



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Roope Tulimaa

ERITYISNUORTEN MOTIVOINTI LIIKKUMI- SEEN LASTENSUOJELUYKSIKÖSSÄ

Sosiaali- ja terveysala
2022

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Roope Tulimaa
Opinnäytetyön nimi	Erytisnuorten motivointi liikkumiseen lastensuojeluyksikössä
Vuosi	2022
Kieli	suomi
Sivumäärä	53
Ohjaaja	Johanna Latvala

Nuorten liikunnan määrästä ja tärkeydestä puhutaan nykyään paljon. Nuorten keskimääräinen liikunnan määrä on ollut jo pitkään laskusuuntainen. Nyt koronapandemian aiheuttama liikuntaharrastajamäärien lasku korostaa aiheen merkitystä. Miten saamme nuoria motivoitumaan liikunnasta? Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli toteuttaa viisi erilaista liikuntaretkeä. Retkistä toteutettiin lopulta kolme ja ne suoritettiin erillisinä retkinä tilaajayksikön nuorille. Retkien tarkoituksena oli saada nuoria liikkumaan, motivoitumaan liikunnasta ja havainnoida retkeen osallistuneiden nuorten motivaatioon vaikuttaneita tekijöitä.

Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä avataan työn keskeisiä käsitteitä, jotka ovat erityisnuoret, liikunta, motivaatio, lastensuojelu ja mielenterveys. Tiedonhaussa keskityttiin avaamaan projektin kannalta merkityksellisiä asioita, projektin kannalta tarpeelliseksi arvioidulla laajuudella. Projektin retkien aikana kerätyt tiedot perustuvat opinnäytetyöntekijän henkilökohtaisiin havaintoihin ja tulintoihin tilanteista.

Projektin keskeisimpiä havaintoja oli motivaatiotekijöiden tunnistaminen ja niiden vaikutus nuoren käyttäytymiseen. Tunnistettaessa nuoreen vaikuttavia motivaatiotekijöitä, pystyttiin näitä tekijöitä hyödyntäen vaikuttamaan ainakin hetkellisesti yksittäisten nuorten motivaatioon suoritettavaa toimintaa kohtaan. Projektin aikana tuli esiin myös uusia mielenkiintoisia tutkimusaiheita.

ABSTRACT

Author	Roope Tulimaa
Title	Motivating Adolescents with Special Needs to Do Physical Exercise in a Child Protection Unit
Year	2022
Language	Finnish
Pages	53
Name of Supervisor	Johanna Latvala

There is a lot of talk about the amount and importance of physical activity among young people these days. Average physical activity rates among young people have long been on a downward trend. Now the drop in physical activity enthusiast numbers caused by the corona pandemic emphasizes the importance of the topic. How do we get young people motivated about exercise? The aim of this practice-based bachelor's thesis was to implement five different exercise sessions. Three of the sessions were eventually carried out as separate sessions for the adolescents in the client organisation. The aim of the sessions was to get the adolescents to be physically active, motivated by exercise, and to observe factors that contributed to the motivation of young people who took part in the activities.

The theoretical framework of the bachelor's thesis opens up the key concepts of the thesis, which are adolescents with special needs, physical activity, motivation, child protection and mental health. The search for information focused on topics relevant to the project, with the scope estimated to be necessary for the project. The data collected during implemented sessions is based on personal observations and interpretations of situations by the author.

Among the key findings of the project was the identification of motivation factors and their impact on adolescent behaviour. By identifying the motivation factors that affect young people, it was possible to influence at least momentarily the motivation of individual adolescents to carry out the activities. During the project, new interesting research topics also came to light.

Keywords adolescents with special needs, motivation, exercise, child protection, mental health

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	6
2	PROJEKTITYÖN TAUSTA, TAVOITTEET JA VASTUUT	7
3	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA.....	9
	3.1 Projektin määritelmä	9
	3.2 Projektin elinkaari	9
	3.3 SWOT-analyysin määritelmä.....	11
	3.4 Projektin SWOT-analyysi.....	13
4	ERITYISNUORTEN MOTIVOINTI LIIKKUMISEEN LASTENSUOJELUYKSIKÖSSÄ .	15
	4.1 Lastensuojelu Suomessa	15
	4.2 Nuoret erityisyksikössä	15
	4.3 Mielenterveyshäiriöt nuorilla	16
	4.3.1 Itsetuhoisuus.....	17
	4.3.2 Syömishäiriöt.....	18
	4.3.3 ADHD :n oirekuva	18
	4.3.4 Käytöshäiriöt	19
	4.4 Liikunta.....	20
	4.4.1 Nuorten liikkumisen nykytila Suomessa	20
	4.4.2 Liikkumisen merkitys terveyteen	22
	4.5 Motivaatio ja motivointi	24
	4.5.1 Ulkoinen motivaatio.....	25
	4.5.2 Sisäinen motivaatio.....	26
5	PROJEKTIN LÄHESTYMISTAPA JA TOTEUTUS.....	29
	5.1 Ensimmäinen retki	29

5.2	Toinen retki	30
5.3	Kolmas retki	30
6	POHDINTA.....	32
6.1	Ensimmäinen retki	32
6.2	Toinen retki	33
6.3	Kolmas retki	37
6.4	SWOT-Analyysin analysointi	39
6.4.1	Vahvuudet	39
6.4.2	Heikkoudet	40
6.4.3	Mahdollisuudet	41
6.4.4	Uhat.....	43
6.5	Luotettavuus	46
6.6	Henkilökohtaisen oppimisen arviointi	46
7	JATKOTUTKIMUSAIHEET	48
	LÄHTEET	49

1 JOHDANTO

Jyväskylän yliopiston (2019) mukaan vain kolmannes lapsista sekä nuorista liikkuu suositusten mukaisesti. Suositusten mukaan lasten ja nuorten olisi hyvä liikkua vähintään tunnin reipasta tai rasittavaa liikuntaa jokaisena päivänä. Liikkumisen on huomattu vähenevän merkittävästi iän myötä ja samalla paikallaan olon määrä lisääntyy. Lapset ja nuoret löysivät vähemmän merkityksellisiä asioita vuonna 2018, kuin aikaisempina vuosina. Lapset ja nuoret, jotka liikkuvat aktiivisesti, kokevat vähemmän yksinäisyyden tunnetta ja heidän terveyden lukutaitonsa on parempi, kuin vähän liikkuvilla.

Telaman, Vuolteen ja Laakson (1986) mukaan liikuntamotiivien moninaisuuksien johdosta liikunnalla voi olla yksilöille monenlaisia eri merkityksiä. Liikunnan merkitys yksilölle perustuu lähinnä subjektiivisiin kokemuksiin liikunnasta. Tämä tarkoittaa, että on tärkeää, mitä vaikutuksia henkilö uskoo liikuntaharrastuksellaan olevan, sekä mitä elämyksiä ja kokemuksia hän liikunnasta saa ja miten hän kykenee toteuttamaan siinä itseään. Liikunta voi olla monille esimerkiksi virkistystyksen lähde, tapa saada uusia tuttavuuksia, hoitaa sosiaalisia suhteita ja keino päästä kosketukseen luonnon ja raikkaan ilman kanssa. Liikunnalla on myös tärkeä vaikutus minä-käsityksen muotoutumiseen ja kehittymiseen, josta tärkeä osa on suhde omaan ruumiiseen (Rautaräe & Salo 2012, 16). THL:n (2017) julkaiseman tutkimuksen tuloksien mukaan lapsuusajan urheiluharrastus voi suojata myöhemmiltä psyykkisiltä ongelmilta, vaikka ei olekaan mahdollista todeta suoraa syy-yhteyttä.

Työ toteutettiin 11–17-vuotiaiden lastensuojeluyksiköön sijoitettujen nuorten kanssa. Opinnäytetyön aiheen valinta tehtiin yhdessä lastensuojeluyksikön johtajien kanssa. Opinnäytetyöntekijä sekä yksikön työntekijät ja sen johtajat ovat huolissaan nuorten liikkumisen vähäisyydestä. Epäterveelliset elämäntavat, liikkumattomuus ja liikalihavuus nuoruudessa altistavat sairauksille ja syrjäytymiselle.

2 PROJEKTITYÖN TAUSTA, TAVOITTEET JA VASTUUT

Tämän projektityön tavoitteena oli motivoida kyseisen lastensuojeluyksikön nuoria liikkumaan enemmän ja saada nuorille positiivisia kokemuksia liikunnasta. Projektin tavoitteena oli myös löytää erilaisia keinoja ja motivaatioon vaikuttavia asioita, joita henkilökunta voisi hyödyntää ja ottaa huomioon suunnitellessaan liikuntahetkiä nuorille. Näiden tavoitteiden tarkoitus on helpottaa henkilökunnan työtä saadakseen nuoria liikkumaan enemmän ja saada nuoria osallistumaan useammin henkilökunnan tarjoamiin liikuntahetkiin. Projektin toteutus vaihe oli tavoitteena saada suoritetuksi vuoden 2020 loppuun mennessä. Tämä alkuperäinen aikatavoite ei kuitenkaan toteutunut kokonaan suunnitellusti, muuttuvien koronarajoitusten, työharjoittelujen keskeytymisten ja niiden korvaamisten aiheuttaman työmäärän, sekä toisen opinnäytetyöntekijän keskeyttämisen aiheuttaman henkisen kuormituksen määrän takia jouduttiin arvioimaan toteutus vaiheen suorittamisen ajankohtaa uudelleen.

Tavoite oli toteuttaa viisi erilaista liikuntaretkeä tai liikuntahetkeä, kahden tai useamman nuoren kanssa kerrallaan. Liikuntahetkien aikana oli tarkoitus havainnoida, mitkä asiat motivoivat nuoria liikkumaan, vaikuttavat nuorten motivaatioon sekä ylläpitävät motivaatiota liikunnan aikana.

Yksikön henkilökunta teki aina lopullisen päätöksen siitä, ketkä nuoret osallistuvat yhdessä liikuntahetkiin ja ketkä osallistuvat mahdollisesti erikseen. Opinnäytetyöntekijä sekä tilaaja arvioivat, että henkilökunta tuntee parhaiten yksikön nuoret. Lisäksi he tietävät nuorten mahdolliset kiinnostuksen kohteet ja he osaavat myös arvioida nuorten väliset ihmissuhteiden sen hetkisen tilanteen, joka saattaisi vaikuttaa retken onnistumiseen.

Opinnäytetyöntekijät olivat projektin retkien aikana työsuhteessa, jolloin vastuu nuorista voitiin antaa heille retkien ajaksi, tällöin myöskään muuta henkilökuntaa

ei tarvinnut irrottaa yksiköltä projektin retkiä varten. Näin pystyttiin käyttämään myös yksikön autoja kuljetusten järjestämiseen.

3 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA

Tässä luvussa kerrotaan toiminnallisesta opinnäytetyöstä projektina.

3.1 Projektin määritelmä

Projektit toteutetaan usein keinoina saavuttaa organisaation strateginen suunnitelma. Operaatiota ja projektit eroavat siten, että operaatiot ovat jatkuvia ja toistuvia, kun taas projektit ovat väliaikaisia ja ainutlaatuisia. Projektin voi siten määrittellä sen erityispiirteiden perusteella. Projekti on väliaikainen pyrkimys luoda ainutlaatuinen tuote tai palvelu. Väliaikainen tarkoittaa, että jokaisella projektilla on selvä alku ja selvä loppu. Ainutlaatuinen tarkoittaa, että tuote tai palvelu on erilainen, jollain erottavalla tavalla kaikista muista tuotteista tai palveluista. Monille organisaatioille projektit ovat keino vastata niihin tarpeisiin, joita ei voi käsitellä organisaation normaalin toiminnan rajoissa. (Project Management Institute 2000.) Projekti on kokonaisuudessaan epätasapainoisempi operaatioon nähden. Vastavasti myös projektin tavoitteet ovat epätasapainoisempia. (Helsingin yliopisto 2006.)

Projekti sana on peräisin latinan kielestä pro-iectum, jossa pro voidaan ajatella tarkoittavan, joko eteen tai ulos. Iectum puolestaan on iacere- verbin partisiipin perfekti ja tarkoittaa heitettyä. Alkuperäinen ajatus on siis todennäköisesti ollut ”ulos” tai ”eteen heitetty” ehdotus. Projekti on siis tavallaan eräänlainen ehdotus tavaksi hoitaa jokin asia. (Helsingin yliopisto 2006.)

3.2 Projektin elinkaari

Projektin elinkaarella tarkoitetaan vaiheiden ketjua, jossa ideat ja projektiin kohdistuvat odotukset ja mahdollisuudet tunnistetaan, projekti toteutetaan ja sen tuloksia ja käyttöä tuetaan. (Artto, Martinsuo & Kujala 2006. 47.)



KUVA 1. Projektin elinkaari ja toteutus (mukaiillen Artto ym. 2006, 49)

Kuvassa 1 kuvataan projektin elinkaarta, punaisella pohjalla esitetään yleisimmät projektin toteutuksen vaiheet. Jokaisella osavaiheella on omat tavoitteensa ja vaiheiden tulokset tulee suunnitella selkeästi ennalta. Yksityiskohtaisempi projektikohtainen vaiheistus ja vaiheiden sisältöjen määrittäminen liittyvät työn ositukseen ja tehtävän määrittelyyn. (Artto ym. 2006, 49.)

Aloitus- ja määrittelyvaiheessa tunnistetaan projektille ja siihen liittyvälle muutos- ja ongelmanratkaisutarpeelle, sekä määritellään projektin tavoitteet ja päämäärä. Riskianalyysin avulla voidaan tunnistaa projektin toteutukseen liittyviä riskejä ja niiden mahdollisia vaikutuksia tavoitteisiin. Aloitus- ja määrittelyvaiheessa laaditaan alustava projektisuunnitelma. Projektin eri sidosryhmien odotuksien ja tarpeiden huomiointi on tärkeää. Tämän takia projektin tavoitteet ja tärkeimmät toimintatavat tulisikin määritellä projektiin osallistuvien sidosryhmien yhteisissä määrittely- ja aloituskokouksissa. Erityisesti projektin tekijöiden ja asiakkaan yhteiset kokoukset ovat tärkeitä. (Artto, ym. 2006. 48.)

Suunnitteluvaiheessa tunnistetaan projektin toteutukseen liittyvät tehtävät ja niiden toteuttamiseen tarvittavat resurssit. Näiden tietojen avulla voidaan laatia projektin työn ja tehtävien toteutussuunnitelma, resurssi ja kustannusrakenne ja tarkennettu aikataulu. Suunnitteluvaiheen lopputuloksena syntyy projektisuunnitelma. (Artto, ym. 2006. 49.)

Toteutusvaiheessa tarkennetaan projektin tekijöiden keskinäiset vastuutehtävät, tehtävät, toimintatavat ja niihin liittyvien töiden sisältö sekä resurssitarpeet. Näiden tarkennuksien perusteella hankitaan tarvittavat resurssit toteuttamista

varten. Toteutus merkitsee käytössä olevien resurssien ja toiminnan kohdistamisesta tavoitteiden kannalta oikeaan tekemiseen, oikeaan aikaan sekä työn tarkoituksenmukaista dokumentointia suunnitelman mukaisesti. Ohjausvaihe on tapahtuu toteutusvaiheeseen kanssa rinnakkain. Siinä seurataan projektin etenemistä kustannus- ja aikatauluraporoinnin avulla. Raportoinnin on hyvä olla luonteeltaan ennakoivaa, jotta se paljastaisi ennemmin tulevia poikkeamia, kuin jo toteutuneita. Ennakoiva raportointi antaa mahdollisuudet reagoida ja ryhtyä korjaaviin toimenpiteisiin jo hyvissä ajoin. Jos projekti ei kokonaisuutena etene suunnitelmien mukaisesti, tilanne on hyvä analysoida uudelleen ja tehdä projektisuunnitelmaan tarvittavat muutokset. (Artto, ym. 2006. 49)

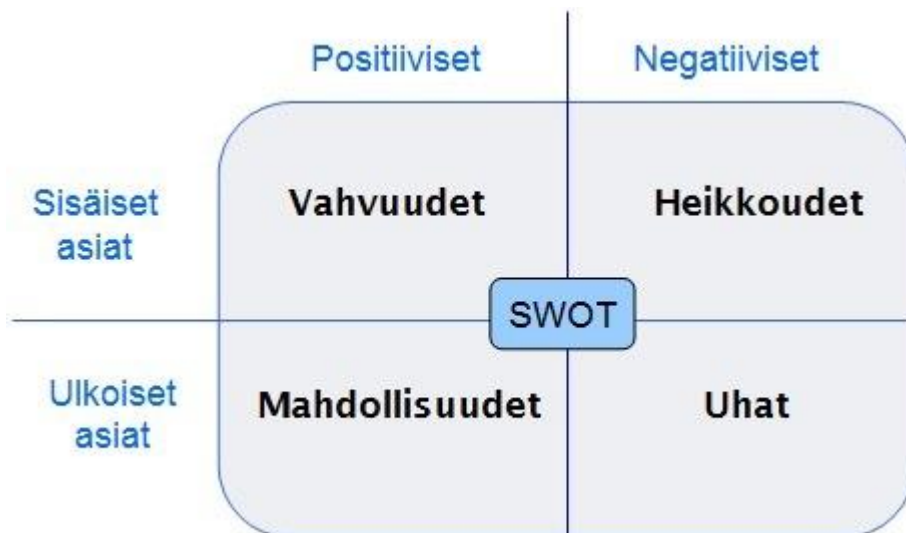
Päätösvaihe on tärkeä vaihe, joka usein saa liian vähän huomiota. (Artto, ym. 2006. 50.) Projektin päättäminen tarkoittaa sen hallittua lopettamista, jonka tavoitteina on siirtää projektista saadut tuotteet, resurssit ja opit asiakkaalle, sekä hallita niiden jälkihoito ja käyttö. Projektista laaditaan loppuraportti, jonka tavoitteena on siirtää projektin aikana kerätyt tiedot ja saavutukset asiakkaalle projektista syntyneen tiedon hyväksikäyttämiseksi. (Kosola 2012, 59.) Projekti arvioidaan yhdessä asiakkaan kanssa, ja asiakastyytyväisyyspalautetta kerätään oppimisen edistämiseksi. (Artto, ym. 2006. 50.)

3.3 SWOT-analyysin määritelmä

SWOT eli nelikenttäanalyysi on yleisesti käytetty ja yksinkertainen yritystoiminnan analysointimenetelmä. Nelikenttäanalyysin avulla voidaan selvittää yrityksen vahvuudet ja heikkoudet, sekä tulevaisuuden mahdollisuudet ja uhat. Sen avulla pystyy vaivattomasti arvioimaan omaa toimintaansa. Swot-analyysi on yksinkertainen menetelmä, jota voidaan myös käyttää yrityksessä joko yksin tai ryhmässä työskennellen. (Suomen Riskienhallintayhdistys 2022.)

Kuten kuvassa 2 näemme nelikenttäanalyysi sisältää yrityksen nykytilanteen vahvuudet ja heikkoudet, että sen tulevaisuuden uhkien ja mahdollisuuksien

analysoinnin. Yrityksen vahvuudet ovat niitä resursseja tai toimenpiteitä, joita pystytään hyödyntämään. Tekijät, joita yrityksen täytyy parantaa pystyäkseen toimimaan tehokkaasti, ovat heikkouksia. (Suomen Riskienhallintayhdistys 2022.)



KUVA 2. SWOT- analyysissa jaetaan Vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat omiin lokeroihin. (Suomen Riskienhallintayhdistys 2022.)

Vahvuudet ovat usein esillä arkikielessä. Ihmiset eivät kuitenkaan ymmärrä käsitettä välttämättä samalla tavalla. Arkikielessä vahvuuksia ei ole yksiselitteisesti määritelty vaan tulkinta vahvuuksista ja niiden ominaisuuksista jää usein yksilön oman kokemuksen ja näkemyksen varaan. Vahvuudet ovat kuitenkin yksi positiivisen psykologian ydinalueista. Vahvuudet voivat olla ominaisuuksia, jotka voivat olla mitä vain fyysisestä sosioekonomiseen tai fysiologisesta psykologiseen. Vahvuus on kapasiteetti ajatella, käyttäytyä ja tuntea tavalla, joka mahdollistaa optimaalisen toiminnan parhaan lopputuloksen saavuttamiseksi. (Rinne 2019, 10.)

Uhka määritellään suomen kielen perussanakirjassa mahdollisesti toteutuvaksi epämieluisaksi, pelottavaksi tai vahingolliseksi seikaksi. Uhka voidaan todeta myös vaaraksi, joka uhkaa tai jonka voi kuvitella uhkaavan jotakin (Seppälä 2011). Suomen Riskienhallintayhdistyksen (2022) mukaan vasta kun yrityksen tulevaisuutta

vaarantavat uhat ja menestymistä edesauttavat mahdollisuudet tunnetaan, on terveliiketoiminta mahdollista.

3.4 Projektin SWOT-analyysi

Tämän projektin SWOT-analyysi tehtiin projektin suunnitelman yhteydessä keväällä vuonna 2020 niillä tiedoilla ja taidoilla, joita tämän opinnäytetyöntekijöillä oli käytettävissään. Tämä on hyvä ottaa huomioon tarkastellessamme SWOT-analyyssissä olevia asioita.

Vahvuudet	Heikkoudet
<ul style="list-style-type: none"> • Kokemus lastensuojelutyöstä • Tilaajan tuki • Oma mielenkiinto aiheeseen. • Useat liikuntamahdollisuudet • pitkä aikataulu 	<ul style="list-style-type: none"> • oma motivointikyky • Aikataulutus • Työn kirjallinen osuus
Mahdollisuudet	Uhat
<ul style="list-style-type: none"> • Saada pysyviä muutoksia nuorten liikuntatottumuksiin. • Löytää erilaisia motivointikeinoja. • Saada nuoret innostumaan liikunnasta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Liikkumisen rajoitukset Covid-19 vuoksi. • Nuoren hermostuminen tai rai-vostuminen kesken matkan • Sään vaikutus liikkumismahdollisuuksiin. • Nuorten tai nuoren kieltäytyminen liikkumisesta.

KUVIO 1. Projektin suunnitelman SWOT-analyysin kuviota mukailleen kuvattu projektin arvioidut vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat.

Kuten KUVIO 1:ssä on vihreän reunusten sisään kuvattu projektin positiiviseksi tulkitut tekijät ja punaisten reunusten sisään projektin negatiiviseksi katsotut tekijät. Projektin vahvuuksiin katsottiin sisältävän opinnäytetyöntekijöiden työkokemus lastensuojelutyöstä, tilaajan tuki, opinnäytetyöntekijöiden oma mielenkiinto opinnäytetyön aiheesta kohtaan, lähiympäristön useat liikuntamahdollisuudet sekä pitkä aikataulu. Projektin mahdollisuuksiksi katsottiin saada pysyviä muutoksia nuorten liikuntatottumuksiin, löytää erilaisia motivointikeinoja ja saada nuoret innostumaan liikunnasta.

Mahdollisiksi heikkouksiksi arvioitiin opinnäytetyöntekijöiden oma motivointikyky, projektin aikataulutus ja työn kirjallinen osuuden tekeminen. Opinnäytetyön toteutumisen ja vaikeutumisen uhiksi katsottiin maailmanlaajuisen koronapandemian aiheuttamat rajoitukset, nuorten hermostuminen tai raivostuminen kesken retken ja sään vaikutus liikkumismahdollisuuksiin, sekä nuorten tai nuoren kieltäytyminen osallistumasta liikuntahetkeen. SWOT-analyysin vahvuuksien ja mahdollisuuksien, kuin heikkouksien ja uhkienkin toteutumista ja realistisuutta arvioin tarkemmin tämän työn pohdintaosiossa.

4 ERITYISNUORTEN MOTIVOINTI LIIKKUMISEEN LASTENSUOJELUYKSIKÖSSÄ

Tässä luvussa avataan työssä käytettäviä käsitteitä ja niiden sisältöä, sekä tarkoitusta.

4.1 Lastensuojelu Suomessa

Lastensuojelussa pyritään edistämään lasten hyvinvointia ja ehkäistä ongelmia erilaisilla yhteiskunnallisilla toimilla. Turvataan lapsen elinympäristö ja mahdollistetaan harrastukset, leikit sekä muu virikkeellinen toiminta. Lasten suojelussa myös pyritään tukemaan lasten tai nuorten vanhempia (THL 2019). Lastensuojelun tehtävänä on vastata palvelujärjestelmässä varsin monenlaisiin lapsuuden ja perhelämän ongelmatilanteisiin (Pasanen, Katajamäki, Martikainen & Åstedt 2015).

Huostaanottotilanne tuo näkyviin lapsuuden, joka on kuormittunut monella tapaa. Se heijastuu lasten psykososiaaliseen hyvinvointiin ja psyykkiseen oirehdintaan ja sitä kautta terveydenhuollon sekä lasten- ja nuorisopsykiatrian palvelujen tarpeeseen sijaishuollon aikana (Pasanen, Katajamäki, Martikainen & Åstedt 2015). Lasten ja perheiden, jotka ovat lastensuojelun asiakkaina on todettu monien eri ongelmien kietoutuvan tiiviisti toisiinsa, joten tarvitaan moniulotteista ja asiakaslähtöistä lähestymistapaa lapsen ja perheen tukemiseksi (Pasanen ym. 2015; Puustinen-Korhonen & Pösö 2010)

4.2 Nuoret erityisyksikössä

Tilaava yksikkö on 14-paikkainen lastensuojelun laitoshoidoa antava erityisyksikkö. Yksikkö koostuu kahdesta itsenäisestä osastosta. Yksikössä työskentelee moniammatillinen henkilökunta, jolla on runsaasti kokemusta lastensuojelun vaativasta laitoshoidosta. Kiinteistö käsittää yhden 7+7 paikkaisen lastensuojelun sijaishuoltoyksikön, jossa on kaksi 7-paikkaista ryhmää. Lastensuojelutyöntekijöiden mielipidettä on kuunneltu ja huomioitu tilojen suunnittelussa ja tekemisessä. Heiltä on

selvitetty, mitkä ovat hyvät tilat ja mitä asioita hyvässä lastensuojelukiinteistössä tarvitaan. Lapsen hoidon ja kasvatuksen ensisijainen tavoite on tarjota lapselle fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti turvallinen, kehittävä ja kodinomainen kasvuympäristö sekä turvata lapsen koulunkäynti. Yhteisössä lapsi ohjataan kohtamaan ja hoitamaan keskitetysti omat haasteensa ja asiansa. (Familiar 2020)

Kun ongelmien haastavuuden ja monimutkaisuuden takia tarvitaan laitoshoidoa, saadaan vahvan osaamiseen omaavassa erityisyksikössä tarjottavilla intensiivisillä ja lyhyemmillä sijoitusjaksoilla yleensä nopeammin ja parempia tuloksia aikaan, kuin perinteisessä laitos- tai perhehoidossa. Toimipisteiden arjessa kiinnitetään erityistä huomiota lasten ja nuoren turvallisuuteen, elinympäristöön ja koulunkäynti- ja harrastusmahdollisuuksiin. (Familiar 2022)

4.3 Mielenterveyshäiriöt nuorilla

Mielenterveyshäiriöt ovat yleisiä nuorilla ja usein ensioireet alkavat nuoruudessa. Noin 20–25 prosenttia nuorista kärsii jostain mielenterveyteen liittyvästä häiriöstä ja ne ovat yleisimpiä terveysongelmia koululaisilla ja nuorilla aikuisilla. Vakavimmissa tapauksissa mielenterveyshäiriöistä kärsivän nuoren kehitys on juuttunut. On tärkeää tunnistaa häiriöt ja oireet, jotta ongelmien pitkittymiseltä ja vaikeutumiselta vältyttäisiin. Yleisimpiä mielenterveyshäiriöitä ovat ahdistus ja ahdistuneisuushäiriöt, masennus ja masennustilat, syömishäiriöt, ADHD eli aktiivisuus ja tarkkaavaisuus häiriö, yleiset käytöshäiriöt, päihteet sekä myös psykoosit ja itsetuhoisuus. (THL 2022 a.)

Arviot lastensuojelun ja psykiatrisen hoidon yhtäaikaista esiintyvyydestä ja tarpeesta ovat vaihdelleet eri tutkimusasetelmien mukaan 30–90 % välillä. THL keräsi ensimmäistä kertaa yhteen määrää koskevat tiedot lastensuojelun ja lasten- ja nuorisopsykiatrian yhteisasiakkuuksista. Saatujen tietojen mukaan kodin ulkopuolelle sijoitetuista alle 13-vuotiaista lapsista 34% ja 53% 13-17-vuotiaista oli myös nuorisopsykiatrian asiakkaina. (Heino, Forsell, Eriksson, Känkänen, Santalahti, Ta-

piola. 2018.) Kodin ulkopuolelle sijoitetut lapset ja nuoret kärsivät tyypillisesti ongelmista, jotka näkyvät turvattoman kiintymyssuhteen vaikutuksena ihmissuhteisiin, vaikeuksina vertaissuhteiden solmimisessa ja niiden ylläpitämisessä, dissosiativisena ja itsetuhoisuutena, ahdistuneena traumaperäisenä oireiluna, ikätasoon sopimattomana seksuaalisena käyttäytymisenä, uhmakkuutena ja käyttäytymisen häiriöinä sekä aktiivisuuden ja tarkkaavuuden ongelmina (Pasanen ym. 2015).

Pasanen ym. (2015) tarkastellessa kotiin palaavien ja sijaishuollossa jatkavien lasten psykiatrissa oirekuva hoidon aikaisten diagnoosien valossa, pystyivät he huomaamaan, että molempien ryhmien lapsista enemmistöllä ensisijainen diagnoosi oli käytös- ja tunnehäiriöiden yhdistelmä.

4.3.1 Itsetuhoisuus

Nuorten Itsetuhoisena käyttäytymisenä pidetään Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2022 a) mukaan kaikkia sellaisia tekoja tai ajatuksia, jotka uhkaavat nuoren henkeä ja terveyttä. On hyvä mainita, että itsetuhoisuus ei ole häiriö sinänsä, vaan se voi liittyä mihin tahansa psyykkiseen häiriöön.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (2022 a) luokittelee itsetuhoiseksi käyttäytymiseksi itsemurha-ajatukset, viiltelyn, itsemurhayritykset ja itsemurhan. Toistuvia ja vakavia itsemurha-ajatuksia on 10-15 prosentilla nuorista. Nuorista noin 3-5 prosenttia on joskus yrittänyt itsemurhaa. Tytöillä alttius itsetuhoisuuteen on suurempaa kuin pojilla, mutta taas itsemurhakuolleisuus on pojilla yleisempää. Itsemurha on yksi yleisimmistä kuolinsyistä 15-19 vuotiailla. Viiltelyä tekee noin joka viides nuorista ilman itsemurhatarkoitusta. Itsetuhoisuutta hoidettaessa tärkeää tunnistaa ja hoitaa myös taustalla olevia mielenterveyshäiriöitä ja muita tekijöitä, jotka voivat altistaa itsetuhoisuudelle. Hoidossa huomioidaan vahvasti myös perhe, koulu sekä muu sosiaalinen verkosto, johon kuuluu kaverit ja harrastukset. Tuen tarve nuorelle on usein pitkäaikaista.

4.3.2 Syömishäiriöt

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2022) mukaan yläasteikäisillä nuorilla on tavallisesti huoli omasta painostaan sekä laihduttamisesta. Yleisimpiä syömishäiriöitä ovat anoreksia ja bulimia. Anoreksiaan sairastutaan useimmiten nuoruudessa ja bulimiaan vähän myöhemmin. Bulimia on näistä kahdesta sairaudesta yleisempi ja sitä sairastaa noin 1-5 prosenttia nuorista naisista, kun taas anoreksiaa sairastaa noin 1 prosentti nuorista naisista. Syömishäiriöihin kuitenkin liittyy myös lievempiä tautimuotoja, jotka nekin aiheuttavat toimintakyvyn laskua sekä kärsimystä. Lievemmat taudinmuodot ovat yleisempiä kuin vakavimmat taudinmuodot.

Suuri osa nuoruusikäisistä syömishäiriöstä kärsivistä toipuvat, mutta se saattaa kestää pitkään, jopa vuosia. Hoito edellyttää moniammatillista yhteistyötä. Tärkein on ensin korjata ravitsemustila ja somaattiset haitat tämän apuna voidaan käyttää lääkehoitoa tai ravitsemuslisiä. Psykoterapia on myös toimiva hoitomuoto. Siitä on usein kuitenkin hyötyä vasta, kun aliravitsemuksen tila on helpottanut. Yhteistyö perheen kanssa on tärkeää koko hoidon ajan. (THL 2022 b.)

4.3.3 ADHD :n oirekuva

Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö ADHD on oireyhtymä, joka liittyy aivojen viireystilaa ja tarkkaavuutta säätelevien hermoverkkojen häiriintyneeseen kehitykseen. ADHD:lle tyypilliset oireet ja niiden seuraukset voivat johtaa heikentyneeseen itsetuntoon ja huonommuuden kokemukseen. ADHD-oireisen henkilön voi olla vaikeaa luoda kestäviä ihmissuhteita. He eivät välttämättä kykene suoriutumaan koulusta kyvykkyyttään vastaavalla tasolla. Arvio ADHD:n esiintyvyydestä on lapsilla ja nuorilla 4–7 % ja aikuisilla 2–3 %. Sitä todetaan pojilla ja miehillä useammin kuin tytöillä ja naisilla. Eroon voi olla osasyynä se, että pojilla oireyhtymä ilmenee usein yliaktiivisuus- ja impulsiivisuusoireena, jotka ovat helpommin ulkopuolisen havaittavissa. (Huttunen & Socada 2019)

Lapsella tarkkaavuuden ongelmat näkyvät usein jatkuvina vaikeuksina keskittyä koulutehtäviin ja leikkeihin. Nuoruuteen tai aikuisuuteen asti jatkuessaan ne vaikeuttavat keskittymistä opiskelu- ja työtehtäviin. Tarkkaamattomuus ilmenee vaikeutena kuunnella toisen puhetta tai seurata ohjeita, toistuvina virheinä etenkin yksitoikkoisemmissa tehtävissä sekä toistuvina vaikeuksina tehtävien ja toimien järjestämisessä. Tarkkaamattomuudesta kärsivä henkilö, saattaa kuitenkin kyetä keskittymään johonkin itselleen hyvin kiinnostavaan ja mieluisaan toimintaan. (Huttunen & Socada 2019)

Tarkkaamattomuus voi tulla esille esimerkiksi päivittäisten asioiden jatkuvana unohteluina, pitkäkestoista keskittymistä vaativien tehtävien välttelyä, tehtävien kesken jäämisenä, aikataulujen toistuvana pettämisenä, yksityiskohtien huomiotta jättämisenä ja pienistäkin ulkopuolisista ärsykkeistä häiriintymisenä (Huttunen & Socada 2019). Yliaktiivisuuteen kuuluu usein jalkojen ja käsien liikuttelu, kiemurteluna paikallaan istuessa tai poistumisina tilanteista, joissa edellytetään paikallaan oloa. Älytön juoksentelu, kiipeily ja hyppiminen on tyypillisiä tapoja, miten yliaktiivisuus näkyy lapsessa. Impulsiivisuus ilmenee usein toistuvina vaikeuksina odottaa vuoroaan, Toisten keskeyttämisenä, vastaamisena kysymyksiin, ennen kuin ne on kunnolla ehditty esittää (Huttunen & Socada 2019). ADHD:n oireiden vaikeusaste ja niiden aiheuttama haitta vaihtelee, mutta on yleensä haitta merkittävä. Osalla oireet lievenevät iän myötä, osalla ne pysyvät samoina ja joillakin jotkin oireet voivat jopa hankaloitua (Huttunen & Socada 2019).

4.3.4 Käytöshäiriöt

Käypähoito suosituksen (2018) mukaan käytöshäiriöt lapsilla ja nuorilla ovat monimuotoisiahäiriöitä, joiden pääoireena on pitkäkestoinen eli noin kuusi kuukautta tai enemmän ikätasosta poikkeava uhmakas, aggressiivinen tai epäsosiaalinen käytös, joka aiheuttaa ongelmia suoriutumisessa ja sosiaalisissa suhteissa. Suomessa käytöshäiriöitä esiintyy noin 5 %:lla lapsista ja nuorista.

Käytösongelmat ovat yleinen syy siihen, että lapset ja nuoret ohjautuvat mielen-terveyspalveluihin. Käytöshäiriöihin liittyy usein kehityksellisiä ongelmia, kuten oppimishäiriöt, puheen ja kielen kehityshäiriöt. Lisäksi ADHD, mieliala- ja päihdehäiriöt, sekä psykososiaalinen kuormitus liittyvät myös usein käytöshäiriöihin. (Käytöshäiriöt: Käypä hoito -suositus 2018.)

4.4 Liikunta

Liikunta on hermoston ohjaamaa, tahtoon perustuvaa sekä energian kulutusta lisäävää lihasten toimintaa, jonka avulla pyritään ennalta asetettuihin tavoitteisiin ja niitä palveleviin liikesuorituksiin. (Kaleva 2015, 9) Liikunta tukee ihmisen toimintakykyä. Toimintakyvyllä tarkoitetaan yksilön kykyä selviytyä päivittäisten toimintojen fyysisistä, sosiaalisista, psyykkisistä ja kognitiivisista vaatimuksista. Toimintakykyä voi mitata erilaisilla toimintakykymittareilla. Yksi tällaisista mittareista on esimerkiksi WHO:n suosittama toimintakykyluokitus ICF-luokitus. (Ahonen, Blek-Vehkaluoto, Buure, Ekola, Partamies & Sulosaari 2022, 82)

Terveyskirjasto (2016) mukaan liikunnan tulee kuulua pitkäaikaissairauksien ehkäisyyn, hoitoon ja kuntoutukseen. Rungas istuminen ja liikkumattomuus on terveydelle haitallista. Liikunta auttaa useiden pitkäaikaissairauksien, kuten lihavuuden, valtimotautien, diabeteksen, ahtauttavien keuhkosairauksien, rappeuttavien tuki- ja liikuntaelinsairauksien, masennusoireiden, muistisairauksien sekä useiden syöpien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa.

4.4.1 Nuorten liikkumisen nykytila Suomessa

Syksyn 2021 Move!-mittausten keskeisten tulosten ja havaintojen mukaan fyysinen toimintakyky on noin 40 prosentilla 5. ja 8. luokan oppilailla huolestuttavalla

tasolla. Kestävyyuskunto on heikentynyt 8-luokkalaisilla viimeisiin tuloksiin verrattuna, mutta 5.-luokkalaisilla lasku on näyttänyt pysähtyneen. Lisäksi erityisesti keskivartalolihashkunto on heikentynyt vuoteen 2019 verrattuna, sekä 5.- että 8.-luokkalaisilla oppilailla. Liikkuvuudesta erityisesti poikien liikkuvuus on hieman parantunut vuoteen 2020 verrattuna. Tyttöjen liikkuvuus on kuitenkin edelleen selkeästi poikia parempi. Tulosten mukaan 8.- luokkalaisista pojista noin neljännes (yli 6000 poikaa) ei saa suoristettua selkää täysistunnassa ja noin 15% (yli 3500 poikaa) ei onnistu kyykistyksessä. (Liikuntaneuvosto 2021).

Fyysisen toimintakyvyn Move!-mittaukset toteutettiin 5.- ja 8.- luokkalaisille oppilaille osana peruskoulujen liikunnanopetusta syksyllä 2021. Mittaukset koostuvat kuudesta osiosta, jotka mittaavat kestävyttä, voimaa, nopeutta, liikkuvuutta ja havaintomotorisia perustaitoja sekä motorisia perustaitoja. Move!-järjestelmän lähtökohtana on tukea ja kannustaa oppilaita huolehtimaan fyysisestä toimintakyvystä. (Liikuntaneuvosto 2021)

Varusmiesten kuntotestit suoritettiin saapumiserittäin kahden ensimmäisen palvelusviikon aikana tammikuussa ja heinäkuussa 2021. Lähes 20 00 henkilöstä saadut tulokset kuvaavat melko kattavasti keskimäärin 19- vuotiaan miehen kuntotaso. Varusmiesten kuntotestien 2021 keskeisten tulosten ja havaintojen mukaan varusmiesten kehonpaino on kasvanut ja aerobinen kunto heikentynyt koko mittauksien aikana. Kehon keskipaino on noussut vajaassa 30 vuodessa (1993-2021) 70,8 kilosta 78,7 kiloon. Varusmiesten palveluksen alussa suorittaman 12 minuutin juoksutestin keskiarvo vuonna 2021 oli 2 376 metriä, mikä on mittauksien historian toiseksi huonoin. Lihaskunnon hyväkuntoisten osuus on viime vuosina hieman laskenut ja heikkokuntoisten osuus kasvanut. Kiitettävien ja hyvien tulosten osuus vuonna 2021 oli 32,7 prosenttia ja heikkojen tulosten osuus 23,3 prosenttia. (Liikuntaneuvosto 2021).

Olympiakomitean ja lajiliittojen rekisterien (Suomen olympiakomitea 2022) mukaan Lasten ja nuorten harrastustoimintaan osallistuminen on korona-aikana vähentynyt merkittävästi. Olympiakomitean seura- ja jäsenoimintayksikön johtaja

Jaana Tullan arvion mukaan yli 20 000 lasta on luopunut tai pudonnut liikuntaharrastuksestaan rajoitusten ja sulkujen aikana. Rajoitukset ovat koetelleen kaikkein eniten harrastajia, eivät niinkään kilpaurheilijoita.

Liikuntaneuvoston (2021) mukaan väestön fyysisen toimintakyvyn edistämiseksi tarvitaan kaikkien hallinnonalojen yhdensuuntaisia ja riittävän vaikuttavia toimia, kuten esteetöntä fyysistä aktiivisuutta tukevaa ja saavutettavaa rakennettua ympäristöä, fyysistä aktiivisuutta tukevaa varhaiskasvatusta, koulutusta ja sosiaali- ja terveystalvueluita sekä laadukasta liikunnanopetusta ja -neuvontaa.

4.4.2 Liikkumisen merkitys terveyteen

UKK-instituutin johtajan, professori Tommi Vasankarin mukaan

”Varusmiesten kymmenen prosentoin kehoin painoin nousu yhdessä fyysisen kunnoin heikentymisen kanssa johtaa vääjäämättä kasvavaan tautitaakkaan (kuten tyypin 2 diabetes, sydän- ja verisuonisairaudet, mielenterveyden haasteet) sekä haasteisiin selviytyä arjessa. Lihavuus, huono kunto, vähäinen liikkuminen ja runsas paikallaanolo ovat kaikki merkittäviä terveysriskejä, jotka samanaikaisina ovat entistä vaarallisempia. Vaikutukset näkyvät tulevaisuudessa mm. entistään kasvavana työkyvyttömyytenä ja kansantalouden kustannuksina. Jo nykyisin liian vähäisen fyysisen aktiivisuuden kustannukset ovat Suomessa vähintään kolme miljardia euroa vuodessa.” (Liikuntaneuvosto 2021)

Tutkimustulokset (THL 2017) osoittivat, että liikuntaharrastus 12-vuotiaana oli yhteydessä parempaan mielenterveyteen nuorena aikuisena. Tarkastellessa yhteyttä niin positiivisen mielenterveyden, kuin mielenterveysoireilun näkökulmasta, yhteys oli positiivinen.

Urheiluseuratoimintaan osallistuminen lisää todennäköisyyttä täyttää liikuntasuosituksen. Lapsena ohjattua liikuntaa harrastaneet voivat aikuisena psyykkisesti paremmin. Liikunta onkin tärkeä keino edistää väestön mielenterveyttä. Fyysisen ter-

veyden ja mielenterveyden lisäksi liikunnan harrastaminen vahvistaa lasten ryhmään kuulumisen tunnetta ja osallisuutta, sekä luo kaverisuhteita ja harjoittaa sosiaalisia taitoja. (liikuntaneuvoston kannanotto 2022).

Fogelhomin (2011) mukaan nykyiset liikuntasuositukset nuorille on laatinut asian tuntijaryhmä vuonna 2008. Tekstissä käsitellään 13–17-vuotiaita nuoria, heillä liikuntaa tulisi suorittaa 1–1½ tuntia päivässä. Lasten ja nuorten tulisi liikkua vähintään kolme kertaa viikossa ja liikunnan pitäisi olla liikkuvuutta lisäävää sekä luustoa ja lihaksistoa vahvistavaa. Esimerkiksi kuntosaliharjoittelu on hyvää sekä lihaksistolle että luustolle. (Pikkupeura, Asunta, Villberg, Rintala. 2020, 63). Arvosen (2011) mukaan Nuorten kehityksen osa-alueet on jaoteltu kolmeen eri osa-alueeseen, joita ovat psyykinen, fyysinen sekä sosiaalinen osa-alue. Eri osa-alueen muutokset vaikuttavat toisiinsa. Fyysinen-motorinen kehitys avaa lapsen tai nuoren maailmaa psyykkis-sosiaaliselle kehitykselle. Ehtoja tämän toteutumisessa on aktiivisuus ja uteliaisuus, eli silloin kun nuori liikkuu hän myös oppii samalla. (Junna 2017, 8)

Mitä enemmän tai kilpailullisemmin nuoret harrastavat liikuntaa sitä vähemmän heillä koetaan olevan psyykkisiä sairauksia aikuisena. Ohjattua liikuntaa harrastaneet nuoret voivat aikuisena psyykkisesti paremmin. Erityisen tärkeätä olisi antaa tukea haasteellisissa olosuhteissa kasvavien nuorten liikkumista. Liikunta lisää ryhmään kuulumisen tunnetta, luo kaverisuhteita ja erityisesti vahvistaa tai harjoittaa sosiaalisia taitoja. (Appelqvist-Schmidlechner 2018)

Fyysinen aktiivisuus on edellytys lasten normaalille kasvulle ja kehitykselle. Se tukee lasten yleisiä oppimisen edellytyksiä vaikuttamalla myönteisesti kognitiivisiin prosesseihin, kuten vireystilaan, tarkkaavaisuuteen, keskittymiskykyyn, havaitsemiseen ja muistamiseen. Lasten fyysistä toimintakykyä ja motoriikkaa parantaa fyysinen aktiivisuus, se myös ennaltaehkäisee ylipainoa sekä tyypin 2 diabeteksen ja muiden verenkiertoelinsairauksien riskitekijöitä, vahvistaa tuki- ja liikuntaelimiä, vähentää psyykkistä kuormittuneisuutta ja parantaa mielialaa. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myönteisesti myös lapsen sosiaaliseen ja psyykkiseen kehitykseen

sekä hyvinvointiin, koska liikkussa ja leikkiessä lapsi harjoittelee vuorovaikutustaitoja ja opettelee tulemaan toimeen muiden kanssa. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja, 2016: 21,13.)

4.5 Motivaatio ja motivointi

Kaikkea mitä ihminen tekee, ohjaa halu saavuttaa ennalta määrätty tavoite. Saavuttaakseen asian C on henkilön tehtävä toiminta B, mutta henkilön on toivottava asiaa C:tä päästäkseen toimintaan B. Nämä ovat kansan psykologian peruskäsitteitä, jotka yrittävät selittää motivaation luonnetta (Priestley 2008). Motiivit ovat motivaation perusta. Motiiveilla tarkoitetaan haluja, tarpeita, viettejä tai palkkioita ja rangaistuksia. Motiivit suuntautuvat päämääriin ja ne voivat olla tiedostamattomia tai tiedostettuja. Motivaation voidaan katsoa olevan motiivien aikaansaama tila. Motivaatio voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon, jotka poikkeavat toisistaan suuntaavien motiivien, käyttäytymistä virittävien, sekä palkkioiden puolesta. (Terveysverkko 2022.)

Motivaation voi määritellä sisäiseksi tilaksi, joka saa aikaan, ylläpitää ja ohjaa toimintaa. Motivaatiota selittävät tekijät voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Sisäiset tekijät liittyvät usein yksilöllisiin tekijöihin, kuten tarpeisiin, kiinnostuksen kohteisiin ja uteliaisuuteen. Ulkoiset tekijät liittyvät ympäristötekijöihin, kuten rangaistuksiin, sosiaaliseen paineeseen ja palkkioihin. (Kaleva 2015, 17.)

Motivaatio vaikuttaa ihmisen tekemiin päätöksiin eri toimintavaihtoehtojen ja käyttäytymistapojen välillä ja määrittelee toiminnan intensiteetin. Intensiteetillä kuvataan sitä, miten määrätietoisesti yksilö ryhtyy suorittamaan toimintaa, miten tehokasta toiminta on ja millaisella sitkeydellä yksilö on valmis keskittymään aloittamaansa toimintaan. Motivaatio vaikuttaa myös siihen, mitä yksilö tuntee ja ajattelee toiminnan suorittamisen aikana. (Kaleva 2015, 17.)

Urheilijoille motivaatio liikuntaan voi tulla halusta kilpailla ja voittaa. Muille harjoittelijoille motivaatio voi tulla tavoitteesta olla terve ja elää pidempään. Joillekin ihmisille painon pudotus voi toimia hyvänä tavoitteena. (Waehner 2021.)

Toiminnan on oltava tavoitteellista, jotta yksilö voi kokea motivoituneisuutta. Päämäärillä ja tavoitteilla tarkoitetaan tietoisia tiettyyn asiaan kohdistuvia motiivirakenteita. (Kaleva 2015, 17.) Toiminnan motiivina voi olla palkinto saavutetusta suorituksesta, joka on ulkoinen motivaation tekijä tai omien tavoitteiden tai tarpeiden täyttäminen, jotka ovat sisäisiä motivaatiotekijöitä.

Motivaation merkitystä kaikkeen toimintaan ja vaikutuksia tulevaisuuteen voi kuvaila motivaation aiheuttamina myönteisinä tai kielteisinä ”kehinä”. Motivoituminen tehtävään lisää yrittämistä ja onnistumisen todennäköisyyttä, mikä vahvistaa ennestään jo korkeaa motivaatiota tehtävää kohtaan. Motivaation puuttuminen johtaa usein tehtävän välttelyyn ja lisää epäonnistumisen todennäköisyyttä. Epäonnistuminen vähentää motivaatiota entisestään. (Kaleva 2015, 18.)

4.5.1 Ulkoinen motivaatio

Ulkoisessa motivaatiossa motivaatio on riippuvainen ympäristöstä, silloin motivaation välittää jokin muu, kuin ihminen itse. Ulkoisen motivaation lähteet ovat siis lähtöisin muualta, kuin itse toiminnasta. Tällaisessa tilanteessa, jossa motivaation lähde on ainoastaan ulkoista, ihminen ei koe iloa toiminnastaan, eikä toiminta perustu hänen omaan motivaatioonsa. Ihmisen toiminta voi perustua muun muassa palkkioiden saavuttamiseen. Palkkiot, jotka liittyvät ulkoiseen motivaatioon, ovat yleensä lyhyt kestoisia. (Terveysverkko 2022.)

Ulkoinen motivaatio tarkoittaa, että toimintaan osallistutaan rangaistuksen pelon takia tai palkkioiden saamisen toivossa. Toimintaan motivoidutaan, koska se on keino saavuttaa haluttu lopputulos tai siihen on saatu käsky ulkoapäin ylemmältä

auktoriteetilta. Ulkoinen motivaatio on siis luonteeltaan välineellistä ja kontrolloitua. Ulkoiset motiivit voivat olla toimivia lyhyellä aikavälillä, sillä palkkion odotus voi lisätä toiminnan intensiteettiä. Pidemmällä aikavälillä ulkoisiin palkkioihin perustuva motivaatio kuitenkin vahvistaa epäonnistumisen pelkoa, korostaa sosiaalista vertailua ja johtaa tarkkaavaisuuden kapeutumiseen. Pitkään käytettynä palkkio menettää arvonsa ja motivaation säilyttämiseksi, on samasta käytöksestä annettava yhä suurempi palkkio. (Kaleva 2015, 18–19)

Usein ulkoista motivaatiota pidetään ei-toivottavana ja sisäisen motivaation vastakohtana, mutta esimerkiksi koulussa kaikki oppiminen ei voi perustua ainoastaan sisäiseen motivaatioon. Integroinnin ja sisäistämisen kautta myös ulkoisesta motivaatiosta voi tulla autonomista. (Kaleva 2015, 19.) Motivaation sisäistämiseen voidaan tunnistaa kolme vaihetta, joista ensimmäistä vaihetta kutsutaan (Kaleva 2015) mukaan ulkoisesti säädellyksi käyttäytymiseksi. Ulkoisesti säädellyn käyttäytymisen syynä on usein ulkoisten vaatimusten täyttäminen tai palkkion tavoittelu.

Ihminen, joka on sisäistänyt ulkoisen motivaatiotekijän, ei osallistu esimerkiksi liikuntatunnille tekemisen ilosta, vaan kokee syyllisyyttä ja huonoa oma tuntoa, jos ei tule liikuntatunnille. Sisäisesti säädellyn käyttäytymisen tavoitteena on siis välttää ahdistuneisuutta ja syyllisyyttä tai vahvistaa minäkuvaa ylpeyden tunteilla (Kaleva 2015, 19). Kolmannessa vaiheessa ihminen itse arvostaa toimintaansa ja sen seurauksia. Tätä kutsutaan tunnistetuksi säätelyksi ja sitä pidetään suhteellisen autonomisena, sillä sen vaikutuksesta jokin toiminta tai tavoite koetaan itselle tärkeäksi ja arvokkaaksi (Kaleva 2015, 20.)

4.5.2 Sisäinen motivaatio

Sisäisessä motivaatiossa motivaation lähde on sisäistä. Ihminen toimii tällöin omasta tahdostaan ilman ulkopuolisia pakotteita tai palkkioita. Sisäisesti motivoi-

tunut ihminen kokee iloa ja tyydytystä toiminnastaan. (Terveysverkko 2022.) Sisäisen motivoitumisen mahdollistaa toiminnan, joka kiinnostaa yksilöä ja tuottaa hänelle nautintoa. Erilaiset toiminnot, kuten tutkiminen tai leikkiminen, aktivoidaan ja ylläpidetään sisäisen motivaation avulla. (Kaleva 2015, 20.) Sisäinen motivaatio on yleensä pitkäkestoista ja siitä voi muodostua pysyvä motivaation lähde. Tämän takia sisäiset palkkiot ovat yleensä teholtaan parempia, kuin ulkoiset palkkiot. (Terveysverkko 2022.)

Decin ja Ryanin itsemääräämisteoria perustuu ihmisen olemukseen kuuluvien perustarpeiden tyydyttämiseen. Ihmisellä on psykologisia perustarpeita, jotka ovat koettu pätevyys, koettu autonomia sekä koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Nämä ovat psykologisia perustarpeita, joita ihminen pyrkii jatkuvasti tyydyttämään. Ympäristöt, jotka sallivat niiden tyydyttämisen lisäävät motivaatiota, kun taas toisenlaiset ympäristöt vähentävät motivaatiota. (Kaleva 2015 20.)

Psykologisia perustarpeita tukemalla voidaan kohottaa motivaatiota liikkuu. Koetulla autonomialla tarkoitetaan yksilön mahdollisuutta säädellä ja vaikuttaa omaan toimintaansa ja siihen liittyviin valintoihin. Tätä voidaan tukea, esimerkiksi koululiikunnassa antamalla oppilaille mahdollisuus osallistua tunnin suunnitteluun ja toteutukseen. Sosiaalisella yhteen kuuluvuudella tarkoitetaan kokemusta ryhmään kuulumisesta, sekä hyväksytyksi tuleminen ja turvallisuuden tunnetta ryhmässä toimiessa. Yksilön pyrkimys yhteenkuuluvuuteen näkyy pyrkimyksenä etsiä läheisyyden, kiintymyksen ja yhteenkuuluvuuden tunnetta toisten ihmisten kanssa. Tähän kuuluu ihmisen luontainen tarve kuulua ryhmään ja siihen vaikuttaa ryhmässä toimimisesta johtuvat positiiviset kokemukset. Merkittäviä motivaation lähteitä esimerkiksi liikuntatunneilla on kokemukset sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta ja niiden on koettu olevan yhteydessä oppilaiden yrittämiseen ja onnistumiseen. (Kaleva 2015 21–22)

Koettu pätevyys on kokemusta omista kyvyistä vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa. Henkilökohtaiseen suorituksen parantaminen tai tietyn tehtävän suorittaminen muodostaa kokemuksen pätevydestä. Pätevyys voidaan jakaa

fyysiseen, kognitiiviseen ja sosiaaliseen pätevyyteen. Fyysisellä pätevyydellä tarkoitetaan ihmisen kokemusta fyysisistä ominaisuuksistaan, kuten liikuntataidoista, kunnosta ja kehosta. Yksilön minäkäsitys, johon koettu pätevyys perustuu, voidaan pitää merkittävänä käyttäytymisen selittäjänä. Se vaikuttaa siihen, miten yksilö tulkitsee kokemuksiaan. Yksilön kohdatessa haastavan tilanteen, se muodostaa tilanteesta ennakoiteja aikaisempien kokemusien mukaisesti. Nämä ennakoinnit ohjaavat yksilön motivaatiotaan, toimintaansa tehtävässä ja tavoitteen asettelua. Tätä yksilön sisäistä motivaatiota voidaan voimistaa antamalla toiminnasta palautetta, joka vahvistaa hänen kokemuksiaan omasta pätevyydestä. (Kaleva 2015 22.)

5 PROJEKTIN LÄHESTYMISTAPA JA TOTEUTUS

Tässä luvussa kerron projektin suunnittelusta, toteutuksesta ja retkien toteutumisesta, analysoimatta tapahtumien syitä tai päätöksen tekoon vaikuttaneista asioista. Tapahtumien analysointi ja johtopäätökset käsitellään myöhemmin tämän työn pohdintaosiossa.

5.1 Ensimmäinen retki

Ensimmäinen retki tehtiin kahden nuoren kanssa. Aluksi haettiin eväät ja sen jälkeen matkattiin läheiselle kävelyreitille, jonka varrella tiedettiin olevan laavu. Kävelymatkaa tuli yhteensä noin viisi kilometriä. Sää oli lokakuisen viileä, joten itsensä lämpöisenä pitäminenkin piti ottaa huomioon.

Matkalla laavulle nuoret kertoivat erilaisia asioitaan elämästään ja arkisista asioistaan. Jossakin vaiheessa matkaa toinen nuori kertoi sormien alkavan kylmettyä, vaikka hänellä oli sormikkaat. Tähän keinoksi ehdotettiin sormien liikuttelua, mutta tähän nuori ei kuitenkaan halunnut ryhtyä, vaikka kerrottiin, että se voisi auttaa sormien lämpiämisessä.

Laavulla todettiin, että säilössä olevia polttopuita pitää pilkkoa pienemmiksi, jotta saataisiin nuotio sytytettyä. Lisäksi piti kerätä sytykkeitä ympäristöstä ja käytettävissä olevista materiaaleista. Jakauduttiin niin, että yksi opinnäytetyöntekijä ja nuori hankkivat sytykkeitä ja toinen opinnäytetyöntekijä opasti turvalliseen kirveen käyttöön puita pilkottaessa.

Nuotion syttyessä alettiin valmistamaan eväitä, joita oli sovitusti ostettu matkan varrella olleesta kaupasta. Nuoret myös oppivat miten nuotion tulta ylläpidetään, sekä miten eväitä valmistetaan avotulen ääressä. Eväinä oli makkaraa ja vaahtokarkkeja. Eväät maistuivat nuorille ja selvästi ruokailu nosti energiatasoja, sekä kohotti yleistä mielialaa.

Laavulta lähtiessä yksi nuorista päätti lähteä omaehtoisesti eri suuntaan kuin oli alun perin suunniteltu. Yksi opinnäytetyöntekijöistä lähti seuraamaan nuorta metsään, toisen jääden toisen nuoren kanssa kulkemaan pururataa pitkin, seuraten tilannetta. Tämän kiertoreitin takia matka piteni noin kilometrillä.

5.2 Toinen retki

Toinen retki toteutettiin kolmen nuoren kanssa. Aluksi tarkoitus oli toteuttaa retki kahden nuoren kanssa, mutta mukaan tuli hieman yllättäen myös kolmas nuori. Retken tarkoituksena oli geokätköily, eli etsiä ihmisten piilottamia kätköjä, jotka on merkattu karttasovellukseen. Retki suunniteltiin yhdessä kahden nuoren kanssa siten, että he saivat valita opinnäytetyöntekijöiden valitsemista kolmesta kohteesta yhden. Kohteet oli valittu sovelluksen avulla yksikön lähiseudulta siten, että ajomatka ei olisi liian pitkä.

Ajettiin kohteen lähetyville ja jatkettiin matkaa kävellen. Ensimmäinen kätkö löytyi nopeasti, mutta toinen kätköistä osoittautuikin haasteelliseksi ja sitä etsittiin yllättävän kauan. Tällöin yksi nuorista alkoi turhautumaan ja nuorten välille syntyi riita. Tilanne ratkaistiin siten, että toinen opinnäytetyöntekijöistä kuljetti nuoren takaisin yksikölle, toisen opinnäytetyöntekijän jääden kahden nuoren kanssa jatkamaan kätköjen etsintää.

Kätkön etsinnästä lopulta luovuttiin ja matkaa jatkettiin seuraavalle kätkölle, mutta ilta oli alkanut jo pimetä sen verran, että uusien kätköjen etsintä päätettiin keskeyttää. Kuljettamassa olleen opinnäytetyöntekijän saavuttua takaisin paikalle. Päätettiin lopettaa retki ja lähteä takaisin yksikölle.

5.3 Kolmas retki

Kolmas retki toteutettiin vain yhden opinnäytetyöntekijän toimesta. Yksiköllä yhdessä ohjaajien kanssa arvioitiin tilanne sellaiseksi, että viimeisin retki olisi paras toteuttaa tällä kertaa yhden nuoren kanssa. Retken kohteeksi valikoitui paikallinen

kylpylä. Retkikohteen valinnassa arvioitiin kohteen hintaa, tarjolla olevia palveluita ja virikkeitä. Ennen retkelle lähtöä syötiin välipalaa.

Kylpylässä oli liukumäkiä, porealtaita ja erilaisia vesileluja, joiden avulla nuorta oli melko helppo saada motivoitua liikkumaan. Liikkumista toteutettiin mm. erilaisin vesileikkien ja haasteiden kautta kylpylän virikkeitä ja palveluita hyödyntäen. Aikaa kylpylässä kului noin 2,5 tuntia, jonka jälkeen käytiin suunnitellusti syömässä läheisessä pikaruokaravintolassa. Tämän jälkeen ajettiin takaisin yksikölle ja kolmas retki tuli päätökseensä.

6 POHDINTA

6.1 Ensimmäinen retki

Ensimmäinen retki toteutettiin kahden nuoren kanssa. Aluksi haimme eväät ja sen jälkeen matkasimme läheiselle kävelyreitille, jonka varrella tiedettiin olevan laavu. Kävelymatkaa tuli retken aikana yhteensä noin 4–5 kilometriä. Sää oli viileä, joten itsensä lämpöisenä pitäminenkin piti ottaa huomioon. Matka laavulle sujui reippaasti. Nuoret selvästi halusivat päästä laavulle, kun tiesivät, että siellä pääsee leppäämään ja syömään. Motivaatio liikkumiselle oli siis todennäköisesti sisäistä, sillä se muodostui omista tarpeista.

Laavulla totesimme, että säilössä olevia polttopuita pitää pilkkoa pienemmiksi, jotta saamme nuotion sytytettyä. Lisäksi piti kerätä sytykkeitä ympäristöstä ja käytettävissä olevista materiaaleista. Nuoret ymmärsivät, ettei eväiden syöminen ja lämpimän nuotion saaminen ilman näitä toimenpiteitä olisi onnistunut, joten he olivat erittäin halukkaita auttamaan ohjaajien ohjeistuksella. Yksi nuori auttoi sytykkeiden keräämisessä ja nuotion sytyttämisessä. Toinen nuorista halusi oppia pilkkomaan puita, jota ei ollut aikaisemmin tehnyt. Opetellessaan kirveen turvallista käsittelyä ja puiden pilkkomista hän tuli samalla harrastaneeksi liikuntaa. Lisäksi onnistuminen puiden pilkkomisessa motivoi nuorta pilkkomaan lisää puita jopa siinä määrin, että nuori ei meinannut haluta lopettaa puiden pilkkomista, vaikka niitä oli jo tarpeeksi nuotiota varten. Tässäkin motivaation voidaan tulkita olleen sisäistä, joka muodostui uteliaisuudesta, omista kiinnostuksen kohteista. Toiminnassa oli myös tavoitteellisuutta, puiden pilkkominen ja sytykkeiden etsintä edisti lämmön ja ruuan saamista. Toisaalta oli myös ulkoisia motivaatiotekijöitä, kuten ruuan jälkeen saatavat vahtokarkit, jotka voidaan laskea palkinnoksi. Palkinnoksi voidaan laskea myös aikuisten antama positiivinen palaute.

Ennen kuin nuotio saatiin sytytettyä, toiselle nuorelle alkoi tulla kylmä sormiin. Häntä ohjattiin liikuttelemaan sormia reippaasti, joka auttaisi sormien lämmittämisessä. Tämä ei kuitenkaan riittänyt motivoimaan nuorta sormien liikutteluun,

vaan hän totesi mieluummin kestävän kylmän tunteen nuotion syyttymiseen asti. Tässä ulkoinen motivaatio eli aikuisten kannustaminen ja kehotukset eivät riittäneet toiminnan saamiseen. Syitä tähän voi olla nuoren oma kokemattomuus sormien liikuttamisen aiheuttaman verenkierron lisääntymisen merkityksestä lämmön säätelyssä ja mahdollisesti myös se, ettei sormien kylmettyminen ollut vielä niin suurta, että se olisi muodostunut tarpeeksi, joka olisi voinut herättää myös sisäistä motivaatiota.

Laavun vieressä oli myös lintutorni, johon menemistä opinnäytetyöntekijät ehdottivat eväiden syömisen jälkeen. Lintutorniin kiipeäminen ja maisemien katselu ei nuoria tällä kertaa kiinnostanut. Syynä tähän saattoi olla se, että he arvioivat portaiden määrän ja niiden kiipeämisen vaivan olevan suurempi, kuin ylhäällä olevan mahdollisen maiseman kokemisen arvo. Tässäkin motivaatio oli siis ulkoista ohjaajan asemassa olevien aikuisten ehdotus ja kannustus. Lisäksi päätökseen saattoi vaikuttaa sosiaalinen paine, joka syntyi toisen nuoren kieltäytyessä lintutorniin kiipeämisessä.

Lähtiessämme laavulta toinen nuorista kieltäytyi lähtemästä takaisin samaa reittiä, kuin olimme tulleet. Toinen nuorista poistui omaehtoisesti kävelyreitiltä metsään, jota toinen opinnäytteen tekijöistä joutui seuraamaan. Toisen nuoren kanssa jatkettiin tilanteen seuraamista kävelyreittiä pitkin kävellen. Sakeaan ja märkään metsään lähtenyt nuori oli hyväntuulinen, mutta kertoi haluavansa kulkea mieluummin metsässä, kuin tasaisella pururadalla kiertoreitin takia takaisin matka piteni ainakin kilometrillä. Matkan piteneminen ei kuitenkaan vaikuttanut nuoria haittaavan. Sen sijaan kenkien kastuminen suossa sai nuoren palaamaan takaisin helppokulkuisemmalle pururadalle.

6.2 Toinen retki

Toiselle retkelle lähdimme kolmen nuoren kanssa geokätköilemään. Retki suunniteltiin yhdessä geokätköilemään halunneiden nuoren 1 ja nuoren 2. kanssa siten, että nuoret pystyivät vaikuttamaan alueeseen mihin kätköjä mentäisiin etsimään.

Tämä oli tärkeää, sillä nuoret olivat aikaisemminkin olleet etsimässä kätköjä ja samojen kätköjen etsintä ei olisi yhtä palkitsevaa, kuin uusien kätköjen löytäminen. Lisäksi ottamalla nuoria mukaan suunnitteluun lisättiin heidän autonomiaansa retkeä kohtaan, mikä lisäsi sisäistä motivaatiota. Yhteisesti tehdyn suunnitelman eteen oltiin valmiita todennäköisesti sitoutumaan enemmän, kuin jos suunnitelma olisi ollut kokonaan aikuisten tekemä. Nuorien 1 ja 2 sisäiseen motivaatioon vaikutti myös heidän kokemansa pätevyys asiasta. Heidän motivaatiotaan ohjasi myös aikaisemmista kätköjen etsinnöistä saatujen kokemusten perusteella muodostuneet ennakoinnit. Näiden kokemusten ollessa positiivisia, kasvatti se edelleen sisäistä motivaatiota. Lisäksi nuoret 1 ja 2 selvästi tulivat hyvin toimeen ja olivat kavereita toisilleen. Tämä lisäsi sosiaalista yhteenkuuluvuutta, mikä on myös merkittävä psykologinen perustarve ja siten sisäistä motivaatiota ruokkiva tekijä.

Nuori 3 kieltäytyi aluksi osallistumasta mukaan retkelle ja näin ei osallistunut retken suunnitteluun. Yksikön ohjaajat suostuttelivat ja kannustivat nuorta 3 osallistumaan mukaan. Nuori 3 olisi halunnut tehdä erilaisen retken ja eri aikuisten kanssa, mikä ei kuitenkaan ollut syystä tai toisesta mahdollista. Lähdön koittaessa nuori 3 muutti sittenkin mielensä ja päätti osallistua retkeen. Päättäessään osallistua mukaan kuitenkin ilmoitti, ettei halua eikä aio etsiä kätköjä, vaan tulee mukaan vain kävelemään. Tähän suostuimme, koska olimme tarjonneet mahdollisuutta tulla rohkeasti mukaan, mikäli mieli muuttuu. Lisäksi pohdimme myös mahdollisuutta, että nuori 3 saattaisi innostua etsimään kätköjä muiden nuorten kanssa. Ajomatalla geokätköilystä innostuneet nuoret 1 ja 2 puhuivat tulevasta kätköjen etsinnästä keskenään ja selvästi innostivat toisiaan asiassa. Nuori 3 ei osallistunut keskusteluun vaan keskittyi kuuntelemaan musiikkia nappikuulokkeistaan.

Perille päästyämme käveltävää ensimmäiselle kätkölle ei ollut, kuin noin 100 metriä. Se löytyikin nopeasti, mutta toisen kätkön luo päästyämme, ei kyseistä kätköä meinannut löytyä ja etsimisaika alkoi venymään. Kävelemään tullut nuori 3 alkoi turhautua ja olisi halunnut jatkaa kävelyä, eikä ollut kiinnostunut kätköjen etsin-

nästä. Kätköjä etsimään tulleet nuoret 1 ja 2 halusivat taas jatkaa sinnikkäästi vaikean kätkön etsintää. Erimielisyys johtikin nopeasti nimittelyyn ja riitaan nuorien välille. Tähän meidän oli aikuisina puututtava, koska tilanne oli uhkaavasti kärjistyessä ja alkoi vaikuttamaan myös retken toteutumiseen. Tilanne katkaistiin ja saatuamme tilanteen rauhoittumaan. Keskustelimme nuorten kanssa, sekä aikuiset keskenämme ja päädyimme yhdessä, että on parempi viedä kävelemään tullut nuori takaisin yksikölle, johon hän itsekin halusi. Tämä arvioitiin parhaaksi vaihtoehdoksi, sillä tilanteen pitkittymisen katsottiin alkavan vaikuttamaan nopeasti koko ryhmän mielialaan ja osallistujien turvallisuuteen.

Yksi opinnäytetyöntekijöistä jäi kahden nuoren kanssa jatkamaan kätköjen etsintää, kun toinen lähti kuljettamaan kävelemään tulleen nuoren takaisin yksikölle ja palasi takaisin tämän jälkeen etsintäpaikalle. Matkan aikana nuori purki pahaa oloaan ja turhautumistaan sanallisesti syyttämällä toisia nuoria tilanteesta ja nimittelemällä. Nuori 3 palautettiin yksikölle, jossa henkilökunta otti hänet hoiviinsa ja nuoren 3 retki päättyi siihen.

Opinnäytetyöntekijän palatessa etsintäpaikalle. Oli etsintäpaikalla tällä välin luovuttu vaikean kätkön etsinnästä pimeän tultua. Nuoret halusivat pelästyttää kuljettamassa olleen opinnäytetyöntekijän. Tilanteen mahdollistaakseen opinnäytetyöntekijät viestittivät toisilleen suunnitelmasta ja tilanne järjestettiin näyttämään onnistuneelta säikäytykseltä. Nuoret 1 ja 2 olivat innoissaan retkestä ja toivoivat jo uusien retkien suunnittelua.

Retki oli kokonaisuudessaan onnistunut, vaikka se ei mennytkään alkuperäisten suunnitelmien mukaan. On kuitenkin tärkeää, että retken suunnitelmaa voidaan muuttaa tarvittaessa tilanteiden ja olosuhteiden muuttuessa. Jälkeenpäin voidaan pohtia syitä ja asioita, mitkä vaikuttivat tilanteen muuttumiseen ja nuoren 3 motivaation laskuun. Pohtimalla retken toteutumista nuorten motivaation näkökulmasta voidaan huomata asioita ja motivaatioon vaikuttavia tekijöitä, joita ei retkeä toteuttaessa osannut vielä huomioida.

Ensimmäiseksi voidaan huomata, ettei nuori 3 ei osallistunut retken suunnitteluun, eikä siten saanut samaa kokemusta autonomiasta ja suunnitteluun osallisuudesta, kuin nuoret 1 ja 2. Nuori 3 saattoi kokea ulkopuolista painetta osallistua retkeen aikuisten ohjaajien yrittäessä suostutella nuorta mukaan retkelle. Jälkikäteen voidaan myös todeta nuorten sosiaalisten suhteiden olleen erilaiset, jolloin nuori 3 ei välttämättä saanut samanlaista sosiaalista yhteenkuuluvuuden tunnetta, kuin nuoret 1 ja 2. Nuori 3 ei myöskään ollut kiinnostunut osallistumaan kätköjen etsintään, jolloin hänellä oli erilaiset odotukset ja tavoitteet retkestä, kuin muilla osallistujilla. Otettaessa yllä mainitut asiat huomioon, voidaan tehdä olettaen, että nuori 3:lta saattoi puuttua sisäiset motivaatiotekijät, jopa kokonaan retkeen osallistumisesta ja motivaatio retkeen osallistumiseen oli suurimmaksi osaksi ulkoista. Lisäksi nuori 3:sta saattoi harmittaa, ettei hänen omat toiveensa oman retken toteutumisesta toteutuneet. Kun hänen odotuksensa ja tavoitteet eivät täytyneet tämän retken osalta nuori 3 saattoi tuntea pettymystä, joka purkautui turhautumisena. Turhautumisen ja stressin sietokyky vaihtelee yksilöllisesti. Erityisnuorilla haasteet liittyvät usein myös oman käytöksen kontrollointiin ja impulsiivisuuteen.

Jälkikäteen tarkasteltuna voidaan huomata useita kohtia, jossa tilanteen eskaloitumista olisi voinut ainakin ehkäistä. Retkestä konkreettisin oppi oli itselle ymmärtää sen merkitys, että jos retkeen osallistujilla on erilaiset odotukset ja tavoitteet, voi tämä lisätä ristiriitatilanteiden todennäköisyyttä ja siten vaikuttaa osallistujien motivaatioon ja motivaation ylläpitäminen voi tulla haasteelliseksi. Lisäksi tilanteeseen vaikuttaa myös retkeen osallistujien yksilölliset ominaisuudet, luonne, kehitystaso, impulsiivisuus, sosiaaliset taidot ja ihmissuhteet osallistujien välillä. Näitä asioita on hyvä pohtia, kun retkeä ja retkeen osallistujia suunnittelee.

Tällaisten tilanteiden syntymistä voisi ehkäistä siten, että kaikille osallistujille tehdään selväksi retken tarkoitus ja säännöt. Kun osallistujat ovat ymmärtäneet retken tavoitteen ja sitoutuneet retken alussa sovittuihin sääntöihin, niitä on hel-

pompi noudattaa ja niistä on myös aikuisen helpompi pitää kiinni. Jos retkeen osallistujilla on erilaiset tavoitteet, on silloin suositeltavaa pohtia, onko erilaiset tavoitteet ja tarpeet mahdollista toteuttaa kyseisellä retkellä. Jos ei ole mahdollista toteuttaa kaikkien osallistujien tavoitteita, on syytä pohtia retkeen osallistujien määrää tai retken tavoitteita uudelleen. Keskustelua kannattaa myös käydä osallistujien kesken ja kysyä olisivatko he valmiita joustamaan tavoitteistaan.

6.3 Kolmas retki

Kolmas retki toteutettiin yhden nuoren kanssa kylpylään. Kylpylä valikoitui kohteeksi sen virikkeiden runsauden takia. Kylpylässä on liukumäkiä, porealtaita, kiipeilyköysiä, aaltokone, ulkoallas, kylmäallas ja erilaisia vesileluja, joita pystyy käyttämään ja hyödyntämään lasten ja nuorten motivoinnissa liikkumiseen. Erilaisten virikkeiden valikoima motivoi nuorta kokeilemaan omaa rohkeuttaan, omia fyysisiä kykyjään ja taitojaan, sekä haastamaan niitä. Esimerkiksi köydet innostivat nuorta kokeilemaan ja haastamaan omaa tasapainoaan. Kylmäallas haastoi nuorta kokeilemaan omia rajojaan ja rohkeuttaan. Liukumäet saavat siitä innostuneet nuoret kiipeämään portaita yhä uudestaan ja uudestaan. Vesileluja pystyy käyttämään apuna ja kannustimena erilaisiin liikuntaa sisältäviin leikkeihin, jossa mielikuvitus ja aikuisen heittäytyminen mukaan leikkiin on oleellisesti mukana. Kylpylä myös mahdollisti hyödyntää omia harrastuksistani saamiani kokemuksia ja osaamista vesilajeista kannustaessani nuorta erilaisiin liikuntaa sisältäviin haasteisiin ja leikkeihin.

Mukana olevan aikuisen oma motivaatio ja heittäytyminen leikkiin tai liikuntaan vaikuttaa nuoren motivaatioon liikuntahetkessä. Jos mukana oleva aikuinen on passiivinen, eikä osoita kiinnostusta nuoren kanssa liikkumiseen, on todennäköistä, että se vaikuttaa nuoren motivaatioon ja liikuntasuoritukseen panostamiseen ja liikunta hetken keston. Aikuisen aktiivinen mukana olo liikkumisessa ja esimerkiksi erilaisten liikuntaa sisältävien haasteiden keksiminen, antaa nuorelle mahdollisuuden verrata omia kykyjään ja kokeilla turvallisesti omia fyysisiä rajo-

jaan. Omien fyysisten rajojen kokeilu auttaa nuorta ymmärtämään omien kykyjensä rajallisuutta, kehityskohteita ja mahdollisuuksia. Aikuisen ja liikunnan ohjaajan oman aktiivisuuden merkitys motivaatioon kasvaa, kun osallistujien määrä vähenee. Liikuntaa ohjaamassa olevan aikuisen kannattaakin käyttää hyödyksi mahdollista omaa osaamistaan ja vahvuuksiaan liikuntahetkiä suunniteltaessa. Esimerkiksi nuoren kanssa keskustelussa, tuli esille hänen uusi uimiseen liittyvä harrastuksensa. Nuori kertoi erilaisista asioista, joita hän oli oppinut uuden harrastuksen parissa. Yhtenä saavutuksena hän kertoi pituussukeltamisessa onnistumisen. Tätä tietoa hyödyntäen kannustin häntä näyttämään näitä taitojaan. Huomasin nuorella olevan aluksi pientä epäröintiä uskaltaa suorittaa noin kymmenen metrin sukellus, vaikka hän kertoi onnistuneensa sukeltamaan pidemmänkin matkan. Tämän huomattuani pyrin luomaan hänelle turvallisen ja kannustavan ilmapiirin, jossa hänen ei tarvitsisi pelätä epäonnistumista tai ikävää palautetta. Tällaisen ilmapiirin luominen onnistuikin nopeasti luottamuksen ollessa jo olemassa minun ja nuoren välillä. Myös oman esimerkin näyttäminen rohkaisi selvästi nuorta lisää. Nuori uskalsi näyttää sukellustaitojaan ja sai siitä myös positiivista ja kannustavaa palautetta. Positiivisen palautteen jälkeen annoin suorituksen kehittämiseen, helposti toteutettavissa olevan tavoite-ehdotuksen. Nuori halusi heti kokeilla sitä ja alkoikin yrittämään parantaa pituussukellustaan. Nuori onnistuikin parantamaan suoritustaan, saaden itselleen onnistumisen tunteen ja välittömän positiivisen palautteen aikuiselta palkinnoksi. Positiivinen ja kannustava palaute aikuiselta liikuntasuorituksen jälkeen vaikuttaa positiivisesti nuoren kokemukseen liikkumisesta ja sitä myötä myös motivaatioon toistamaan kyseistä liikuntamuotoa tulevaisuudessa.

Kahden tunnin liikkumisen jälkeen nuori kertoi, että hänellä on nälkä. Tämän jälkeen nuoren käytöksestä pystyi selvästi huomaamaan motivaation laskua kylpylässä olemiseen. Motivaatiota ja aktiivisuutta sai vielä nostettua aikaisemmin kerrotulla sukellushaasteella, mutta nälän kasvaessa oli vääjäämätöntä, että liikunta-

hetki kylpylässä oli hyvä lopettaa. Runsaan liikkumisen ansiosta nuorella oli kasvanut energian tarve, joka ilmeni nälkänä. Kylpylän jälkeen kävimmekin syömässä ennalta sovitussa paikassa.

6.4 SWOT-Analyysin analysointi

Alkuun on hyvä huomauttaa, että SWOT-analyysin tekeminen oli molemmille opinnäytetyöntekijöille ensimmäinen kerta. Opinnäytetyöntekijöiden osaaminen ja opinnäytetyön kokonaisuuden ymmärtäminen, käsitys sen toteuttamisesta ja siten myös keskittyminen ja motivoituminen koko opinnäytetyötä kohtaan oli opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa erilainen, kuin sen toteuttamisvaiheessa. Tässä osiossa käsittelemme opinnäytetyön toteutumista tekemämme SWOT-analyysin näkökulmasta.

6.4.1 Vahvuudet

Kokemus lastensuojelutyöstä oli vahvuutena todellinen inspiraation lähde molempien opinnäytetyöntekijöiden pohtiessa opinnäytetyön aihetta, sekä opinnäytetyön retkiä suunnitellessa ja toteuttaessa. Kokemus työskentelystä lastensuojelun asiakkaina olevien nuorten parissa, helpotti ja auttoi ymmärtämään nuorten käyttäytymistä, sekä reagointia erilaisissa tilanteissa. Se toi myös varmuutta omaan tekemiseen ja itseluottamusta tehtävän ja tavoitteiden saavuttamiseksi. Aikaisempi työkokemus myös helpotti nuorten kanssa työskentelyä,

Tilaajan tuki oli äärimmäisen tärkeä ja suuri henkinen voimavara. Tilaaja suostui myös joustamaan reilusti alkuperäisestä aikataulusta ja kannusti opinnäytetyöntekijää vaikeuksien aikana. Tästä haluankin kiittää opinnäytetyön tilaajaa erityisesti tuesta ja kannustuksesta, sekä kiitettävistä mahdollisuuksien tarjoamisesta projektin retkien toteuttamiseksi. Ilman tilaajan tukea, joustamista ja ymmärrystä, olisi projekti jouduttu todennäköisesti keskeyttämään.

Ilman omaa mielenkiintoa opinnäytetyön aihetta ja aiheita kohtaan, olisi opinnäytetyön tekeminen ollut paljon vaikeampaa. Kiinnostukseni ihmisen mielenterveyttä, liikuntaa, työskentelyä nuorten parissa ja motivaatioon vaikuttavia tekijöitä kohtaan ovat olleet merkittävässä roolissa tätä työtä tehdessä. Mielenkiinto aihetta kohtaan voidaan tulkita sisäiseksi motivaatiotekijäksi työtä kohtaan. Tämä oli yksi tekijöistä, joka sai minut palaamaan työn ääreen kerta toisensa jälkeen.

Liikuntamahdollisuudet oli yksikön lähialueilla vähintään puolentunnin ajomatkan säteellä kiitettävät. Alueella on useita liikuntahalleja, retkeilypolkuja, lenkkipolkuja, uimahalleja ja kylpylöitä. Tämä mahdollisti runsaan liikuntalajien valikoiman, joista pystyimme joustavasti valita sään, nuorten kiinnostuksen kohteiden ja aika-aulun mukaan parhaiten sopivat liikuntamuodot retkelle.

Vahvuuksiin kirjasimme myös pitkän aikataulun. Pitkäksi kokemastamme aikataulusta huolimatta se ylittyi runsaasti. Tähän vaikutti mm. koronan opiskeluun vaikuttaneet rajoitukset ja niihin liittyvät epäselvyydet. Opinnäytetyöntekijöiden omassa opiskelumotivaatiossakin alkoi näkymään haasteita koronapandemian pitkittyessä ja työharjoitteluiden keskeytyessä kerta toisensa jälkeen. Keskeytyneet työharjoittelut jouduttiin korvaamaan ja niiden selvittely vei aikaa ja voimavaroja, sekä toi runsaasti epävarmuutta aikatauluihin. Epävarmuus myös omasta terveydestä huoletti opinnäytetyöntekijöitä. Nämä tekijät osaltaan vaikuttivat myös toisen opinnäytetyöntekijän koulun keskeytymiseen, joka taas vaikutti opinnäytetyön aikatauluun. Tilaajan joustaminen projektin alkuperäisen suunnitelman aikataulusta, voidaan katsoa mahdollistaneen projektin toteutumisen.

6.4.2 Heikkoudet

Suunnitteluvaiheessa arvioimme oman motivointikykyämme yhdeksi heikkoudeksi. Projektin edetessä saimme kuitenkin iloksemme todeta, ettei se välttämättä niin heikko ollut, kuin olimme sen suunnitteluvaiheessa arvioineet. Ainakin jos motivointikykyä arvioidaan siten, miten saimme nuoria liikkumaan retkien aikana ja kokeilemaan, sekä oppimaan uusia asioita. Projektin retkien toteuttamiseen riitti

molemmilla opinnäytetyöntekijöillä motivaatiota, ideoita ja osaamista, eikä projektin toiminnallisen osuuden heikkoudeksi voida katsoa omia motivointikykyjämme.

Heikkoudeksi voidaan sen sijaan todeta ennemminkin opinnäytetyöntekijöiden itsensä ja toistensa motivoiminen kirjallisen työn tekemistä kohtaan. Motivaatio opinnäytetyön kirjallisen työn osuutta kohtaan voidaan katsoa yhdeksi projektin suurimmaksi haasteeksi. Toisen opinnäytetyöntekijän jäädessä pois tärkeiltä opinnäytetyötä tukevilta kursseilta, vaikeutti yhteistyön sujumista opinnäytetyöntekijöiden välillä ja kirjallisen työn kokonaisuuden hahmottamista ja toteuttamista. Opinnäytetyöntekijät kokivat kirjallisen työn säännöt ja ohjeistukset haastaviksi ja monitulkintaisiksi. Lähdemerkinnät ja viittaukset koettiin haastaviksi erityisesti projektin suunnitteluvaiheessa. Toisen opinnäytetyöntekijän keskeyttäessä opintonsa jäi opinnäytetyön kirjallisen työn aloittaminen ja toteuttaminen kokonaan minun vastuulleni.

Aikataulutus koettiin haastavaksi mm. muuttuvan koronatilanteen, muuttuvien koronarajoitusten ja keskeytyneiden työharjoitteluiden muodostaman epävarmuuden ja jatkuvasti muuttuvan aikataulun, sekä opinnäytetyöntekijöiden omien ajanhahmottamishaasteiden takia. Näiden huomioiden perusteella suunnitelmaa tehdessä arvioitiin, että aikataulun suunnittelu ja aikataulussa pysyminen on yksi projektin heikkouksista. Tilaajamme kuitenkin osasi huomioida pandemian aiheuttamat poikkeukselliset olosuhteet ja jousti aikataulun toteuttamisessa.

6.4.3 Mahdollisuudet

Yhdeksi mahdollisuudeksi olimme arvioineet saada pysyviä muutoksia projektiin osallistuvien nuorten liikuntatottumuksiin. Tämän toteutumista on kuitenkin hyvin vaikea arvioida. En myöskään pidä todennäköisenä, että kolmella liikuntaretkellä pelkästään pystyisi saamaan pysyviä muutoksia nuorten liikuntatottumuksiin. Tosin liikuntaretket positiivisine kokemuksineen voidaan katsoa tukevan

muutosta nuoren liikuntatottumuksiin. Liikuntaretkillä pystyimme antamaan nuorille positiivisia kokemuksia liikunnasta, sekä opettamaan erilaisia hyödyllisiä taitoja. Retkien aikana nuoret pääsivät kokeilemaan omaa kuntoaan ja fyysisiä rajojaan ja sitä he myös tekivät. Havaintojeni perusteella onnistuimme innostamaan nuoria liikkumaan retkien aikana ja uskon suurimmalle osalle jääneen retkistä positiivinen kokemus. Kerääntyessään positiiviset kokemukset saavat nuoret pitämään liikunnasta yleensä, josta syntyy sisäinen motivaatiotekijä. Sisäiset motivaatiotekijät tulevat todennäköisesti johtamaan pysyvään muutokseen liikuntatottumuksissa.

Motivaatiokeinoja ja motivaatioon vaikuttavia tekijöitä tuli havaittua retkien aikana runsaasti. Halutessaan kehittyä motivoinnissa olisi mielestäni hyvä perehtyä motivaatioon vaikuttaviin tekijöihin ja tutustua esimerkiksi sisäisen ja ulkoisen motivaation eroihin. Pohdittaessa nuoren liikuntatottumuksia ja niiden parantamista olisi mielestäni tärkeä pohtia työryhmän ja vaikka yhdessä nuoren kanssa hänen motivaatioonsa vaikuttavia tekijöitä. On hyvä ymmärtää, että nuoret ovat yksilöitä ja heidän käyttäytymistään ohjaa erilaiset elämäkokemukset ja niistä muodostuneet arvot, periaatteet, käyttäytymismallit, ajattelutapa, kiinnostuksen kohteet ja elämäkatsomus. Nämä asiat muodostavat myös henkilökohtaisia motivaatiotekijöitä. Tunnistamalla nuoreen vaikuttavia motivaatiotekijöitä voidaan muodostaa hahmotelma nuoreen yleisesti vaikuttavista motivaatiotekijöistä. Kartoittamalla nuoreen yleisesti vaikuttavia sisäisiä ja ulkoisia motivaatiotekijöitä, voisi ymmärtää paremmin nuoren käyttäytymistä. Hahmotelman avulla voisi löytää myös motivointikeinoja, jotka vaikuttavat hahmotelmaan kirjattujen motivaatiotekijöitä hyödyntäen. On myös hyvä huomata, että motivaatiotekijät muuttuvat ajan kuluessa ja uusien kokemusten myötä, joten hahmotelmaa olisi hyvä tarkastella säännöllisesti ja päivittää tarvittaessa.

Hahmotelman luonnin voi aloittaa esimerkiksi nuoren liikkumiseen vaikuttavista tekijöistä. Pohtimalla yhdessä työryhmän kanssa ja kirjoittamalla ylös millaiset si-

säiset ja ulkoiset motivaatiotekijät vaikuttavat nuoren päätökseen lähteä liikku-
maan, voidaan saada hahmotelma siitä, onko nuoren liikkumiseen enemmän si-
säisiä vai ulkoisia tekijöitä. Motivaatio liikuntaa kohtaan voi vaihdella eri tekijöistä
johtuen ja yleisempi motivaatiotekijöiden kartoittaminen voisi auttaa ymmärtä-
mään tätäkin. Hahmotelmaa voi myös analysoida halutessaan tarkemmin ja poh-
tia minkälaiset toiminnot ovat nuorella ulkoisesti säädeltyä, sisäisesti säädeltyä vai
onko toiminta jo tunnistettua sääteltyä. Tällöin voidaan mahdollisesti saada käsitys
siitä, millaisissa asioissa ja toiminnoissa nuori saattaa tarvita enemmän motivoin-
tia ja millaisissa asioissa vähemmän.

6.4.4 Uhat

Covid-19 taudin eli koronan pandemiaksi pahentunut tilanne vaikutti ja rajoitti
myös meidän toimintaamme. Suunnitelmaa tehdessämme keväällä vuonna 2020
koronapandemia oli melko uusi asia. Ei ollut tietoa, kauanko tauti kestäisi ja kuinka
paljon se vielä rajoittaisi yhteiskunnan toimintaa ja harrastusmahdollisuuksiin.
Taudista ja taudin vaarallisuudesta oli vähän tutkimustietoa, joka teki siitä pelot-
tavan tuntemattoman uhan. Uskon, että erityisesti riskiryhmäläisille ajatus tartun-
nan saamisesta pelotti, ahdisti ja siten vaikutti myös toimintakykyyn. Koronan le-
viäminen ja siitä seuranneet rajoitukset varmasti vaikuttivat ihmisten motivaati-
oon poistua kotoa ja ottaa riski tartunnan saamisesta. Asioiden ja ylimääräisten
menojen välttely saattoi tapahtua myös alitajuntaisesti. Koronan aiheuttamien ra-
joitusten ja niistä johtuneiden peruutusten ja aikataulumuutoksien, sekä etätöi-
den suosittelujen vuoksi, voidaan katsoneen osaltaan vaikuttaneen myös opinnäy-
tetyöntekijöiden motivaatioon ja toimintaan ja sen suunnitteluun. Suunnitelmissa
piti ottaa huomioon ajankohtaiset koronarajoitukset, jotka esimerkiksi vaikuttivat
eri liikuntapaikkojen aukioloihin ja tilojen käyttöön. Lisäksi retket haluttiin toteut-
taa terveysturvallisesti myös nuoria ajatellen. Voidaan todeta, että korona ja ko-
ronarajoitukset ovat vaikuttaneet ainakin kahden ensimmäisen retkikohteen va-
linnassa.

SWOT-analyysissamme arvioimme yhdeksi uhaksi, myös retkeen osallistuvan nuoren raivostumisen tai hermostumisen. Raivostuminen tai hermostuminen saattaa johtaa mahdolliseen aggressiiviseen, impulsiiviseen tai harkitsemattomaan käyttäytymiseen ja tämä uhka meidän oli otettava huomioon tehtävää tehdessämme. Retkiä tehdessämme olimme samaan aikaan tilaajamme työtehtävissä ohjaajina, jolloin meitä koski ohjaajien vastuu ja kuin valtuudetkin. Retkien aikana tämä uhka toteutui kerran ja se tapahtui toisen retken aikana. Tähän nuoren hermostumiseen johtaneita syitä pohdin jo aikaisemmin tässä työssä. Tilanne oli kuitenkin koko ajan opinnäytetyöntekijöiden hallinnassa, eikä tilanne johtanut sanallisia tunteenpurkauksia vakavampaan toimintaan. Oli tärkeää, että opinnäytetyöntekijät olivat ottaneet uhat huomioon jo etukäteen ja miettineet erilaisia toimintatapoja, jotta uhan toteutuessa osasivat tehdä nopeasti päätöksiä tilanteen eskaloitumisen estämiseksi. Tämän uhan ja varautumissuunnitelmien suulliseen läpikäyntiin vaikuttivat mielestäni myös opinnäytetyöntekijöiden aikaisempi työkokemus lastensuojeluyksiköissä.

Yhdeksi uhaksi arvioimme myös sään vaikutuksen retkien toteutumiseen. Sää ja sen aiheuttamat olosuhteet arvioisin rajoittaneen tai vähintään toimintaamme, sillä molemmat ulkona toteutetut retket tehtiin syksyllä. Lämpötila ja vuorokauden valoisan pituus muodostuivat haasteiksi retkien toteutuksen aikana. Lämpötilan ollessa viileä oli ensimmäisen retken aikana huolehdittava ja toimittava lämmön saamiseksi. Tämä toisaalta saatiin muodostettua tavoitteeksi, jonka eteen harjoiteltiin puiden pilkkomista ja nuotion sytyttämistä. Toisella retkellä valoisan ajan loppuminen tuli haasteeksi. Hämärän tullessa kätköjen etsintä huonosti valaistulla metsätiellä vaikeutui ja alkoi vaikuttamaan myös retken turvallisuuteen, sillä hämärässä loukkaantumisen ja eksymisen riski kasvaa. Toisaalta retki oli muutenkin kestänyt jo sen verran, että se oli hyvä lopettaa joka tapauksessa.

Arvioimme myös suunnitellessamme yhdeksi mahdolliseksi uhaksi, sen että nuori tai nuoret kieltäytyisivät lähtemästä retkelle. Tämän uhan otimme huomioon siten, että sovimme etukäteen tilaajamme kanssa useamman päivän, milloin retki

olisi mahdollista toteuttaa ja jos retkeä ei päästäisi toteuttamaan ensimmäisenä päivänä, sen voisi toteuttaa toisena sovittuna päivänä. Tällaista tilannetta ei kuitenkaan tullut ja retket päästiin toteuttamaan suunnitellusti. Toisen retken aikana yksi nuorista kieltäytyi jatkamasta retkeä, joten hänen osaltaan retki jouduttiin keskeyttämään.

Uhka, johon emme suunnitteluvaiheessa osanneet tarpeeksi varautua oli toisen opinnäytetyöntekijän keskeyttäminen. Tämä oli uhka, johon emme osanneet tarpeeksi varautua ja se osaltaan vaikutti siihen, että pysähtynyt tilanne opinnäytetyön etenemisessä ja kirjallisen työn aloittaminen pääsi venymään niin pitkäksi, kuin pääsi. Pitkään jatkunut molemmin puoleinen passiivinen informaation vaihtomien opintojen etenemisestä ja tulevaisuuden suunnitelmista, kasvatti myös asian puheeksi ottamista. Pitkän henkisen taistelun, sekä opiskelutoverieni ja ohjaavan opettajan tuen avulla pystyin lopulta tekemään tämän työn yhden vaikeimmista päätöksistä. Avasin keskustelun opinnäytetyöparini kanssa siitä, että vaikka yhteistyö ja yhteisymmärrys opinnäytetyön toiminnallisten osuuksien suhteen toimi hyvin, niin se ei toiminut kirjallisen osuuden kohdalla laisinkaan. Tilannetta ei myöskään helpottanut opinnäytetyöparini jätettyä osallistumatta kursseihin, jotka tukivat ja auttoivat opinnäytetyön kirjallisen osuuden tekemisessä. Keskustelun aikana tulimme hyvässä yhteisymmärryksessä siihen lopputulokseen, että minä jatkan opinnäytetyön tekemistä yksin.

Jos olisimme ottaneet tämän uhan huomioon jo suunnitteluvaiheessa, olisimme voineet pohtia yhteiset pelisäännöt, miten työstä voisi halutessaan irtaantua ilman, että se vaikuttaisi opinnäytetyöparin valmistumisaikatauluihin. Jäädessäni yksin, tein yhdessä ohjaavan opettajani tuella uuden aikataulusuunnitelman opinnäytetyön valmistumisesta. Retkien määrä muutettiin viiden sijasta kolmeen ja viimeisimmän retken toteutin alku kevästä vuonna 2022.

6.5 Luotettavuus

Kaikki työssä käytetyt lähteet olen arvioinut luotettaviksi. Lähteet ovat alan kirjallisuutta, tutkittua tietoa tai alan asiantuntijoiden kirjoittamia artikkeleita. Luotettavuutta lisää lähteiden monipuolisuus.

Pohdinnat ja havainnot perustuvat omiin subjektiivisiin ja empiirisiin havaintoihini, tulkintoihini ja muistikuvii tapahtumista, sekä niiden kulusta. Vaikka olenkin pyrkinyt pohtimaan asiaa mahdollisimman objektiivisesti, niin ne perustuvat vain minun näkemyksiini ja tulkintoihin tilanteista ja ovat siten subjektiivisia. Ihmisen muisti ja muistikuvat ovat muuttuvia, joten pelkästään yhden ihmisen havainnoista ei voida tehdä mullistavia johtopäätelmiä. Mitä enemmän aikaa on tapahtumista kulunut, sitä epäluotettavampia omat muistikuvat tilanteista ovat. Retkien aikana ja heti niiden jälkeen tehdyt muistiinpanoni autoivat tilanteiden muistamista ja käsittelyä.

Lisäksi havainnot kolmen retken tapahtumista ovat melko kapea otanta. Retkiä oli tarkoitus toteuttaa alun perin viisi, jotta havaintomateriaalia ja vertailumahdollisuuksia olisi enemmän. Toisen opinnäytetyöntekijän keskeyttäessä vähennettiin retkien määrää kolmeen työmäärän kohtuullistamiseksi. Tämä kuitenkin vähensi havaintomateriaalin määrää ja vertailumahdollisuuksia, sekä siten myös projektista saadun havaintomateriaalin merkittävyyttä. Projektin aikana tehdyistä pohdinnoista ja jatkotutkimusehdotuksista voi kuitenkin olla tilaajalle hyötyä tulevaisuudessa.

6.6 Henkilökohtaisen oppimisen arviointi

Opinnäytetyötä tehdessä opin havainnoimaan uudesta näkökulmasta nuorten toimintaa ja kiinnittämään huomioita erilaisiin tapahtumien ja asioiden merkityksiin nuorten motivoinnissa. Opin myös motivaation rakenteesta ja ulkoisista, sekä sisäisistä motivaatiotekijöistä. Kirjallisen työn tekemisen taidot ovat kehittyneet merkittävästi opinnäytetyötä tehdessä.

Lopuksi haluan kiittää tilaajaani avusta ja tuesta aiheen valinnassa ja projektin toteuttamisen mahdollistamisesta. Kiitän myös opinnäytetyönohjaajaani käyttämästä kärsivällisestä ja kannustavasta työstä. Haluan myös kiittää opiskelutovereitani heidän antamastaan kannustuksesta ja tuesta kohtaamieni haasteiden aikana.

7 JATKOTUTKIMUSAIHEET

Lastensuojelu yksiköt ja niiden toiminnan kehittämistarpeet ovat erittäin tärkeitä ja ajankohtaisia tutkimisen aiheita. Lastensuojelun tarve ja huostaanottojen määrä Suomessa on koronapandemian aikana kasvanut, mikä kuormittaa sosiaalia ja luo haasteita laadun ylläpitämisessä. Liikunnan määrä ja harrastajamäärät ovat koronarajoitusten takia romahtaneet, emmekä tiedä kuinka kauaskantoisia vaikutuksia korona-ajalla on lasten ja nuorten liikuntatottumuksiin.

Ensimmäisenä jatkotutkimusehdotuksena voisin suositella selvittää, voiko henkilökohtaisten motivaatiotekijöiden kartoittamisen avulla löytää uusia motivointikeinoja, joita voisi hyödyntää esimerkiksi henkilön motivoinnissa liikunnan lisäämiseksi. Asiaa voi pohtia esimerkiksi yhdessä motivoitavan henkilön kanssa. Motivaatiotekijöitä voisi jakaa esimerkiksi passivoiviin motivaatiotekijöihin ja liikkumiseen kannustaviin motivaatiotekijöihin. Jatkotutkimuksen tuloksena voisi mahdollisesti olla hahmotelma, jossa henkilöön vaikuttavia motivaatiotekijöitä on kirjotettuna ja jaoteltuina erilaisiin osa-alueisiin.

Toiseksi jatkotutkimusaiheeksi ehdottaisin tutkia laajemmin, miten ensimmäisenä jatkotutkimusehdotuksessa tuotettua hahmotelmaa voisi hyödyntää esimerkiksi lastensuojeluyksikössä nuorten liikkumisen lisäämiseksi.

Kolmantena jatkotutkimusaiheena ehdottaisin selvittää lastensuojeluyksiköissä työskentelevien ohjaajien kokemuksia sijoitettujen lasten ja nuorten liikuntamahdollisuuksista, liikkumiseen motivoinnista, liikuntaharrastuksista ja liikunnan toteuttamisen haasteista ja millaisia motivointikeinoja he ovat käyttäneet saadakseen nuorta osallistumaan liikuntaan.

LÄHTEET

Ahonen, O., Blek-Vehkaluoto, M., Buure, T., Ekola, S., Partamies, S. & Sulosaari, S. 2019. Toimintakyky. Teoksessa Kliininen hoitotyö., 82. Toim. Hanste, S. & Malmivaara, T. Helsinki. Sanoma Pro Oy.

Appelqvist-Schmidlechner, K. 2018. Liikuntaharrastus lapsena suojaa mielenterveysoireilta aikuisena. THL. Viitattu 23.5.2020. <https://thl.fi/fi/-/liikuntaharrastus-lapsena-suojaa-mielenterveysoireilta-aikuisena>

Artto, K., Martinsuo, M. & Kujala, J. 2006. Projektiliiketoiminta. Helsinki: WSOY.

Familiar. 2020. Lastensuojelunpalvelut. Viitattu 24.5.2020. <https://www.familiar.fi/palvelut>

Familiar. 2022. Vaativa laitoshoido (erityisyksiköt). Viitattu 2.3.2022. <https://familiar.fi/laitoshoido>

Helsingin yliopisto. 2006. Projektin hallinta- kevät 2006. Mikä on projekti?. Yleisen kielitieteenlaitos. Humanistinen tiedekunta. Viitattu 16.3.2022. <http://www.ling.helsinki.fi/kit/2006k/clt310pro/yleista/maaritelma.shtml>

Heino, T., Forsell, M., Eriksson, P., Känkänen, P., Santalahti, P. & Tapiola, M. 2018. Lastensuojelun, lastenpsykiatrian ja nuorisopsykiatrian yhteiset asiakkaat – yhteinen vastuu. THL. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-198-0>

Huttunen, M, Socada L. 2019. ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). Viitattu 24.5.2020. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00353

Junna, K. 2017. Vanhempien käsityksiä lastensa liikkumisesta. 8. Pro Gradu -tutkielma. Luokanopettajakoulutus. Lapin yliopisto.

Jyväskylän yliopisto. 2019. Vain kolmasosa suomalaislapsista ja -nuorista liikkuu suositusten mukaan – paikallaanoloa kertyy runsaasti. Viitattu 23.4.2020. <https://www.jyu.fi/fi/ajankohtaista/arkisto/2019/01/vain-kolmasosa-suomalaislapsista-ja-nuorista-liikkuu-suositusten-mukaan-2212-paikallaanoloa-kertyy-ruksaasti>

Kaleva, R. 2015. 13-19-vuotiaiden nuorten kokemuksia LiikuntaLaturin toiminnasta. Pro gradu -tutkielma. 9-22. Kasvatustieteen laitos. Jyväskylän yliopisto.

Kosola, J. 2012. Puolustusvoimien projektiohje. Maanpuolustuskorkeakoulu. Sotatekniikan laitos.

Kumpumäki, J. 2010. Mistä motivaatio on tehty?. 7-8. ProGradu Lähteenä <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/81907/gradu04538.pdf?sequence=1>

Käytöshäiriö. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen lastenpsykiatriyhdistyksen, Suomen nuorisopsykiatrisen yhdistyksen ja Suomen Psykiatriyhdistyksen Nuorisopsykiatrisen jaoksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2018. Viitattu 16.3.2022. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50118>

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. 2016. 13. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21.

Pasanen, T., Katajamäki, K., Martikainen, S & Åstedt, T. 2015. Lastensuojelun erityisyksikköön sijoitettujen lasten psykiatrisen oirehdinta, tarkkaavaisuus ja toimintakyky. 349-354. Viitattu 2.6.2020. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129559/pasanen.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Pikkupeura, V., Asunta, P., Villberg, J. & Rintala, P. 2020. Tukea tarvitsevien lasten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus, ohjattu liikunnan harrastaminen ja liikunnan esteet. 63. https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/1_2020/lt_1_2020_s62-69.pdf

Priestley, S. 2008. Psychology of Motivation. Viitattu 14.3.2022. Topend Sports. Amerikka. <https://www.topendsports.com/psychology/motivation-whatisit.htm>

Project management Institute. 2000. Project Management Body of Knowledge. Newtown Square, Pennsylvania USA. <http://www.cs.bilkent.edu.tr/~cagatay/cs413/PMBOK.pdf>

Rautarae, A. & Salo, J. 2012. Mikä saa nuoret liikkumaan?. 16. ProGradu lähteenä <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/37579/URN:NBN:fi:jyu-201203141438.pdf?sequence=1>

Rinne, R. 2019. Yksilön vahvuudet työssä. Pro gradu –tutkielma. Turun kauppa-
korkeakoulu.

Seppälä, P. 2011. Uhka käsitteenä. Maanpuolustuskorkeakoulu. Strategian laitos. https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/74127/StratL3_16w.pdf?sequence=1

Suomen olympiakomitea. 2022. Lasten ja nuorten oikeus harrastamiseen on turvattu – Liikkumattomuuden velkaa maksetaan vuosikymmeniä. Viitattu

26.1.2022. <https://www.olympiakomitea.fi/2022/01/10/lasten-ja-nuorten-oi-keus-harrastamiseen-on-turvattava-liikkumattomuuden-velkaa-maksetaan-voosi-kymmenia/>

Suomen Riskienhallintayhdistys. 2022. Nelikenttäänalyysi – SWOT. Viitattu 17.3.2022. <https://pk-rh.fi/tools/swot.html>

Suomen Riskienhallintayhdistys. 2022. Kuva lainattu 17.3.2022 osoitteesta: <https://pk-rh.fi/uploads/images/swot.jpg>

Tampere-talo. KAJ/viesti -jäsenistön projektikoulutus. Viitattu 3.6.2020. <https://www.viesti.fi/wp-content/uploads/2015/01/Viekoe-projekti-sinua-vai-sinae-projektia-JanneMarniemi.pdf>

Tarnanen, K., Rauramaa, R. & Kukkonen-Harjula, K. 2016. Liikunta on lääkettä (Liikunta-suositus). Viitattu 10.02.2022. Terveyskirjasto. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/khp00077/liikunta-on-laaketta-liikunta-suositus?q=liikunta>

Terveysverkko. 2022. Mitä motivaatio on ja mistä se syntyy?. Viitattu 14.3.2022. <https://www.terveysverkko.fi/tietopankki/terveysliikunta/motivaatio/>

THL. 2022 a. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Viitattu 11.3.2022. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>

THL. 2022 b. Nuorten syömishäiriöt. Viitattu 11.3.2022. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot/nuorten-syomishairiot>

THL. 2019. Mitä on Lastensuojelu?. Viitattu 1.6.2020. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/mita-on-lastensuojelu>

THL. 2017. Lapsuusiän kilpaurheilu suojaa psyykkiseltä oireilulta aikuisiässä. Viitattu 26.1.2022. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-988-0>

Valtion liikuntaneuvosto. 2021. Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky huolestuttavalla tasolla. Viitattu 25.1.2022. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/2021/12/15/lasten-ja-nuorten-fyysinen-toimintakyky-huolestuttavalla-tasolla/>

Valtion liikuntaneuvosto. 2022. Valtion liikuntaneuvoston kannanotto lasten ja nuorten harrastamisen jatkumisen turvaamiseksi. Viitattu 25.1.2022. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/2022/01/11/lasten-ja-nuorten-harrastamisen-jatkuminen-turvattava/>

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. 13. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21.

Waehner, P. 2021. Get Motivated to exercise When You're Off Track. Viitattu 14.3.2022. <https://www.verywellfit.com/getting-motivated-to-exercise-1231391>

