

Liikunnallisesti passiivisten nuorten aktivointi elämystoiminnan avulla

Anna Hautamäki ja Kaisa Kauppi

Opinnäytetyö

Vierumäen yksikkö

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Kevät 2013



| | |
|--|---|
| <p>Tekijä tai tekijät Anna Hautamäki ja Kaisa Kauppi</p> | <p>Ryhmätunnus tai aloitusvuosi LOT 2010</p> |
| <p>Raportin nimi Liikunnallisesti passiivisten nuorten aktivointi elämystoiminnan avulla</p> | <p>Sivu- ja liitesivumäärä 59 + 6</p> |
| <p>Opettajat tai ohjaajat Liisa Kiviluoto</p> | |
| <p>Tämä opinnäytetyö toteutettiin liikunnallisesti passiivisten 15-18-vuotiaiden nuorten aktivointia tukevan Omin avuin, omin ideoin -hankkeen yhteydessä syksyllä 2012 yhteistyössä toisen asteen oppilaitoksen kanssa. Oppilaitoksessa järjestettiin elämystoimintakurssi osana heidän omaa retkeily ja liikunta-kurssia. Tarkoituksena oli selvittää liikunnallisesti passiivisten nuorten ajatuksia, mielipiteitä ja kokemuksia elämystoiminnasta. Tutkimuksessa selvitettiin myös toimintaympäristön ja ryhmässä työskentelyn vaikutuksia nuorten innokkuuteen osallistua toimintaan kurssin aikana.</p> <p>Elämystoimintakurssi aloitettiin syksyllä 2012 ja siihen kuului viisi opetuskertaa elo- ja syyskuun aikana. Ryhmään kuului oppilaita yhteensä seitsemän ja ohjaajia oli mukana neljä. Kvalitatiivisen tutkimuksen aineistoa kerättiin pääasiassa osallistuvan havainnoinnin keinoin, jota täydensivät ohjaajien tekemät havainnointipäiväkirjat, tunneilla otetut muutamat valokuvat sekä kyselylomakkeet. Ohjaajien havainnoinnin lisäksi myös nuorten oman opettajan päätelmät olivat merkittävässä roolissa tutkimusta tehdessä.</p> <p>Tutkimuksessa selvisi erilaisen ja vieraan ympäristön innostavan nuoria osallistumaan toimintaan paremmin kuin oma, tuttu kouluympäristö. Elämystoiminta oli nuorille uusi käsite eikä kenelläkään heistä ollut siitä aikaisempaa kokemusta. Uudet lajit saivat nuorten mielenkiinnon tunneilla heräämään ja aiheet koettiin mielekkäiksi, mutta kiinnostus omatoimiseen, koulun ulkopuolella harrastettavaan elämystoimintaan oli vähäistä. Ryhmätyöskentely joillakin tunneilla aktivoi nuoria osallistumaan toimintaan, mutta joillakin tunneilla taas häiritsi toimintaa. Ohjaajien läsnäolo oli merkittävässä roolissa nuorten innostamisessa ja vahtimisessa.</p> <p>Järjestetty kurssi oli lyhyt ja kohderyhmä pieni, mutta tutkimus antoi johtolankoja elämystoiminnan positiivisista vaikutuksista liikunnallisesti passiivisten nuorten liikuntaan aktivoinnissa. Tutkimuksessa saatiin viitteitä siitä, että elämystoiminta lisäsi yksilöiden vuorovaikutusta muiden nuorten sekä ohjaajien kanssa.</p> | |
| <p>Asiasanat Elämystoiminta, nuoret, passiivisuus</p> | |

Degree Programme in Sports and Leisure Management

| | |
|--|---|
| <p>Authors Anna Hautamäki and Kaisa Kauppi</p> | <p>Group or year of entry LOT 2010</p> |
| <p>The title of thesis Activating physically passive young people by means of adventure sport</p> | <p>Number of pages and appendices 59 + 6</p> |
| <p>Supervisor Liisa Kiviluoto</p> | |
| <p>This study was a project to activate 15 to 18-year-old young people's sport habits and it was put in to practice together with a secondary level vocational education institute. The education institute organized an adventure sport activity course as a part of their hiking and outdoor course. The main purpose of this study was to examine physically passive young people's thoughts, opinions and experiences of adventure sports. The study also examined the effects of environmental and teamwork on young people's enthusiasm to take part in activity during the course.</p> <p>The adventure sport course started in autumn 2012 and it included five sessions during August- September period. The group consisted of seven students and four instructors. The study included theoretical sections and an empirical section. Due to the qualitative research method, the material was mainly collected by observation. The observation method includes observing diaries, photos taken during sessions and questionnaires. The comments given by the youngsters' personal teacher played a remarkable role in the study.</p> <p>As a conclusion of this study, it seems that a different and new environment inspired physically passive young people to become more active in sports. Also the instructors' presence had significant effect on team work as well as the students' enthusiasm for new sports.</p> <p>The period of the course was short and the group was small but still the study provided clues how to activate physically passive young people's interest towards adventure sport. The results of this study suggest that adventure sport can increase an individual's interaction with other youngsters and instructors.</p> | |
| <p>Key words adventure activity, physically inactive, young people</p> | |

Sisällys

| | | |
|-------|---|----|
| 1 | Johdanto | 1 |
| 2 | Kouluikäisten liikuntatottumukset | 4 |
| 2.1 | Kouluikäisten liikuntasuosituksset..... | 6 |
| 2.2 | Nuorten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät | 7 |
| 3 | Liikunnallisesti passiivisen nuoren innostaminen liikuntaan | 9 |
| 3.1 | Tekijöitä, joilla auttaa nuorta aloittamaan liikunta | 9 |
| 4 | Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä | 11 |
| 4.1 | Liikuntamotivaatio | 11 |
| 4.1.1 | Sisäinen ja ulkoinen motivaatio..... | 12 |
| 4.1.2 | Motivaatioilmasto | 13 |
| 4.2 | Ryhmä ja ryhmätyöskentely | 15 |
| 4.2.1 | Yhteisen tavoitteen asettaminen | 16 |
| 4.2.2 | Ryhmän kehitysvaiheet..... | 16 |
| 4.2.3 | Pienryhmätyöskentely..... | 18 |
| 4.2.4 | Kommunikaatio ja tunnesuhteet ryhmän sisällä..... | 19 |
| 4.2.5 | Roolit ryhmän sisällä | 20 |
| 4.3 | Ympäristön vaikutus käyttäytymiseen | 21 |
| 5 | Elämystoiminta..... | 23 |
| 5.1 | Elämysliikunta..... | 23 |
| 5.2 | Elämyspedagogiikka..... | 23 |
| 5.3 | Ohjaaminen..... | 24 |
| 5.3.1 | Ohjaajan rooli ja tehtävät ryhmässä..... | 24 |
| 5.3.2 | Ohjaajan rooli motivoijana | 26 |
| 5.3.3 | Elämystoiminnan ohjaaminen..... | 27 |
| 6 | Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat | 30 |
| 7 | Tutkimusmenetelmät | 31 |
| 7.1 | Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusmenetelmä | 31 |
| 7.2 | Aineiston keruu ja analysointi..... | 32 |
| 7.3 | Tutkimuksen toteutus | 35 |
| 8 | Tutkimuksen tulokset | 39 |

| | | |
|-------|--|----|
| 8.1 | Ympäristön vaikutukset nuorten osallistumiseen | 39 |
| 8.2 | Elämysliikunnan mielekkyys | 41 |
| 8.2.1 | Nuorten mielipiteiden selvittäminen kyselylomakkeella | 42 |
| 8.2.2 | Nuorten mielipiteiden selvittäminen havainnoimalla..... | 45 |
| 8.3 | Ryhmätyöskentelyn vaikutukset nuorten osallistumiseen | 46 |
| 8.4 | Loppukyselyn tulokset..... | 48 |
| 9 | Pohdinta | 50 |
| 9.1 | Ympäristön vaikutukset nuorten osallistumiseen | 51 |
| 9.2 | Elämysliikunnan mielekkyys | 52 |
| 9.3 | Ryhmässä tekemisen vaikutus toimintaan..... | 53 |
| 9.4 | Tutkimuksen toteutus | 56 |
| 9.5 | Jatkotutkimusehdotukset..... | 57 |
| | Lähteet..... | 60 |
| | Liitteet..... | 66 |
| | Liite 1 Elämyskurssin kurssisisältö..... | 66 |
| | Liite 2 Tuntisuunnitelmat elämysliikunta-kurssille..... | 67 |
| | Liite 3 Nuorten omat lajitoiveet elämysliikunta-kurssille..... | 73 |
| | Liite 4 Lyhyt kyselylomake..... | 74 |
| | Liite 5 Laajempi kyselylomake..... | 75 |
| | Liite 6 Sähköpostikysely opettajalle | 77 |

1 Johdanto

Nuorilla on runsaasti niin myönteisiä kuin kielteisiäkin kokemuksia koululiikunnasta ja vapaaehtoisissa koulun ulkopuolella tapahtuvissa urheilu- ja liikuntaharrastuksissa viihtyänsä yleisesti hyvin (Lintunen & Kuusela 2009, 179). 15 ikävuoden jälkeen nuorilla on kuitenkin suuri riski tippua liikuntaharrastuksista pois ja passivoitumisen riski kasvaa. Koululiikunnan määrä yksin ei ole riittävä tekijä kattamaan nuorten päivittäiset ja viikoittaiset liikuntasuositukset. (Karvinen 2008, 33.)

Nuorilla saattaa olla toisistaan poikkeavia motivaatiotekijöitä, joiden takia nuoret osallistuvat toimintaan mukaan. Ohjaajan on oltava tietoinen nuorten motivaatiotekijöistä ja edistettävä tai jopa muutettava niitä saadakseen nuoret pysymään toiminnassa mukana. Tavoitteena olisi luoda toiminnan kannalta paras motivaatioilmasto. Perustana voi olla joko sisäinen tai ulkoinen motivaatio, jotka vaikuttavat siihen intensiteettiin, millä toimintaan osallistutaan. (Autio & Kaski 2005, 99-101.) Passiivisten nuorten innostaminen liikunnan pariin on haasteellisempaa, sillä heiltä useimmiten puuttuu kokonaan motivaatio liikuntaa kohtaan. Nykyään tulisikin enemmän kiinnittää huomiota nuoria innostavien oppimisympäristöjen ja opetusmenetelmien kehittämiseen. On tärkeää ottaa nuorten omat tarpeet, ajatukset, toiveet ja mielipiteet huomioon, jotta toimintaa voisi kehittää heitä kiinnostavaan suuntaan. (Lintunen & Kuusela 2009, 180.) Ohjaajan tehtävänä on toimia nuorille esimerkkinä, olla luotettava ja turvallinen aikuinen, jolle pystyy kertomaan asioita luottamuksellisesti ja tätä kautta ohjaajan on välitettävä nuorista. Nämä ominaisuudet myös edesauttavat toimivan vuorovaikutuksen luontia nuorten kanssa. Ohjaaja osaa olla myös kannustava, sillä varsinkin nuoret, jotka kokevat liikunnan ahdistavaksi, kaipaavat motivointia ja avustamista. Tavoitteena olisi saada nuoria pysymään harrastuksen parissa hyvien liikuntakokemusten avulla. (Autio & Kaski 2005, 65-66.)

Lintusen ja Kuuselan (2009, 183-203) mukaan hyvä, avoin ja turvallinen ilmapiiri ryhmässä takaa vahvan yhteistyön jäsenten välillä. Vuorovaikutustaidot ovatkin yksi niistä tekijöistä, jotka vaikuttavat ilmapiiriin. Tämän takia myös ryhmän ohjaajalta edellytetään riittävää tunne- ja vuorovaikutustaitojen hallintaa ja taitoa kehittää sekä ylläpitää ryhmän yhteisöllisyyttä. Yhteisen tavoitteen asettamisella ja yhteisellä toiminnalla on

hyvän ilmapiirin lisäksi positiivinen vaikutus ryhmän yhteisöllisyyteen ja yhteenkuuluvuuden tunteeseen.

Elämystoiminta koostuu monesta eri osa-alueesta ja se on vielä melko uusi käsite Suomessa. Sen on kuitenkin havaittu olevan toimiva keino tarjota virkistystä ja kasvattavia kokemuksia. Elämystoiminnassa ovat suuressa roolissa kommunikaatio ja vuorovaikutustaidot. Näiden ansiosta erilaiset ryhmäytymistehtävät ovat merkittävä osa elämystoimintaa. Elämystoiminnassa ihmisillä on mahdollisuus kokea luonto täysin uudella tavalla ja saada uusia kokemuksia uusien lajien parissa. Tällöin yksilöllä on mahdollisuus löytää itsestään täysin uusia voimavaroja ja kasvaa ihmisenä.

Aikaisemmin mainittujen taitojen lisäksi ohjaajan on oltava tietoinen ympäristöstä, jossa elämystoimintaa harjoitetaan. Tämä varmistaa turvallisen ja toimivan tekemisen ohjattavien kanssa ja riskitekijät minimoidaan. Ympäristön lisäksi ohjaajan on hyvä tietää ja tuntea ohjattava ryhmä, sillä se vaikuttaa itse tekemiseen ja tapaan, jolla tehtävät suoritetaan. (Räty 2011, 25-27.) Varsinkin liikunnallisesti passiivisten nuorten ohjaamisessa on kiinnitettävä huomiota tekemisen turvallisuuteen ja mukavuuteen, jotta kokemus olisi nuorille mahdollisimman antoisa.

Tämä tutkimus toteutettiin syksyllä 2012 liikunnallisesti passiivisten 15-18-vuotiaiden nuorten aktivointia edistävän Omin avuin, omin ideoin -hankkeen yhteydessä. Hankkeen tarkoituksena oli tavoittaa liikunnallisesti passiivisia nuoria ja osallistaa heitä toimintaan mukaan. Tavoitteena oli saada nuoret ottamaan vastuuta omatoimisesti järjestettävästä liikunnasta. Yhteistyössä oppilaitoksen kanssa toteutettiin elämystoimintakurssi, johon osallistui yhteensä seitsemän nuorta. Ennen tutkimuksen toteuttamista, hankkeen projektipäällikkö toteutti lupakyselyn nuorten huoltajille. Vastausten perusteella tutkimuksessa ei voida mainita mitään nuoriin viittaavaa tietoa. Tämän takia mm. oppilaitos ja alue, joissa tutkimus toteutettiin, jäävät anonyymeiksi.

Tutkimus toteutettiin toimintatutkimuksena, jonka tarkoituksena on, että ohjaaja kuuluu osaksi ryhmää eikä toimi ulkopuolisena tarkkailijana. Oppilaille annetaan mahdollisuus vaikuttaa ja osallistua päätöksentekoon. Tärkeää on siis huomioida oppilaita ja heidän mielipiteitään sekä kokemuksiaan toiminnasta. Tutkimusmenetelminä käytettiin

ohjaajien tekemiä havainnointipäiväkirjoja, tunneilta otettuja muutamia valokuvia sekä kyselylomakkeita. Tavoitteena oli selvittää nuorille uuden ympäristön vaikutuksia innokkuuteen osallistua toimintaan, kuinka mielekkääksi nuoret elämysliikunnan kokevat ja ryhmätyöskentelyn vaikutuksia osallistumiseen.

2 Kouluikäisten liikuntatottumukset

Tutkimustietoa lasten ja nuorten liikunnasta ja liikuntatottumuksista sekä niiden vaikutuksista terveyteen on vähemmän kuin aikuisten osalta. Kuitenkin tiedetään, että liikunnan määrä vähenee siirryttäessä lapsuudesta aikuisikään ja kouluikäiset ovat aktiivisimmillaan 12-vuotiaina. Vain noin joka toinen lapsi ja nuori liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Liikunnan harrastaminen on lisääntynyt, mutta suosituksiin ja sitä kautta liikunnan määriin ylletään edelleen heikosti. Tarvittavan liikunnan määrä vaihtelee iän sekä tarkasteltavan terveyden ja hyvinvoinnin osa-alueen mukaan. Koululiikunta ei yksin riitä kattamaan kouluikäisten liikuntasuosituksia, mutta lapsille ja nuorille tarjotaan sellaisia tietoja, taitoja ja kokemuksia koulussa, joiden avulla he pystyvät omaksumaan liikunnallisen elämäntavan. (Tammelin 2008, 12-13.) Liikunnan tulisi olla hauskaa sekä tuottaa iloa ja elämyksiä lapsille ja nuorille. Siksi onkin tärkeää, että liikunta tapahtuu heidän näkökulmasta ja omilla ehdoillaan. Kehittymisen ja motoristen taitojen oppimisen kannalta liikunnan tulee olla myös monipuolista, vaihtelevaa ja iälle sopivaa. (Heinonen ym. 2008, 21.) Lähes puolet 7-18-vuotiaista kouluikäisistä on vuosittain mukana urheiluseurojen toiminnassa. Urheiluseurassa harrastaminen on monelle merkittävä ja jopa ainoa osa fyysisistä aktiivisuutta ja hyvin toteutettuna se tuo liikuntaan monipuolisuutta ja tehoa. (Mäenpää 2008, 43.)

Kansallinen liikuntatutkimus on tehnyt tutkimusta vuosina 2009- 2010 lasten ja nuorten osalta, joka kertoo seuratoiminnan olevan merkittävä lasten ja nuorten liikuttaja. Tutkimuksessa käy ilmi, että 15- 18 vuoden iässä kiinnostus seuratoimintaa kohtaa vähenee. Nuoret alkavat harjoitella enemmän omatoimisesti, joko lenkkeillen tai kuntosalilla käyden. Huomioitavaa on, että ammattikoulutuksessa ja työelämässä olevat nuoret harrastavat lukiota tai peruskoulua käyviä nuoria vähemmän liikuntaa. Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan valmentajat ja ohjaajat seurassa saavat erittäin hyvää palautetta sekä nuorilta itseltään, että vanhemmilta. Ohjaajat ja valmentajat koetaan päteviksi sekä positiivista ilmapiiriä luoviksi. Tutkimuksessa tutkittiin myös nuorten osallistumista vapaaehtoiseen seuran, koulun tai muun organisaation järjestämään toimintaan. Tuloksista kävi ilmi, että aktiivisuus lisääntyi hieman enemmän muiden nuorten kuin pääkaupunkiseudun nuorten osalta. (Nuori Suomi ym. 2010, 5-28.)

Koulu tukee nuorten fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja eettistä kehitystä sekä hyvinvointia. Koulujen haasteena onkin tarjota kaikille oppilaille tunti fyysistä aktiivisuutta jokaisena koulupäivänä. Fyysisellä aktiivisuudella koulupäivän aikana on suuri merkitys kouluisten yleiseen jaksamiseen ja kehitykseen. Parantaakseen tilannetta, kouluissa on lisättävä liikuntatunteja jokaiselle luokka-asteelle ja järjestettävä lukujärjestykset siten, että liikunta on rytmitetty tasaisesti koko viikolle. On myös huolehdittava laadukkaasta opetuksesta järjestämällä liikunnanopettajille lisä- ja täydennyskoulutuksia. Liikunnan arvioinnissa tulisi korostaa oppilaan itsearviointia ja ottaa huomioon oppilaan osallistuminen sekä aktiivisuus. Myös kouluympäristöllä on suuri merkitys kouluikäisten liikuntaan motivoinnissa. Turvallinen, riittävän iso ja viihtyisä piha-alue kannustaa liikkumaan. (Karvinen 2008, 33-36.) Koululiikunnan lisäksi nuoria pitäisi enemmän kannustaa omatoimiseen liikkumiseen ja varsinkin koulumatkojen kulkeminen säännöllisesti kävellen tai pyörällä toisi merkittävän lisän arkiliikkumiseen. On kuitenkin huomiotava, että koulumatkat ovat usein lyhyitä ja rasittavuudeltaan kevyitä. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 29.)

Erilaiset kuntotestit suomalaisissa kouluissa sekä puolustusvoimissa osoittavat, että viimeisten vuosikymmenten aikana nuorten fyysinen kunto on heikentynyt ja nuoret ovat lihoneet. Tämä saattaa johtua osaksi arkiliikunnan vähydestä. (Tammelin 2008, 13.) Myös siirtyminen alakoulusta yläkouluun on todettu vaikuttavan fyysisen aktiivisuuden vähenemiseen. Tällöin vapaa-ajan liikkuminen puistoissa ja pihapeleissä sekä seuratoimintaan osallistuminen vähenevät. Tämä drop-outiksi kutsuttu ilmiö on yksi isoimmista lasten ja nuorten liikkumiseen liittyvistä ongelmista. (Ajatushautomo Demos 2011, 5.) Nuoret alkavat yksilöityä ja etsiä omia rajojaan. Tämän takia liikunta- ja urheilukentän on tärkeä tunnistaa yksilöitä ja tarjota erilaisia palveluita yksilön tarpeiden mukaan, jotta nuoret saadaan pidettyä liikunnan parissa. Lasten ja nuorten mielipiteitä tulee kuunnella ja heitä tulee ottaa mukaan päätöksentekoon. Näin he saavat vaikuttaa itseä koskeviin asioihin, kokea itsensä tärkeiksi ja pitää mielenkiintoa yllä liikuntaa kohtaan. (Ajatushautomo Demos 2011, 15-21.)

2.1 Kouluikäisten liikuntasuositukset

7-18-vuotiaille kouluikäisille on laadittu yleiset suositukset terveystieteiden näkökulmasta. Suositukset ottavat kantaa liikunnan määrään, laatuun ja toteuttamistapoihin sekä myös liikkumattomuuteen ja paikallaan olon määrään. Liikuntasuositukseen kuuluu vähintään 1-2 tuntia monipuolista ja ikään sopivaa liikuntaa päivässä. Yli kahden tunnin pituisia yhtäjaksoista istumista tulee välttää ja television tai tietokoneen ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Päivän aikana tulisi olla useita 10 minuutin reippaan liikunnan jaksoja, joissa hengästyy ja syke pääsee selkeästi nousemaan. Lapsilla tämä vielä kertyy melko helposti välituntien ja leikkien muodossa, mutta nuorten määrä jää vähäisemmäksi. Nuorilla tehokas liikunta liittyy useimmiten omaehtoiseen liikkumiseen tai liikuntaseurassa harrastamiseen eikä niinkään enää arkeen välituntien tai koulumatkojen muodossa. (Heinonen ym. 2008, 17-20.) UKK-instituutti on tehnyt havainnollistavan kuvan yläkouluikäisten liikuntasuosituksista. (Kuva 1.)



Kuva 1. 13-18-vuotiaiden liikuntasuositus. (UKK-instituutti ja Nuori Suomi)

Yläkouluikäisten liikuntasuosituksissa liikunnan tulisi sisältää lihaksistoa kuormittavia osioita, sillä ne kehittävät ja ylläpitävät lihasvoimaa ja -kestävyyttä. Tämä tulisi kuitenkin tehdä asteittain niin, että lapsilla käytetään ainoastaan hyväksi kehon omaa painoa, hyvin kevyitä lisäpainoja tai vastuskuminauhaa. Nuoret voivat jo käyttää myös lisäpainoja

lisäten niitä asteittain ja maltillisesti. Luuston vahvistumisen kannalta myös erilaiset pelit ja leikit, jotka sisältävät hyppyjä ja nopeita suunnan muutoksia, ovat tärkeitä. Liikkuvuus on myös yksi asia, jota ei saa kouluikäisten liikuntasuosituksista unohtaa. Liikkuvuuden ja nivelten liikelaajuuksien ylläpidon kannalta tulisi liikunnassa käyttää eri niveliä koko nivelen liikelaajuudella. (Heinonen ym. 2008, 22-23.)

2.2 Nuorten liikunta-aktiivisuuden vaikuttavat tekijät

Liikunta-aktiivisuus vähenee iän myötä, jonka takia lapset liikkuvat nuoria enemmän. Poikien on todettu osallistuvan tyttöjä enemmän urheiluun ja intensiiviseen liikuntaan sekä käyttävän liikunnan harrastamiseen enemmän aikaa. Tämä ero kuitenkin pienenee tai jopa katoaa iän myötä. Nuoruusiän liikunnan harrastamisen säännöllisyys, liikunnan korkea intensiteetti, osallistuminen järjestettyyn liikuntaan, osallistuminen kilpaurheiluun ja siinä kisaaminen sekä tyytyväisyys omaan kuntoon, suorituskykyyn ja taitoihin ovat niitä tekijöitä, jotka edistävät liikunnan harrastamista myös aikuisiällä. (Tammelin 2008, 48.)

Ympäristöllä on myös oma vaikutuksensa nuorten liikunta-aktiivisuuteen. Ympäristö, joka tarjoaa paljon mahdollisuuksia liikkumiselle, aktivoi nuoria. Varsinkin omaehtoisuuden korostaminen liikunnassa olisi tärkeää, sillä urheiluseuraan liittyminen ei kannusta kovin monia nuorista, jos ei ole entuudestaan kokemusta siitä. (Fogelholm 2005, 165.) Perhe toimii hyvänä esimerkkinä liikunnan harrastamiselle, sillä vanhempien oma liikunta-aktiivisuus tukee nuorten osallistumista liikuntaan. Sisaruksilla ja kaveripiirillä vanhempien lisäksi on oma myönteinen vaikutuksensa nuorten motivaatioon liikkua. Asuinpaikka vaikuttaa liikunta-aktiivisuuteen siten, että haja-asutusalueilla asuvat osallistuvat vähemmän urheiluseurojen järjestämään liikuntaan ja omatoiminen liikkuminen korostuu. Liikuntapaikat ja -palvelut eivät ole yhtä helposti saatavilla haja-asutusalueilla. (Tammelin 2008, 48-49.)

Fyysiseen aktiivisuuteen on katsottu olevan yhteydessä myös nuorten suoriutumiskomukset, koululiikunta-arvostukset sekä sisäinen motivaatio. Nämä ohjaavat nuoren suorituksia, yrittämistä sekä valintoja esimerkiksi kouluopinnoissa. Tuntemukset voivat olla positiivisia, jolloin nuori on motivoitunut liikkumaan, mutta ne voivat olla myös ristiriidassa keskenään, mikä voi alentaa ja estää positiivisia kokemuksia liikunnan parissa. (Yli-Piipari 2011, 21.) Myös nuorten masentuneisuus on ilmeisesti yhteydessä liikumattomuuteen, mutta tutkimuksia kyseisestä aiheesta on vasta niin vähän, että tulokset ovat vielä epävarmoja (Fogelholm 2005, 165).

3 Liikunnallisesti passiivisen nuoren innostaminen liikuntaan

Liikunnallisesti passiivisiksi luokitellaan kaikki ne nuoret, joiden päivittäinen liikunta jää alle suositusten. Suomalaisista nuorista noin joka viides on fyysisesti täysin passiivinen ja alle puolet liikkuvat terveytensä kannalta riittävästi. (Fogelholm 2005, 159.)

Nuorten inaktiivisuus on yksi nykypäivän huolestuttavimmista maailmalaaajuisista terveysongelmista. Liikkumattomuus on siitä kärsivälle arka aihe ja ongelmasta on tullut osa identiteettiä. Hänen on vaikea päästä itse kierteestä irti ja tarvitsee ulkopuolisen tukea saadakseen itsensä liikkeelle. (Rovio 2011, 4.) Nuori tarvitsee aikaa päästäkseen liikuntasuosituksien minimitasolle. Liikuntaa on hyvä lisätä vähitellen ja samalla vähentää yhtäjaksoista paikoillaan oloa. (Heinonen ym. 2008, 25.) Liikunnallisesti passiivisten nuorten tavoittaminen on haaste. Koulut ja oppilaitokset tuntuvat olevan paras keino tavoittaa nämä inaktiiviset nuoret. (Pyykkönen 2011, 16.) Yhtenä ratkaisuna arkiliikunnan lisäämisen rinnalle on nostettu laadukkaana koululiikunnan lisääminen, sillä se saattaa olla ainoa liikuntatuokio viikon aikana passiivisilla nuorilla. Sen tulisi tukea nuorten liikunnallisuutta auttamalla nuoria oppimaan ja ymmärtämään elämänmittaisia liikuntataitoja sekä tukemaan elinikäistä motivaatiota liikuntaa kohtaan. (Yli-Piipari 2011, 21.)

3.1 Tekijöitä, joilla auttaa nuorta aloittamaan liikunta

Ympäristöllä on merkittävä vaikutus nuoren kiinnostukseen liikkua. On tärkeää, että liikuntamalli lähtee jo kotoa vanhempien kautta. Vanhempien oma liikunnallisuus kannustaa myös nuorta liikkumaan. (Karvinen, Rätty & Rautio 2010, 8.) Oleellista on kuitenkin antaa nuorten itse vaikuttaa omaan liikkumiseensa omatoimisuutta ja osallistamista korostamalla. Heidät on hyvä ottaa mukaan toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Tämä aktivoi ja rohkaisee nuoria vastuuseen ja lisää omaehtoista liikkumista. Nuorilla on halua ja kykyä ottaa vastuuta omasta liikunnastaan ja siksi sitä tulisi vahvistaa. Aito osallisuus toimintaan antaa nuorille mahdollisuuden oppia kansalaistaitoja oman toimintansa kautta. Tekijät yhdessä voivat houkuttaa liikunnasta etäänntyneitä nuoria liikkumaan. Myös kaverit ja yhdessäolo vetävät heitä mukaan. Osallistaminen on haastavaa ja siksi pitääkin pystyä poistamaan kaikki sitä häiritsevät esteet ja tekijät. Es-

teiden tunnistamiseksi ja niiden poistamiseksi tarvitaan valtakunnallista viestintää. Innostava ilmapiiri sekä avoimet työnjaot ja roolit edistävät osallisuutta. (Karvinen ym. 2010, 20-21.)

Urheiluseurat ovat merkittävä osa suomalaista kansalaistoimintaa, joiden merkitys korostuvat ihmisten liikuttamisena sekä yhteisöllisyyden korostamisena. Seurat ovat nuorille hyvä mahdollisuus saada aktiivisesta elämäntavasta kiinni ja kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta. Seurat tarjoavatkin monipuolista liikuntaa kaikentasoisille ja -ikäisille. Jokaiselle nuorelle on vaihtoehtoja oman tasoiseensa liikkumiseen. Kysyntää on enemmän kuin tarjontaa ja siksi osa nuorista jää seuratoiminnan ulkopuolelle, vaikka haluaisivatkin mukaan. Tähän ongelmaan tulisi puuttua ja siksi lisätä seuratoimintaa. On myös huolehdittava, etteivät jo seuroissa harrastavat nuoret pääse tipahtamaan toiminnasta pois ja passivoitumaan. (Karvinen ym. 2010, 22-23.)

4 Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä

4.1 Liikuntamotivaatio

Motivaatio ohjaa käyttäytymistämme ja sitä voidaan selittää henkilön persoonallisuuden liittyvänä ominaisuutena (Ikonen 2000, 61). Motivoitumista pidetään nykykäsityksen mukaan sisäsyntyisenä prosessina, johon vaikuttavat tunteet ja koko ajatusmaailma. Kun ihmisen toiminnalla on jokin selkeä tavoite tai päämäärä, voidaan sanoa hänen olevan motivoitunut. Hyvin motivoitunut oppija valitsee itselleen haastavia tehtäviä, jaksaa yrittää saavuttaa omaa tavoitettaan, suoriutuu tehtävistä paremmin ja sitoutuu intensiivisemmin verrattuna oppijaan, jonka motivaatio toimintaa kohtaan on vähäinen. (Jaakkola 2010, 118.) Tähän kuitenkin vaaditaan ohjattavan osallistumista ja omaa halua. Tämä tarkoittaa, että motivaatiota ei voi synnyttää toisen puolesta, eikä siirtää toiselle valmiina pakettina. Jokaiselle voi kuitenkin antaa mahdollisuuden motivaation omakohtaiseen työstämiseen. (Turku 2007, 33-35.)

Motivaatio ja oppiminen ovat kiinteässä yhteydessä keskenään, vaikka harvoin suoraan toisiinsa vaikuttaen. Tavallisimmin vaikutusta tapahtuu välillisesti muiden tekijöiden kautta. Motivaatio vaikuttaa oppimisen sekä määrällisiin että laadullisiin tekijöihin ja vastaavasti aiemmin opitut asiat ja niistä muotoutuneet laajemmat kokemukset vaikuttavat motivaatioon. (Ikonen 2000, 67.)

Motivaatio rakentuu motiiveista, jotka voivat olla samansuuntaisia eli toisiaan tukevia tai ristiriitaisia ja keskenään kilpailevia. Ihmisessä vaikuttaa aina useita motiiveja samaan aikaan, joista osa saattaa kilpailla keskenään. Valintatilanteessa voittaa vahvin motiivi tai samansuuntaisten motiivien ryhmä. Motiivit voivat vaihdella päivittäin, johon vaikuttavat mm. ihmisen vireys- ja aktivaatiotila, asenteet, uskomukset, arvot ja koko elämäntattamus. Osa motiiveista on tietoisia, jolloin ihminen pystyy ottamaan ne harkintansa kohteiksi ja kertoa niistä toisille, ja osa on tiedostamattomia, jolloin ihmisen on vaikea tunnistaa niitä. (Vuorinen 1993, 15-16.)

4.1.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Sisäisesti motivoitunut henkilö tekee asioita, jotka kiinnostavat häntä ja tuottavat tyydytystä ilman materiaalista palkintoa tai uhkaavaa seuraamusta (Turku 2007, 38). Toiminnan motiiveina ovat ilo ja kokemukset, joita toiminta tuottaa. Oppija keskittyy omaan toimintaansa, eikä suuntaudu liikaa sosiaaliseen vertailuun tai erilaisten suoritusnormien tuijottamiseen. Sisäisesti motivoituneen henkilön toiminnassa oleellisinta on hänen itsensä kehittäminen ja yrittäminen. (Jaakkola 2010, 118, 156.) Oppimisympäristö, jossa on henkilölle tarpeeksi selvitettävissä olevia haasteita ja hän saa mahdollisuuden itse-määräämisen eli autonomian tunteen kokemiselle, synnyttää sisäistä motivaatiota (Turku 2007, 38). Alkuvaiheessa on kuitenkin huomioitava, ettei oppijalla ole selkeää käsitystä siitä, minkälaiset toimintatavat tukevat parhaiten hänen oppimistaan. Tämän vuoksi ohjaaja on suuressa roolissa toiminnan käynnistämässä ja sen kehittymisessä, kunnes toiminta on lähtenyt kunnolla käyntiin ja autonomian merkitys motiivina kasvaa. Sisäisen motivaation on todettu olevan yhteyksissä parantuneeseen viihtymiseen ja vähäiseen ahdistukseen, jolloin myös oppiminen edistyy paremmin. (Jaakkola 2010, 119, 156.)

Ulkoisesti motivoituneen henkilön toiminta on aina välineellistä ja sen tarkoituksena on jokin odotettavissa oleva seuraamus tai sen poistaminen (Turku 2007, 38). Toiminta on ulkoapäin ohjattua ja se voi olla ristiriidassa oppijan henkilökohtaisten mieltymysten kanssa. Ulkoisesti motivoituneella oppijalla korostuu halu kilpailla muiden kanssa. Hänen tavoitteenaan on olla muita parempi, jolloin sosiaaliset paineet kasvavat. Ulkoisesti motivoitunutta oppijaa aktivoi ainoastaan ulkopuolelta tuleva tekijä, oli se sitten jokin palkinto tai rangaistuksen välttäminen. (Jaakkola 2010, 118.)

Oppimistilanteessa on usein havaittavissa sekä sisäistä että ulkoista motivaatiota. Ei ole selkeää rajaa näille kahdelle ja usein oppiminen vaatii molempia motivaatiotekijöitä. Motivaatio vaihtelee usein myös tehtävästä riippuen, toiset saattavat olla työssä sisäisesti motivoituneita, mutta taas harrastuksissa ulkoisesti motivoituneita. Siksi ohjaajan on tarkasteltava oppijan motivaatiotekijöitä muussakin elämässä ymmärtääkseen paremmin oppijan toimintaa. (Vallerand 2001, 318.)

4.1.2 Motivaatioilmasto

Motivaatioilmastolla on suora yhteys oppijan motivaatioon ja hyvinvointiin. Motivaatioilmastolla tarkoitetaan toiminnan psykologista, koettua ilmapiiriä, joka ohjaa toiminnan tavoitteita. Motivaatioilmasto voi olla minä- tai tehtäväsuuntautunut. Kaikki ohjaukseen liittyvät ratkaisut, joita ohjaaja tekee ohjaustilanteessa, vaikuttavat motivaatioilmaston muodostumiseen. Myös oppija itse vaikuttaa motivaatioilmaston muodostumiseen. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 162-163.) Ohjaajan tulisi edistää motivaatiolle suotuisaa ilmapiiriä, sillä motivaatio on keskeinen tekijä eri ryhmien ohjaamisessa. Motivaatio vaikuttaa mm. ryhmän jäsenten tavoitteiden valintaan, suorituksen tehoon, pitkäjänteisyyteen sekä suorituksen laatuun ja tavoitteiden saavuttamiseen. (Nikander & Rovio 2009, 232.)

Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa korostuu henkilöiden välinen sosiaalinen vertailu sekä suoritusten lopputulokset. Ryhmät muodostetaan yksilöiden kykyjen mukaan, jolloin sosiaalinen vertailu korostuu. Alhaisen liikuntamotivaation, ahdistuneisuuden ja alhaisen viihtyvyyden on todettu olevan yhteydessä minäsuuntautuneeseen motivaatioilmastoon. Tehtävät opetustilanteessa ovat kaikille samat eikä tasoeroja ole otettu huomioon. Ohjaaja päättää itse tehtävät ja toimintatavat omien mieltymystensä mukaisesti. Toiminta ei tarjoa innostavaa haastetta, sillä tehtävät ovat joko liian helppoja tai vaikeita. Tällöin motivaatiotaso laskee ja oppiminen hidastuu. Ajankäyttö on hyvin rajattua ja toiminta perustuu tiukkaan suunnitelmaan. Tämä ei tue oppijan harjoittelua ja oppiminen on hidasta. (Liukkonen ym. 2007, 163-167.)

Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa korostuu positiivisten kokemusten ja viihtyvyyden merkitys. Ohjaajan olisikin hyvä varmistaa, että toiminnan motivaatioilmastossa on enemmän tehtävä- kuin minäsuuntautuneisuutta. Tämä varmistaa mahdollisimman monen oppijan mahdollisuuden kokea myönteisiä elämyksiä ja onnistumisia. Ryhmä on mahdollisimman monipuolinen, sosiaalinen vertailu vähentyy ja vuorovaikutus korostuu. Toiminnassa korostuu toisten auttaminen ja yhteisöllisyys. Tehtävät ovat monipuolisia ja vaihtelevia sekä tarpeeksi haastavia oppijan omaan taitotasoon nähden. Oppijalle annetaan mahdollisuus itse asettaa tavoitteitaan oman tasonsa ja toiveidensa mukaisesti. (Liukkonen ym. 2007, 163-167.) Hän ei lannistu epäonnistumisista, vaan

osaa käyttää niitä hyödykseen ja kokee ne osana oppimisprosessia (Nikander & Rovio 2009, 233). Oppija myös uskaltaa avoimesti kertoa omia ajatuksiaan, tuntemuksiaan ja mielipiteitään harjoitteesta. Siksi ohjaaja antaa oppijalle tilaisuuden osallistua päätöksentekoon ja ottaa oppijan näkökulmat huomioon, jotta harjoite on juuri kyseiselle oppijalle paras mahdollinen. (Treasure 2001, 82-83.) Oppijan motivaatio toimintaa kohtaan kasvaa ja pätevyyden kokemukset lisääntyvät, kun tehtävät ovat omassa kontrollissa ja suoritettavissa omalla tasolla. Ajankäyttö on joustavaa eikä riipu tarkkaan ennalta laaditusta suunnitelmasta. Korkean motivaatiotason ylläpitämiseksi on tärkeää, että oppija saa harjoitella omalla nopeudellaan ja oppimisvauhdillaan. (Liukkonen ym. 2007, 163-167.)

Toiminnan aikana on usein havaittavissa molempia motivaatioilmastoja ja ohjaajan rooli on tärkeässä asemassa motivaatioilmaston luomiseksi. Treasuren (2001, 97) mukaan olisikin tärkeää panostaa ohjaajien koulutukseen ja painottaa tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston rakentamista ja ylläpitämistä. Se edesauttaa oppijaa asettamaan itselleen tavoitteita, saavuttamaan niitä ja oppimaan virheistään. Henkisen kasvun takia, nämä ovat tärkeitä tekijöitä oppijalle.

Aktivaatiotaso eli energiataso, joka kuvaa elimistön fysiologista ja psyykkistä vireystilaa, ei suoranaisesti ilmaise motivaatiota, mutta näyttää liittyvän siihen vahvasti. Aktivaatiotaso kertoo sen, kuinka suurella intensiteetillä ihmisen aktiivisuus voi kussakin tilanteessa purkautua, mutta se ei välttämättä johda tavoitteelliseen toimintaan. Vireystila muodostuu kunkin tilanteen tulkinnoista ja niihin sidoksissa olevista tunteista, jotka vaikuttavat ihmisen tapaan toimia ja käyttäytyä kyseisissä tilanteissa. (Jaakkola 2010, 121-122.) Korkea vireystila ilmaisee usein korkeaa motivaatiotasoa, mutta se ei aina takaa oppimista tai on ristiriidassa oppijan motiivien kanssa (Vuorinen 1993, 17-18). Liian korkea vireystila aiheuttaa oppijassa ahdistuneisuutta, jolloin oppijan huomio kiinnittyy ahdistuksen vähentämiseen eikä niinkään itse tehtävään. Tällöin oppija pyrkii helpottamaan omaa oloaan ja jotain tärkeää informaatiota saattaa jäädä huomaamatta. (Peltonen & Ruohotie 1992, 25.)

4.2 Ryhmä ja ryhmätyöskentely

Motiivina ryhmään liittymiselle on usein ryhmän yhteinen tehtävä tai tavoite, jota pyritään toteuttamaan. Ryhmällä on oltava myös jokin tarkoitus, syy olla olemassa. Se ohjaa ryhmän toimintaa ja vaikuttaa sen rakenteisiin. Ryhmän toiminta heikkenee ja olemassaolo lakkaa, jos sen säännöt, tavat, kokoonpano tai toiminta ei ole enää tarkoituksen mukaisia. (Niemistö 2000, 34.) Tämä edellyttää jäseniltä yhteistyötä, joten jäsenet ovat riippuvaisia toisistaan ja toiminta vaatii jatkuvaa vuorovaikutusta toisten kanssa. Tällöin ryhmään muodostuu erilaisia rakenteita ja suhdejärjestelmiä. Näitä ovat mm. rooli-, normi-, valta-, kommunikaatio- ja tunnesuhteet. (Lintunen & Rovio 2009, 21-22.)

Lähtökohdat ryhmän toiminnalle muodostuvat fyysisestä ja sosiaalisesta ympäristöstä, jossa ryhmä toimii sekä ryhmään kuuluvista yksilöistä. Ryhmän muodostusvaiheessa tulisi ohjaajan avustamana selvittää, millaisia osallistujien ominaisuuksia, kykyjä ja resursseja ryhmässä on käytettävissä. (Lintunen & Rovio 2009, 17.) Hyvin toimivassa ryhmässä osataan kuunnella muita ryhmäläisiä sekä ilmaista omia tunteita, ajatuksia ja erimielisyyksiä. Muut ryhmäläiset ovat vastaanottavaisia myös rakentavalle kritiikille ja osaavat käsitellä sitä. Ryhmän ilmapiiri on vapaa ja luonteva, jokainen saa olla oma itsensä ja kaikilla on hyvä olla ryhmässä. Tämä auttaa ryhmäläisiä ottamaan vastuuta niin itsestä kuin muistakin. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 13.)

Ryhmän työskentelyn tavoitteena on suorittaa jokin konkreettinen tehtävä, joka voidaan lopuksi koota raportiksi ja kertoa tai näyttää toisille. Tavoitteiden saavuttamiseksi tulisi sopia selkeä työnjako jokaisen ryhmäläisen omat vahvuudet ja luonteenpiirteet huomioiden. Toimintaa ohjataan yhteisesti luoduilla säännöillä ja jokaisella on vastuu toimia niiden puitteissa. (Lintunen & Rovio 2009, 17.) Kuitenkin ryhmätyöskentelyn aikana tapahtuu myös sellaista oppimista, jota on vaikea koota raportiksi: asenteiden muuttumista, yhteistoimintakyvyn kehittymistä, halua ottaa yhteistä vastuuta ja ryhmän johtamista. Toiminnan tehokkuus kuitenkin riippuu siitä, kuinka merkittävä tavoite on ryhmäläisille itselleen ja kuinka kiinteä ryhmä on. (Vuorinen 1993, 93-99.) On harvinaista, että päätöksenteossa ryhmä olisi täysin yksimielinen ja toiminta olisi vaivatonta. Useimmiten päätöstä tehtäessä täyden yksimielisyyden sijaan päädytäänkin johonkin

muuhun strategiaan, kuten mielipiteen keskiarvon kohdan tai mielipiteen jomman-kumman ääripään valintaan. (Saaranen-Kauppinen & Rovio 2009, 45-46.)

4.2.1 Yhteisen tavoitteen asettaminen

Tavoitteenasettelu on yksi suosituimmista motivaatiota ja siten myös suoritusta sekä sen tuottavuutta edistävästä menetelmästä oppijan ja koko ryhmän toiminnassa. Tavoitteella tarkoitetaan jotakin kohdetta tai toiminnan päämäärää, jota yksilö tai ryhmä yrittää saavuttaa. Tavoitteenasettaminen toimii työkaluna tehtävien, toimintarakenteiden ja resurssien tarkistamista ja täsmentämistä varten sekä edesauttaa arvioimaan suoritusta ja menestymistä realistisesti. (Rovio 2009c, 128-130.)

Ryhmässä asetetaan tavoitteita sekä yksilöille että itse ryhmälle. Asetettaessa tavoitteita toiminnalle, olisi hyvä kiinnittää huomiota sekä yksilöihin, että ryhmään. Tavoitteet tulisi asettaa siten, että ne tukevat toisiaan, sillä ollessaan ristiriidassa keskenään, ne aiheuttavat ongelmia ryhmän sisällä ja haittaavat toimintaa. (Rovio 2009c, 140.) Ryhmän ohjaajan on tiedettävä asetetut tavoitteet ja huolehdittava, että ryhmä toimii niiden mukaisesti (Niemistö 2000, 38).

Ryhmällä on kaksi tavoitetta, jolloin puhutaan kaksoistavoitteesta. Se jaetaan toiminnan tarkoitukseen liittyvään tehtävä- eli asiatavoitteeseen ja ryhmän kiinteyteen liittyvään tunnetavoitteeseen. Tehtävätavoite kuvaa ryhmän perustehtävää ja olemassaolon tarkoitusta, joka on tuonut ryhmän jäsenet yhteen. Tunnetavoitteella tarkoitetaan ryhmän yhtenäisyyttä ja vetovoimaisuutta tehtävää kohtaan sekä sosiaalista vuorovaikutusta keskenään. Hyvässä ja toimivassa ryhmässä osataan ottaa huomioon molemmat tavoitteet ja ne toimivat tasapainossa keskenään. (Rovio 2009c, 141.)

4.2.2 Ryhmän kehitysvaiheet

Ryhmän perusajatuksena on saavuttaa asettamia tavoitteita ja niiden toteutuessa syntyy uusia tarpeita, jotka vaativat uuden tavoitteen asettamista. Jatkuvat muutokset ja niihin suhtautuminen ryhmän sisällä luovat ryhmädynamiikan. (Salmi, Rovio & Lintunen 2009, 89.) Tämä tarkoittaa ryhmän voimaa, joka syntyy jäsenten keskinäisistä jännitteistä, kiinnostuksista ja tunteista. Näitä ominaisuuksia hyödynnetään yhteisen tavoit-

teen saavuttamiseksi. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 27.) Jatkuva tilanteiden muutos muodostaa tapahtumasarjan, ryhmäprosessin (Salmi ym. 2009, 90).

Yleisimmin ryhmän kehitysvaiheita on kuvattu Bruce Tuckmanin kehittämän jaon mukaan. Vaiheisiin kuuluvat muotoutumisvaihe, kuohuntavaihe, normittamisvaihe, toteuttamisvaihe sekä viimeisenä lopettamisvaihe. (Salmi ym. 2009, 90.)

Kun ryhmä on uusi ja vasta aloittamassa toimintaansa, ohjaaja törmää muotoutumisvaiheeseen. Ryhmä pohtii yhdessä toiminnan pelisääntöjä, ryhmän jäsenet tarkkailevat tilannetta ja toistensa käyttäytymistä sekä etsivät omaa paikkaansa ryhmässä. (Kauppila 2005, 97.) Tällöin jäsenet koettelevat ja testaavat toisiaan, ryhmäläisten välille alkaa syntyä ryhmäsuhteita sekä riippuvuutta ja ohjaajan tehtävänä onkin yrittää helpottaa tätä ahdistavaa ja sekavaa tilannetta. (Salmi ym. 2009, 90.) Ryhmäläiset tukeutuvat ohjaajaan ja ovat riippuvaisia hänen toiminnastaan (Kaukkila & Lehtonen 2007, 24).

Tutustumisvaiheen jälkeen ryhmässä tapahtuu kuohuntaa, jolloin ryhmähenki jakautuu ja syntyy erilaisia ryhmittymiä. Ryhmän jäsenet kuvaavat selkeästi omia mielipiteitään ja ajatuksiaan, joka saattaa aiheuttaa erimielisyyksiä jäsenten välille. Konfliktien avulla ryhmän jäsenet ilmaisevat omaa yksilöllisyyttään sekä vastustavat ja kyseenalaistavat ryhmän yhtenäistävästä vaikutuksesta ja sisäisen ryhmärakenteen muodostumisesta. Ohjaajan on otettava vastuu ongelmatilanteiden selvittämisestä ja huolehdittava kaikkia tyydyttävästä tuloksesta. (Salmi ym. 2009, 90.)

Kuohuntavaiheessa ryhmän kiinteyttä ja yhtenäisyyttä koetellaan. Ryhmä saattaa joutua määrittelemään uudelleen tavoitteitaan ja toimintatapojaan ennen kuin toiminta saadaan jälleen käyntiin. (Kauppila 2005, 98.) Kun nämä asiat on otettu käsittelyyn, voidaan puhua ryhmän olevan normittamisvaiheessa. Normittamisvaiheessa ryhmä palaa yhteisiin sääntöihin sekä palauttaa mieliin yhteisen sovitun tavoitteen ja syyt sen toteuttamiselle. (Salmi ym. 2009, 90.) Ryhmä vakiintuu roolien, sääntöjen ja normien löytymisen myötä ja ryhmän jäsenet ovat tietoisia omasta tehtävästään sekä paikastaan ryhmässä (Kauppila 2005, 98). Vaiheen aikana on tärkeää saada esille ryhmäläisten ajatuksia ja tulkintoja asioista sekä sitä kautta rentouttaa ilmapiiri (Kaukkila & Lehtonen 2007, 26).

Kun ryhmä on oppinut tavan ratkaista ongelmia yhdessä ja käyttämään vuorovaikutusta ongelmanratkaisun välineenä, ryhmän voidaan katsoa saavuttaneen toteuttamisvaiheen. Tavoiteltavaa tehtävää toteutetaan tiiviisti yhdessä ja ryhmän jäsenet ottavat vastuuta toiminnasta. Ryhmäläiset uskaltavat esittää kritiikkiä ja myös käsitellä sitä rakentavassa hengessä. Jäsenten välillä vallitsee yhteisymmärrys ja kunnioitus toisia kohtaan. (Kaukila & Lehtonen 2007, 26.) Tyytyväisyyttä ryhmän sisällä lisäävät yhteiset myönteiset saavutukset, jotka lisäävät jäsenten motivaatiota ryhmän tavoitteiden mukaiseen toimintaan. Aikaa ei kulu konfliktien selvittämiseen, vaan ryhmä voi keskittää kaiken energian tehtävien tekemiseen. (Kauppila 2005, 99.)

Saavutettuaan tavoitteensa ja yhteistyön loppuessa, ryhmän toiminta päättyy. Joskus ryhmä asettaa uuden tavoitteen, mutta silloinkin palataan osittain muotoutumisvaiheeseen, jolloin toiminta alkaa alusta. Ryhmä saattaa myös lopettaa toimintansa kokonaan, jolloin tunteet ovat suuressa roolissa. Ne kuvaavat, kuinka tärkeä ryhmä on ollut sen jäsenille ja kuinka vaikea siitä on luopua. (Salmi ym. 2009, 90-92.)

Vaiheita ei kuitenkaan voi suoraan hyödyntää käytännössä, sillä ryhmän kehittyminen tehokkaaksi ryhmäksi vaatii ryhmän jäsenten panostusta toimintaan sekä heidän tietoisuuttaan toisistaan ja tavoitteistaan. Ryhmän toiminta on myös niin vaihtelevaa ja muutosherkkää, että on vaikea erottaa selkeät rajat vaiheille. Ne voivat toimia hieman päällekkäin ja jokin vaihe saattaa jäädä kokonaan pois. (Salmi ym. 2009, 90.) Ryhmän toimintaan ja vuorovaikutukseen liittyvät monet ulkoiset ja sisäiset tekijät, jotka voivat vaikuttaa ryhmän kehitykseen muuttamalla sitä tai jopa palauttamalla aikaisempiin vaiheisiin (Kauppila 2005, 99).

4.2.3 Pienryhmätyöskentely

Pienryhmätyöskentelylle ominaista on ryhmän kiinteys, sillä se koskettaa jokaista ryhmää ja sen jäsentä. Kiinteys on jatkuvasti muuttuva ilmiö ja on erilainen eri ryhmissä. Siihen vaikuttavat suoritettavan tehtävän tarkoitus, ryhmän menestyminen tehtävässä ja tunnesuhteet sekä sosiaalisuus jäsenten välillä. (Rovio 2009a, 156-157.) Kiinteydellä tarkoitetaan sitä, että työskentely tapahtuu pääosin ryhmän omilla ehdoilla ja jokaisella ryhmän jäsenellä on mahdollisuus olla vuorovaikutuksessa ryhmän muiden jäsenten

kanssa (Vuorinen 1993, 93). Tämä mahdollistaa useamman näkökulman saavuttamisen ja ryhmän jäsenten todelliset mielipiteet tulevat paremmin esille. Ryhmän jäsenet saavat olla mukana päättämässä toiminnan suunnasta sekä siihen vaikuttavista keinoista työkennellä. Pieni ryhmäkoko pakottaa osallistumaan ja pienryhmälle ominaisia piirteitä ovat sitoutuneisuus, yksimielisyys, kiinteys, tyytyväisyys ja motivaatio. (Saaranen-Kauppinen & Rovio 2009, 32-33.)

4.2.4 Kommunikaatio ja tunnesuhteet ryhmän sisällä

Vuorovaikutus toimii välineenä koordinoida ryhmän toimintaa sekä ratkaista tehtävään ja ihmissuhteisiin liittyviä ongelmia. Onnistunut vuorovaikutus on elävä prosessi, jossa yhdistyvät sekä sanalliset, että sanattomat viestit. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 31.)

Ryhmän kommunikaatio rakentuu yleensä ryhmän jäsenten välisten tunnesuhdejärjestelmien mukaiseksi. Ryhmäläiset, jotka pitävät toisistaan, pyrkivät lisäämään keskinäistä vuorovaikutustaan ja runsas vuorovaikutus selkeyttää ja voimistaa tunteita. Mahdollisuus kommunikoida muiden ryhmän jäsenten kanssa takaa osallistumisen ja lisää viihtyvyyttä ryhmässä. Avoimuus on yksi ryhmän tärkeimmistä toimintaedellytyksistä, sillä se luo luotettavuutta jäsenten välille ja helpottaa ongelmien esille ottamista ja ratkaisemista. (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2009, 60-62.) Myös omien tunteiden ja reaktioiden tunnistaminen helpottavat kommunikointia muiden ryhmäläisten kanssa. Silloin henkilö tiedostaa oman osuutensa vuorovaikutukseen sekä roolinsa ryhmässä ja voi tällöin kantaa toiminnastaan vastuun. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 32.) Kommunikaatioon vaikuttavana tekijänä voidaan pitää myös ympäristöä, jossa ryhmä toimii. Tietynlainen istumajärjestys tai pöydän muoto vaikuttavat vuorovaikutukseen ryhmän sisällä ja saattavat joko parantaa tai heikentää kommunikaatiota jäsenten välillä. (Niemistö 2000, 118.)

Tunnesuhteet vaikuttavat ryhmän yhteistoimintaan ja ilmapiiriin. Ne kuvaavat, mitä tunteita ryhmän jäsenet toisissaan herättävät ja kertovat suhteellisen pysyvistä ryhmän sisäisestä rakenteesta. Tunteiden kokemiseen toisen jäsenen käyttäytymisen lisäksi vaikuttaa myös oma sisäinen olotila. (Niemistö 2000, 123-124.) Kun mahdollisimman moni ryhmän jäsenistä hyväksyy mahdollisimman monta ja haluavat olla tekemisissä heidän kanssaan, tunnesuhdejärjestelmä muodostuu verkkomaiseksi, yhtenäiseksi. Täl-

löin kaikkien jäsenten viihtyvyys on taattu ja yhteydenpito on säännöllistä. Kuitenkaan kiintymyssuhteiden syntymistä ei vaadita ja ryhmä voi silti menestyä. Kaikkien tulee pystyä silti kommunikoimaan keskenään. (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2009, 64.) Tunteet motivoivat yksilöitä hakeutumaan ryhmään ja osallistumaan sen toimintaan. Tunteet toimivat eräänlaisena linkkinä muihin ryhmän jäseniin ja ympäristöön, jossa ryhmä toimii. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 43.)

4.2.5 Roolit ryhmän sisällä

”Roolilla tarkoitetaan normien ja odotusten kokonaisuutta, joka kohdistetaan ryhmän jäsenen hänen asemansa tai tehtäviensä perusteella.” (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2009, 68.) Roolit ovat monialaisia ja voivat liittyä tehtävään, tai sosiaaliseen, ihmissuhteisiin perustuvaan asemaan ryhmässä (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2009, 68). Ryhmässä toimii usein sekä virallisia että epävirallisia rooleja. Virallisiin rooleihin lasketaan ennalta määrätyt tai yhdessä sovitut roolit. Näitä voi olla esimerkiksi puheenjohtaja ja sihteeri. Epäviralliset roolit ilmenevät ryhmässä toistuvana käyttäytymisenä ja ne muodostuvat sekä kehittyvät vuorovaikutuksessa toisten jäsenten kanssa. Epävirallisia rooleja ovat esimerkiksi vitsailija, uhrautuja ja syntipukki. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 53.) Henkilön roolit ryhmässä määräytyvät hänen oman yksilöllisyytensä mukaan. Yksilöllisyys erottaa jokaisessa roolissa joukon tyylejä ja luo uusia rooleja, luo persoonan roolille ja sitä kautta persoonan myös henkilölle. (Niemistö 2000, 88.)

Tarkasteltaessa tehtävän näkökulmasta, roolisuhteet paljastavat ryhmän tehtäväjaon ja työrakenteen. Roolien avulla tehtävät jaetaan jokaiselle ryhmän jäsenelle ja heillä on oma vastuualueensa tehtävää suorittaessaan. Erilaisiin tehtäviin erikoistuminen on ryhmälle mahdollisuus tehostaa toimintaa ja suoriutua tehtävästään paremmin. Tehtäväjaon avulla ryhmän jäsenet tietävät heidän toimintaansa kohdistuvat odotukset. (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2009, 68.)

Roolit jaetaan usein sen mukaan, mitkä ovat yksilön henkilökohtaiset ominaisuudet ja millainen hänen sijoittuminen ja toiminta ovat muissa suhdejärjestelmissä. Usein käykin niin, että ryhmän jäsenet tavoittelevat samaa tuttua ja turvallista paikkaa, johon he ovat tottuneet muissa ryhmissä. Yksilön asema ryhmässä on itse hankittu ja toisten odotus-

ten muovaama. (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2009, 69.) Yksilö samaistuu rooliinsa, jolloin hän kokee henkilökohtaisen minä-elämyksen eli tunteen, että hän on juuri sellainen (Niemistö 2000, 94). Yksilön toiminta toteutuu vasta sitten, kun joku toinen ryhmän jäsenistä alkaa toimia vastaroolissa. Roolien toiminta ryhmässä vaatii siis jatkuvaa vuorovaikutusta, jotta koko ryhmän sisäinen kommunikaatio toimisi. Yksilön halutessa pyrkiä johonkin rooliin tai jostakin roolista pois, se vaatii myös muiden ryhmäläisten hyväksynnän. Roolien muutosten myötä myös koko ryhmän toiminta muuttuu, sillä roolisuhteet menevät uusiksi ja joku ryhmän jäsenistä pääseeikin ilmaisemaan vapautuneemmin omia ajatuksiaan, mielipiteitään ja käyttäytymään itselle ominaisella tavalla. (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2009, 69-70.)

Roolit voivat olla myös haittaavia tekijöitä toiminnassa, sillä tarkasti rajattuina ja joustamattomina ne estävät yksilön luovuutta. Tämä saattaa aiheuttaa sen, että sama yksilö suorittaa aina tiettyä roolia eikä pääse näyttämään muita kykyjään ryhmässä. Roolit ovatkin yksi selitys sille, miksi kaikilla jäsenillä ei ole samanlaiset mahdollisuudet kokea pätevyyttä ja onnistumisia. (Rovio & Saaranen-Kauppinen 2009, 69.) Toinen haittaava tekijä voi olla vuorovaikutuksessa syntyvät rooliristiriidat. Yksilöltä odotetaan tietynlaisia käytöstä roolin rajoissa, mutta odotukset eivät vastaakaan yksilön omia käsityksiä. Tämä aiheuttaa ryhmän jäsenten välille jännitettä ja saattaa häiritä ryhmän toimintaa. (Niemistö 2000, 102.)

4.3 Ympäristön vaikutus käyttäytymiseen

Uusi ympäristö tuo oppilaasta esille taitoja ja erilaisia puolia kuin luokahuoneympäristö. Tutussa ympäristössään oppilas kokee olevansa mukavuusalueellaan ja näin ollen sieltä poistuessaan pakolliset roolit väistyy. Yhteiset tavoitteet ja haasteet innostavat oppilasta toimimaan ja juuri näitä haasteita luonto tarjoaa. (Kangasniemi 2009, 3-5.)

Kun puhutaan erilaisesta ympäristöstä, ohjaajan on muistettava valita ympäristö kohde-ryhmän mukaan. Esimerkiksi maaseudulla asuneet nuoret ovat tottuneita luontoon ja metsään, joten heille vieras ympäristö voisi olla suurkaupunki, jossa on paljon liikennettä, ihmisiä ja melua. Kuten koko ikänsä kaupungissa asuneet, kokevat seikkailuksi hiljaisemmän kylän, jossa ollaan hyvinkin lähellä luontoa. Kummassakin tapauksessa ollaan

pois tutusta ympäristöstä ja yksilön on pakko tukeutua muuhun ryhmään. (Räty 2011, 58-59.)

Nuorten kanssa toimiessa, uusi ympäristö saa nuoret tukeutumaan aikuiseen ja arjessa tapahtuva vastakkain asettelu unohtuu. Kontaktin ottaminen aikuiseen on helpompaa, kun asioita tehdään erilaisessa ympäristössä yhdessä ja vaikeita asioita on helpompi kohdata, kun ei ole tuttua ympäristöä mihin paeta. Nuori haluaa myös kuulla palautetta ja rohkaisua aikuiselta. (Räty 2011, 59.)

5 Elämystoiminta

Tämä kappale käsittelee elämystoimintaa, joka on hyvin moniselitteinen ja yhtä ainoaa määritelmää elämystoiminnalle ei ole. Elämystoiminta on seikkailu- ja elämyspedagogista toimintaa, johon kuuluu projekti- ja prosessilähtöinen ajattelu. Tämä toimii tärkeänä osana yhteisön kasvattavana tekijänä toiminnassa. Oleellista on myös elämysten kokeminen ryhmässä ja itsensä kokeminen ryhmän jäseneksi. Yhteistoiminnallisessa tekemisessä korostuu yksilön ja yhteisön vastuunottaminen sekä tehtävien jakaminen, jolloin yksilön aktiivinen osallistuminen ryhmän toimintaan on konkreettista ja tärkeää yksilölle. Elämystoiminnalla tavoitellaan toiminnallisuuden, elämysten ja yhteistoiminnan avulla saatua iloa, virkistystä sekä tavoitteellista kasvua ja oppimista ulkona turvallisesti. (Hämäläinen 1998, 164, Karppinen 2005, 36.)

5.1 Elämysliikunta

Elämys- ja seikkailuliikunnaksi luokitellaan yleisesti kiipeilyn kaikki muodot, melonta, luontoliikunta ja erilaiset vaellukset. Myös elämykselliset ryhmäytymisharjoitteet ja elämysleikit kuuluvat elämysliikuntalajeiksi. (Kangasniemi 2009, 5.)

Seikkailu- ja elämystoiminta koostuu usein virkistyksestä, kasvatuksesta, kehityksestä tai terapeuttisista elementeistä tai näiden sekoituksista. Ryhmän ja yksilön tavoitteista riippuen toiminta tavoittelee virkistystä, toimintatapojen muutoksia tai terapeuttisia vaikutuksia. (Räty 2011, 17-18.) Elämyspedagogiikka muodostuu kokonaisuudeksi, kun siinä käytetään luontoa, ympäröivää yhteisöä ja liikunnan tuomia kasvatusmahdollisuuksia (Karppinen 1996, 116). Elämyspedagogiikkaan kuuluvat myös kokemukset musiikista, taiteesta ja kulttuurista, jotka yhtäläillä tarjoavat elämyksiä (Telemäki 1998, 26).

5.2 Elämyspedagogiikka

Seikkailukasvatus on tehokas keino vahvistaa ihmisen luottamusta itseensä ja muihin sekä opettaa ryhmässä toimimisen taitoja (Telemäki & Bowles 2001, 26). Elämyspedagogiikka voidaan jakaa kolmeen alueeseen: kasvuhakuisuuteen, kokonaisvaltaisuuteen ja

itseohjautuvuuteen. Ensimmäisenä on kasvuhakuisuus eli tarkoitus on viedä ihminen pois omasta tutusta ympäristöstään. Outo ympäristö ja vaadittavat tehtävät, joista selviytyy vain vuorovaikutuksessa toisten kanssa, tuottavat positiivisen tuloksen. Toiminnasta saadut kokemukset on tarkoitus käsitellä, jotta yksilö huomaa siirtovaikutuksen arkeen ja kasvuprosessi voisi toteutua. (Telemäki & Bowles 2001, 31.) Kasvuhakuisuutta on myös oppimisprosessi, mikä syntyy, kun kokemukset käydään ryhmän kanssa lopuksi läpi. Elämykset antavat erilaisia kokemuksia, joiden kautta ihminen löytää itsensä uusia voimavaroja. (Kiiski 1998, 109.)

Toiminnan on tarkoitus olla kokonaisvaltaista, jolloin tavoitteena on saada lopputuloksesta toiminnan ja yksilön henkilökohtaisten kokemusten vuoropuhelua. Kokemusten hyödyntäminen ja siirtäminen muuhun tekemiseen on haastavaa, joskus jopa vaikeampaa kuin kokemusten löytäminen. (Telemäki & Bowles 2001, 32.) Elämystoiminnassa tärkeää on, että ihmisen fyysinen suorituskyky, järki ja tunteet tulevat ongelman ratkaisun välineeksi ja ryhmä muodostaa ratkaisun ongelmalle (Kiiski 1998, 114). Itseohjautuvuus on tärkeä osa elämyspedagogiikkaa. Ohjaajan tulee antaa yksilölle ja ryhmälle tilaa toimia. Yksilön kasvu tapahtuu sekä tämän itsestään lähtevästä kehityksestä, että ulkoapäin tulevasta ohjauksesta. Ihminen kokee onnistumisen tunnetta, kun hän on saavuttanut itse itsellensä asettamat tavoitteet. (Telemäki & Bowles 2001, 33.)

5.3 Ohjaaminen

Kappaleessa käsitellään ohjaajan roolia ja tehtäviä yleisesti ryhmää ohjatessa sekä elämystoiminnan ohjaamista. Ohjaajan on tärkeä aktivoida osallistujia toimintaan sekä motivoida heitä toiminnan aikana. Toiminnan turvallisuuden takaamiseksi ohjaajan täytyy tiedostaa ympäristö sekä mahdolliset riskitekijät.

5.3.1 Ohjaajan rooli ja tehtävät ryhmässä

Ohjaaja toimii ryhmän johtajana auttaen ryhmää työskentelemään tavoitteiden mukaisesti. Hän voi toimia asemassaan monin eri tavoin esimerkiksi ohjaamalla avointa tai aiheen mukaista keskustelua, toiminnallisesti, harjoituksia teettämällä tai näiden yhdistelmänä. (Niemistö 2000, 67.) Hyvältä ohjaajalta odotetaan tilannetaajua sekä kykyä havainnoida ja eritellä ryhmässä tapahtuvia asioita. Jatkuva ryhmän kokonaisvaltainen

tarkkailu pitää ohjaajan ajan tasalla ja antaa eväitä hänen omalle toiminnalle. Huomion kiinnittäminen ryhmästä koostuviin yksilöihin antaa ohjaajalle käsityksen ryhmän tavasta toimia, sillä ryhmätilanne koostuu jäsenten henkilökohtaisista todellisuudentiloista ja vuorovaikutuksesta muiden yksilöiden kanssa. (Rovio, Nikkola & Salmi 2009, 286.)

Ryhmänohjaaja saa olla oma persoonansa, mutta on kuitenkin tiettyjä ominaisuuksia, joita hyvältä ohjaajalta vaaditaan. Näitä ovat mm. avoimuus, aitous, vastuuntuntoisuus, rehellisyys, oikeudenmukaisuus, luovuus, pitkäjänteisyys ja innostavuus. Hyvä ohjaaja kasvaa osaksi ryhmää ja pystyy olemaan oma itsensä ryhmäläisten kanssa. Hän on valmis kohtaamaan uusia ja tuntemattomia ihmisiä sekä asioita. Ohjaajan on luotettava omiin kykyihinsä sekä ryhmän kykyyn selvittää ongelmatilanteista, ryhmän voimavaroihin ja kasvuun sekä antaa ryhmän jäsenille tilaa toimia. Ohjaajan on annettava myös kaikille ryhmässä oleville yksilöille tilaa ja mahdollisuus olla oma itsensä sekä kohdeltava kaikkia tasavertaisina henkilöinä. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 58-62.)

Ohjaajan tehtävänä on auttaa ryhmää muodostumaan tiiviiksi ja ryhmän jäsenille tutuksi (Kaukkila & Lehtonen 2007, 63). Hän korostaa tiimityöskentelyä, jonka kehittämislä tarkoitetaan ryhmän yhteistä ja osallistavaa oppimisprosessia. Sen avulla pyritään edistämään ryhmän toimintaa tehtävän, ihmissuhteiden tai näiden molempien näkökulmasta. (Rovio 2009b, 213.) Ohjaaja antaa eväät tutustumiselle, mutta itse prosessin on annettava tapahtua ryhmäläisten kesken. Ohjaajan rooliin kuuluu alkuahdistuksen ja jännityksen vähentäminen sekä ryhmäläisten rohkaiseminen luomalla ilmapiiristä turvallinen. Ryhmän ollessa jo entuudestaan tuttu, edellä mainittujen piirteiden merkitys vähenee. Kuitenkin luottamuksen herättäminen ja sen ylläpitäminen kuuluvat tärkeimpiin ryhmää ylläpitäviin tekijöihin. Ohjaajan on itse koettava ryhmässä luottamusta sekä turvallisuutta ja tätä kautta toimia ryhmän jäsenille esimerkkinä. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 63-65.) Tämän vuoksi ohjaajan tulisi olla mahdollisimman tietoinen omista arvoistaan, asenteistaan ja tavoistaan ohjata, joka mahdollistaa erilaisten tunteiden ja ajatusten hyväksymisen ryhmässä (Rovio & Nikkola 2009, 322). Ohjaajan on jatkuvasti tarkkailtava tunteiden ja ajatusten muutoksia ryhmän sisällä, sillä ne saattavat voimakkaasti aiheuttaa ristiriita- ja ongelmatilanteita. Tällöin ohjaajan on puututtava toimintaan ja autettava yhdessä ryhmän kanssa selvittämään ongelmatilanteet. Kuitenkin ryhmä-

läisten liika rajoittaminen saattaa heikentää ilmapiiriä. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 67-71.)

Usein ryhmänohjauksessa ohjaajan vastuulla on huolehtia ryhmään vaikuttavista ulkoisista tekijöistä. Näitä ovat mm. tila, aika, kesto, kokoontumistiheys, jaksotus ja ryhmä koko. Ohjaajan vastuulla on huolehtia ryhmälle suotuisa toimintaympäristö, joka voi olla jokin sisä- tai ulkotila riippuen ryhmän toiminnan tarkoituksesta. Aikataulutus on usein ohjaajan tehtävänä organisoida, sillä se luo ryhmässä luotettavuutta ja turvallisuutta. Se kuitenkin vaatii myös ohjaajalta täsmällisyyttä ja läsnäoloa. Ryhmän olemassaolon kannalta oleellista on ryhmän kokoaminen ja sen suuruus. Varsinkin ryhmätoiminnan alussa ohjaaja ottaa vastuun ryhmän rakenteesta, mutta ryhmätoiminnan edetessä hän siirtää vastuuta ryhmäläisille. (Rovio ym. 2009, 296.)

Yksi tärkeimmistä ohjaajan tehtävistä on palautteenanto. Sen tulisi tapahtua hyvässä ja luottamuksellisessa ilmapiirissä siten, että saaja on valmis vastaanottamaan kyseisen palautteen. (Rovio ym. 2009, 294.) Palautteen avulla ryhmäläiset tiedostavat oman toimintansa ja sen seuraukset ryhmässä. Ryhmäläiset pystyvät palautteen avulla rakentamaan omaa minäkuvaansa ja havainnoimaan omia vahvuuksia ja heikkouksia. Palautteenannolla on myös oma vaikutuksensa ryhmän sisällä olevaan luottamukseen, yhteenkuulumisentunteeseen sekä yhteistyöhön. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 87.) Palautteen on oltava sellaista, että siitä on ryhmäläisille hyötyä ja osaavat hyödyntää sitä omassa toiminnassaan. Usein palautteenantoon liittyy jonkinlaista arviointia, jonka avulla palaute annetaan. Palautteen on kuitenkin oltava perusteltua ja rehellistä, eikä vain tunteisiin perustuva mielipide. (Vuorinen 1993, 61-62.) Ohjaajan on lopuksi myös varmistettava, että palaute on ymmärretty niin kuin ohjaaja on sen tarkoittanut. Varsinkin ryhmätilanteissa palaute saatetaan kokea monin eri tavoin, jolloin voi syntyä väärinymmärryksiä. (Rovio ym. 2009, 294-295.)

5.3.2 Ohjaajan rooli motivoijana

Ohjaajan on tärkeää muodostaa ensimmäisenä luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri sekä korostaa keskinäistä yhteistyötä. Hyvät vuorovaikutustaidot kehittyvät läpi elämän, ja jotta kehitystä tapahtuisi, on ohjaajan tunnistettava erilaisia vuorovaikutustyyliä ja

olla tietoinen omasta kehityksestään. (Form & Koppinen 2012, 72.) Motivoiva ohjaaja osaa säätää ohjaustilanteen puitteet mahdollisimman optimaaliseksi ohjattavan näkökulmasta ja herättää ohjattavan itseluottamus toimintaa kohtaan (Niermeyer & Seyffert 2004, 71). Tällöin ohjaaja saa herätettyä ohjattavan motivaation toimintaa kohtaan ja luo samalla motivoivan oppimisympäristön. Tarkoituksena on saada herätettyä ohjattavan sisäinen motivaatio, joka takaisi toiminnasta pysyvämpää ja ohjaaja voi omalla ohjaustyyllillään tukea ohjattavaa tähän suuntaan. Motivaatio on kuitenkin pitkä prosessi, joka saattaa vaihdella useastikin toiminnan tai tavoitteeseen pyrkimisen aikana. Ohjaaja ei kykene tätä prosessia päältä päin arvioimaan ja siksi maltillisuus on tärkeä ominaisuus sekä ohjattavalla että ohjaajalla. Ohjaaja tukee ohjattavaa itsenäisessä päätöksenteossa ja korostaa valinnan vapautta, sillä ohjauksessa on tärkeää korostaa toiminnan mahdollisuuksia, ei pakkoa. (Turku 2007, 41.)

5.3.3 Elämystoiminnan ohjaaminen

Ohjaajan toiminta elämystoiminnassa on laaja kokonaisuus. Ohjaajan on itse sisäistettävä se, että ihminen tarvitsee vapautta oppia ja toisaalta ohjaajan on osattava huomioi-da, koska yksilö ja ryhmä tarvitsevat konkreettisempaa ohjausta. Ohjaajan on huomioi-tava ihminen kokonaisuutena ja oppiminen tapahtumana jossa toimitaan, havainnoi-daan sekä reflektoidaan. Hänen on myös huomioitava oppilaiden lähtökohdat, tilanne ja sen arviointi ja siihen kuuluvien psyykkisen, fyysisen ja emotionaalisen taustan tun-teminen. Ohjaajan tulee tuntea myös ympäristö, onko se turvallinen ja oppimista edis-tävä. Lopuksi ohjaajan tulee olla tietoinen miten toimintaa tai kokemusta voidaan hyö-dyntää jatkossa. (Karppinen 2005, 60.)

Räty (2011, 25-27) kuvaa kirjassaan elämyspedagogista ohjaamista pyramidin tavoin. Sen alimmaisena kerroksena on teoretieto elämys- ja sosiaalipedagogiikasta. Seuraavana on turvallisuus, sillä toimintaa ei voi tehdä, ellei se ole turvallista. Vaikka elämyspeda-gogiikkaan liittyy riskejä, niin ne on hyväksyttävä ja minimoitava. Kokemus toimin-taympäristöstä sekä asiakasryhmästä ovat ohjaajan ammattitaitoa, kun ohjaaja tuntee ympäristön, toimintaa voidaan järjestää turvallisesti ja saadaan myös kasvatuksellisia asioita tuotua esiin. Kun ohjaaja tietää, miten eri asiakasryhmiä käsitellään, toiminnasta tulee laadukasta. Vuorovaikutustaidot ovat ohjaajan tärkeä työkalu, vuorovaikutuksen

avulla ohjaaja voi rakentaa ohjelmaa. Elämyksien jäsentäminen on huippuna. Kerrosten välissä Rätty mainitsee olevan ohjaajan persoonalliset kyvyt, joita hän hyödyntää saaden aikaan kokonaisuuden.



Kuva 2. Elämyspedagogisen ohjaamisen osa-alueet. (Rätty)

Ohjaajan kannalta ympäristöä on vaikein hallita, vaikka ympäristö olisi tuttu. Sää voi tuoda ihan erilaisen haasteen toiminnalle. Tämän vuoksi ohjaajalla tulisi aina olla vaihtoehtoinen reitti tai mahdollisuus helpompaan kulkuun. Ryhmän tunteminen ja tarkkailu on ohjaajan tärkein taito, kun olosuhteet muuttuvat. (Lehtonen, Mäkelä & Pulli 2007, 131-133.)

Seikkailu- ja elämyspedagogiikan ohjaajalle on ohjenuorana kolme osa-aluetta. Ensimmäinen on kovat taidot, joiden avulla opettajan järjestämä seikkailutoiminta on turvallista. Koviin taitoihin kuuluvat fysiologiset, teknilliset, ympäristölliset sekä turvallisuus-

teen liittyvät taidot. Ohjaajan on hallittava myös pehmeät taidot, jotka tarkoittavat sosiaalisia ja psykologisia taitoja. Näitä ohjaaja käyttää ohjauksessa ja ne vaikuttavat ryhmädynamiikkaan, vuorovaikutuksen kehittymiseen ryhmässä. Pehmeisiin taitoihin kuuluvat myös järjestely, suunnittelu ja arviointikyky. Näiden taitojen avulla seikkailuun liittyvät luvat, majoitukset, kuljetukset ja aikataulutukset hoituvat hyvin. Viimeisenä ovat metataidot, jotka yhdistävät edellä mainitut taidot kokonaisuudeksi. Metataitoja kutsutaan myös käsitteellistämisen taidoiksi, sillä tähän kuuluvat luovuus ja arvostelukyky. (Karppinen 2005, 60.)

Ohjaajan on hyvä ottaa ryhmästä tietoa etukäteen, jotta pystyy reagoimaan eri tilanteissa tarvittavalla tavalla. Varsinkin haastavammissa tehtävissä etukäteistietous on jo turvallisuuden kannalta tärkeää. Lisäksi ohjaajalla tulisi olla tavoite selvillä ennen ryhmän ohjaamista, onko kyseessä virkistystapahtuma tai haluaako ja onko ryhmällä resursseja vaativampaankin toimintaan. Yksi tärkeimmistä asioista, joita seikkailukasvatus voi luoda, on sen siirtovaikutus arkielämään. Kokemus on onnistunut täydellisesti, kun ryhmä voi viedä kokemaansa arkeen mukanaan. Ohjaajan tulisi pyrkiä tähän. (Räty 2011, 17-21.)

Suunnittelemalla ohjelma ryhmän ennalta antamien tavoitteiden tai tarkoituksen mukaisesti ja turvallisuus huomioiden ohjaajalla on erinomaiset lähtökohdat. Hyvässä suunnitelmassa huomioidaan myös toiminnan tuoma muutos prosessin edetessä. (Kiiski 1998, 111.) Joustavuus on ohjaajalla erittäin tärkeä ominaisuus, sillä hyvä suunnittelu ei poista mahdollisia yllättäviä muutoksia ohjelmassa toiminnan aikana (Telemäki 1998, 57).

Ennen rasittavaa vaellusta ohjaajan tulisi olla tietoinen millaisena tulevan vaelluksen haluaa kuvata osallistujille. Ohjaaja voi käyttää kolmea esimerkkiä näiden tilanteiden kuvaamiseksi. Mikäli ohjaaja kuvaa tulevaa vaellusta mahdollisuutena kokea osallistujan sitkeys sekä peräänantamattomuus, syntyy helposti kilpailutilanne. Mahdollisuutena kokea vaikeissa olosuhteissa selviytyminen sekä toiset osallistujat huomioiden, laittaa ryhmäläiset helposti tarkkailemaan muita ja ojentamaan auttavaa kättä herkästi. Tai jos ohjaaja kuvaa retken kokemuksena oppia suhtautumaan toisiinsa haastavissa olosuhteissa, henkilöt voivat tarkastella omaa käytöstään. (Telemäki 1998, 56.)

6 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat

Tutkimus perustuu erääseen 15-18-vuotiaiden passiivisten nuorten liikunnallisuutta tutkivaan hankkeeseen, joka toteutettiin keväällä ja syksyllä 2012. Tässä työssä tarkastellaan nuorten ajatuksia sekä mielipiteitä itse toiminnasta ja sen mielekkyydestä eikä niinkään aiemman liikuntataustan ja liikunnan määrän mahdollisen lisääntymisen tutkimista elämysliikunnan avulla. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää ympäristön vaikutusta liikunnallisesti passiivisten nuorten innokkuuteen liikuntaa kohtaan ja sitä, onko itse toiminnalla eli elämysliikunnalla vaikutusta kokemusten mielekkyyteen. Tutkimuksessa otetaan huomioon myös ryhmätyöskentelyn mahdollisia vaikutuksia nuorten osallistumiseen.

1. Onko ympäristöllä vaikutusta nuorten liikuntaan osallistumisessa?
2. Koetaanko tarjottu elämysliikunta mielekkääksi?
3. Kannustaako ryhmässä työskentely osallistumaan toimintaan?

7 Tutkimusmenetelmät

Alussa oli mietittävä, mitkä keinot tiedonkeruulle olisivat parhaat mahdolliset, kun aikaa kurssin järjestämiselle on vähän, ympäristö vaihtuu joka tunnilla ja ohjaajia on paljon, mutta jokaista tarvitaan nuorten innostamiseksi ja toisaalta rauhoittamiseksi. Tutkimusmenetelmissä tuli ottaa huomioon ympäristön sekä ohjaajien oman asenteen lisäksi nuoret, jotka kurssilla olivat. Nuoret olivat hieman levottomia ja liikunta ei ollut heidän vahvin ja innostavin tekijä elämässä. Oli siis keksittävä paras mahdollinen tapa kerätä tietoa heidän ajatuksistaan ja mielipiteistään ilman, että nuoret joutuisivat ponnistelemaan kauheasti asian eteen.

7.1 Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusmenetelmä

Tutkimusmenetelmäksi valittiin laadullinen tutkimus, sillä se oli tämän tutkimuksen kannalta paras vaihtoehto. Laadullinen tutkimus on määrällisen, numeroihin ja mitattaviin asioihin perustuvan tutkimuksen vastakohta. Siinä tarkastellaan erilaisia ihmisten välisiä, sosiaalisia merkityksiä, jotka yhdessä muodostavat merkityskokonaisuuksia. Merkityskokonaisuudet voivat ilmetä mm. ihmisten ajatuksina, toimintana tai päämäärien asettamisena. Tutkimuksessa selvitetään ihmisen omia kuvauksia koetusta maailmasta ja todellisuudesta. (Vilka 2005, 97.)

Tutkija tutkii usein sellaista aihetta, josta hänellä itsellä on jonkinlainen näkemys ja ymmärrys tai omakohtaisia kokemuksia. Tällöin hänen on helpompi käsitellä tutkimuskohdetta. Tutkija ei kuitenkaan aseta mitään ennako-odotuksia tai oletuksia, sillä tutkimuksen edetessä eteen saattaa tulla yllättäviäkin muutoksia, jotka vaikuttavat lopulliseen tulokseen. Tutkimuksessa kuvaillaan tarkasti, millaisiin yhteyksiin tutkittava asia tai ilmiö liittyy, millainen tutkimustilanne oli, kuinka tutkimus eteni ja mitä asioita siinä käsiteltiin ja kuinka yksityiskohtaisesti. (Vilka 2005, 98-99.) Tapausta kuvaillaan siis mahdollisimman perusteellisesti, jolloin laatu korostuu määrää enemmän (Eskola & Suoranta 2008, 18).

Laadullisessa tutkimuksessa ei vaadita suurta joukkoa ihmisiä eli otosta tutkimuksen toteuttamiseksi, vaan se voi koostua jopa yhden ihmisen eli näytteen ajatuksista, koke-

muksista tai mielipiteistä. Tämä tarkoittaa sitä, että laadullisen tutkimuksen tutkimustuloksia ei voida aina yleistää. Tutkimus voi kuitenkin antaa johtolankoja siitä, mistä jokin asia tai käytös johtuu tai mikä tekee niistä ymmärrettäviä. (Alasuutari 1999, 31-43.)

Laadullinen tutkimus koostuu useasta erilaisesta tutkimustavasta, joista toimintatutkimus on tämän opinnäytteen tutkimustapa.

Tämä työ toteutettiin toimintatutkimuksena, joka voidaan jakaa kolmeen eri lähestymistapaan, yhteistoiminnalliseen tutkimukseen, osallistuvaan toimintatutkimukseen ja pelkkään toimintatutkimukseen. Tutkimus on avointa toimintaa, jolloin tutkittava on tietoinen tutkimuksen tarkoituksesta ja osallistuu yhteistyöhön. Tutkimuskohteena on aina jokin yhteisö tai jo olemassa oleva ryhmä. Havainnot poimitaan selkeästä ennalta määrätystä kokonaisuudesta eikä niinkään satunnaisesta havaintokokoelmasta tai populaatiosta. Tutkija pyrkii jollakin tasolla vaikuttamaan positiivisesti tutkittavan elämään sekä osallistumaan itse mukaan toimintaan ja tätä kautta saamaan vastauksia tutkimusongelmiin ja jopa vaikuttamaan itse niihin. Päämäärä, jota tutkimustapa tavoittelee, on saada aikaan jokin positiivinen muutos. Ajatuksena on saada aktivoitua toimijat mukaan toimintaan, jotta muutosta tapahtuisi. Tutkija toimii tiiviissä vuorovaikutuksessa tutkittavien kanssa ja molemmat sitoutuvat toimintaan luomalla yhteiset tavoitteet ja pelisäännöt. Haastavaksi tutkijan työssä tekeekin se, mikä on tutkimista ja mikä itse toimintaa. (Eskola & Suoranta 2008, 126-129.)

7.2 Aineiston keruu ja analysointi

Tutkimuksen aineistonkeruumenetelminä käytettiin havainnointia ja kyselylomakkeita. Havainnoinnin menetelminä tässä työssä käytettiin osallistuvaa havainnointia, ohjaajien tekemiä havainnointipäiväkirjoja sekä muutamia valokuvia, joita tunneilla otettiin. Havainnointi oli nuorten todellisten mielipiteiden ja ajatusten selvittämisen kannalta luonnollisin vaihtoehto.

Osallistuvan havainnoinnin avulla pyritään selvittämään, mitä ihmiset tekevät ja miltä asiat näyttävät (Vilka 2005, 120). Se on aineiston keruutapa, jossa tutkija jollakin tapaa osallistuu tutkimansa yhteisön tai ryhmän toimintaan. Hän voi olla mukana toiminnassa toimivana henkilönä tai tarkkailla toimintaa ulkopuolisena tekijänä. Tärkeää olisi, että

hän ei kuitenkaan vaikuttaisi yhteisön tai ryhmän elämään ja tapahtumien kulkuun. Tutkija joutuu usein työskentelemään itselleen vieraassa ympäristössä havainnoidessaan tutkittavia, hän on usein ainoa, joka havainnointia toiminnasta tekee ja kerää ne systemaattisesti talteen sekä käsittelee ne tutkimuksessaan. Tutkija ei pysty tekemään kaikista havainnointeja, vaan valikoi itselle tärkeät ja oleelliset asiat. Niistäkin voi jäädä merkityksellisiä asioita huomaamatta. Havainnoinnista ei tarvitse aina kertoa tutkittaville, mutta tällöin on otettava eettiset tekijät huomioon. Ideaalitalanne olisi voittaa tutkittavien luottamus siten, että tutkija hyväksytään mukaan osaksi yhteisöä tai ryhmää ja tätä kautta tutkija pystyisi havainnoimaan toimintaa. (Eskola & Suoranta 2008, 98-102.) Tutkittavat saattavat muuttaa omaa käyttäytymistään tietäessään olevansa havainnoinnin kohteena. Tutkijan on tunnettava yhteisön tai ryhmän toimintaperiaatteet, jotta hän kykenee tunnistamaan muutokset käyttäytymisessä. Tämän huomattessaan, hän pystyy vaikuttamaan asiaan kysymällä syitä kyseiseen ilmiöön. (Vilkkä 2005, 122.)

Havainnoinnin avulla saadaan siis selville, mitä toiminnan aikana todella tapahtuu. Nuorten käyttäytymistä, sanomisia ja tekemisiä on paljon helpompi ymmärtää, kun ohjaajat hyödynsivät osallistuvaa havainnointia ja olivat paikanpäällä näkemässä toimintaa ja osallistumassa siihen itse mukaan.

Kurssia oli järjestämässä neljä ohjaajaa ja jokainen kirjoitti havainnointipäiväkirjaa koko kurssin ajan omista havainnoistaan, kokemuksistaan ja ajatuksistaan tuntien sisällöistä, kulusta ja itse toiminnasta. Ohjaajilla oli melko vapaat kädet kirjoittaa päiväkirjaa, mutta tietyt asiat tuli ottaa esille hankkeen puitteissa, kuten, mitä tehtiin, milloin ja miksi. Päiväkirjat ovat henkilökohtaisia, mutta tätä tutkimusta varten ohjaajilta saatiin lupa hyödyntää heidän havainnointiaan nuorista ja nuorten toiminnasta. Tämä auttoi saamaan tutkimusongelmiin usean eri henkilön näkökulmia ja tarkastelemaan tutkittavia asioita monialaisemmin. Jokainen on kiinnittänyt huomiota hieman eri asioihin ja pyrkimyksenä on tutkimuksessa tuoda näitä esille.

Kuvamateriaalit eivät kuuluneet pääasiallisiksi havainnoinnin lähteiksi, sillä tutkimusta varten ei saatu oppilailta ja heidän vanhemmiltaan lupaa kuvien ottamiseen. Ohjaajat kuitenkin ottivat muutamia kuvia tunneilla aikaansaaduista materiaaleista tueksi päivä-

kirjojen tekoa (Liite 3). Kuvien avulla pystyttiin vielä palaamaan kyseisen tunnin materiaaleihin, joita ei ollut enää olemassa ja palauttamaan toimintaa mieleen.

Kyselyä käytetään useimmiten survey-tutkimuksen eli laajan tutkimuksen keskeisenä tutkimusmenetelmänä. Survey-tutkimuksessa aineistoa kerätään standardoidusti ja kohdehenkilöt muodostavat otoksen tai näytteen tietystä perusjoukosta. Aineisto analysoidaan ja käsitellään usein kvantitatiivisesti. Kyselylomakkeen etuna pidetään sitä, että niiden avulla saadaan kerättyä laajojakin tutkimusaineistoja. Se on tehokas menetelmä, sillä se säästää tutkijan aikaa ja vaivannäköä. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2001, 180-182.) Kyselylomaketta voidaan käyttää useimpien tutkimusten osana ja se voi olla joko täydentävänä tiedonkeruumenetelmänä tai tutkimuksen ainoa tiedonkeruumenetelmä (Vanhala 2005, 18). Ongelmina voidaan pitää kyselylomakkeen pinnallisuutta, ymmärrettävyyttä, vastaajien totuudenmukaisuutta, vastausten katoa ja lomakkeen laatimista ammattitaitoisesti. Kysely vaatii yleensä myös testaamista, jonka avulla sen toimivuus kokeillaan. Kyselyitä voivat olla esimerkiksi postissa lähetetty postikysely tai tutkijan henkilökohtaisesti jakama kontrolloitu kysely. Kyselylomakkeessa voi olla avoimia kysymyksiä, monivalintakysymyksiä tai asteikkoihin perustuvia kysymyksiä. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2001, 182-187.)

Kyselylomakkeet olivat myös pieni osa tätä tutkimusta, sillä on vaikea saada kyselylomakkeen avulla esille nuorten todellisia mielipiteitä ja ajatuksia. Kyselyt tuntuivat luonnolliselta vaihtoehdolta ohjaajien havainnointipäiväkirjojen tueksi, sillä tutkimuksen aikana ei ollut aikaa haastatella nuoria ja opettajaa erikseen. Tutkimuksessa käytettiin kolmenlaisia kyselylomakkeita.

Ensimmäisen, lyhyen lomakkeen (Liite 4) avulla selvitettiin nuorten mielipiteitä tuntien sisällöistä ja itse toiminnasta tunneilla plus- ja miinusmerkkien avulla. Merkit kuvasivat sitä, mikä nuorten silloinen ajatus oli tunnin jälkeen. Ohjeistus kyselyn täyttämiseksi annettiin joka tunnilla, jotta välttyttiin väärinymmärryksiltä. Nuoret täyttivät lomakkeen heti tunnin päätteeksi ja ohjaajat varmistivat, että kaikki täyttivät lomakkeen.

Toisen, hieman pidemmän kyselylomakkeen (Liite 5) avulla selvitettiin nuorten ajatuksia, kokemuksia ja mielipiteitä koko kurssista ja sen sisällöistä niin avoimilla kysymyksil-

lä kuin valintakysymyksilläkin. Tarkoituksena oli saada hieman kattavampi käsitys nuorten ajatuksista ja mielipiteistä kyseisestä kurssista. Kyselylomake jaettiin tunnin päätteeksi ja nuorilla oli hyvin aikaa vastata siihen. Ohjaajat varmistivat jälleen, että kaikki täyttivät kyselyn.

Kolmas avoimia kysymyksiä sisältävä kyselylomake (Liite 6) lähetettiin koulutuskeskusten opettajalle sähköpostitse kurssin toteutuksen jälkeen. Opettaja oli joka tunnilla mukana, hän oli nuorten oma opettaja, tunsivat heidät hyvin ja hänellä oli monen vuoden kokemus haastavien nuorten parissa työskentelystä. Kyselyn tarkoituksena oli kysyä hänen omia ajatuksiaan kurssin sisällöistä, kulusta ja havainnoista oppilaiden toiminnasta sekä saada toinen näkökulma toimintaan ohjaajien näkökulman lisäksi.

7.3 Tutkimuksen toteutus

Kohderyhmä pyrittiin valitsemaan siten, että tutkimukseen saataisiin mukaan 15-18-vuotiaita liikunnallisesti passiivisia nuoria, sekä tyttöjä että poikia. Ammatillista koulutusta ja lukio-opintoja tarjoavasta oppilaitoksesta löytyi tarkoitukseen juuri sopiva ryhmä. Ryhmän koulutuksen tarkoituksena on valmistaa erityistä tukea tarvitsevia opiskelijoita ammatillista peruskoulutusta, työtä ja itsenäistä elämää varten. Ryhmä oli pieni, mutta kaikki ryhmän jäsenet täyttivät vaadittavat kriteerit. Yhdessä oppilaitoksen kanssa sovittiin kurssin toteuttamisesta osana heidän valinnaista retkeily ja liikunta-kurssia. Siispä ryhmä muodostui niistä nuorista, jotka olivat valinneet kyseisen liikuntajakson omiin opintoihinsa. Nuoret saivat kurssista kokemusten lisäksi opintoihin liittyvän hyödyn. Projekti saatiin käyntiin syksyllä 2012.

Kurssille nuoria osallistui kaiken kaikkiaan seitsemän. Tarkoituksena oli järjestää heille kurssi, jossa tarjottaisiin erilaista ja uutta tekemistä uusissa ympäristöissä nuorten mielipiteitä kuunnellen. Tärkeää oli saada järjestettyä heille uusia liikuntakokemuksia, jotka mahdollisesti rohkaisisi heitä kokeilemaan uusia asioita liikunnan parissa. Myös ohjaajat osallistuivat toimintaan mukaan, joka osaltaan korosti yhdessä tekemistä ja ryhmätyöskentelyä. Tehtävät ja ilmapöytä tunneilla pyrittiin rakentamaan siten, että nuoret saivat tehdä yhdessä sekä kokea toiminnan hauskaksi ja rennoksi. Kurssin tarkoituksena ei

ollut korostaa yksilöitä ja heidän vahvuuksiaan, vaan ryhmässä toimimisen merkitystä ja tehtävien mielekkyyttä.

Kurssi koostui viidestä noin puolentoista tunnin mittaisista ohjauskerroista (Liite 2), jotka järjestettiin kaikki eri ympäristöissä. Mukana oli neljä ohjaajaa sekä kaksi opettajaa tarkkailemassa ja osallistumassa toimintaan. Jo heti alussa ohjaajien kesken päätettiin, että kaikki ohjaajat osallistuvat toimintaan ja sitä kautta rohkaisee myös nuoria osallistumaan toimintaan.

Ensimmäisellä kerralla torstaina 30.8.2012 lähdettiin tapaamaan nuoria ja tutustumaan ryhmään. Ohjaajat kokoontuivat nuorten kanssa luokkatilaan, jossa ohjaajat esittelivät itsensä sekä kurssin tarkoituksen. Kurssin sisältö oli vielä avoin, sillä ohjaajat halusivat kuulla ensin nuorten mielipiteitä, ajatuksia ja kokemuksia. Niiden pohjalta ohjaajat rakensivat kurssin sisällön ja aikataulutuksen (Liite 1). Nuoria oli haastettava mukaan toden teolla, jotta heidät saatiin kertomaan omia mielipiteitä ja mieltymyksiä. Pienen tauon jälkeen nuoret koottiin koulun omaan liikuntasaliin, jossa ohjaajat järjestivät erilaisia tutustumisleikkejä. Nuoret olivat jo jonkin verran entuudestaan toisilleen tuttuja, mutta uusien ohjaajien vuoksi nuoret hieman arastelivat ja leikkien tarkoituksena oli purkaa tämä jännitys. Leikit valittiin siten, että kynnyksellä liikkumiselle olisi mahdollisimman matala, ryhmällä olisi hauskaa, tekeminen olisi turvallista ja tehtävät tuntuisivat kaikille nuorille hyvältä.

Toisella kerralla torstaina 6.9.2012 nuoret vietiin koulun lähellä olevaan metsään, missä harjoiteltiin erä- ja ryhmätyötaitoja. Nimikertauksen jälkeen toimintaa jatkettiin ryhmätyöskentelyllä, jossa nuorten oli tarkoitus ryhmänä suoriutua hämähäkinverkosta, joka oli puiden väliin köysistä rakennettu rata. Köysiin ei saanut osua, ja jos joku osui, niin koko ryhmä aloitti alusta. Tämän tarkoituksena oli saada nuoret työskentelemään yhdessä. Ei riittänyt, että ainoastaan itse selviytyi, vaan oli tarkkailtava toisten suoritusta ja opastettava muita selviytymään. Köyden ylityksien jälkeen siirryttiin harjoittelemaan erätaitoja ja vuorossa oli teltan pystytys. Nuoret olivat kahdessa ryhmässä ja molemmat ryhmät kasasivat teltat. Osa ei ollut koskaan pystyttänyt telttaa, joten ne, jotka jo osasivat, opastivat toisia ja vuorovaikutusta tuli luonnollisesti. Telttojen ominaisuuksiin tutustuttiin, joten jokaiselle jäi kokemus ainakin tunnelimallisen teltan pystytyksestä ja

ominaisuuksista. Viimeisenä tutustuttiin trangioiden eli retkikeittimien käyttöön. Trangiat ovat yleisimpiä ruuanlaittovälineitä retkeillessä, joten oli tärkeää tutustua siihen. Trangioilla keitettiin vedet, valmistettiin kaakaot ja nautittiin sen kanssa keksejä. Oli tärkeää, että trangioilla valmistettiin jotain konkreettista hyvää, jotta nuoret huomasivat, että pienilläkin asioilla saa hyvää aikaiseksi.

Kolmannella kerralla torstaina 13.9.2012 järjestettiin melontaa hieman kauempana nuorten omasta koulusta, sillä ohjaajat halusivat tarjota heille täysin uuden ympäristön, jossa toimia. Nuorten saavuttua paikalle, ohjaajat kävivät läpi, mitä melonta on, mitä välineitä löytyy ja mitä niillä tehdään sekä mitä turvallisuusasioita pitää ottaa huomioon ennen kuin lähdetään melomaan sekä meloessa. Asiat oli hyvä käydä läpi, sillä kukaan nuorista ei ollut aiemmin melonut ja vedessä tekeminen saattoi olla pelottava tekijä nuorille. Oleellista oli myös tehdä tekemisestä mahdollisimman turvallista ja saada nuoret uskaltamaan kokeilla heille uutta asiaa. Tämän jälkeen ryhmä jaettiin pareihin, jokainen pari haki itselleen kanoottin varastosta ja tarvittavat muut välineet, kuten melan ja melontaliivin. Järvellä käytiin läpi, miten kanoottia ohjataan ja käsitellään sekä lopuksi kokeiltiin erilaisia pelejä ja leikkejä. Pelkkä tekniikkaharjoittelu olisi saanut nuoret väsymään nopeasti, joten leikkien tarkoituksena oli keventää ilmapiiriä ja saada nuoret nauttimaan uudesta kokemuksesta yhdessä muiden nuorten kanssa.

Neljännellä eli toiseksi viimeisellä kerralla torstaina 20.9.2012 nuoret vietiin kiipeilemään liikuntahalliin. Jälleen pyrittiin tarjoamaan nuorille uusi ympäristö uuden lajin parissa. Samalla alustettiin viimeistä kertaa ja tunnilla käytiin läpi myös retkeilyyn liittyviä asioita, kuten välineistöä, ensiapua ja suunnistustaitoja toiminnallisten tehtävien kautta. Näistä oli muodostettu eri pisteitä, joita nuoret tunnin aikana kiersivät. Siksi nuoret jaettiin pienempiin ryhmiin, jotta oppiminen olisi ollut mahdollisimman tehokasta, mutta kuitenkin vielä mielekästä yhdessä tekemistä. Suurin osa nuorista ei ollut koskaan kokeillut kiipeilyä, joten ohjaajat kävivät läpi, mitä kiipeily sisätiloissa on, mitä välineitä siinä käytetään, kuinka se tapahtuu ja mitä turvallisuusasioita pitää ottaa huomioon. Kuitenkaan kaikki nuoret eivät uskaltaneet kokeilla kiipeilyä ja jäivät vain katsomaan. Tunti oli jälleen pyritty rakentamaan siten, että nuorten kynnyksellä osallistua toimintaan, olisi mahdollisimman matala.

Viimeisellä kerralla torstaina 27.9.2012 nuoret päätettiin viedä retkeilemään läheiseen metsään. Tarkoituksena oli kävellä pieni matka laavulle, käydä laavulla läpi nuotion rakentaminen ja sytyttäminen, sääntöjä, mitä luonnossa saa ja ei saa tehdä sekä lopuksi nauttia retkieväistä. Nuoret saapuivat kokoontumispaikalle ilman kunnollista varustusta ja sää oli kuitenkin sateinen ja kolea. Tämä vaikutti heidän asenteisiin toimintaa kohtaan ja kävely laavulle tuntui vaikealta. Laavu alueella harjoittelimme kiinteän puunhalkomattelineen käyttöä, jonka aikana oppilaat saivat opetella telineen käyttöä ja samalla saimme nuotio puut pilkottua. Retkieväät ja lämmin nuotio toimivat nuorille hyvinä motivaatiotekijöinä jaksaa. Tunnin rauhallinen tema ei kuitenkaan kauaa jaksanut nuoria kiinnostaa ja jutustelu luonnossa liikkumisesta jäikin melko vähäiseksi.

8 Tutkimuksen tulokset

Tutkittava ryhmä oli pieni, kaiken kaikkiaan seitsemän nuorta osallistui toimintaan. Tutkimuksen toteuttamista hankaloitti se, että kaikki nuoret eivät osallistuneet mukaan joka kerralle ja kaikilta nuorilta ei saatu tutkimuslupaa. Nämä tekijät näkyvät myös tuloksissa.

8.1 Ympäristön vaikutukset nuorten osallistumiseen

Havainnointipäiväkirjoista selvisi ohjaajien olevan sitä mieltä, että ympäristöllä oli vaikutusta nuorten osallistumiseen ja yleiseen käyttäytymiseen. Varsinkin kurssin alussa, kun ryhmä oli vielä uusi ja ohjaajat vieraita, tilanne saattoi olla nuorille jopa ahdistava. Tässä kohtaa ohjaajien rooli oli suuressa merkityksessä, he saivat omalla toiminnallaan rentoutettua ilmapiiriä ja kerättyä nuorten luottamusta pikkuhiljaa.

”Pyysimme opiskelijoita istumaan sohvalle, jotta tilanteesta tulisi rennompi eikä meidän tunti vaikuttaisi luennolta. Toimi hyvin!”

”Oli kuitenkin kiva tunnin kulun aikana huomata, että jokainen alkoi rentoutua ja antaa itsestään hieman enemmän. Toki oli vielä haasteena saada heidän täysi luottamus, mutta sekin kasvaa ajan kanssa.”

Vaikka tilanne ja ympäristö olivat nuorille uusia sekä ryhmä vieras, varsinkin pojilla tuntui olevan kova näyttämisen halu heti liikuntasaliin päästyään. Osasyynä poikien villiintymiselle tuntui olevan halu testata ohjaajia ja heidän auktoriteettiaan.

”Ryhmä vaikutti hiljaiselta ja ujolta mutta, kun päästiin liikuntasaliin, niin poikien oli pakko päästä näyttämään.”

”Osa taantui entisestään ja kokeili rajojaan kuin pikkulapset.”

”Ryhmän paikoillaan pitäminen koitui ensimmäiseksi ongelmaksi. Nuoret karkailivat eivätkä halunneet osallistua mihinkään aktiviteettiin.”

”Alussahan pojat innostui miekkailemaan meloilla, mutta ohjaajan auktoriteetti rauhoitti senkin tilanteen.”

Kurssilla haluttiin viedä nuoret ulos ja nähdä nuorten reaktiot siihen. Havaintojen perusteella näyttäisi siltä, että joillekin ulos lähteminen oli todella haasteellista ja sieltä piti päästä pois mahdollisimman nopeasti. Nuoret kuitenkin osallistuivat toimintaan ja sen aikana he eivät hirveästi kapinoineet. Vain lähteminen näytti olevan se suurin haaste.

”Ulos meneminen tuntui osalle hankalalta...”

”Johan jalat tikkasivat pojillakin, kun tiesivät, että pääsevät pois. Laavulle kävely meinaan oli melkoista lompsimista.”

Sillä tuntui olevan myös merkitystä, missä ulkona toiminta tapahtui. Oli eri asia olla koulun lähellä olevassa metsässä kuin kaukana koulusta olevalla järvellä tai kiipeilyseinällä.

”Ainoastaan koulun viereinen metsäretki ei oikein tuntunut kiinnostavan.”

”Vesillä kävimme erilaisia harjoitteita ja kaikki alkoi rentoutua, ehkä myös hirmu kau- niilla säällä oli oma vaikutuksensa.”

Ja vaikka järvellä ja kiipeilyseinällä oli joidenkin nuorten mielestä mukava olla, joillekin ne saattoivat olla vielä pahempi vaihtoehto kuin koulun piha. Ohjaajien rooli korostui tällaisissa tilanteissa. Heidän tehtävänä oli luoda luottamuksellinen ja turvallinen ilmapöytä, joka tuntui myös onnistuvan. Nuoret haastoivat itseään ja saivat onnistumisen kokemuksia aluksi ahdistavankin tuntuksessa ympäristössä.

”Osa nuorista oli innoissaan päästessään veteen kanootin kanssa, mutta osaa taas jännitti niin paljon, ettei voinut päästää reunoista irti laisinkaan.”

”Osa oli vain metrin korkeudessa ja osa ylitti itsensä ja kiipesi ihan ylös asti ilman minikäänlaisia ongelmia.”

”Turvallisuusasioissa täytyi olla tarkka. Jonkun näköinen voitto tässä tuli sekä nuorille että ohjaajille!”

Havainnointipäiväkirjojen lisäksi tutkimuksessa haluttiin myös mukana olleiden nuorten oman opettajan ajatuksia esille. Hän oli samaa mieltä, että ympäristön vaihtelevuus selkeästi vaikutti nuorten innokkuuteen osallistua toimintaan. Hän ajatteli myös, että nuorten tieto joka kerta uudessa ympäristössä toimimisesta saattoi motivoida oppilaita osallistumaan tunneille.

”Motivaatio ja uteliaisuus lisääntyi, kun lähdettiin koululta pois.”

8.2 Elämysliikunnan mielekkyys

Ympäristö ja itse toiminta ovat selkeästi yhteydessä toisiinsa, sillä toiminta kaukana koulusta koettiin yleisesti paljon mielekkäämmäksi kuin koulussa tai koulun lähellä tapahtuva toiminta. Kuitenkin kiipeily koettiin mielenkiintoisemmaksi ja mukavammaksi toiminnaksi suuremman osallistujamäärän ja palautteen perusteella kuin taas melonta, joka myös kiinnosti nuoria. Molemmat toteutettiin kauempana koulusta.

Osa nuorista osallistui toimintaan selkeästi oman mielenkiinnon takia, osa pakosta. Tutkimuksen avulla kuitenkin pystyy toteamaan, että tavallisesta koulu- ja hikiliikunnasta eroava elämystoiminta sai nuoret osallistumaan tunneille.

”Toiminta kiinnosti ainakin osaa porukasta. Osalle kyseessä on pakko vanhempien taholta.”

”Ehkä toimintamme on kuitenkin jossain määrin kiinnostanut, että seuraavalle tunnille tultiin mukisematta.”

8.2.1 Nuorten mielipiteiden selvittäminen kyselylomakkeella

Nuorten ajatuksia ja mielipiteitä kerättiin plus- ja miinus-merkein tuntien jälkeen pienillä kyselylomakkeilla. He saivat laittaa niihin myös sanallisen kommentin, jos halusivat. Kyselyn mukaan nuoret kokivat toiminnan useimmiten mielekkääksi.

Erätaitotunnille osallistui viisi nuorta, joista kolme oli sitä mieltä, että toiminta tunnilla oli kivaa, yksi oli sitä mieltä, että se oli ihan ok ja yksi antoi numeerisen arvion. Numeerinen arvio oli nolla, joka pääteltiin tarkoittavan neutraalia mielipidettä. Sitä ei kuitenkaan voitu yhdistää merkkien kanssa, sillä sen tarkoitus oli epäselvä. Tulos oli kaiken kaikkiaan mieluinen, sillä tämä oli ensimmäinen kerta ulkona ja nuorten ennakkokäsitys tunnista oli negatiivinen.

”Ensimmäinen narun ylitys tehtävä ei meinannut onnistua, kun ei osattu toimia ryhmässä, mutta kunhan ohjaajat tulivat väliin apuun, niin jokaisen täytyi yrittää.”

”Kaakao ja keksit lämmittivät kuitenkin mieltä ja saatiin vedettyä tunti loppuun asti”.

Melontakerralle osallistui neljä nuorta, joista kaksi koki toiminnan kivaksi ja kaksi antoi sanallisen arvion. Molemmat sanalliset arviot olivat positiivisia, mutta niitäkään ei voitu yhdistää merkkien kanssa samaan arviointiin.

”Palautteesta huomasimme että nuoret saivat uusia kokemuksia ja vieläpä positiivisia sellaisia.”

Plus- ja miinusmerkkien lisäksi oppilaat saivat kirjoittaa myös sanallisen kommentin, jos he halusivat vielä tarkentaa omia ajatuksiaan. Tällä kerralla kaksi oppilasta kirjoitti kommentin.

”Hauskaa oli ☺”

”Selkä oli kipeä mutta kivaa oli”

Kiipeily oli positiivinen yllätys, sillä sinne osallistui kuusi nuorta ja monet heistä sanoivat tunnin aluksi, etteivät halua tai uskalla kokeilla kiipeilyä. Kuitenkin jopa yksi nuorista koki kiipeilyn todella kivaksi, neljä kivaksi ja yksi ajatteli sen olevan ihan ok. Kiipeilytunti näytti olevan kaikista mieluisin kerta, vaikka monet nuorista pelkäsivätkin. Neljä nuorta kirjoitti myös lisäkommentin.

”Blaa blaa”

”Ihan jees”

”Oisin jaksanu enemmän, jos ei ois väsyny ja jos selkä ei ois kipee”

”Ihan kiva reissu”

| Liikunta ja retkeily-kurssin tunnit | Arvosana toiminnalle (plus- ja miinusmerkein tai sanallinen arvio) | | | | | | Jokin muu arvio (sanallinen, numero) |
|-------------------------------------|--|----|---|---|----|-----|--------------------------------------|
| | +++ | ++ | + | - | -- | --- | |
| Tutustuminen 30.8. | | | | | | | |
| Erätaidot 6.9. (n=5) | | 3 | 1 | | | | 1 (numero) |
| Melonta 13.9. (n=4) | | 2 | | | | | 2 (sanallinen) |
| Kiipeily 20.9. (n=6) | 1 | 4 | 1 | | | | |
| Retkeily 27.9. | | | | | | | |

Taulukko 1. Nuorten mielipiteet tuntien sisällöistä.

Tutustumiskerrasta ja viimeisestä retkeilykerrasta nuorten mielipiteitä lomakkeella ei kysytty. Tutustumiskerran tavoitteena oli selvittää nuorten ajatuksia lajivalinnoissa fläppitaulun avulla (Liite 3), joka toimi ohjaajille materiaalina suunnitella kurssin runko.

Tällä keinolla nuorten omat mieltymykset saatiin esille ja he saivat itse vaikuttaa kurssin sisältöön. Toisena tavoitteena oli tutustua ryhmään ja rentouttaa jännittyneitä ilmapiiriä. Tavoitteisiin päästiin, sillä jokainen oppi toisensa vähintään nimeltä ja jännittynyt ilmapiiri saatiin puretuksi nuorten osallistuessa kunnolla mukaan. Tällä kerralla ei vielä ollut elämästoimintaa, joten kysely olisi ollut turha tutkimuksen kannalta.

Nuoret olivat ensimmäisellä kerralla vielä todella varautuneita ja sulkeutuneita, mutta ohjaajien pienen esittelyn jälkeen he uskalsivat kertoa omia kokemuksiaan ja ajatuksiaan liikunnasta. Ohjaajien piti paljon ohjata keskustelua, jotta päästiin nuorten ajatuksiin mieluisista tai mielenkiintoisista lajeista, joita kurssilla voisi kokeilla. Nuorten aktivoimiseksi fläppitaululle kerätyt mielipiteet toimivat hyvin, sillä lajeista saatiin karsittua paljon sellaista, mitä nuoret eivät ehdottomasti halua.

”Kun kävimme esittäytymässä, kaikki olivat ”liikunta ei kiinnosta”-asenteella.”

”Nuorilta itseltään ei tullut juuri minkäänlaisia ideoita.”

Viiimeisellä kerralla nuoret vastasivat koko kurssia koskevaan laajempaan kyselyyn (Liite 5), jonka takia pieni kysely jätettiin väliin. Nuoret eivät olisi jaksaneet keskittyä useamman kyselyn täyttämiseen. Ilmapiiri nuorten kesken oli muutenkin hyvin kireä ja levoton kyseisellä kerralla. Vastaaminen kyselyyn oli huolimaton eivätkä nuoret jaksaneet keskittyä. Vastaukset olivatkin melko puutteellisia ja varsinaisia yleistettäviä tuloksia kurssin toimivuudesta ei saatu. Tämän takia havainnointi oli ainoa keino tarkkailla nuorten kiinnostusta toimintaa kohtaan kyseisellä tunnilla. Ohjaajat pyrkivät jälleen luomaan rennon ilmapiirin ja onnistuivatkin siinä kohtalaisesti. Heti, jos nuoret joutuivat kunnolla keskittymään johonkin enemmän, toiminta häiriintyi.

8.2.2 Nuorten mielipiteiden selvittäminen havainnoiden

Kyselylomakkeen lisäksi nuorten mielipiteitä ja käyttäytymistä seurattiin tarkasti havainnoimalla toimintaa. Neljän ohjaajan lisäksi havainnoi myös nuorten oma opettaja.

Vaikka ensimmäinen tunti ei varsinaisesti sisältänytkaan elämystoimintaa, nuoret kokivat tunnin mielekkääksi. Alkukankeuden jälkeen nuoret uskalsivat heittäytyä mukaan ja toimia ryhmässä. Tämä takasi hyvän lähtötilanteen kurssille, sillä nuorille jäi hyvä ensivaikutelma toiminnasta.

”Alkuleikki vanteiden kanssa nousi hitiksi! Kaikki olivat mukana, yrittivät tosissaan ja laiskimmatkin pojat lähtivät leikkiin.”

”Pienet kisailut ja pelit saivat nuorissa edes pientä motivaatiota aikaan.”

”Kun nuoret lopulta saatiin osallistumaan, oli ilo huomata, että he tykkäsivät yhdessä tehtävistä ongelmaratkaisutehtävistä ja leikeistä, vaikkeivät sitä voineetkaan ääneen sanoa.”

Nuorilla oli hieman negatiiviset ennakkoluulot usein ennen tuntia. Ohjaajat joutuivat kovasti tekemään töitä saadakseen nuoret vakuuttuneiksi toiminnan hauskuudesta. Usein sillä oli positiiviset vaikutukset nuoriin, sillä heidän asenteensa muuttui tunnin ja koko kurssin myötä.

”Moni ilmoitti heti alkuun että ei kiipeä tänään. Yritimme kysellä että, pelottaako heitä vai mikä on. Joku sanoi, ettei halua valjaita, joku ei halunnut kypärää, jotkut myönsivät, etteivät uskalla mennä korkealle.”

”Aloitettiin matalalta ja pikkuhiljaa noustiin korkeammalle askel askeleelta.”

”Pienen lenkin ja muutaman tekniikkaharjoituksen jälkeen homma alkoi sujua. Kanoottit alkoivat kulkea suoraan ja ne muutamat pelokkaatkin melojat saivat uitettua melaansa vedessä. Lopputunnista oli vuorossa kanoottihippaa ja kanootti poloa pallon kanssa. Osa nuorista osallistui leikkiin todella hyvin kun taas muutama vetäytyi rannalle seurailemaan leikkiä.”

Yleisesti tunnit olivat nuorille mielekkäitä, mutta tunneilla ilmeni myös tilanteita, jolloin ohjaajat joutuivat tekemään töitä pitääkseen nuoret kurissa. Vaikka tunnin aihe olisikin

kiinnostanut, nuorten asenne oli muutaman kerran jo ennen tunnille tuloa välinpitämätön. Myös jokin ongelmatilanne välillä turhautti nuoria, jolloin tekeminen loppui ja keskittyminen herpaantui ja näin ollen jouduttiin palaamaan ohjeistuksissa tai tekemisessä taaksepäin tai hyppäämään jonkin aiotun tekemisen yli.

”En tiedä johtuiko se vieressä tapahtuvasta kiipeilystä vai mistä, mutta kaikki olivat todella levottomia. Muutamat suun soitot ja kärhämät sai selvitellä.”

”Vaikka nuoret olivat pyytäneet tätä, sanoivat he heti alkuun, etteivät tulisi kokeilemaan kiipeilyä.”

”Työtöt jaksoivat kuunnella, mutta pojat pelleilivät minkä kerkesivät. Pojat rauhoittuivat, kun saivat itse pilkkoa puita, tytöt eivät halunneet kokeilla.”

”Nopeasti he kuitenkin kyllästyivät, kun eivät märät puut meinanneet syttyä.”

8.3 Ryhmätyöskentelyn vaikutukset nuorten osallistumiseen

Varsinkin kurssin alussa nuorilla oli vaikea toimia ryhmänä, sillä he joutuivat toimimaan vieraassa ympäristössä, itselle vieraan lajin parissa ja uusien ohjaajien kanssa. Ohjaajat tiesivät tämän ja yrittivät parhaansa mukaan erilaisten ryhmätyöskentelyleikkien kautta keventää tunnelmaa. Joskus tehtävä jopa pakotti nuoret toimimaan ryhmässä, jotta se saatiin suoritettua. Riippuen tunnin aiheesta ja nuorten omista tuntemuksista, ohjaajat ajoittain onnistuivat.

”Nuoret eivät vaikuttaneet siltä että tulisivat toimeen toistensa kanssa, mutta pitkän kurssia ryhmädynamiikkaa oli kuitenkin havaittavissa ja pystyttiin tekemään pari- ja ryhmätöitä.”

”Ehkä pientä ryhmähenkeä oli havaittavissa, kun toiset antoivat ohjeita ja miettivät miten selvittäisiin rata loppuun. Teltan kasaaminen oli alkuun hankalaa, kun ryhmästä ei löytynyt selkeää johtajaa, joka antaisi ohjeita. Ohjaaja joutui ottamaan sitten hieman isompaa roolia.”

”Tässä vaiheessa ryhmä alkoi toimia oikeasti jo ryhmänä ja oli hauska huomata kuinka toista autettiin teltan pystytyksessä, neuvottiin trangian käytössä ja kannustettiin narunlitystehtävissä.”

Nuoret eivät toimineet ryhmänä omatoimisesti ja siksi ohjaajien läsnäolo ja osallistuminen olivat merkittävässä roolissa. He kannustivat nuoria osallistumaan ja näyttivät, että tekeminen yhdessä on mukavaa. Ohjaajat pyrkivät tätä kautta keräämään nuorten luottamusta. Joitakin nuoria tämä innosti ja luottamusta alkoi syntyä, jotkut vetäytyivät enemmän kuoreensa ja heihin oli vaikea saada kontaktia. Kun joku nuorista käyttäytyi hankalasti, se vaikutti muuhun ryhmään, jolloin tekeminen häiriintyi.

”Nuoriin vaikutti todella paljon (etenkin alkuun), että mukana oli poikaohjaaja! Hänelle oli helpompi puhua ja kysyä. Toisaalta eräästä tytöstä oli havaittavissa juuri samanlaista tyttöohjaajien osalta.”

”Hän oli sellainen hiljainen nuori, joka tykkäsi olla meidän kanssa, mutta ei sitä ääneen halunnut sanoa. ☺”

”Hetimit vaistosin, että nuoret olivat jotenkin hermostuneita ja tymeitä. Yritimme heti alusta asti saada nuoria juttelemaan mukavia ja rentoutumaan, mutta osa nuorista oli todella levottomia ja levitti sitä muuhun ryhmään.”

”Yhdestä nuoresta huomasi heti, että häntä ei kiinnosta, ei jaksa keskittyä ja yritti vetää siihen muutkin mukaan.”

Kurssin toteutukselle jäi odotettua vähemmän aikaa, jonka takia varsinaista ryhmäytymistä ei kerinnyt tapahtumaan. Tutkimuksen aikana nuorista ei saatu tiivistä ryhmää, joka toimisi oma-aloitteisesti. Ohjaajien täytyi olla aktiivisesti toiminnassa mukana ja sitä kautta kannustaa nuoria osallistumaan ja keskittymään. Jotkut kerrat olivat selkeästi parempia ryhmän toiminnan parantamisen kannalta kuin toiset kerrat ja tämä johtui suurimmaksi osaksi nuorten omista tuntemuksista ja mielialasta juuri sillä hetkellä.

”Tämän ryhmän kohdalla ryhmäytyminen oli erittäin hankalaa ja ryhmä ei ollut muoutunut vielä alkusyksystä. Ryhmässä toimiminen ei tässä tapauksessa mielestäni lisännyt osallistumista. Pitää kuitenkin muistaa, että ryhmän syksyisessä koostumuksessa oli erittäin suuria vuorovaikutusongelmia.”

”Nuorten välit eivät mielestäni menneet tämän tunnin aikana kuitenkaan ainakaan parempaan suuntaan.”

”Oli vaikea saada heitä kuuntelemaan ja keskittymään.”

8.4 Loppukyselyn tulokset

Viimeisellä kerralla nuorille jaettiin kattavampi kyselylomake, jonka tarkoituksena oli selvittää nuorten mielipiteitä koko kurssista yleisesti. Viimeinen kerta oli kuitenkin nuorten osata levottomin, joten vastaukset eivät olleet kovin kattavia. Vastauksia kyselyyn saatiin viideltä nuorelta.

”Palaute oli vähäistä, mutta niiltä joilta sitä tuli oli se myönteistä.”

Vastauksista selvisi, että osalla nuorista ei ollut aikaisempaa kokemusta elämystoiminnasta eivätkä alussa edes tienneet, mitä se on. Muutamalla oli jopa oman harrastuksen kautta tullut kokemusta. Nuoret eivät kokeneet kurssia hyödylliseksi, sillä monet eivät omasta mielestään saaneet siitä mitään eväitä itselleen. Kuitenkin vastausten perusteella nuoret saivat itselleen uusia kokemuksia ja tekeminen koettiin mielekkääksi. Mukavinta nuorille olivat melonta ja retkieväiden syönti nuotion äärellä. Tekeminen ei kiinnostanut niin paljon, että nuoret haluaisivat omaehtoisesti kokeilla elämystoimintaa uudelleen.

Vaikka näkyvää ryhmäytymistä ei kurssin aikana tapahtunut, kaksi nuorista oli sitä mieltä, että muut ryhmäläiset tekivät kurssista hauskemman ja oli mukava toimia ryhmässä. Loput eivät olleet vastanneet mitään tai kokivat, että muiden läsnäolo jopa häiritsi. Silti ohjaajien läsnäolo koettiin hyväksi, sillä nuorista jopa neljä koki saavansa ohjaajilta apua

ja neuvoja sekä kokivat ohjaajien olevan jonkin verran kannustavia ja innostavia. Yksi nuorista koki ohjaajien olevan erittäin kannustavia ja innostavia.

Kaikki nuoret kokivat, että saivat vaikuttaa kurssilla tehtäviin asioihin jonkin verran. Tämä oli positiivinen asia, sillä kurssin aikana oli tarkoituskin kuunnella nuorten mielipiteitä ja ajatuksia mahdollisimman paljon. Siinä siis onnistuttiin kohtalaisesti.

9 Pohdinta

Yli-Piiparin tutkimuksen (2011, 58-59) mukaan yhä useampi nuori yläkouluun siirtyessä ja siitä eteenpäin on vaarassa passivoitua liikunnallisesti. Fyysinen aktiivisuus omalla ajalla sekä kiinnostus liikuntaan vähenevät. Pojat arvostavat mm. koululiikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta tyttöjä enemmän ja myös harrastavat sitä hieman enemmän, mutta itse motivaatiotekijöissä ei ole suurta eroa. Todella aktiivisten ja täysin passiivisten nuorten välillä on liikunnallisesti suuri ero. Tämän työn yhteydessä tehdyssä tutkimuksessa oli vaikea erottaa tyttöjen ja poikien välistä eroa, mutta aktiivisuudessa oli havaittavissa jonkin verran eroja. Pojat olivat tyttöjä hieman aktiivisempia ja ryhmässä oli mukana myös täysin passiivisia nuoria, joita oli haasteellista aktivoida toimintaan mukaan. Kuitenkaan syitä itse passiivisuudelle ei tässä tutkimuksessa selvitetty, vaan sitä, voiko elämysliikunnan avulla saada jo passivoituneet nuoret aktivoitua liikkumaan. Tutkittavilla nuorilla oli hyvin vähän kokemusta mielekkästä liikunnasta tai liikunnasta ylipäätään, joten tutkimuksessa päädyttiin kokeilemaan, onko elämysliikunnalla vaikutuksia nuorten ajatuksiin liikunnasta. Lepaasio (2002, 56) toteaa omassa tutkimuksessaan, että nuoria innostaa tekemisessä oma kyvykkyyks ja taito suoriutua tehtävästä. Jos osaaminen on vähäistä, tekee se nuorista epävarmoja ja pelokkaita. Tätä ongelmaa ei havaittu tässä tutkimuksessa, sillä nuoret osallistuivat aina toimintaan mukaan ja kokivat tekemisen tuntien päätteeksi mukavaksi.

Vaikka kohderyhmä oli pieni, tulokset antavat kuitenkin suuntaa sille, mitä mahdollisuuksia elämysliikunnalla on liikunnallisesti passiivisten nuorten ohjauksessa. Elämysliikunnalla on osittain tarkoitus haastavalla ja osallistavalla tavalla aktivoida ja saada osallistujat toimimaan ryhmässä. Siksi se soveltuu todella hyvin liikunnallisesti passiivisille nuorille. Uusilla ja erilaisilla työskentely-ympäristöillä oli selkeä vaikutus kiinnostukseen osallistua toimintaan.

Nuorten kokemukset toiminnasta olivat tuntien jälkeen positiiviset, vaikka osalla nuorista olikin ennakkoluuloja joka tunnin alussa. Ennakkoluulot saattoivat johtua nuorten epävarmuudesta omia taitoja kohtaan. Ohjaajien oli rohkaistava nuoria kokeilemaan omia taitojaan. Koska kyseessä olivat passiiviset nuoret, tarkoituksena oli juuri saada

heille positiivisia kokemuksia liikunnasta. Vain muutama nuorista oli kokeillut joitakin kurssilla ohjattuja lajeja, joten uuden ympäristön, ohjaajien ja toimintojen vaihtelevuus toimivat motivoivina tekijöinä osallistua toimintaan.

Tarkoituksena oli osoittaa nuorille, että liikunta voi olla muutakin kuin vain hikiliikuntaa kuntosalilla tai lenkkipolulla. Havaintojen perusteella onnistuttiinkin luomaan nuorille uusia ja mukavia mielikuvia liikunnan mielekkyydestä ja monipuolisuudesta, mutta omaehtoisen liikunnan edistämiseen tutkimuksessa ei päästy. Tähänkin vaikutti kurssin lyhyt kesto ja tavoitteen asettelu. Tutkimuksessa ei ollut tarkoitukseen vaikuttaa omaehtoisuuteen ja mukana olleet ohjaajat eivät ottaneet asiaa kurssilla esille.

Vaikka tekeminen koettiin mielekkääksi, niin ryhmätoiminta oli haastavaa. Nuoria oli joillakin ohjauskerroilla vaikeaa aktivoida yhteiseen toimintaan. Pienen alkukankeuden jälkeen jokainen nuorista osallistui ryhmätehtäviin ja tehtävät saatiin toteutettua. Ryhmän ollessa hieman haasteellinen, nuorilla oli oma vaikutuksensa toisiinsa ja sitä kautta koko ryhmän ryhmädynamiikkaan. Kun joku nuorista innostui hankaloittamaan toimintaa osoittamalla mieltään, muut lähtivät siihen helposti mukaan. Myös Lepaasio (2002, 55) toteaa omassa tutkimuksessaan, että ryhmän muilla jäsenillä oli selkeä vaikutus yksilön halukkuuteen osallistua toimintaan. Käytös asetti ohjaajille suuria haasteita. Heitä oli kuitenkin useampi mukana, jolloin tilanteet saatiin tavalla tai toisella ratkaistua. Tekeminen onnistui jokaisella tunnilla, ohjaajat pystyivät tarjoamaan sen, mikä oli tunneilla aiheena ja nuoria saatiin osallistumaan.

9.1 Ympäristön vaikutukset nuorten osallistumiseen

Ympäristön vaikutus näkyi nuorissa siten, että mitä kauemmaksi koulualueesta päästiin, niin sen helpompi nuoria oli käsitellä. Esimerkiksi koulun sali ensimmäisellä kerralla oli hieman haastava ympäristö, sillä sali oli suhteessa todella iso verrattuna pieneen ryhmään ja ohjaajien määrään. Sali oli myös oppilaille tuttu ja he keksivät kiipeillä kaiteilla ja lavalla. Salin rajaaminen pienemmäksi tilaksi olisi saattanut saada oppilaat keskittymään paremmin. He tykkäsivät leikeistä, joita yhdessä leikittiin. Kuitenkin tuttu ympäristö sai heidät levottomiksi. Se vaikutti tunnin kulkuun siten, että asiaan piti palata uudelleen ja ne, jotka olivat odotelleet rauhallisesti, turhautuivat hieman.

Thompson Coon ym. tutkimuksen (2011, 1763-1770) mukaan luonnossa liikkuminen ja siellä toteutettavat aktiviteetit edistävät ihmisten hyvinvointia. Tutkimuksessa kävi myös ilmi, että ihmisten oma kiinnostus pitää omaa hyvinvointia yllä luonnon avulla on kasvussa. Siinä tutkittiin sisäliikunnan ja ulkoliikunnan eroja sekä niiden vaikutuksia tutkittavien hyvinvointiin. Vaikka tutkimuskohteena olivat pelkästään aikuiset ihmiset, tulokset antavat viitteitä siitä, että ulkona tekeminen tuottaa enemmän mielihyvää verrattuna sisätiloissa toteutettuun liikuntaan.

Kun olimme täysin erilaisessa ympäristössä, esimerkiksi järvellä melomassa, nuoret selkeästi keskittyivät toimintaan ja olivat paremmin vuorovaikutuksessa ohjaajiin sekä toisiinsa. Vaikka osaa nuorista vedessä olo jännitti, niin ympäristö takasi turvallisen olon, sillä toiminta tapahtui lähellä rantaa ja ohjaajat olivat jatkuvasti vierellä neuvomassa. Kuten jo aiemmin on kerrottu, niin Rädyn (2011, 59.) mukaan nuoret alkavat uudessa ympäristössä ottaa kontaktia aikuiseen eri tavalla, kuin tutussa ympäristössä.

Tutussa ympäristössä nuorten ei olisi tarvinnut miettiä, kuinka toimitaan. Oletettavasti he olisivat toimineet tottumallaan tavalla: olemalla passiivisia opetuksen suhteen. Uusi ympäristö joka kerralla oli mahdollinen vaikutus sille, että nuoret tulivat paikalle. Heillä oli mahdollisuus päästä tutusta ympäristöstä pois, joka ei välttämättä ollut heille mieleinen ja virikkeitä tarjoava.

9.2 Elämysliikunnan mielekkyys

Elämysliikunta tarjosi hyvän mahdollisuuden osallistaa nuoret toimintaan. Osallistamisen tarkoituksena on, että ohjaajat ovat osa ryhmää ja toimivat jatkuvassa vuorovaikutuksessa nuorten kanssa. Nuorille halutaan antaa valmiuksia osallistua päätöksentekoon ja eteen tulevat ongelmat on tarkoitus ratkaista yhdessä. (Niemi, Heikkinen & Kannas 2010, 54.) Esimerkiksi melontakerralla, jolloin nuoret itse kantoivat kanoottit rantaan ja toiminnan jälkeen putsasivat ne sekä kantoivat takaisin varastoon, tapahtui selkeää osallistamista ohjaajien toimesta. Tässä tapauksessa välineet oli pakko ottaa esille, jotta jokainen pääsisi vesille. Mutta ohjaajat toimivat osallistamisen kannalta oikein, sillä vaihtoehtona olisi ollut myös, että ohjaajat olisivat laittaneet kaiken valmiiksi ennen tunnin alkua. Myös jo turvallisuuden kannalta oli tärkeää antaa nuorten itse tehdä asioita, sillä

siten he oppivat kaikista parhaiten. Tunnilla suoritettavat tehtävät pyrittiinkin rakentamaan siten, että oppilaat saisivat mahdollisimman paljon tehdä itse ja ohjaajat olisivat vain ohjeistamassa ja tukemassa toimintaa. Useimmalla tunneista tämä onnistuikin, mutta joillakin kerroilla, kuten esimerkiksi viimeisellä retkeilykerralla, nuoret eivät jaksaneet keskittyä ja ohjaajat joutuivat puuttumaan paljon nuorten tekemisiin. Ohjaajat painottivat myös joka ohjauskerralla yhteisiä pelisääntöjä, joiden toteuttamisesta sovittiin yhdessä nuorten kanssa. He sitoutuivat noudattamaan sääntöjä, vaikka ne välillä pääsivätkin unohtumaan.

Elämysliikuntalajit, joita nuorille tarjottiin, olivat suurimmalle osalle ennestään tuntemattomia. Ohjaajilla oli suuri rooli tehdä toiminnasta turvallista ja mielekästä. Vaikka melontaa vähän vierastettiinkin, kaikki nousivat kanootteihin ja olivat koko tunnin mukana toiminnassa. Voidaan päätellä, että melonta osoittautui mukavaksi toiminnaksi nuorten mielestä. Kiipeilyä kohtaan ennakkoluulot olivat vielä negatiivisemmat kuin melontaan kohtaan, vaikka nuoret olivat kiipeilyä toivoneetkin yhdeksi lajikokeiluksi. Ennakkoluuloista huolimatta suuri osa nuorista uskaltanut seinälle ja osa jopa ylitti itsensä kiipeämällä korkeammalle kuin oli itse ajatellutkaan pääsevänsä. Nuoret saivat onnistumisen kokemuksia ja siksi kiipeilykerta oli heille mielekäs.

Elämysliikunta aktivoi nuoria toimimaan. Esimerkiksi melonnassa eteenpäin on vaikeampi mennä, jos takana melova ei osallistu ohjaamiseen tai melomiseen. Kaikki nuoret olivat koko melontakerran ajan toiminnassa mukana. He osallistuivat seuraan johtajaleikkiin ja pallopeleihin, joita toteutimme vesillä. Nämä leikit olivat samoja, mitä voi tehdä maallakin, mutta oletettavaa oli, että nuoret olisivat kokeneet ne lapsellisiksi tai liian liikunnallisiksi maalla. Vedessä ja kanootilla he kuitenkin olivat innokkaina mukana.

Nuorista huomasi, että jos jokin tehtävä kesti liian kauan, he kyllästyivät ja siksi mielenosoituksia alkoi ilmetä. Kuitenkaan varsinaista turhautumista ei ollut havaittavissa, nuoret jaksoivat keskittyä jonkin aikaa toimintaan, onnistuivat ja saivat mukavia kokemuksia. Voisi siis todeta, että haasteet kiinnostivat nuoria. Heti, kun tekeminen alkoi sujua eikä siitä saanut enää mitään uutta irti, nuorten keskittyminen herpaantui.

9.3 Ryhmässä tekemisen vaikutus toimintaan

Meloessa, kiipeillessä tai retkeillessä tarvitaan yhteistyötaitoja jo toiminnan mahdollistamiseksi ja turvallisuuden lisäämiseksi. Meloessa vuorovaikutus tuli nuorilla luonnostaan, sillä keulassa meloja ja perämies tarvitsivat kommunikointia päästääkseen edes eteenpäin. Kiipeillessä nuoren oli luotettava ohjaajaan, sillä tämä varmistti kiipeilijän turvallisuuden. Joillakin kerroilla itse tekeminen siis vaati nuorilta kommunikointia ja vuorovaikutustaitoja, jolloin pakon edessä ryhmätoiminta ja työskentely muiden kanssa hetkellisesti toimivat. Rätty (2001, 17-18) kuvaakin, kuinka elämysliikunnalla on ryhmän kannalta tärkeitä elementtejä kommunikoinnin ja vuorovaikutustaitojen kehittäjänä.

Tutkimuksessa ei voida todeta, että varsinaista ryhmäytymistä olisi kuitenkaan tapahtunut. Siksi olisikin ollut tärkeää, että kurssi olisi ollut kestoaltaan hieman pidempi. Silloin nuoriin olisi saatu luotua parempi yhteys ja toiminta heidän toistensa välillä olisi voinut olla tiiviimpää. Nyt kurssin aikana toteutettu ryhmätoiminta jäi hieman irralliseksi eikä hirveästi tukenut muuta toimintaa. Lyhyen keston vuoksi, ryhmä pääsi vain kuohuntavaiheeseen asti, jonka jälkeen se jo lakkautettiin.

Retkeilytaitojen harjoittelukerralla nuorilla oli ryhmätehtävänä ylittää hämähäkin verkko, jossa koko ryhmä ylittää narusokkelon osumatta naruihin. Ensimmäisen ylityksen oppilaat tekivät itsenäisesti ja osa osuikin naruihin. Seuraava kerta oli tarkoitus mennä käsi kädessä muiden nuorten kanssa ja ohjaajat tulivat mukaan, jotta toiminta saatiin käyntiin. Ryhmänä toimiessa oppilaat keskittyivät myös toisten tekemiseen ja omakin tekeminen oli huolellisempaa. Tehtävän jälkeen ilmapiiri oli rentoutuneempi ja ryhmäläiset tarttuivat seuraavaan tehtävään paremmin. Se, että ohjaajat menivät mukaan, oli mielestämme hyvä asia. Ohjaajat tulivat oppilaiden tasolle näyttämään esimerkkiä ja näin ollen tukemaan nuoria. Ohjaajien mukaantulo myös auttoi nuoria kommunikoimaan keskenään paremmin. Tässä harjoitteessa näkyi ryhmän vaikutus yksilöön: kun yksi epäröi mennä, niin muutkin jättivät aluksi menemättä. Kun taas menttiin ryhmässä, ryhmän paine kannusti kaikki mukaan toimintaan.

Ryhmän tavoite ei ollut yhteinen, vaan henkilökohtainen ja sekin saattoi nuorilla vaihdella. Yksi saattoi haluta opintoviikkoja todistukseen, toinen uusia kokemuksia liikun-

nan parissa ja kolmas saattoi osallistua vain vanhempien pakosta. Vaikka ohjaajat kertoivat tavoitteita kurssin alussa, nuoret eivät kokeneet niitä omikseen. Tästä johtui myös roolien puute ryhmässä. Koko kurssin ajan nuoret toimivat enemmän yksilöinä kuin ryhmänä, ja jos ryhmätoimintaa välillä oli havaittavissa, sitä koordinoivat lähinnä ohjaajat. Kuten aikaisemmin työssä on kirjoitettu (Rovio 2009c, 128-130), toimiva ryhmä tarvitsee selkeän tavoitteen ja roolit ryhmän sisälle, mutta näitä ei ollut havaittavissa tutkimukseen osallistuvien nuorten kesken.

Ohjaajien suuri rooli oli myös hyvä asia, sillä se loi luottamusta nuoriin. Tämä näkyi mm. melonta- ja kiipeilykerralla, jolloin nuoret olivat tekemisissä uusien ja vieraiden elementtien, kuten veden ja korkeuden kanssa. He uskalsivat sanoa, jos pelotti tai eivät halunneet kokeilla. Tämä oli heille suuri kynnyks, joten jonkinlainen luottamus ohjaajiin oli syntynyt. Oppilaat saivat luottamuksen kautta onnistumisen kokemuksia ja huomasivat pystyvänsä johonkin sellaiseen, mihin he eivät olisi koskaan uskonut pystyvänsä. Esimerkiksi monet nuoret sanoivat heti kiipeilytunnin alussa, etteivät kiipeä ja silti olivat hetken päästä valjaiden varassa seinällä ja innoissaan siitä, että todella pystyivät siihen. Ohjaajan ja kiipeilyseinällä olevan nuoren vuorovaikutus lisääntyi. Nuoret jotka uskaltautuivat seinälle, löysivät myös yhteisen puheenaiheen muiden kiivenneiden kanssa ja näin ollen ryhmän sisälläkin kommunikaatio lisääntyi.

Yhdeksi ongelmaksi muodostui nuorten varustus, joka oli tunneilla puutteellinen. Vain muutamalla oli kerran tai kaksi liikuntavaatteet vaihdettuna. Vaikka ohjaajat siihen puuttuivat, muutoksia ei tapahtunut. Taustalla saattoi vaikuttaa nuorten liikunnallinen passiivisuus ja aikaisemman liikunnan kokeminen epämieliseksi. Voi myös olla, että nuoret osoittivat mieltään ohjaajille ja jättivät siksi liikuntavarusteet kotiin. Nuorten opettaja kertoi asian olevan samanlainen jokaisella liikuntatunnilla. Ohjaajat olisivat voineet omalta osaltaan kurssin aluksi ottaa asian puheeksi, alustaa kurssia monipuolisemmin ja korostaa kunnollisen varustuksen tärkeyttä. Nämä seikat eivät kuitenkaan loppujen lopuksi vaikuttaneet nuorten haluun kokeilla uusia ja erilaisia asioita kurssilla. Se saattoi yllättää jopa nuoret. Pääasia oli, että nuoret osallistuivat. Tekeminen olisi vain ollut hieman mukavampaa asiallisten varustusten kanssa.

9.4 Tutkimuksen toteutus

Tutkimuksia nuorten liikuntaharrastuneisuudesta seuroissa ja kouluissa on tehty monia, mutta näihin tutkimuksiin ei ole tavoitettu liikunnallisesti passiivisia nuoria. Liikunnallisesti passiivisten nuorten lukumäärä on kasvussa, mutta tällä hetkellä suurin ongelma on näiden nuorten tavoittaminen. Tästä päättelimme, että liikunnallisesti passiiviset nuoret ovat mahdollisesti myös muissa elämän osa-alueissa passiivisia. Hankkeen aikana, kohderyhmää etsiessämme kävi ilmi, että jo valmiiksi liikunnallisesti aktiiviset nuoret olivat innokkaita osallistumaan järjestettyyn toimintaan ja kokeilemaan erilaisia liikuntalajeja. Ne nuoret, joita tapasimme, olivat jo valmiiksi mukana seurojen, järjestöjen ja koulujen liikuntatoiminnassa, joka ei tukenut hankkeen ideologiaa.

Kokemukset liikunnasta ovat henkilökohtaisia, joten niitä on vaikea määrällisesti mitata. Siksi tutkimusmenetelmäksi valittiin laadullinen tutkimus, joka oli luontevampi tapa kerätä tietoa. Laadullisia tutkimusmenetelmiä on kuitenkin monia ja tätä työtä varten valittiin toimintatutkimus. Se oli paras keino toteuttaa tutkimus, sillä ryhmä oli pieni ja ohjaajat toimivat hyvin tiiviisti ryhmän kanssa. Näin ollen ohjaajat pääsivät lähelle ryhmää ja pystyivät analysoimaan nuorten osallistumista toimintaan ja ryhmätyöskentelyä tunneilla. Ohjaajat olivat osa ryhmää eivätkä erillisiä tarkkailijoita toiminnan ulkopuolella. Vaikka nuoret hieman jännittivätkin uusia ohjaajia, ympäristöä ja lajeja, heidän toiminta oli silti paljon luontevampaa kuin mitä se olisi ollut, jos heitä olisi erikseen tarkkailtu. Havainnointipäiväkirjat olivatkin hyvä keino kerätä tietoa tunneilla tapahtuvista seikoista, sillä monen ohjaajan havainnot antoivat usean näkökulman tutkittaville asioille. Kirjallisena ei esimerkiksi saa sitä palautetta, kun nuori on aluksi epävarma melonnasta ja jo lopputunnista meloo omatoimisesti ja keskustelee melontaparinsa kanssa toiminnan hauskuudesta. Voidaan siis todeta, että liikunnan ja varsinkin elämysliikunnan vaikutukset oli helpompi todeta havainnoimalla kuin paperista lukemalla. Päiväkirjan täyttö ei myöskään missään vaiheessa häirinnyt itse toimintaa, sillä niitä täytettiin omalla ajalla ja omassa rauhassa.

Havainnoinnin tueksi koottiin nuorten ajatuksia toiminnasta kyselylomakkeen avulla. Tämä joka tunnilla täytettävä pieni lomake oli toimiva lisä havainnointipäiväkirjoihin, sillä sen jokainen nuori jaksoi täyttää. Se oli helppo täyttää, kun nuorten ei tarvinnut

kirjoittaa, jos eivät halunneet sekä tulosten analysointi oli nopeaa. Ohjaajat myös varmistivat nuorille vastausrauhan, jolloin jokainen sai vastata omien tuntemustensa mukaisesti ja ympärillä olevat ryhmäläiset eivät häirinneet. Kuitenkin laajempi kurssin loppuksi jaettu kyselylomake ei toiminut, sillä nuoret eivät jaksaneet keskittyä vastaamaan avoimiin kysymyksiin. He tosin vastasivat helposti täytettäviin valintakysymyksiin, mistä sai valita itselle sopivan numeerisen vaihtoehdon.

Loppukyselyä ei saatu kunnolla analysoitua, sillä vastaukset olivat puutteellisia. Toki suuntaa kurssin toimivuudesta se antoi, mutta tarkkoja yleistyksiä ei voitu rakentaa. Heikkoon vastaamiseen vaikuttivat viimeisellä tunnilla ollut levoton ilmapiiri, huono sää ja nuorten keskinäiset kahakoinnit. Nämä olivat tekijöitä, joille ohjaajat eivät mahdaneet mitään. Myös kyselylomakkeen pituudella oli oma vaikutuksensa, sillä nuoret eivät jaksaneet vastata niin pitkään kyselyyn. Jo heti alussa kyselylomakkeen pituutta epäroitiin eikä sen testaamisellekaan jäänyt aikaa. Kysely kuitenkin päätettiin pitää, sillä monipuolisten kysymysten avulla toivottiin edes suuntaa-antavia vastauksia. Avoimet kysymykset jäivät suurimmalta osalta täyttämättä, mutta asteikkoihin perustuvat kysymykset oli jokaiselta täytetty ja osa lauseentäydennyskohdista oli myös täytetty. Näiden pohjalta tehtiin karkea yhteenveto. Huomattiin, että kysymysten järjestyksellä oli oma vaikutuksensa nuorten vastaamiseen, sillä lauseentäydennyskohdat olivat heti ensimmäisenä ja avoimet kysymykset vasta viimeisenä.

Viimeiseltä kerralta ei myöskään kerätty mielipiteitä itse tunnista pienellä kyselylomakkeella, joten tunnin mielekkyys nuorille jäi täysin ohjaajien havainnoinnin varaan. Yleinen tulos oli kuitenkin se, että viimeinen kerta ei toiminut toivotulla tavalla levottomuuksien takia ja se näkyi myös nuorten asenteissa toimintaa kohtaan. Välillä he jaksivat keskittyä, mutta hetken päästä joku nuorista alkoi taas häiriköidä toimintaa.

Tutkimusta tehdessä huomasimme, että nuoret, joiden on vaikea keskittyä kuuntelemaan ohjeita tai pysyä aloillaan, antoivat silti tunnista palautetta, kun se tehtiin mahdollisimman yksinkertaisesti ja helposti. Nuoret antoivat palautetta mielellään ja myöhemmin papereihin tuli myös sanallista palautetta, mikä oli ohjaajien mielestä positiivista.

Toimintatutkimuksen avulla saatiin luotettavaa tietoa elämysliikunnan vaikutuksista passiivisten nuorten aktivoinnissa, sillä aineistonkeruumenetelmät olivat monipuoliset ja kattavat. Havainnointi olikin olennainen osa tutkimusta, sillä pelkän kyselyn avulla ei olisi saatu niin kattavia tuloksia nuorten ajatuksista ja mielipiteistä. Havainnoinnin haasteeksi muodostuivat ohjaajien omat odotukset tuloksista. Ohjaajat kiinnittivät paljon huomiota positiivisiin vaikutuksiin, jolloin toimintaa haittaavia tekijöitä ei analysoitu yhtä yksityiskohtaisesti. Tähän saattoi vaikuttaa se, että negatiiviset havainnot, jotka tutkimuksessa saatiin, eivät loppujen lopuksi vaikuttaneet toiminnan mielekkyyteen.

Se, mitä nuoret saivat järjestetystä kurssista itselleen, on ymmärrys liikunnan monipuolisuudesta, kokemukset heille uusista liikuntalajeista ja hyväksytysti suoritettu kurssi-merkintä. Nuoret käsittivät sen, että liikunta on muutakin kuin vain perinteistä koululiikuntaa ja sitä kautta he ymmärsivät lajitarjonnan monipuolisuuden. Nuoret saivat kokea myös ryhmätyöskentelyn haasteet ja mielekkyyden.

9.5 Kehittämisehdotukset

Vaikka tutkimus on tehty pienelle kohderyhmälle, niin on havaittavissa viitteitä siitä, että elämystoiminnalla saadaan aktivoitua liikunnallisesti passiivisia nuoria. Elämysliikunnalla todettiin olevan positiivinen vaikutus nuoriin, joten se voisi olla kehiteltynä toimiva menetelmä aktivoida liikunnallisesti inaktiivisia nuoria. Tässä kohtaa koulun olisi hyvä panostaa liikuntatarjontaan ja painottaa liikunnan monipuolisuutta. Ei vaadi suuria resursseja kävellä viereiseen metsään ja toteuttaa erilaisia ryhmäytymisleikkejä elämysliikunnan parissa. Ja tärkeää olisikin korostaa yhdessä tekemistä, rakentaa toiminnasta kaiken tasoisille liikkujille sopivaa sekä muodostaa avoin ja turvallinen ilmapiiri, jotta kaikilla nuorilla olisi mahdollisimman mukava olla. Koulu on kuitenkin se paikka, jossa lapset ja nuoret saavat paljon kokemuksia liikunnasta ja pyrkimyksenä olisi pitää ne positiivisina. Koululiikunta on jopa suurelle osalle ainoa kosketus liikuntaan koko viikon aikana. Myös erilaisten liikuntakerhojen sisältöihin olisi hyvä lisätä enemmän elämysliikuntaa ja korostaa sitä kautta, että kaikkien on mahdollista harrastaa elämysliikuntaa ja sen voi yhdistää osaksi omaa arkielämää (retkeily, marjastus, sienestys yms.).

Tutkimus olisi mielenkiintoista toteuttaa uudestaan, mutta isommassa mittakaavassa. Sen voisi esimerkiksi toteuttaa viikonlopun tai koko viikon mittaisena leirinä, jossa tekeminen olisi tiivistä. Nuoria saataisiin todennäköisesti enemmän mukaan, olisi enemmän havainnoitavaa ja enemmän aikaa saada laajempia tuloksia. Elämystoimintaan liittyvät vahvasti toiminnan analysointi, osallistujien omat tuntemukset toiminnan aikana ja sen jälkeen sekä näiden siirtovaikutus arkeen. On tärkeää, että kokemukset analysoidaan jälkeenpäin, jotta sisäistä kasvua tapahtuisi ja ymmärrys toimintaa kohtaan kehittyisi. On kuitenkin vaikea toteuttaa niin laajaa tutkimusta liikunnallisesti passiivista nuorista ja elämystoiminnan vaikutuksista heihin, että tuloksia voitaisiin yleistää koko Suomen nuoriin. Ongelmaksi muodostuu ensinnäkin passiivisten nuorten vaikea tavoitettavuus ja toiseksi monien tuhansien nuorten mielipiteiden kerääminen ja analysointi. Kuitenkin pieniä tutkimuksia aiheesta olisi hyvä tehdä ympäri Suomea, jotta saataisiin jonkinlaista tarkempaa suuntaa elämystoiminnan vaikutuksista passiivisiin nuoriin.

Jatkotutkimusmahdollisuutena voisi selvittää, miten liikunnallisesti passiivisia nuoria tavoittaa ja miten heitä saadaan aktivoitua. Huomasimme, että ohjaajien verkostoituminen on tärkeää, jotta saadaan yhteys heihin, jotka ovat nuorten kanssa tekemisissä. Esimerkiksi kaupungin nuorisotyöntekijöillä ja erityisluokkien opettajilla on tässä kohtaa suuri merkitys.

Hyvänä lisänä jatkotutkimuksiin voisi lisätä ohjaajien ja nuorten haastattelut tutkimusmenetelmänä. Haastattelussa saataisiin varmasti arvokasta tietoa, kun nuoret olisivat henkilökohtaisessa kohtaamisessa. Ryhmän vaikutus ei näkyisi samalla tavalla haastatteluhetkessä, kun nuori kohtaisi haastattelijan yksin. Haastattelun huono puoli voisi mahdollisesti olla se, että nuori voi kokea haastattelun ahdistavaksi, varsinkin jos nuori on ujo. Haastattelu toisi kuitenkin myös tietoa kohderyhmästä, ketä tulisi kannustaa toimintaan ja kuka voisi ottaa enemmän roolia ryhmässä.

Lähteet

Ajatushautomo Demos 2011. 10 teesiä ja 100 lupautta. Manifesti lasten ja nuorten liikkumisesta. Lasten ja nuorten liikkumisen ja urheilun kulttuurin tulevaisuus 2020. Luettavissa:

https://nuorisuomi.studio.crasman.fi/bank/nuori_suomi_ry/koulu/suosituksset_selvitukset_tutkimukset. Luettu: 20.2.2013.

Alasuutari, P. 1999. Laadullinen tutkimus. 3. uudistettu painos. Vastapaino. Tampere.

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Edita Prima Oy. Helsinki.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8. painos. Vastapaino. Tampere.

Fogelholm, M. 2005. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.). Terveysliikunta. Fyysinen aktiivisuus terveyden edistämässä, s. 159-170. Duodecim. Helsinki.

From, K. & Koppinen, M-L. 2012. Menossa mukana. Tukea tarvitsevan lapsen ja nuoren toiminnallinen osallistuminen. PS-kustannus. Jyväskylä.

Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. & Mäenpää, P. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Luettavissa: [http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuosituskirja\(kevyt\)_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuosituskirja(kevyt)_08.pdf). Luettu: 19.2.2013.

Hämäläinen, J. 1998. Seikkailu- ja elämyspedagoginen orientaatio sosiaalipedagogisessa ajattelussa ja toiminnassa. Teoksessa Lehtonen, T. (toim.). Elämän seikkailu, 149-167. Atena kustannus Oy. Jyväskylä.

- Ikonen, O. 2000. Oppimisvalmiudet ja opetus. Ps-kustannus. Jyväskylä.
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Kangasniemi, J., Reitti, M. & Sillanpää-Reitti, T. 2009. Luonto- ja elämysliikunta. Opetushallitus ja koululiikuntaliitto. Helsinki.
- Karppinen, S. 1996. Elämyspedagogiikka sopeutumattomien erityisopetuksessa. Teoksessa Siljander, P. & Ulvinen, V-M. (toim.). Syrjäytymisestä selviytymiseen. Vaikeuksien kautta elämönhallintaan, s. 116-126. Oulun Yliopisto. Oulu.
- Karppinen, S. 2005. Seikkailullinen vuosi haastavassa luokassa. Etnografinen toimintatutkimus seikkailu- ja elämyspedagogiikasta. Oulun Yliopisto. Oulu.
- Karppinen, S. & Latomaa, T. 2007. Seikkaillen elämyksiä. Seikkailukasvatuksen teoriaa ja sovelluksia. Lapin yliopistokustannus Rovaniemi.
- Karvinen, J., Rätty, K. & Rautio, S. 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Nuori Suomi ry. Luettavissa:
https://nuorisuomi.studio.crasman.fi/bank/nuori_suomi_ry/koulu/suosituksset_selvitykset_tutkimukset. Luettu: 21.2.2013.
- Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. SMS-Tuotanto Oy.
- Kauppila, R. 2005. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Kiiski, E. 1998. Seikkailua elämysten maailmassa. Teoksessa Lehtonen, T. (toim.). Elämän seikkailu, s. 109. Atena kustannus Oy. Jyväskylä.

Lehtonen, K., Mäkelä, E. & Pulli, K. 2007. Ohjaus seikkailutoiminnassa. Teoksessa Karppinen, S. & Latomaa, T. (toim.). Seikkaillen elämyksiä. Seikkailukasvatuksen teoriaa ja sovelluksia, s. 127-138. Lapin yliopistokustannus. Rovaniemi.

Lehtonen, T. 1998. Elämän seikkailu. Atena kustannus Oy. Jyväskylä.

Lepaasio, L. 2002. Passiivisuus liikuntatunnilla. Miksi kaikki eivät halua liikkua. Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9665/lepaasio.pdf?sequence=1>. Luettu: 8.3.2013.

Lintunen, T. & Kuusela, M. 2009. Vuorovaikutuksen edistäminen liikuntaryhmissä. Teoksessa Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. (toim.). Ryhmäilmiöt liikunnassa, s. 179-207. Liikuntatieteellinen Seura ry. Helsinki.

Lintunen, T. & Rovio, E. 2009. Johdanto liikunnan ryhmäilmiöihin. Teoksessa Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. (toim.). Ryhmäilmiöt liikunnassa, s. 13-27. Liikuntatieteellinen Seura ry. Helsinki.

Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, s. 157-170. WSOY. Helsinki.

Niemi, R., Heikkinen, H. & Kannas, L. 2010. Osallisuus koulupedagogiikan lähtökohdina. Kasvatus, 41, 1, s. 53-62.

Niemistö, R. 2000. Ryhmän luovuus ja kehitysheidot. 4. korjattu painos. Helsingin yliopiston Tutkimus- ja koulutuskeskus Palmenia. Tampere.

Niermeyer, R. & Seyffert, M. 2004. Motivaatio. Oy Rastor Ab. Helsinki.

Nikander, A. & Rovio, E. 2009. Ryhmän toiminnan kehittäminen liikunnassa. Teoksessa Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. (toim.). Ryhmäilmiöt liikunnassa, s. 211-251. Liikuntatieteellinen Seura ry. Helsinki.

Nuori Suomi, Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry, Suomen kuntoliikuntaliitto, Suomen Olympiakomitea, Helsingin kaupunki & Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. Lapset ja nuoret. Luettavissa: http://slu-fi-bin.directo.fi/@Bin/8534c6c758f0a64ebc04ffce75019dd6/1365619814/application/pdf/3244703/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf. Luettu: 1.4.2013.

Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2011. Liikunnan oppimistulokset 2010. Harrastaminen kasvussa. Suositeltu liikuntamäärä ani harvalla. Liikunta ja tiede, 48, 2-3, s. 25-29.

Peltonen, M. & Ruohotie, P. 1992. Oppimismotivaatio. Teoriaa, tutkimuksia ja esimerkkejä oppimishalukkuudesta. Otava. Helsinki.

Rovio, E. 2011. Liikuntapaatosta ja divisioonapäiväkäsytystä. Teoksessa Rovio, E. & Pyykkönen, T. (toim.). Vähän liikkuvat juoksuttavat päättäjiä ja tutkijoita, s. 4. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro. 26. Helsinki.

Rovio, E. 2009a. Ryhmän kiinteys eli koheesio. Teoksessa Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. (toim.). Ryhmäilmiöt liikunnassa, s. 155-178. Liikuntatieteellinen Seura ry. Helsinki.

Rovio, E. 2009b. Ryhmän toiminnan kehittäminen liikunnassa. Teoksessa Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. (toim.). Ryhmäilmiöt liikunnassa, s. 211-251. Liikuntatieteellinen Seura ry. Helsinki.

Rovio, E. 2009c. Tavoitteellinen ryhmätoiminta. Teoksessa Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. (toim.). Ryhmäilmiöt liikunnassa, s. 127-154. Liikuntatieteellinen Seura ry. Helsinki.

Rovio, E. & Nikkola, T. 2009. Ohjaaminen on tutkivaa työtettä ja kuuntelemista. Teoksessa Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. (toim.). Ryhmäilmiöt liikunnassa, s. 317-329. Liikuntatieteellinen Seura ry. Helsinki.

Rovio, E., Nikkola, T. & Salmi, O. 2009. Ohjaaminen ja ryhmäilmiö. Teoksessa Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. (toim.). Ryhmäilmiöt liikunnassa, s. 283-316. Liikuntatieteellinen Seura ry. Helsinki.

Räty, K. 2011. Elämyspedagoginen ohjaaminen. Outward Bound Finland ry. Kopijyvä Oy. Tampere.

Saaranen-Kauppinen, A. & Rovio, E. 2009. Päätöksenteko ja suorittaminen ryhmässä. Teoksessa Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. (toim.). Ryhmäilmiöt liikunnassa, s. 31-58. Liikuntatieteellinen Seura ry. Helsinki.

Salmi, O., Rovio, E. & Lintunen, T. 2009. Ryhmä kehitystä ohjaavia voimia. Teoksessa Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. (toim.). Ryhmäilmiöt liikunnassa, s. 13-27. Liikuntatieteellinen Seura ry. Helsinki.

Tammelin, T. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Luettavissa:
[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuosituskirja\(kevyt\)_08.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns/julkaisut/080129Liikuntasuosituskirja(kevyt)_08.pdf). Luettu: 19.2.2013.

Telemäki, M. 1998. Johdatus seikkailukasvatuksen teoriaan. Kajaanin Opettajakoulutuslaitos. Oulu.

Telemäki, M. & Bowles, T. 2001 Seikkailukasvatuksen teoria ja käytäntö osa 1. Kajaanin Opettajakoulutuslaitos. Oulun yliopistopaino. Oulu.

Thompson Coon, J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J. & Depledge, M. H. 2011. Does Participating in Physical Activity in Outdoor Natural Environments Have a Greater Effect on Physical and Mental Wellbeing than Physical Activity Indoors? *Environmental Science & Technology*, 45, s. 1761-1772.

Treasure, D. 2001. Enhancing young people's motivation in youth sport. An achievement goal approach. Teoksessa Roberts, G. (toim.). Advances in motivation in sport and exercise, s. 79-100. Human Kinetics Publishers.

Turku, R. 2007. Muutosta tukemassa. Valmentava elämäntapaohjaus. Edita Prima Oy. Helsinki.

UKK-instituutti 2012. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Luettavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuositukset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuositukset. Luettu: 25.2.2013.

Vallerad, R. 2001. A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. Teoksessa Roberts, G (toim.). Advances in motivation in sport and exercise, s. 263-319. Human Kinetics Publishers.

Vanhala, T. 2005. Kyselylomakkeet käytettävyytutkimuksessa. Tampereen yliopisto. Tietojenkäsittelytieteiden laitos. Luettavissa: <http://www.cs.uta.fi/usabsem/luvut/2-Vanhala.pdf>. Luettu: 13.3.2013.

Vilkka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Tammi. Helsinki.

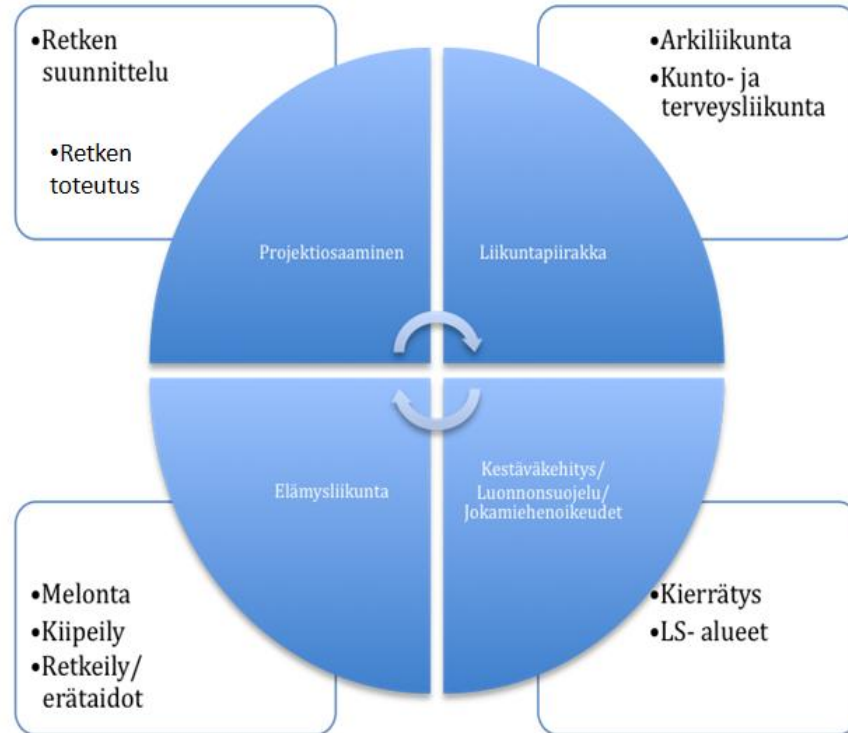
Vuorinen, I. 1993. Tuhat tapaa opettaa. Menetelmäopas opettajille, kouluttajille ja ryhmän ohjaajille. Resurssi. Naantali.

Yli-Piipari, S. 2011. Nuoret arvostavat koululiikuntaa. Usko omiin kykyihin lisää liikunta-aktiivisuutta. Liikunta ja tiede, 48, 4, s. 20-24.

Yli-Piipari, S. 2011. The Development of Students' Physical Education Motivation and Physical Activity. A 3.5-Year Longitudinal Study across Grades 6 to 9. Liikuntapedagogiikan väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/27119/9789513943219.pdf?sequence=1>. Luettu: 8.3.2013.

Liitteet

Liite 1. Elämyskurssin kurssisisältö



Liite 2. Tuntisuunnitelmat elämysliikunta-kurssille.

TUNTISUUNNITELMA

Vierumäen yksikkö



Ohjaaja: Anna, Kaisa, Anriika, Petteri
Ohjaava opettaja: Liisa Kirvluoto, Lassu
Laji: Luonto- ja elämysliikunta
Aihe: Kurssin esittely ja tutustuminen

Ajankohta: 30.8.2012
Kohderyhmä: Koulutuskeskuksen 15-18-vuotiaat nuoret
Varusteet: Sisäliikuntavarusteet
Välitteet: Fläppi, tusseja, vanteet, palloja, matto

| HARJOITTEET (MITÄ) | TAVOITTEET (MIKS) | YDINKOHDAT | OPETUSTYYPPI JA ORGANISOINTI (MITEN) | AJAN-KÄYTTÖ |
|---|--|--|---|-------------|
| 1. Nuorten kokoaminen yhteen, ohjaajien ja kurssin esittely sekä sisältöjen valinta | 1. Nuorille selväksi, keitä ohjaajat ovat, mistä he tulevat ja miksi he ovat paikalla. Kurssin esittely ja nuorten ajatusten ja mielipiteiden esille nostaminen. Nuorten kanssa yhdessä mietitään sisältöjä kurssille. Elämysliikunta-käsitteen läpikäynti, jotta nuoret tietävät, miten eroaa "tavallisesta" liikunnasta. | 1. Ohjaajat selkeästi kertovat itsestään ja kurssista. He pitävät keskustelua yllä kyselemällä nuorilta mielipiteitä ja ajatuksia kurssiin liittyen. Oppilaat saavat itse vaikuttaa kurssiin ja sen sisältöihin kirjoittamalla fläppitaululle. | 1. Ohjaajaohjoinen, oppilaiden mielipiteet esille kysyemällä, keskustelemalla ja fläppitaululle kirjoittamalla. | 20-30 min |

| | | | | |
|---|--|--|---|-----------|
| 2. Pelejä ja leikkejä salissa <ul style="list-style-type: none"> ☐ Nimi ja liike ☐ Vannepiiri ☐ Mattoleikki ☐ Viestileikki (pariviesti, yksilöviesti) ☐ Koriin heitto + tunnin lopetus | 2. Kaikkien pelien ja leikkien tarkoituksena on saada aktivoitua nuoria liikkumaan ja toimimaan ryhmässä. <ul style="list-style-type: none"> ☐ nimi ja liike leikissä ohjaajien tarkoituksena tutustua nuoriin ja tutustuttaa nuoret ohjaajiin hauskan ja rennon tekemisen kautta ☐ Vannepiiri-leikin ajatuksena purkaa jännitystä, aktivoida hengitys- ja verenkiertoelimistöä ja saada aikaan pieni leikkimielinen kisailu. ☐ Mattoleikin avulla aktivoidaan nuoria toimimaan ryhmänä ja ratkaisemaan ongelmia yhdessä. ☐ Viestileikin ajatuksena on aktivoida hengitys- ja verenkiertoelimistöä, kisailla leikkimielisesti luokkatovereidensä kanssa samalla tutustua heihin. ☐ Koriin heitto-leikin tarkoituksena on rentouttaa ilmapiiriä, tutustua ryhmään ja kisailla leikkimielisesti. | 2. – Nimi ja liikeleikissä muodostetaan piiri, jossa jokainen yksitellen sanoo oman nimensä ja keksii jonkin liikkeen. Seuraavan nuoren pitää esitellä edellä mainitut nimet ja liikkeet sekä omansa. <ul style="list-style-type: none"> ☐ Vannepiiri-leikissä muodostetaan piiri ottamalla käsistä kiinni. Ensimmäisessä asetetaan yksi vanne käsien varaan, jota on kuljetettava eteenpäin ilman käsien irtoamista. Mukaan lisätään toinen vanne, joka yrittää saada toista vanna kiinni. ☐ Viestileikissä ryhmä jaetaan kahteen eri jonoon. Ensimmäisessä kisataan yksin ja sen jälkeen pareittain. Mukana on pallo, jota pitää aina joka kerralla kuljettaa eri tavoin. ☐ Koriin heitto-leikissä heitetään pallo koriin. Jokaisesta korista saa kaksi pistettä ja jokaisesta ohi menneestä saa yhden miinus pisteen. | 2. Ohjaajat ohjeistavat ja osallistuvat itse toimintaan mukaan kannustaen samalla nuoria. Tunnin jälkeen ohjaajat kertovat ensi tunnin kulusta. | 30-40 min |
|---|--|--|---|-----------|

TUNTISUUNNITELMA

Vierumäen yksikkö



Ohjaaja: Anna, Kaisa, Anriika, Petteri
Ohjaava opettaja: Liisa Kiviluoto, Lassi
Laji: Luonto- ja elämysliikunta
Aihe: Erätaidot

Ajankohta: 6.9.2012
Kohderyhmä: Koulutuskeskuksen 15-18-vuotiaat nuoret
Varusteet: Ulkoiluvaatteet
Välineet: Telta, trangia, puukko...

| HARJOITTEET (MITÄ) | TAVOITTEET (MIKSI) | YDINKOHDAT | OPETUSTYYLI JA ORGANISOINTI (MIEN) | AJAN-KÄYTTÖ |
|--|---|--|--|-------------|
| 1. Kävellään ohjaajan johdolla lähimaastoon, jossa päivän tunnit toteutetaan | Tarkoituksena on pitää tunnit lähellä, jotta oppilaiden motivaatio säilyy, eikä siirtymä matka ole pitkä. Lähimaasto tarjoaa nuorille mahdollisuuden päästä tutustumaan lähiluontoon. | Ohjaaja näyttää reitin ja opastaa oppilaat paikalle turvallisesti. | Valmistelut lähimaastossa tehty jo aiemmin, jotta oppilaiden saapuessa kaikki on valmiista. Kaksi ohjaajista odotti toimintapaikalla valmiina ja kaksi muuta tulivat ryhmän mukana | 10 min |
| 2. Nimileikki | Muistellaan taas nimiä ja tutustutaan nuoriin | Jokainen sanoo vuorollaan nimensä ja keksii jonkun liikkeen ja muut toistavat nimen ja liikkeen. | Ohjaaja kertoo "säännöt" ja aloittaa leikin ja kannustaa muita osallistumaan ja tekee itse mukana. | 5-10min |
| 3. Keräilyerät (varaleikki) | Ympäristöön tutustumista ja metsässä liikkumista | Luontoon laitettu <u>sinne kuulumattomia tavaroita</u> , ja oppilaiden löydettävä nämä. | Ohjaajat ovat ripotelleet luontoon sinne kuulumattomia asiaankuluttomia asioita ja esineitä, kuten <u>trangia</u> , teltta, muovipussi, <u>sinol-pullo</u> ja tulitikut. | 5-10min. |

| | | | | |
|---|--|---|--|-----------|
| 4. Hämähäkinverkko | Ilmapiiirin rentoutusleikki, ryhmässä ja yhdessä tehtävä leikki. | Oppilaat kävelevät <u>käsiä</u> käsikädessä, jonossa, he ylittävät puiden väliin pingotettuja naruja, siten että kaikki ylittävät narut ja yrittävät olla osumatta naruihin. Jos joku hipaisee niin koko ryhmä aloittaa alusta. | Oppilaat etsivät niitä. Ohjaaja näyttää mallia ja tulee tarvittaessa mukaan, jos leikki ei lähde toimimaan. | 20- 25min |
| 5. Suon ylitys (varaleikki) | Leikin tarkoituksena toimia yhtenä ryhmänä, siten, että kaikki pääsevät toiselle alueelle. <u>Tarkoituksena kommunikoida ryhmän kanssa.</u> | Ryhmä ylittää "suon" eli tietyn alueen, ilman että koskettavat maata, käyttäen apunaan laudan pätkiä. | Ohjaaja näyttää mallia ja opastaa tarvittaessa enemmän ja tarkkailee, että ryhmä tekee niin kuin on sanottu. Tarvittaessa ohjaaja menee toimintaan mukaan. | 10min |
| 6. Teltan pystytys | Ryhmässä pystytetään teltta, tutustutaan sen osiin ja käyttöön. Lopuksi myös puretaan ne. | Jakaudutaan kahteen ryhmään ja kummallakin samanlainen teltta, tarkoituksen tutustua teltan kasaukseen ja toteuttaa se ryhmänä, siten että kaikki osallistuvat siihen. | Ohjaaja antaa teltat ja ohjeet ja tarvittaessa avustaa kasauksessa ja antaa vinkkejä. | 10-15min |
| 7. <u>Trangian</u> käyttö, kaakaon ja keksien nauttiminen | <u>Trangian</u> kasaaminen ja veden keittäminen sekä kaakaon nauttiminen. Leppoisa lopetus ja pieni makea suupala, jolloin oppilaille jää hyvä kokemus luonnossa olemisesta ja siitä, että ei aina tarvitse suorittaa. | <u>Trangian</u> kasaaminen siten, että jokainen osallistuu siihen ja oppii kasaamaan sen ja syöttämään sen turvallisesti. Kaakaon valmistus. | Ohjaaja avustaa mukana, etenkin sytytysvaiheessa. <u>Kaakaon ja keksien tarjoaminen. Yhdessäoloa ja rennon ilmapiirin luomista.</u> | 20min |

| | | | | |
|------------------|--|---|---|-------|
| 8. Palautekysely | Jokainen nuori saa mielipiteensä esille vastaamalla kyselylomakkeeseen | Ohjaajat varmistavat jokaisen oppilaan vastaamisen ja takaavat rauhan heille vastata. | Ohjaajat jakavat ja ohjeistavat kyselylomakkeen ja kertovat seuraavasta kerrasta. | 5min. |
|------------------|--|---|---|-------|



Ohjaaja: Anna, Kaisa, Anriika, Petteri
Ohjaava opettaja: Liisa Kiviluoto, Lassi
Laji: Luonto- ja elämysliikunta
Aihe: Melonta

Ajankohta: 13.9.2012
Kohderyhmä: Koulutuskäytön 15-18-vuotiaat nuoret
Varusteet: Ulkoiluvästeet
Välineet: Kanootit, melat, pelastusliivit, äyskärit, pallo



| HARJOITTEET (MITÄ) | TAVOITTEET (MIKSI) | YDINKOHDAT | OPETUSTYYLIIJA ORGANISOINTI (MITEN) | AJAN-KÄYTTÖ |
|---|--|---|---|-------------|
| 1. Tavaroiden ja välineiden esille ottaminen | Oppilaat oppivat alusta asti osallistumaan itse toimintaan ja huolehtimaan tarvittavat välineet melontaa varten. | Oppilaat kantavat ohjaajien opastamana kanoottiin pois katoksesta, hakevat itselleen melan ja melontaliivit. | Ohjaaja avustaa kanoottien esiin ottamisessa sekä jakaa melontaliivejä ja meloja sekä äyskärit ja heittoliinat. | 10-15 min |
| 2. Lajin esittely nuorille ja turvallisuusohjeiden läpikäynti ja kanoottiin meno ja kanootissa käyttäytyminen | Tutustuminen turvallisuus sääntöihin sekä toimintaan vesillä. Melontaliivien oikeaoppinen pukeminen ja melan oikeaoppinen otto. Kanoottiin meno turvallisesti ja kanootissa käyttäytyminen | Oppilaat kuuntelevat ja laittavat liivit päälle siten, että haararemmi on kiinni ja liivit tarvittavan tuella. Kanoottiin meno siten, että toinen tukee kanoottia kun ensimmäinen nousee kyytiin ja matalana. Käydään läpi että kanootissa ei seisota, eikä huojuteta ja jos tipahtaa niin mitä tapahtuu. | Ohjaaja kertoo turvallisuudesta ja näyttää mallia melontaliivien oikeaoppisesta pukemisesta sekä melaoitteesta ja näyttää miten kanoottiin nouseaan ja käyttäydytään. | 15- 20 min |

| | | | | |
|---|---|--|--|-----------|
| 3. Järvellä kanoottiin käsittelyä | Lyhyt ohjaus eteenpäin melonta, taaksepäin melonta, kääntymiset oikealle ja vasemmalle, peräsimen käyttö. J- veto takana olevalle, kommunikointi melojien välillä. | Oleellista on mennä eteenpäin vapaalla tyylillä, kuin opetella oikeaoppista tekniikkaa. Kommunikointi parin kanssa tärkeää. | Ohjaajat näyttää esimerkkiä ja opastaa oppilaita matkan aikana ja ohjaaja näyttää suuntaa. | 20-30min |
| 4. Järvellä pelit ja leikit | Seuraa johtajaa -leikki, jossa joutuu kulkemaan muiden jälkiä pitkin. Pallohippa, jossa tarkoituksena oppia melomaan nopeasti, pysähtymään sekä hauskan pito. Kanoottipoolo, joukkueittain pelattava, tarkoituksena tehdä yhteistyötä muiden kanoottien kanssa. | Seuraa johtajaa – leikki, jossa yksi kanootti näyttää mihin mennään ja muut seuraavat perässä. Pallohippassa yksi paatti yritti ottaa muita kiinni heittämällä heidän veneeseen pallon. Kanoottipoolossa joukkueiden on tarkoitus saada kuljetettua pallo maalille siten, että kun pallo on paatissa, paatti ei saa liikkua. | Ohjaajat kertovat säännöt ja näyttävät mallia ja leikkivät mukana. | 15-20min |
| 5. Rantautuminen, kanoottien puhdistus ja tavaroiden vienti paikoilleen | Rantautumisen harjoittelu, välineiden oikeaoppinen huoltaminen ja tavaroiden paikoilleen laittaminen. | Rantautuminen turvallisesti kun molemmat osapuolet valmistautuvat siihen kunnolla, kanoottien puhdistus hiekasta ja vedestä on tärkeää seuraavia käyttäjiä varten. Tavaroiden paikoilleen laittaminen ja yleisestä siisteydestä huolehtiminen siten, että mitään ylimääräistä ei jää rannalle. | Ohjaajat näyttävät mallia ja avustavat tavaroiden paikoilleen laittamisessa. | 10-15min. |
| 6. Palautekysely | Jokainen nuori saa mielipiteensä esille vastaamalla kyselylomakkeeseen | Ohjaajat varmistavat jokaisen oppilaan vastaamisen ja takaavat rauhan heille vastata. | Ohjaajat jakavat ja ohjeistavat kyselylomakkeen ja kertovat seuraavasta kerrasta. | 5-7min. |

TUNTISUUNNITELMA

Vierumäen yksikkö



Ohjaaja: Anna,
Kaisa, Anniika,
Petteri
Ohjaava opettaja:
Liisa Kirvihuoto,
Lassi
Laji: Luonto- ja
elämysliikunta
Aihe: Kiipeily ja
retkeily

Ajankohta:
20.9.2012
Kohderyhmä:
Koulutuskeskuksen
15-18-vuotiaat
nuoret
Varusteet:
Sisäliikuntavaatteet
Välineet: Valjaat,
köydet,
retkeilytavarat,
suunnistuspelejä
pelikortit,
kyselylomake

| HARJOITTEET (MITÄ) | TAVOITTEET (MIKSI) | YDINKOHDAT | OPETUSTYyli JA ORGANISOINTI (MITEN) | AJAN- KÄYTTÖ |
|---|--|--|---|-----------------|
| 1. Kiertomenetelmällä: 6-7 oppilasta: (kolme eri ryhmää) - Kaksi/ kolme kiipeilee (Kaisa ja Petteri hoitaa kiipeilypisteen) - Kaksi/ kolme nuorta ovat Anniikan kanssa suunnittelemassa retkievää, hyvän | 1. Kiertomenetelmällä varmistetaan nuorten laadukas oppiminen osallistamalla heitä tehtävissä, kuitenkin ryhmässä, ettei tarvitse yksin olla. - kiipeilyssä välineiden, turvallisuuden ja kiipeilyn tekniikan läpikäynti, jotta nuoret ymmärtävät, miten tulee toimia. | 1. Selkeät ohjeet ohjaajilta, jokainen piste toimii omalla pisteellä muista erillään, nuorten huomioiminen ja osallistaminen toiminnassa. | 1. Jokaisella rastiella on ohjaaja, kiipeilyssä kaksi ja kahdessa muussa yksi. Ohjaajat huolehtivat omasta rastiasta ja sen ohjeistuksesta. Yksi ohjaajista vastaa aikataulutuksesta ja rastien kierrosta. | 20 min/rasti |

| | | | | |
|--|---|--|---|----------|
| retken ominaispiirteitä, suorittamassa suunnistustehtävää (muistipelikortit) - Kaksi/ kolme nuorta Annan kanssa miettivät turvallisuusasioita (mitä voi tapahtua, miten tulisi toimia), ympäristöasioita (roskat, miten toimia retkipaikalla, nuotio), varusteet retkellä (mitä ottaisit mukaan retkelle) | - nuorten mielipiteitä kuunnella eväiden ja retkellä tekemisen suhteen, he saavat vaikuttaa ja kokea itsensä merkitykselliseksi. - turvallisuuden läpikäynti, jotta nuoret ymmärtävät riskit, mitä luonnossa voi tapahtua ja osaavat toimia vaaditulla tavalla onnettomuuden sattuessa. Ympäristöasioiden tärkeyden korostaminen, jotta nuoret voisivat omalla toiminnallaan edistää luonnon hyvinvointia ja välttää sen tuhoamista. Tavoitteena saada nuoret ymmärtämään varustuksen tärkeyden onnettomuuksien sääntöjen ja oman mukavuuden lisäämisen tarkia. | | | |
| 2. Kyselylomakkeeseen vastaaminen ja tunnin lopetus | 2. Jokainen nuori saa mielipiteensä tunnin kuluksi esille vastaamalla kyselylomakkeeseen. | 2. Ohjaajat varmistavat jokaisen oppilaan vastaamisen ja rauhan heille vastata. | 2. Ohjaajat jakavat kyselylomakkeet ja ohjeistavat seuraavan tunnin. | 5-10 min |



Ohjaaja: Anna, Kaisa, Anriika, Petteri
Ohjaava opettaja: Liisa Kiviluoto, Lassi
Laji: Luonto- ja elämysliikunta
Aihe: Retkeily

Ajankohta: 27.9.2012
Kohderyhmä: Koulutuskeskuksen 15-18-vuotiaat nuoret
Varusteet: Ulkoiluvälineet
Välineet: Eväät, tulitikut, puukko, kyselylomakkeet

| HARJOITTEET (MITÄ) | TAVOITTEET (MIKSI) | YDINKOHDAT | OPETUSTYYPPI JA ORGANISOINTI (MITEN) | AJAN-KÄYTTÖ |
|---|---|---|--|-------------|
| 1. Kävely laavupaikalle | 1. Saada nuoret ymmärtämään, että myös kävely metsässä on liikuntaa, vaikka ei tulisi hiki. Luonnosta nauttiminen ja samalla myös kunnioittaminen (ei roskata eikä tuhota luontoa muilla keinoin) | 1. Kävely rauhalliseen tahtiin, jotta kaikki pysyvät mukana. Mukava yhdessäolo rentouttaa ilmapiirin. | 1. Kaksi opettajaa edellä ja kaksi takana huolehtivat, että nuoret pysyvät mukana eivätkä tee ilkeäjätkä. | 15 min |
| 2. Kiinteän leirikirveen käyttö ja turvallisuusohjeet laavupaikalla | 2. Leirikirveen käyttötarkoituksen opettelu, jotta nuoret osaisivat vastaisuudessa | 2. Selkeät kuuluvat, ohjeet ja näyttö. Nuoret saavat itse kokeilla, jotta tietävät, miten | 2. Ohjaajat neuvovat käytön ja kertovat turvallisuusohjeet, kysyvät nuorilta, jotta kiinnostus pysyisi yllä. Nuoret saavat itse kokeilla hakata puita kiinteällä leirikirveellä. | 15 min |

| | | | | |
|--|---|--|---|-----------|
| 3. Nuotion kokoaminen ja sytytys | 3. Erilaisten nuotiomallien kokoamisen opettelu, jotta nuoret osaisivat vastaisuudessa itse tehdä. Turvallisuusohjeet, sillä tuli on arka elementti ja voi aiheuttaa paljon tuhoa luonnossa. Varmistettava, että nuoret ovat ymmärtäneet. | 3. Nuoret saavat itse yrittää koota ennen ohjeistusta, käydään yhdessä läpi, mikä on paras vaihtoehto ja miksi. Nuoret saavat itse sytyttää, mutta ohjaajien valvottava koko ajan toimintaa. | 3. Ohjaajat kysyvät ja antavat neuvoja samalla kun nuoret yrittävät itse koota nuotiota ja sytyttää sitä. | 15 min |
| 4. Retkieväiden paisto ja syönti + mukavaa yhdessäoloa ja kyselylomakkeeseen vastaamista | 4. Nuorille neuvoja liikuntamukavuuden lisäämiseksi. Tavoitteena saada nuoret ymmärtämään liikunnan harrastamisen moninaisuuden. Ruoka toimii hyvänä houkutuskeinona saada nuoret lähtemään retkelle. Kyselylomaketta täyttämällä nuorille kertausta ja ajatusta siitä, mitä on elämysliikunta ja omat ajatukset siitä. | 4. Mukavan ja rennon ilmapiirin luonti, juttelemalla ja paistamalla eväitä lämpimän nuotion äärellä. Kyselylomakkeen täyttö omassa rauhassa ilman kavertia. | 4. Ohjaajat valvovat toimintaa, juttelevat nuorten kanssa ja antavat ohjeistuksen kyselylomakkeen täyttämiseen. | 30-40 min |

| | | | | |
|--|--|---|--|------------------|
| <p>5. Retkeilypaikan kuntoon laitto, nuotion sammutus ja lähtö</p> | <p>5. Nuorille opastettava, mihin kuntoon retkipaikka jätettävä, jotta osaavat vastaisuudessa toimia oikein. Ympäristöasioiden tärkeyden korostaminen, jotta ymmärtävät kunnioittaa luontoa. Oikeaoppisen nuotion sammuttamisen opettelu, jotta osaavat itse tehdä sen, kun tilanne niin vaatii.</p> | <p>5. Nuoria ohjeistettava selkeästi, mihin kuntoon retkeilypaikka jätetään. Nuotion sammuttamisen ohjeet ennen kuin nuotiota sammutetaan ja nuoret saavat itse kokeilla sammuttamista.</p> | <p>5. Ohjaajat ohjeistavat nuoria selkeästi, huolehtivat, että kaikki nuoret ymmärtävät ja osallistuvat kuntoon laittoon. Ohjaajat tekevät lopputarkastuksen</p> | <p>10-15 min</p> |
|--|--|---|--|------------------|

Liite 3. Nuorten omat lajitoiveet elämysliikunta-kurssille.

| | |
|------------------------|-----------------------------|
| PROJEKTI- OSAAMINEN | Lätkä+ Jalis+ + f'+ x |
| Retken suunnittelu | LIIKUNTA- PIIRAKKA |
| melonta (paintball) | sähly+ koris |
| ELÄMYS- LIIKUNTA | Jokamiehenoikeudet |
| kiipeily+ x | KESTÄVÄKEHITYS |
| Retkeily+ x | LUONNONSUOJELU |
| Eri taidot | Kierrätys |

Liite 4. Lyhyt kyselylomake.

Kysely

1. Merkitse plus- tai miinusmerkein, minkälaiset ajatukset tunnista jäi.

+++ = tunnilla oli tosi kivaa

--- = en halunnut olla tunnilla

++ = tunnilla oli kivaa

-- = tunnilla oli todella tylsää

+ = tunnilla oli ihan kivaa

- = tunnilla oli tylsää

2. Kommentit

MITÄ AJATTELEN KURSSISTA?

1. Täydennä lauseet omien kokemusten ja ajatusten pohjalta.

1. Ensireaktionani kurssista oli, että

2. Aikaisemmat kokemukseni retkeilystä ja elämysliikunnasta olivat

3. Parasta kurssilla oli, kun

4. Tylsintä kurssilla oli, kun

5. Opin kurssilla, että

6. Kurssin jälkeen minusta tuntuu, että

7. Tehtävät kurssilla saivat minut

8. Työskentely muiden ryhmäläisten kanssa teki kurssista

9. Kurssilla kaverit saivat minut

10. Loppujen lopuksi kurssi

2. Mikä vaihtoehto vastaa parhaiten sinun omia ajatuksia ja tunteita. Ympyröi paras vaihtoehto.

1= ei lainkaan

2= jonkin verran

3= paljon

4= erittäin paljon

1. Minulla oli aikaisempaa kokemusta retkeilystä ja elämysliikunnasta

1 2 3 4

2. Kurssilla käytiin kiinnostavia asioita läpi

1 2 3 4

3. Kurssilla käytyt asiat hyödyttivät minua

1 2 3 4

4. Retkeily ja elämysliikunta kiinnostavat minua

1 2 3 4

5. Ryhmässä tekeminen kiinnosti minua

1 2 3 4

6. Minua kiinnostaa kokeilla retkeilyä ja elämysliikuntaa uudestaan

1 2 3 4

7. Sain itse vaikuttaa kurssilla tehtäviin asioihin

1 2 3 4

8. Sain ohjaajilta apua ja neuvoja kurssin aikana

1 2 3 4

9. Muiden kurssilaisten läsnäolo häiritsi tekemistäni

1 2 3 4

10. Ohjaajat olivat innostavia ja kannustavia

1 2 3 4

11. Käsitys retkeilystä ja elämysliikunnasta muuttui parempaan suuntaan kurssin jälkeen

1 2 3 4

3. Lopuksi:

1. Oliko ryhmässä helppo työskennellä? Miksi?

2. Opitko jotain uutta? Mitä?

3. Kuinka monelle tunnille osallistuit? Mitä tunneilla käsiteltiin?

4. Melonta oli

helppoa kohtalaisen helppoa vaikeaa

5. Kiipeily oli

helppoa kohtalaisen helppoa vaikeaa

6. Erätaidot olivat

helppoa kohtalaisen helppoa vaikeaa

7. Onko kurssissa jotain kehitettävää sinun mielestäsi?

8. Pääsitkö toteuttamaan niitä lajeja, joita toivoit?

Liite 6. Sähköpostikysely opettajalle.

Kysely:

1. Oliko ympäristöllä vaikutusta nuorten osallistumiseen?
2. Koettiin tarjottu elämysliikunta mielekkääksi?
3. Kannustiko ryhmässä työskentely osallistumaan toimintaan?
4. Mikä oli nuorten motiivi osallistua toimintaan? (kursin pakollisuus, opintoviikot, mielenkiinto toimintaa kohtaan)
5. Erosiko nuorten käyttäytyminen normaalista käyttäytymisestä ympäristön muuttuessa? Miten?
6. Nuorten palaute kurssista? (Tuliko sinulle ylipäättään mitään palautetta kurssista)
7. Ohjaajien toiminta kurssin aikana, risuja ja ruusuja.

Kiitos! ☺