N., Lautso, A. & Pyysiäinen, J. 2012. Sosiaalipsykologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: SanomaPro Oy.

Anttila, A. 2017. Hyvä vapaa-aika - parasta oppia. Raportti vapaa-ajan tuen vaikutuksista nuorten sosiaalisiin suhteisiin, koulumenestykseen ja peruskoulun jälkeisiin valintoihin. Helsinki. Viitattu 16.9.2020, [http://vapari.munstadi.fi/files/2017/05/Anttila\\_Anna\\_Hyva\\_vapaa\\_aika\\_parasta\\_oppia.pdf](http://vapari.munstadi.fi/files/2017/05/Anttila_Anna_Hyva_vapaa_aika_parasta_oppia.pdf)

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Berg, P. Nuorisotutkimus 33 (2015) 3–4. Sosiaaliset jalat ja vakava vapaa aika – Lasten ja nuorten vertaissuhteiden merkitys liikuntaharrastuksissa. Viitattu 27.4.2020, <http://elektra.helsinki.fi/oa/0780-0886/2015/3-4/sosiaali.pdf>

Blackwell, D. 2007. Health Benefits of Physical Activity across the Lifespan. Teoksessa J. Merchant, B. L. Griffin & A. Charnock (toim.) Sport and Physical Activity – The Role of Health Promotion. New York.

Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. EU: Fitra.

Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2014. Tutkimuksen tarkoitus. Teoksessa Tutki ja kirjoita. 18. Painos. Porvoo: Bookwell Oy.

Häyrinen, T. & Kemppinen, L. 2007. Liikunta harrastuksena. EU.

Isola, A-M. Kaartinen, H. Leemann, L. Lääperi, R. Schneider, T. Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. THL. Työpaperi 33/2017. Viitattu 19.3.2020, [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN\\_ISBN\\_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1)

Jyväskylän yliopisto, Koppa. 2015. Etnografinen tutkimus. Viitattu 20.4.2020, <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/etnografisen-tutkimus>

Jyväskylän yliopisto, Koppa. 2016. Teemoittelu. Viitattu 3.3.2020, <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/teemoittelu>

Järvinen, K. Tontti, J. Lindblom-Ylänne, S. Niemelä, R. & Päivänsalo T. 2015. Sosiaalipsykologia. Helsinki: Otava.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä - Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 176. Jyväskylä: Juvenes Print.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Juva: PS Bookwell Oy.

Kokkonen, M. 2017. Liikunta sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä edistävien tunne- ja ihmissuhdetaitojen tukijana. Teoksessa T. Jaakola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. Uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Koski, P. 2017. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. Uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Korkiamäki, R. 2013. Kaveria ei jätetä! - Sosiaalinen pääoma nuorten vertaissuhteissa. Tampere: Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Leemann, L. & Hämäläinen, R-M. 2015. Matalan kynnyksen palvelut. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 28.1.2020, [https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti\\_Matalan\\_Kynnyksen\\_Palvelut.pdf/97b1aef8-b8ca-4ec3-ac4c-b80d3e754cec](https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Matalan_Kynnyksen_Palvelut.pdf/97b1aef8-b8ca-4ec3-ac4c-b80d3e754cec)

Leino, I. 2018. Liikunta maahanmuuttajapoikien harrastamisen ja kotoutumisen kenttänä. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 4.3.2020, <http://julkika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201902091180.pdf>

Lauritsalo, K. & Sääkslahti, A. 2017. Liikuntapedagogiikka alakoulussa. Teoksessa T. Jaakola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. Uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

MLL 2018. Lasten ja nuorten liikuntaharrastuksia kartoittava kysely. Viitattu 27.4.2020, <https://www.mll.fi/ammattilaisille/muilla-ammattilaisille/turvallinen-ja-viihtyisa-harrastusryhma/lasten-ja-nuorten-liikuntaharrastuksia-kartoittavan-kyselyn-tulokset/>

MLL 2019. Lapsemme. Viitattu 22.9.2020, [https://cdn.mll.fi/prod/2019/05/10094847/KOR-lapsemme2\\_003-042\\_nettiin.pdf](https://cdn.mll.fi/prod/2019/05/10094847/KOR-lapsemme2_003-042_nettiin.pdf)

MTV, Tulosruutu. Jalkapallon vaikutus Suomessa 770 miljoonaa euroa. 30.3.2020. Viitattu 30.3.2020, <https://www.mtv.fi/sarja/tulosruutu-33002015002/maanantai-30-3-klo-840-1234794>

Myllyniemi, S., Hakanen, T. & Salasuo, M. (toim.) 2018. Oikeus Liikkua - Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Viitattu 16.9.2020, <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2019/02/Lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-Oikeus-liikkua.-Verkkajulkaisu.pdf>

Määttä, M. & Tolonen, T. 2011. Annettu, otettu, itse tehty. Nuorten vapaa-aika tänään. Helsinki: Hakapaino.

Nuorisolaki 1285/2016.

Ojanen, M. & Liukkonen, J. 2017. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa T. Jaakola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. Uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Opetushallitus 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Viitattu 12.2.2020, [file:///C:/Users/miksu/Downloads/opinnaytetyon\\_ohje\\_20171130%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/miksu/Downloads/opinnaytetyon_ohje_20171130%20(1).pdf)

PAKU. Oulun Diakonissalaitos. Viitattu 28.1.2020, [https://www.odl.fi/fi/odl\\_saatio/sosiaalinen\\_nuorisoty/paku/](https://www.odl.fi/fi/odl_saatio/sosiaalinen_nuorisoty/paku/)

Peltomaa, H. & Hongisto-Peltomaa, S. 2017. Lukion sosiaalipsykologia. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.



Pirkanen, H. 2007. Sosiaalisuus ja yksilön sosiaalinen kehitys. Teoksessa P. Kuusela (toim.) 2007. Sosiaalipsykologia - Yksilöstä yhteiskuntaan. Kuopio: Unipress ab.

Rovio, E. & Lintunen, T. 2009. Johdanto liikunnan ryhmäilmiöihin. Teoksessa E. Rovio, T. Lintunen & O. Salmi (toim.) 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Helsinki: Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 163.

Rovio, E. 2009. Ryhmän kiinteys eli koheesio. Teoksessa E. Rovio, T. Lintunen & O. Salmi (toim.) 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Helsinki: Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 163.

Saaranen-Kauppinen, A. & Rovio, E. 2009. Päätöksenteko ja suorittaminen ryhmässä. Teoksessa E. Rovio, T. Lintunen & O. Salmi (toim.) 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Helsinki: Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 163.

Sievers, S. 2017. Nuoret ja sosiaalinen media. Ystävyyssuhteiden ja vihapuheen kohteeksi joutumisen merkitys itsetunnolle. Tampereen Yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 12.2.2020, <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101439/GRADU-1497010121.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014.

Sääkslahti, A. & Lauritsalo, K. 2017. Liikuntapedagogiikka alakoulussa. Teoksessa T. Jaakola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. Uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

TENK 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 30.9.2020, [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

THL. Osallisuus. Viitattu 19.3.2020, <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

Thomas, N. 2002. Children, Family and the State: Decision Making and Child Participation. Bristol: Policy Press.

Tiirikainen, N. & Konu, A. 2013. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä? Viitattu 27.4.2020, <http://www.finbandy.fi/sjpl/doc/murrosika.pdf>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Tammi.

Vilkkö-Riihelä, A. 1999. Psyhyke: Psykologian käsikirja. Porvoo: WSOY.

YTHS. Sosiaaliset suhteet. Viitattu 20.4.2020, <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/sosiaaliset-suhteet/>

## LIITTEET

Liite 1. Haastatteluteemat

Liite 2. Suostumus tutkimukseen

Liite 3. Analyysin vaiheet

## Liite 1. HAASTATTELUKYSYKYS

### Taustatietoa

1. Mitä kautta kuulit PAKU-harrastuksesta?
2. Milloin aloitit jalkapallon pelaamisen PAKU-harrastuksessa?
3. Millaisella mielellä tulet harjoituksiin?
4. Mikä sinut on saanut jatkamaan harrastusta?

### Sosiaaliset suhteet

5. Mitä kautta olet tutustunut joukkuekavereihin?
6. Millaiseksi koet ystävien saamisen harrastuksesta?
7. Millainen merkitys ystävillä on harrastuksessa käymiseen?
8. Millainen joukkuehenki mielestäsi joukkueessa on?

### Osallisuus

9. Koetko olevasi osa joukkuetta? Mikä saa sinut tuntemaan, että olet/et ole osa joukkuetta?
10. Miksi harrastat ryhmässä tapahtuvaa liikuntaa?
11. Millaista palautetta saat treeneissä?
12. Millä tavoin mielipiteesi otetaan huomioon treeneissä?

## Liite 2. SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN

Pelaajalle ja hänen huoltajalleen

Opiskelemme Oulun ammattikorkeakoulussa sosionomeiksi ja meidän nimemme ovat Juha-Matti Heinonen, Mika Meriläinen ja Susanna Ranta-Nilku. Teemme opinnäytetyötä, jossa tutkimme PAKU-jalkapalloharrastukseen osallistumisen merkitystä sinun sosiaalisiin suhteisiisi. Käytännössä haluamme saada tietoa, oletko saanut ystäviä harrastuksen kautta ja millaiseksi koet asemasi joukkueessa.

Haluaisimme haastatella sinua videopuhelun kautta. Haastattelu kestää arviolta noin 10 minuuttia. Äänitämme haastattelutilanteet, mutta poistamme materiaalit välittömästi analysoinnin jälkeen. Oikeaa nimeäsi ei tulla mainitsemaan missään opinnäytetyömme vaiheessa, eikä mitään mistä selviäisi, että juuri sinä olet ollut mukana haastateltavana.

Mikäli herää kysymyksiä, olkaa rohkeasti yhteydessä. Palautathan tämän tutkimusluvan PAKU-koordinaattorille Jani Luukkoselle.

Ystävällisin terveisin

Juha-Matti Heinonen, Mika Meriläinen ja Susanna Ranta-Nilku (0443078782)

Näillä allekirjoituksilla suostumme edellä mainittuun haastatteluun.

---

Nuoren allekirjoitus ja nimenselvennys

---

Vanhemman allekirjoitus ja nimenselvennys

---

Aika

---

Paikka

### Liite 3. ANALYYSIN VAIHEET

