

Anni Mäkinen

# NUORTEN TYÖPAJOJEN VIIKKOLII- KUNTA

Mikkelin nuorten työpajat

Opinnäytetyö

Humanistisen alan ammattikorkeakoulututkinto

Yhteisöpedagogikoulutus

2022



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Yhteisöpedagogi (AMK)
Tekijä	Anni Mäkinen
Työn nimi	Nuorten työpajojen viikkoliikunta Mikkelin nuorten työpajat
Toimeksiantaja	Mikkelin nuorten työpajat
Vuosi	2022
Sivut	32 sivua, liitteitä 3 sivua
Työn ohjaaja	Lassi Pöyry

## TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia minkälaisia kokemuksia ja näkemyksiä valmentautujilla eli työpajoilla käyvillä nuorilla, sekä työntekijöillä on viikkoliikunnasta Mikkelin nuorten työpajoilla.

Tutkimus oli kvantitatiivisen eli määrällisen ja kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen yhdistelmä. Tutkimusmenetelminä toimivat Webropol-verkkokysely sekä ryhmäkeskustelu. Verkkokyselyyn vastasivat Mikkelin työpajoilla viikkoliikuntaan osallistuneet valmentautijat ja työpajan työntekijät osallistuivat ryhmäkeskusteluun.

Tutkimusongelmiksi asetettiin viikkoliikuntaan osallistuvien valmentautujien kokemukset siitä sekä työntekijöiden näkemykset viikkoliikunnasta. Viikkoliikunnan tavoitteena on saada valmentautajat liikkumaan ainakin keskiviikkoisin sekä samalla lisäämään liikkumista vapaa-ajallensa. Tulokset käsittelevät valmentautujien sekä työntekijöiden omia kokemuksia sekä näkemyksiä. Osallistujamäärä tutkimukseen oli yhteensä 28 henkilöä.

Verkkokyselyn vastaukset ja ryhmäkeskustelun aineisto olivat jokseenkin ristiriidassa. Ristiriitaa oli valmentautujien ja työntekijöiden kokemuksissa vaikuttaa viikkoliikunnan sisältöihin ja sisältöjen mielekkyydessä. Suurin osa vastanneista kertoo, ettei viikkoliikunta vaikuta heidän liikunnan harrastamiseen vapaa-ajalla. Vastanneet ovat muuten melko tyytyväisiä viikkoliikuntaan. Ryhmäkeskustelussa saatiin selville, että työntekijöillä on hyvin jakautuneet mielipiteet liikunnasta sekä viikkoliikunnasta.

Tulosten perusteella voidaan todeta, että viikkoliikunta nähdään pääosin positiivisena. On kuitenkin myös sellaisia valmentautujia sekä työntekijöitä, jotka eivät välitä viikkoliikunnasta. Tällaisessa muodossa oleva viikkoliikunta ei näytä vaikuttavan osallistujien liikunnan harrastamiseen, vaikka se on määritelty viikkoliikunnan tavoitteeksi.

**Asiasanat:** työpajatoiminta, liikunta, hyvinvointi, yhteisöllisyys

Degree	Bachelor of Humanities
Author	Anni Mäkinen
Thesis title	Weekly exercise for youth workshops Mikkeli Youth Workshops
Commissioned by	Mikkeli Youth Workshops
Time	2022
Pages	32 pages, 3 pages of appendices
Supervisor	Lassi Pöyry

## ABSTRACT

The objective of the thesis was to examine what kind of experiences and views the trainees, i.e. the young people attending the workshops, and the employees have about weekly exercise at youth workshops in Mikkeli.

The thesis was a combination of quantitative and qualitative research methods. The quantitative method used was an online survey and the qualitative research method was a group discussion. The trainees participating in the weekly exercise at the youth workshops in Mikkeli responded to the online survey, and the workshop employees participated in the group discussion.

The research questions were the experiences of the trainees participating in the weekly exercise and the views of the employees about the weekly exercise. The goal of weekly exercise is to get trainees to exercise at least on Wednesdays and at the same time to increase exercise in their free time. The results are based on the trainees' and employees' own experiences and views. The number of participants in the study was a total of 28 people.

The responses to the online survey and the material collected in the group discussion were somewhat in conflict. There was a discrepancy in the trainees' and employees' experiences of influencing the contents of the weekly exercise and the meaningfulness of the contents.

Most of the respondents said that the weekly exercise does not affect their exercise habits in their free time. Otherwise, the respondents were quite satisfied with the weekly exercise. In the group discussion, it was found out that employees have very divided opinions about exercise and the weekly exercise.

Based on the results, it can be concluded that weekly exercise is mainly seen as positive. However, there are also trainees and employees who do not care about the weekly exercise. The weekly exercise in this form does not seem to affect the participants' exercise habits, even though it is defined as the goal of the weekly exercise.

**Keywords:** workshop activity, exercise, welfare, communality

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TEOREETTINEN VIITEKEHYS.....	7
2.1	Nuorten työpajat.....	7
2.2	Nuorten työpajat Suomessa.....	8
2.3	Mikkelin nuorten työpajat.....	9
2.4	Työpajapedagogiikka.....	11
2.5	Liikunta.....	13
3	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	14
3.1	Tutkimuksen kohde ja tutkimuskysymykset.....	14
3.2	Tutkimusote ja aineistonkeruumenetelmä.....	15
3.3	Aineistonkeruuprosessi.....	16
3.4	Aineiston analyysimenetelmä.....	17
4	TULOKSET.....	18
4.1	Työpajanuorten kokemukset viikkoliikunnasta.....	18
4.2	Työpajatyöntekijöiden kokemukset viikkoliikunnasta.....	22
4.2.1	Tavoitteet ja sisältö.....	22
4.2.2	Liikunnan mielekkyys.....	23
4.2.3	Viikkoliikunnan hyödyt ja haastavuus.....	23
4.2.4	Viikkoliikunnan vaikutukset yhteisöllisyyteen.....	25
5	POHDINTA.....	25
5.1	Tulosten tiivistys ja pohdinta.....	25
5.2	Tutkimuksen luotettavuus ja jatkotutkimusehdotukset.....	28
	LÄHTEET.....	30

## LIITTEET

Liite 1. Viikkoliikunta työpajoilla (kyselyrunko)

Liite 2. Ryhmäkeskustelurunko

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni käsittelee Mikkelin nuorten työpajojen viikkoliikuntaa. Tutkimustavoitteena on tutkia minkälaisia kokemuksia ja näkemyksiä valmentautujilla, sekä työntekijöillä on viikkoliikunnasta. Nuorten työpajat ovat tarkoitettu 17–29-vuotiaille valmentautujille eli nuorille, jotka ovat koulutuksen ja työelämän ulkopuolella. Työpajoilla parannetaan valmentautujien toimintakykyä sekä koulutus- ja työelämävalmiuksia.

Mikkelin nuorten työpajojen ohjelmaan kuuluu viikkoliikunta. Valmentautuja saa itse valita, haluaako hän osallistua viikkoliikuntaan. Viikkoliikunnan tavoitteena on saada valmentautujat liikkumaan ainakin keskiviikkoisin sekä samalla mahdollisesti lisäämään liikuntaa vapaa-ajallensa. Viikkoliikunta ei ole sidottu sykettä nostattavaan liikuntaan, vaan enemmänkin liikuntaan oman mielen mukaan.

Mikkelin nuorten työpajat osallistuivat vuonna 2016 Liikkumisen unelmavuosi - kokeilun valtakunnalliseen kampanjaan viikkoliikuntaidealla. Ne ideoivat nuorten työpajoilla toimivan viikkoliikunnan ja voittivat sillä Mikkelin kaupungin palkinnon. Liikkumisen unelmavuoden tavoitteena oli lisätä mikkeliläisten päivittäistä liikkumista, lisätä yhteistyötä monien toimintatahojen kanssa sekä löytää kokeilujen avulla uusia pysyviä toimintamalleja.

Opinnäytetyön aihe sai alkunsa ollessani harjoittelussa keväällä 2021 Mikkelin nuorten työpajoilla. Opinnäytetyöni on määrällisen ja laadullisen tutkimuksen yhdistelmä. Määrällinen aineisto kerättiin verkkokyselylomakkeella työpajan valmentautujilta, jotka osallistuvat viikkoliikuntaan. Laadullinen aineisto kerättiin ryhmäkeskustelulla, mihin osallistui työntekijöitä Mikkelin nuorten työpajalta. Verkkokysely ja ryhmäkeskustelu toteutettiin maaliskuussa 2022. Opinnäytetyön tilaajana on Mikkelin nuorten työpajat.

## 2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

### 2.1 Nuorten työpajat

Nuorten työpajat ovat tarkoitettu 17–29-vuotiaille työelämän ja koulutuksen ulkopuolella oleville nuorille. Työpajatoiminnan perustehtävä on valmennettavien koulutus- ja työelämävalmiuksien sekä toimintakyvyn parantaminen. (Mikeli s.a.) Nuorten työpajat ovat yhteisöllisiä sekä toiminnallisia oppimisympäristöjä. Työpajat tukevat valmentautujia elämänhallintaan, työelämään sekä koulutukseen liittyvissä asioissa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö s.a.)

Työpajatoiminta perustuu valmennukseen, johon valmentautajat osallistuvat omien edellytystensä mukaan henkilökohtaisen valmennussuunnitelman pohjalta. Nuorten työpajoille voi hakeutua omatoimisesti tai esimerkiksi oman paikkakunnan Ohjaamon, sosiaalitoimiston tai TE-toimiston kautta. Työpajatoimintaa järjestävät esimerkiksi kunnat, säätiöt ja yhdistykset. Nuorten työpajatoimintaa järjestetään ympäri Suomea yli 90 prosentissa Suomen kunnista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö s.a.)

Työpajatoiminta antaa valmentautujille varhaista tukea yhteisöllisesti sekä yksilöllisesti. Työpajat tarjoavat mahdollisuuden mm. räätälöityyn polkuun koulutukseen ja koulutuksen loppuun suorittamiseen sekä tuettuun ja ohjattuun työntekoon. Työpajoilla autetaan valmentautujia löytämään itselleen myös työpaikka. (Aluehallintovirasto s.a.) Nuorten työpajat ovat osa nuorisotakuuta. Nuorisotakuu tarkoittaa, että jokaiselle peruskoulun päättäneelle nuorelle taataan koulutuspaikka työpajassa, oppilaitoksessa, kuntoutuksessa, oppisopimuksessa tai jollakin muulla tavoin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö s.a.)

Opetus- ja kulttuuriministeriö on vastuussa työpajatoiminnan kehittämisestä. Se avustaa työpajojen toimintaa aluehallintoviraston avulla. (Opetus- ja kulttuuriministeriö s.a.) Aluehallintovirasto myöntää valtionavustuksia nuorten työpajatoimintaan. Avustusten tarkoitus on vähentää nuorten syrjäytymistä, nuorisotyöttömyyttä sekä kasvattaa nuorten osallisuutta. (Aluehallintovirasto s.a.) Valtionavustuksen saamiseen on edellytyksenä se, että opetus- ja kulttuuriministeriö on hyväksynyt työpajan valtionavustuskelpoiseksi (Opetus- ja kulttuuriministeriö s.a.).

## 2.2 Nuorten työpajat Suomessa

Nuorten työpajatoimintaa on ollut Suomessa noin kolme vuosikymmentä. Suomen ensimmäiset työpajat sijaitsivat Helsingissä, Vantaalla, Suomussalmella, Sotkamossa ja Kuhmossa. 1980-luvulla perustetuissa työpajoissa etsittiin uusia toimintamalleja ehkäistä nuorten koulutuksesta ja työelämästä syrjäytymistä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2004.)

Vantaalla nuorten monitoimitila Liidossa on vuonna 2020 aloitettu liikuntapaja pilottijaksolla. Liikuntapajan teemana on liikunta, johon perehdytään matalalla kynnyksellä. Liikuntapajalla harrastetaan liikuntaa pelien ja lajikokeilujen kautta. Liikuntapajalla valmentautajat pääsevät monipuolisesti tutustumaan liikunta- ja hyvinvointialojen erilaisiin koulutusmahdollisuuksiin ja työtehtäviin. Liikuntapajalle hakijoilla harrastuneisuus katsotaan eduksi, mutta se ei ole edellytys. (Vantaa s.a.)

1990-luvun alussa työpajojen toiminta painottui työelämään tutustuttamiseen sekä työkokemuksen antamiseen, mutta valmentautujien keskuudessa oli myös tarvetta laajempaan henkilökohtaiseen tukeen. Tämä tarve henkilökohtaisesta tuesta linjasi vuonna 1995 alkaneen Euroopan unionin sosiaalirahasto-ohjelman, jossa valmentautujille laadittiin henkilökohtaiset ja räätälöidyt suunnitelmat koulutukseen tai työelämään. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2004.) Valtakunnallinen työpajayhdistys ry perustettiin 1997 (Into s.a.).

2000-luvulla työpajatoiminnan sekä valmennuspalveluiden kehitys jatkuu. Pajakoulut yleistyvät Suomessa. (Into s.a.) Pajakoulut tarjoavat käytännönläheisen tavan suorittaa ammatillinen tutkinto tai peruskoulun päättötodistus. Pajakoulun tavoitteena on aina päättötodistuksen sekä jatko-opiskelupaikan saaminen. (Työelämäsanasto s.a.) Monissa Suomen kunnissa on työpajatoimintaa, ja starttipajatoiminta sekä etsivä nuorisotyö yleistyvät 2000-luvulla. (Into s.a.)

2010-luvulla oppilaitosyhteistyö lisääntyy, ja maahanmuuttajien osuus kasvaa esimerkiksi kouluissa. 2014 valtakunnallisen työpajayhdistyksen jäseniä on 220 sekä työpajatoiminta kattaa 85 % Suomen kunnista. (Into s.a.)

Työpajatoiminnassa on kaksi päätehtävää: työhön ja koulutukseen ohjaaminen sekä yksilöllinen tuki, sosiaalinen vahvistaminen sekä arjenhallintataitojen kartuttaminen. Päätehtävillä halutaan ehkäistä mahdollinen syrjäytymiskierre tai pysäyttää se aikaisessa vaiheessa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2004.)

Työpajan valmennusjakso on rakennettu siirtymävaiheeksi, jonka aikana tuetaan nivelvaiheen ylittämistä, etsitään ammatillista suuntaa sekä löydetään valmentautujan tarpeita vastaava muu palvelu. Työpajajakson jälkeen valmentautujalla pitäisi olla selkeä suunnitelma sekä suunta tulevaisuudelle. (Into s.a.)

### **2.3 Mikkelin nuorten työpajat**

Mikkelin nuorten työpajoilla on viisi eri työpajaosastoa sekä nettiopintopiste. Digitaalisen median pajalla koodataan pelejä, tehdään 3D-mallinnusta, valokuvataan sekä suunnitellaan ja tehdään tilauksesta esimerkiksi esitteitä. Kädentaito- ja sisustusajalla tehdään pieniä korjaustöitä, uustuotantoa sekä käyttö- ja koriste-esineitä. Pajalla voi opetella neulontaa, huovutusta sekä matonkudontaa. Kädentaito- ja sisustusajalla toteutetaan myös tilaustöitä asiakkaille. (Mikkeli s.a.)

Puutyöpajalla työstetään puuta erilaisilla koneilla, käsitellään monia aineita sekä menetelmiä. Pajalla voidaan entisöidä huonekaluja sekä tehdä puusta uustuotantoa. Puhvettipajalla voi muun muassa valmistaa ruokaa, leipoa, harjoitella pitopalvelua sekä siistiä työtiloja. Pajalla palvellaan asiakkaita, mutta otetaan vastaan myös tilaustöitä. Ympäristö- ja palvelupajalla esimerkiksi kunnostetaan luontopolkuja, harjoitellaan erätaitoja sekä tehdään raivaustöitä. Pajalla tehdään myös pienimuotoisia pihanhoito- ja muuttotöitä. Nettiopintopisteellä pystyy suorittamaan loppuun kesken jääneet perusopinnot sekä lukio-kursseja. Opiskelu suoritetaan etäopiskeluna verkko-oppimateriaalien avulla. (Mikkeli s.a.)

Mikkelin työpajojen ohjelmaan kuuluu viikkoliikunta. Viikkoliikunta on aina keskiviikkoisin klo 12–14 Saimaa Stadiumilla tai ulkona. (Seurujärvi 2021.) Saimaa Stadiumi on urheilun, hyvinvoinnin ja tapahtumien kokonaisuus Mikkelin

Kalevankankaalla (Saimaa Stadiumi s.a.). Valmentautuja saa itse valita, haluaako osallistua viikkoliikuntaan. Jos valmentautuja valitsee keskiviikon työpäjäpäiväkseen, hänen odotetaan osallistuvan myös viikkoliikuntaan. Talviaikaan viikkoliikuntaa järjestetään pääsääntöisesti sisällä hyödyntäen Saimaa Stadiumin liikuntatiloja. Kesäisin viikkoliikunta yritetään järjestää mahdollisimman paljon ulkona. (Seurujärvi 2021.)

Viikkoliikunnan tavoitteena on saada valmentautujat liikkumaan ainakin keski- viikkoisin sekä samalla mahdollisesti lisäämään liikkumista vapaa-ajallensa. Aktiivinen osallistuminen viikkoliikuntaan edesauttaa myös mahdollisten harrastusten löytämistä. Valmentautujilta kysytään mielipiteitä liikuntalajeista eikä viikkoliikuntaa ole sidottu sykettä nostattavaan liikuntaan, vaan enemmänkin liikutaan oman mielen mukaan. (Seurujärvi 2021.)

Viikkoliikunnassa harrastetaan esimerkiksi jalkapalloa, salibandyä, sulkapalloa ja kävelyä. Nuorilla on myös mahdollisuus käydä kuntosalilla. Erilaiset hankkeet ovat myös mahdollistaneet monien uusien liikuntalajien kokeilun viikkoliikunnassa. Esimerkiksi Sohva -hanke käynnistyi vuonna 2018 ja päättyi vuonna 2020 sekä Seurassa, ei syrjässä -hanke, joka toimii 2021–2023. (Seurujärvi 2021.)

Sohva -hankkeen tavoitteena oli lisätä paikallista osaamista. Hanke tarjosi syrjäytymisvaarassa oleville nuorille ja pitkäaikaistyöttömille, sekä työikäisille mahdollisuuksia harrastaa, työllistyä ja kouluttautua hankkeen kautta. Hankkeessa kehitettiin uusia liikkumisen muotoja ja tapoja yhdessä kohderyhmän, alueen asukkaiden ja muiden toimijoiden kanssa. Hankkeen tavoitteena oli lisätä osallisuutta, sekä kohderyhmälle mahdollisuuksia kokea arki merkityksellisenä. Kohderyhmän kanssa ideoitiin ja toteutettiin yhdessä toimintaa ja täydennettiin nykyisiä hyvinvointipalveluita sekä rohkaistiin kokeilemaan uutta. (Euroopan sosiaalirahasto s.a.) Seurassa, ei syrjässä -hankkeen päätavoitteena on luoda hankealueella toimivien urheiluseuroihin uusia toimintamalleja, joilla ehkäistään nuorten sekä nuorten aikuisten syrjäytymistä (Etelä-Savon Liikunta ry s.a.).

Mikkelin nuorten työpajat ilmoittivat helmikuussa 2016 Liikkumisen unelmavuosi -kokeiluun idean viikkoliikunnasta. Työpajoilla kaikki liikkuvat keskiviikkoisin klo 12–14. Viikkoliikunnassa tarjotaan vähintään kolmea eri liikuntamuotoa, joista sekä valmentautajat että henkilökunta valitsevat viikoittain lajin ja ryhmän, johon haluavat osallistua. Ryhmien vetovastuu jaetaan henkilökunnan kesken. Myös valmentautujilla on mahdollisuus ohjata ryhmiä. Liikuntalajit valitaan siten, että jokaisella on mahdollisuus osallistua esimerkiksi fyysiset rajoitteet huomioiden. Viikkoliikunta-kokeilun tarkoituksena on tutustuttaa valmentautujia eri lajeihin, rohkaista ja kannustaa heitä liikkumaan, vahvistaa ja opetella sosiaalisia taitoja, lisätä yhteisöllisyyttä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta eri pajojen välillä sekä lisätä henkilökunnan työhyvinvointia. (Liikuttavia kokeiluja s.a.)

Liikkumisen unelmavuoden tavoitteena oli lisätä mikkeliäisten päivittäistä urheilua sekä liikkumista, lisätä yhteistyötä monien toimijatahojen kanssa sekä löytää kokeilujen avulla uusia pysyviä toimintamalleja. Toiminnan keskeinen ajatus on verkostomaisesti kokeillen löytää mahdollisia ratkaisuja liikkumattomuuteen ja siitä aiheutuviin haasteisiin. Liikkumisen unelmavuosi -kokeilun kohderyhmänä ovat kaikenikäiset mikkeliäiset, heidän toiveensa ja ideansa Liikkumisen unelmavuoden toteuttamisessa. Liikkumisen unelmavuosi alkoi lokakuussa 2015. (Liikkumisen unelmavuosi – yhdessä liikkeelle s.a.)

## **2.4 Työpajapedagogiikka**

Työpajapedagogiikka tarkoittaa yksilön edellytysten mukaista, yhteisöllistä ja suunnitelmallista, joustavissa oppimisympäristöissä tapahtuvaa sekä teke-mällä oppimista korostavaa valmennusta. Työpajan joustavassa oppimisympäristössä kiinnitetään erityisesti huomiota valmentautujien yksilöllisiin tarpeisiin, vahvuuksiin sekä etenemisvalmiuksiin. Oppimiskokonaisuuksia rakennetaan sekä työpajan sisällä että työpajan yhteistyöverkostoissa. (Into s.a.)

Työpajoilla tapahtuva valmennusprosessi on aina tavoitteellinen ja suunnitelmallinen. Suunnitelmat sisältävät nuoren eli valmentautujan sekä ohjaavan tahon kanssa määritellyjä tavoitteita sekä käytännön keinoja ja toimia niiden saavuttamiseksi. Suunnitelmaan sovitaan yhdessä realistinen aikataulu valmennukseen liittyen. Työpajoilla valmennuksessa on tärkeää saada todellisia

onnistumisen kokemuksia. (Into s.a.) Työpajavalmennuksessa tärkeitä käsitteitä ovat tekemällä oppiminen, voimaantuminen ja minäpystyvyys, osallisuus ja elämänhallinta sekä sosiaalinen vahvistaminen ja kokemuksellisuus.

Tekemällä oppimisen avulla valmentautujat oppivat uusia ja moninaisia tietoja sekä taitoja. Työpajoilla työtehtävien vaatimustaso nousee valmentautujan osaamisen mukaan. Yksilöllisen tekemisen ja siitä saadun palautteen avulla valmentautuja löytää väistämättä omia vahvuuksiaan. Työpajoilla oppiminen sekä sen mielekkyys perustuvat lähinnä käytännönläheiseen tekemiseen. Käytäntö ja teoria kytkeytyvät yhteen työvaltaisessa valmennuksessa. Onnistumisen kokemukset edistävät parhaiten oppimista. Oppiminen on tehokainta, kun opittava asia on tekijälle kiinnostavaa. (Into s.a.)

Voimaantuminen tarkoittaa sitä, että ihminen löytää omat voimavaransa mm. onnistumisen kokemuksen kautta. Voimaantuminen lähtee aina ihmisestä itsestään. Työpajoilla selkeänä voimaantumisen merkinä voidaan pitää esimerkiksi valmentautujan tulevaisuudenuskon lisääntymistä, vastuun ottamista elämästään sekä kykyä tarkastella omia mahdollisuuksiaan realistisesti. Minäpystyvyys tarkoittaa ihmisen uskoa omaan kykyihinkin hallita omaan elämään liittyviä asioita. (Into s.a.)

Osallisuus tarkoittaa yhteisöön kuulumista sekä oikeutta osallistua itseään koskevien palveluiden suunnitteluun. Osallisuus voi näkyä työpajoilla valmentautujan halulla vaikuttaa sekä toimia. Elämänhallinta tarkoittaa valmentautujan tunnetta siitä, että hänellä on kontrolli elämästään. (Into s.a.)

Sosiaalinen vahvistaminen on työpajoilla tärkeää. Se tarkoittaa valmentautujan kokonaisvaltaista tukemista ja sen tavoitteena on muun muassa hyvinvoinnin edistäminen ja lisääminen. Valmentajan yksi tärkeimmistä tehtävistä on tukea, opastaa ja ohjata valmentautujaa. Työpajoilla tapahtuvan valmennusprosessin edellytyksenä on valmentautujan riittävän korkea motivaatiotaso sekä halu sitoutua prosessiin. Onnistuneen valmennusprosessin tuloksena kerrotaan olevan itseensä luottava ihminen. (Into s.a.)

Kokemuksellisuus tarkoittaa valmentautujan kykyä hyödyntää aiemmin opittuja asioita sekä muita kokemuksia uusien asioiden opettelussa.

Kokemuksellisuuteen liittyy vahvasti mahdollisuus kokeilla, erehtyä, epäonnistua, testata sekä saada välitöntä rakentavaa palautetta. (Into s.a.)

## 2.5 Liikunta

Liikunnan vaikutukset mielialaan ja henkiseen hyvinvointiin vaihtelevat yksilöittäin. Liikunta aiheuttaa mm. mielihyvää, miellyttäviä kokemuksia ja tuntemuksia. Liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia psyykkisen stressin hallintaan. Liikunta saattaa vaikuttaa stressin hallintaan esim. useiden eri hormonien kautta. Säännöllisen liikunnan on todettu parantavan esimerkiksi muistia ja oppimista. (UKK-instituutti s.a.)

Liikunta voi lisätä ystävyys- ja yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä läheisyyden kokemusta. Nämä tunteet tukevat identiteetin ja minäkuvan kehittymistä, mutta lisäävät myös kiinnostusta sekä vahvistavat motivaatiota liikkumiseen. (UKK-instituutti s.a.) Liikunnan ohella tapahtuva sosiaalinen vuorovaikutus voi toimia joillekin motivaationa jatkamaan liikuntaharrastusta (Suomela & Väli-Torala 2011, 28).

Liikunnan psyykkisiin vaikutuksiin liittyvät yksilön sisäiset tekijät, kuten asenteet, uskomukset sekä väsymyksen aste. Ulkoiset tekijät voivat olla esimerkiksi ympäristö, seura sekä sääolot. Liikunnan sosiaaliset ja psyykkiset vaikutukset ovat epäsuoria ja henkilön itse kokemia. Liikunnan vaikutukset näkyvät ihmisten elämäntyylissä sekä elintavoissa. Epäonnistuminen voi aiheuttaa liikunnan välttämistä koko loppuelämän ajan. Onnistumisen tunne taas voi voimistaa ihmisen itsetuntoa sekä tuottaa mielihyvää. (Suomela & Väli-Torala 2011, 20.)

Liikunnan vaikutuksia masennukseen sekä pitkäaikaiseen ahdistukseen on tutkittu paljon. Tutkimustulokset ovat ristiriidassa keskenään, koska osassa liikunnalla voitaisiin jopa ehkäistä masennusta, mutta toisissa tutkimuksissa liikunnalla ei ole todettu olevan yhteyttä masennuksen ilmenemiseen. Kuitenkin liikunta voi estää masennuksen pahenemista sekä auttaa selviytymään lievästä tai keskivaikeasta masennuksesta. (Suomela & Väli-Torala 2011, 27.)

Liikunnalla kerrotaan olevan vaikutusta masennuksen oireisiin. Tutkimusten mukaan oireet vähenevät lyhyt- ja pitkäkestoisessa liikunnassa. Liikunnalla voi pystyä vaikuttamaan myös pitkäaikaiseen ahdistukseen, mutta silloin liikunnan pitäisi olla säännöllistä sekä pitkäkestoista. Liikunnan aikana kehon lämpötila nousee väliaikaisesti, mikä saattaa lievittää masennuksen ja ahdistuksen tunteita. (Suomela & Väli-Torala 2011, 21, 27.)

Liikunnasta on kaikista eniten hyötyä itsetuntemukseen ja itsearvostukseen, kun liikuntaan osallistutaan sitoutuneesti sekä jatkuvasti. Itsetuntemuksen kasvu motivoi yleensä ihmisiä jatkamaan liikunnan harrastamista. Itsetuntoa vahvistaa muun muassa elämysliikunta, jonka avulla pystyy etsimään erilaisia virikkeitä sekä testailemaan itseään. (Suomela & Väli-Torala 2011, 28.)

Kansalaisten hyvinvoinnin ja terveyden tila heijastuu terveys- ja sosiaalipalveluiden tarpeeseen, tuottavuuteen sekä työn laatuun. Liikunnalla on merkittävä osa myös hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitämisessä. Liikunnan merkitys elämysten ja ilon tuojana voi olla todella merkittävä kaikissa ikävaiheissa. Liikunnan terveysvaikutuksista tulee sosiaali- ja terveyshuollolle säästöjä muun muassa laitoshoidon tarpeen sekä sairauskustannusten vähenemisellä. Liikunta lisää yhdessä muiden terveellisten elintapojen kanssa sekä yksilön että yhteiskunnan hyvinvointia. (Orre ym. 2011, 18.)

Liikuntamotivaatiolla pyritään kuvaamaan sitä, miksi ihminen liikkuu. Liikuntaryhmissä motivaation syntymistä pidetään tärkeänä, koska erityisesti nuoret pitäisi saada innostumaan liikunnasta. Liikuntamotivaation syntymiseen vaikuttavat monet erilaiset olosuhteet sekä henkilökohtaiset tekijät, kuten esimerkiksi fyysinen itsetunto, sosiaalinen hyöty, stressin hallinta sekä sairauksien välttäminen. Näitä tekijöitä edistämällä voidaan lisätä yksilön liikuntamotivaatiota. (Orre ym. 2011, 52–53.)

### **3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS**

#### **3.1 Tutkimuksen kohde ja tutkimuskysymykset**

Opinnäytetyöni tutkimuksen kohde on Mikkelin nuorten työpajalla tapahtuva viikkoliikunta sekä kokemukset siitä. Tutkimuksen kohdejoukko on Mikkelin

nuorten työpajojen valmentautajat sekä työntekijät. Työpajojen valmentautajat ovat 17–29-vuotiaita nuoria. Kohdejoukkoa ovat digitaalisen median, käden-taito- ja sisustuspuujan, puupujan, puhvettipujan sekä ympäristö- ja palvelupuujan valmentautajat ja Mikkelin nuorten työpajan työntekijät.

Tutkimustavoitteeni on tutkia minkälaisia kokemuksia valmentautujilla sekä työntekijöillä on viikkoliikunnasta Mikkelin työpajoilla. Opinnäytetyöni tutkimuskysymykset ovat:

- Minkälaisia kokemuksia valmentautujilla on viikkoliikunnasta?
- Minkälaisia näkemyksiä työntekijöillä on viikkoliikunnasta?

Tutkimuskysymyksiäni avulla pyrin saamaan kuvan valmentautujien kokemuksista viikkoliikunnasta. Lisäksi pyrin selvittämään työpajan työntekijöiden näkemyksiä viikkoliikunnasta ja sen sisällöstä.

### **3.2 Tutkimusote ja aineistonkeruumenetelmä**

Opinnäytetyöni on määrällisen eli kvantitatiivisen ja laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen yhdistelmä. Keräsin määrällisen aineiston verkkokyselylomakkeella ja laadullisen aineiston ryhmäkeskustelulla. Verkkokyselyyn vastasivat Mikkelin työpajoilla viikkoliikuntaan osallistuneet valmentautajat ja ryhmäkeskusteluun osallistuivat työpajan työntekijät. Tarkoituksena on vertailla kvantitatiivista ja kvalitatiivista aineistoa sekä löytää mahdollisia yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia niiden väliltä.

Valitsin nämä kaksi tutkimusmenetelmää, koska työpajoilla olevien valmentautujien on helpompaa vastata Internetissä olevaan kyselyyn kuin haastatteluun. Halusin selvittää valmentautujien omia ajatuksia viikkoliikunnasta verkkokyselyn avulla. Verkkokyselyn avulla toivoin saavani valmentautujilta rehellisiä vastauksia.

Kyselylomake on tavallisin määrällisessä tutkimusmenetelmässä käytetty aineiston keräämisen tapa. Kyselylomakkeen tapainen aineiston keräämisen tapa soveltuu parhaiten suurelle sekä hajallaan olevalle joukolle ihmisiä. Verkkokyselylomakkeen etu on se, että vastaaja jää aina tuntemattomaksi. Riskinä

kyselyssä on se, että vastausprosentti saattaa jäädä alhaiseksi. (Vilkkä 2015, 94.)

Valitsin ryhmäkeskustelun aineistonkeruumenetelmäksi, koska työpajoilla on paljon työntekijöitä. Aikataulullisista syistä ryhmäkeskustelu oli molemmille osapuolille sopivin vaihtoehto. Ryhmäkeskustelussa jokainen työntekijä sai mahdollisuuden sanoa oman mielipiteensä.

Ryhmäkeskustelussa osallistujat joutuvat muodostamaan kollektiivisesti jaettavaa ymmärrystä yksilöllisistä kokemuksista ja käsityksistä, mikä edellyttää erilaisten mielipiteiden ja ajattelutapojen vertailua ja eroavaisuuksista käytävää neuvottelua (Ruusuvuori ym. 2010, 215). Ryhmäkeskustelussa tulee suuntautua aktiivisesti rohkaisemaan osallistujia keskinäiseen vuorovaikutukseen. Jotta vuorovaikutustilanteessa toteutuisi keskustelunomaisuus ja sille ominainen vaihtelu, on ryhmäkeskusteluissa tärkeänä tavoitteena aktivoida osallistujia vaihtamaan mielipiteitä keskustelun aiheesta. (Ruusuvuori ym. 2010, 216.) Sujuva vuorovaikutus vaarantuu, jos keskustelu on hajanaista, jos ryhmän jäsenten aktiivisuus vaihtelee tai jos esitetyt näkökulmat ovat yksipuolisia (Hyvärinen ym. 2017, 128).

Ryhmäkeskusteluilla viitataan yleisesti 5–10 hengen ryhmien tiettyyn teemaan keskittyviin haastatteluihin, joissa haastattelija ohjaa keskustelua, mutta antaa ryhmän vuorovaikutukselle tilaa. Ryhmäkeskustelut sopivat tutkimukseen, jossa ollaan kiinnostuneita ihmisten erilaisista tulkinnoista ja merkitysten vaihteluista. (Hyvärinen ym. 2017, 113.)

### **3.3 Aineistonkeruuprosessi**

Laadin määrällisen aineiston keräämistä varten Webropol-verkkokyselylomakkeen (liite 1) Mikkelin nuorten työpajoilla käyville valmentautujille. Lomakkeessa oli positio-kysymyksiä sekä avoimia kysymyksiä, joihin valmentautajat vastasivat omin sanoin. Positio-kysymykset ovat sana-asteikko, jonka vähintään toiseen päähän laitetaan adjektiivi. Tämä kysymysmalli mahdollistaa vastaväitteiden asettamisen. (Laari s.a., 19.) Kyselyn tarkoituksena oli selvittää valmentautujien ajatuksia työpajan viikkoliikunnasta. Laitoin kyselylinkin eteenpäin Mikkelin nuorten työpajoille maaliskuussa 2022.

Laadullisen aineiston keräämistä varten toteutin ryhmäkeskustelun (liite 2) Mikkelin nuorten työpajojen työntekijöille. Ryhmäkeskustelu toteutettiin etäyhteyksin Teamsin välityksellä maaliskuun lopulla 2022 vallitsevan koronatilanteen takia. Aikaa ryhmäkeskusteluun meni noin yksi tunti. Nauhoitin keskustelun myöhempää litterointia varten. Litterointi tarkoittaa puheen purkamista kirjoitettuun muotoon (Litterointi s.a.).

### **3.4 Aineiston analyysimenetelmä**

Määrällisen aineiston eli verkkokyselylomakkeella kerätyn aineiston analyysimenetelmänä käytin graafista esittämistä. Jyväskylän yliopiston (2018) mukaan kyselyn analysoinnilla tarkoitetaan vastausten havainnollistamista erilaisilla graafisilla kuvaajilla. Graafisilla kuvaajilla havainnollistetaan visuaalisesti ilmiöitä. Kuvaajien tarkoituksena on helpottaa informaation hahmottamista. Aineiston analysointivaiheessa tutkitaan muuttujien välisiä yhteyksiä monin eri tavoin, mutta julkaistavaksi valitaan kuvaaja, joka on selkein ja luonteenomaisin. (Graafinen esitys (kuviot) s.a.)

Valitsin analyysimenetelmäksi graafisen esittämisen, koska vastausten esittäminen visuaalisesti yksinkertaistaa ja selkeyttää tulosten selittämistä lukijalle. Verkkokyselyn aineisto on laaja ja vastausten esittäminen visuaalisesti kuvaajilla yksinkertaistaa ja selkeyttää tulosten esittämistä lukijalle. Käytin kyselyn tulosten graafisessa esittämisessä Webropol-ohjelman automaattisesti tuottamia kuvaajia.

Kyselyyn vastasi nuorten työpajoilta 25 valmentautujaa, mutta jouduin poistamaan vastauksista kahdeksan, koska ne eivät kuuluneet kohderyhmään. Vastausten lopullinen lukumäärä oli 17. Vastauksien määrä on kattava otanta, koska nuoria viikkoliikunnassa on noin 20.

Valitsin aineistolähtöisen analyysimenetelmän verkkokyselyn avointen kysymysten sekä ryhmäkeskusteluaineiston purkuun. Ryhmäkeskusteluun osallistui työpajoilta 11 työntekijää. Sisällönanalyysissa halutaan tuoda esille tekstissä esiintyvät erot ja yhtäläisyydet sekä kuvata niitä sanallisesti. Sisällönanalyysi on tarkoituksenmukainen analyysitapa, kun tarkoituksena on kuvata

aineiston oleelliset asiat tiivistetyksi sanallisessa muodossa. Sisällönanalyysissä aineistolähtöisyys tarkoittaa sitä, että teorian tiedon sijaan analyysin tekoa ohjaa aineisto. (Leinonen 2018.)

## **4 TULOKSET**

### **4.1 Työpajanuorten kokemukset viikkoliikunnasta**

#### **Nuorten ajatukset liikunnasta**

Vastanneista 76 % eli 13 henkilöä koki ajatuksen liikunnasta positiiviseksi. Vastaajista neljä koki ajatuksen liikunnasta pakolliseksi sekä kertoi ettei se kuulu heidän suosikki tavakseen viettää vapaa-aikaa. Kaksi vastaajista mainitsi vielä erikseen pitävänsä liikunnasta, mutta ei pysty fyysisen terveyden takia liikkumaan niin paljon kuin haluaisi.

#### **Nuorten liikunnallisuus vapaa-ajalla**

Vastanneista 47 % eli kahdeksan henkilöä kertoi, ettei heillä ole minkäänlaista liikunnallista harrastusta. Neljä vastaajista harrastaa kävelyä. Kolme vastaajista kertoi harrastavansa uintia. Vastaajista kolme käy kuntosalilla. Pyöräilyä harrastaa vastaajista kolme.

Vastanneista 35 % eli kuusi henkilöä kertoi pitävänsä joukkuelajeista. Vastanneista viisi kertoi tykkäävän lenkkeilystä. Neljä vastannutta kertoi pitävänsä uimisesta. Kolme kertoi harrastavansa kuntoilua, joko kotona tai kuntosalilla. Kaksi vastaajaa mainitsi ratsastuksen mieluisaksi liikuntalajiksi.

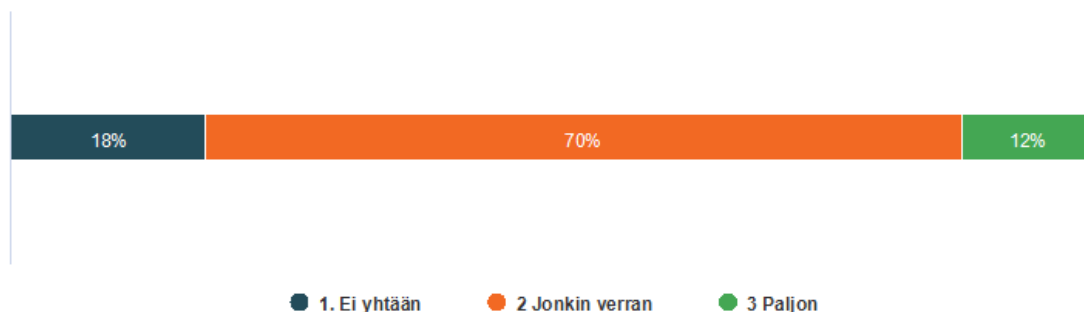
Vastanneista 59 % eli 10 henkilöä kertoi, ettei ole mitään uutta liikuntalajia mitä haluaisi kokeilla. Kaksi vastaajaa mainitsi kamppailu- ja itsepuolustuslajit. Yksittäisiä mainintoja liikuntalajeista mitä valmentautujat haluaisivat kokeilla tuli seitsemän kappaletta. Lajeina mainittiin tankotanssi, golf, luistelu, hiihto, beachvolley, laskuvarjohyppy sekä sumopaini.

Vastanneista 65 % eli 11 henkilöä kertoi, että heillä on jokin epämieluisin liikuntalaji. Vastaajista kuusi henkilöä eli 35 % kertoi, ettei heillä ole

epämieluisia liikuntalajeja. Vastanneista 41 % eli seitsemän henkilöä kertoi vähiten miellyttäviksi liikuntalajeiksi pallo- ja joukkuepelit. Kaksi vastaajaa kertoi epämieluisaksi liikuntalajiksi luistelun ja jääkiekon ja yksi vastaaja mainitsi golfin.

### Viikkoliikunnan vaikutus hyvinvointiin

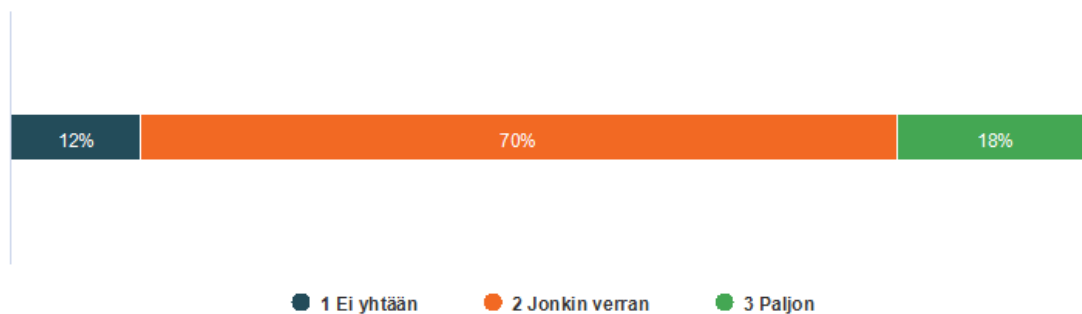
Vastanneista 70 % eli 12 henkilöä kertoi viikkoliikunnan vaikuttavan jonkin verran heidän mielensä hyvinvointiin. Vastaajista kolme sanoi, ettei viikkoliikunta vaikuta yhtään heidän mielensä hyvinvointiin. Kaksi vastaajaa oli vastannut viikkoliikunnan vaikuttavan paljon heidän mielensä hyvinvointiin (kuva 1).



Kuva 1. Viikkoliikunnan vaikutus mielen hyvinvointiin

Vastanneista 35 % eli kuusi henkilöä kertoi, ettei osaa sanoa miten viikkoliikunta vaikuttaisi heidän mielensä hyvinvointiin. Vastaajista viisi kertoi viikkoliikunnasta jäävän hyvä mieli. Yksittäisiä mainintoja siitä miten viikkoliikunta vaikuttaa mielen hyvinvointiin tuli viisi. Esimerkiksi mainittiin energian purkaminen viikkoliikunnassa, viikkoliikunta auttaa pitämään kuntoa yllä sekä yhteistä tekemistä työpajalaisten kanssa. Yksi vastaajista kertoi kokevansa, että viikkoliikunta on pakotettua.

Vastanneista 70 % eli 12 henkilöä kertoi viikkoliikunnan edistävän heidän fyysistä hyvinvointiansa jonkin verran. Vastaajista kolme kertoi sen edistävän paljon omaa fyysistä hyvinvointia. Kaksi vastaajaa koki, ettei viikkoliikunta vaikuta yhtään heidän fyysiseen hyvinvointiinsa (kuva 2).

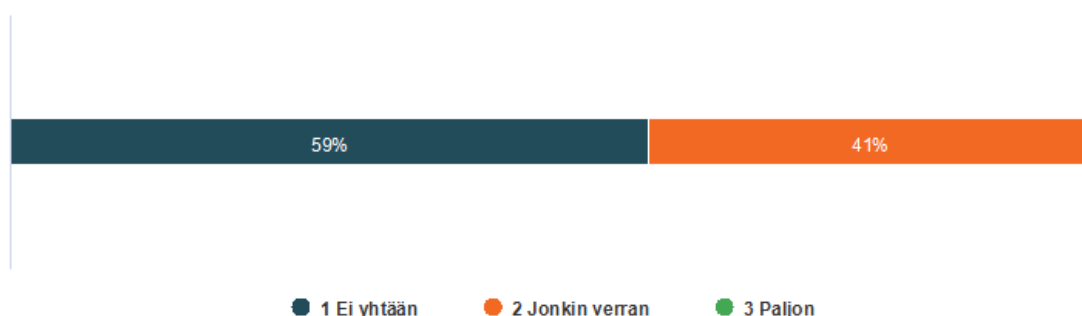


Kuva 2. Viikkoliikunnan vaikutus fyysiseen hyvinvointiin

Neljä vastaajaa kertoi viikkoliikunnan ylläpitävän heidän kuntoansa. Vastaajista neljä kertoi viikkoliikunnan edistävän heidän fyysistä hyvinvointiaan vähän. Kolme vastaajaa ei tiedä miten viikkoliikunta edistäisi heidän fyysistä hyvinvointiaan. Kaksi vastaajaa kertoi, että jaksaa viikkoliikunnan myötä paremmin. Vastaajista kaksi kertoi, että viikkoliikunta vaikuttaa positiivisesti heidän fyysiseen hyvinvointiinsa.

### Vaikutus liikunnan harrastamiseen vapaa-ajalla

Vastanneista 59 % eli 10 henkilöä kertoi, ettei viikkoliikunta vaikuta yhtään liikunnan harrastamiseen vapaa-ajalla. Vastaajista seitsemän kertoi, että viikkoliikunta vaikuttaa jonkin verran liikunnan harrastamiseen vapaa-ajalla (kuva 3).



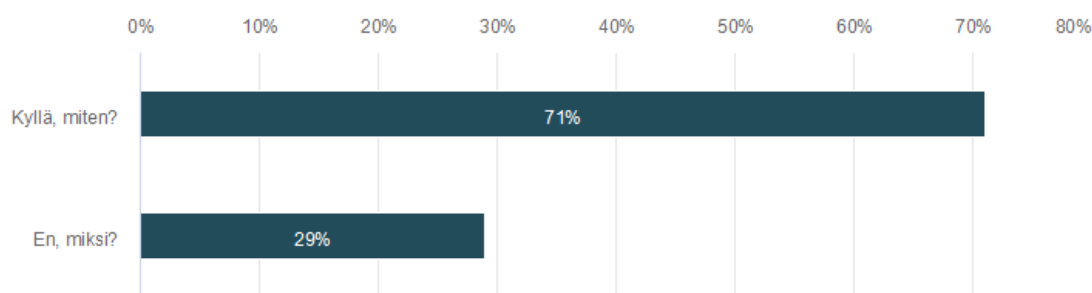
Kuva 3. Viikkoliikunnan vaikutus liikunnan harrastamiseen vapaa-ajalla

Vastanneista 59 % eli 10 henkilöä kertoi, ettei viikkoliikunta vaikuta liikunnan harrastamiseen vapaa-ajalla. Kaksi vastaajaa kertoi, että viikkoliikunta on lisännyt kuntosalilla käyntiä. Vastanneista yksi mainitsi, että viikkoliikunnassa saattaa kiinnostua jostakin liikuntalajista niin paljon, että siitä kehittyisi itselle harrastus. Yhden vastaajan mukaan viikkoliikunta lisää hänen viikoittaista liikuntaa jonkin verran ja toisen vastaajan mukaan harrastaminen vapaa-ajalla

pysyy samana. Vastanneista yhden mielestä liikunnan harrastaminen vapaa-ajalla veisi aikaa muilta kiinnostuksen kohteilta. Yksi vastaaja kertoi myös, ettei liikunta kiinnosta häntä ollenkaan.

### Viikkoliikunnan sisältöön vaikuttaminen

Vastanneista 71 % eli 12 henkilöä koki saavansa vaikuttaa viikkoliikunnan sisältöihin. Vastaajista viisi koki, ettei saa vaikuttaa sisältöihin (kuva 4).



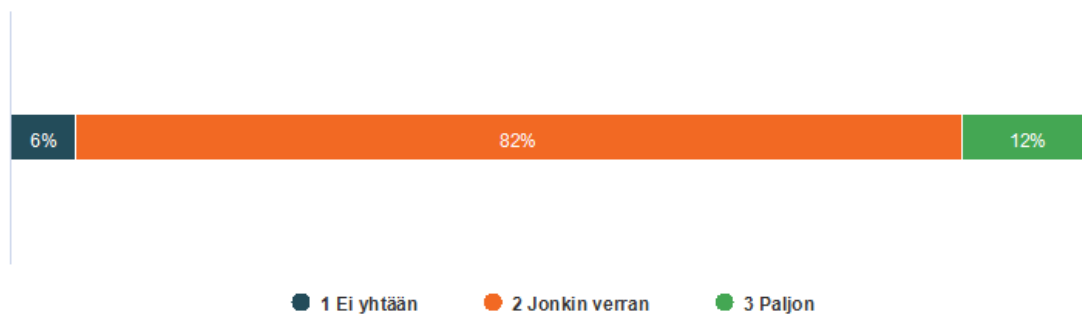
Kuva 4. Kokemus mahdollisuudesta vaikuttaa viikkoliikunnan sisältöihin

Vastanneista 29 % eli viisi henkilöä koki saavansa vaikuttaa viikkoliikunnan sisältöihin ehdottamalla tai toivomalla jotakin liikuntalajia. Neljä vastaajaa koki, että ei pysty vaikuttamaan sisältöihin. Neljä vastaajista koki pystyvänsä vaikuttamaan sisältöihin valitsemalla päivän liikuntalajin. Yhden vastaajan mukaan hän saa vaikuttaa viikkoliikunnan sisältöihin vastaamalla kysyttäessä. Yksi vastaajista ei tiedä miten voisi vaikuttaa sisältöihin.

Vastanneista 41 % eli seitsemän henkilöä kertoi, ettei heillä ole toiveita viikkoliikuntaan. Yksi vastaaja kertoi toiveiksi uintia, ratsastusta tai luistelua. Yksittäisiä mainintoja toiveiksi tuli sähkö, frisbeegolf sekä kuntosali mahdollisuuden jatkuminen. Yksi vastaaja oli tyytyväinen nykyiseen menoon viikkoliikunnan suhteen.

### Viikkoliikunta ja yhteisöllisyys

Vastanneista 82 % eli 14 henkilöä koki viikkoliikunnan vaikuttavan työpajojen yhteisöllisyyteen jonkin verran. Kaksi vastaajaa koki sen vaikuttavan yhteisöllisyyteen paljon. Yksi vastaaja koki, ettei viikkoliikunta vaikuta työpajojen yhteisöllisyyteen yhtään (kuva 5).



Kuva 5. Viikkoliikunnan vaikutus työpajojen yhteisöllisyyteen

Vastanneista 65 % eli 11 henkilöä kertoi, että viikkoliikunta vaikuttaa työpajojen yhteisöllisyyteen, koska pystyy tutustumaan muihin työpajalaisiin. Kolme vastaajaa ei osannut sanoa millä tavoin viikkoliikunta vaikuttaisi työpajojen yhteisöllisyyteen. Yksi vastaaja mainitsi joukkuepelien tuovan työpajalaisia yhteen. Yksi vastaaja kertoi, että on hyvä liikkua porukalla yhdessä. Yksi vastaaja ei uskonut viikkoliikunnan vaikuttavan yksinään työpajojen yhteisöllisyyteen.

## 4.2 Työpajatyöntekijöiden kokemukset viikkoliikunnasta

### 4.2.1 Tavoitteet ja sisältö

Haastattelussa työntekijät kertoivat, että viikkoliikuntaan ei ole asetettu yhteisiä tavoitteita. Haastateltavat kuitenkin mainitsivat, että tavoitteena voisi olla viikkoliikunnasta saatu vapaa-ajan harrastus. Haastateltavat painottivat sitä, että viikkoliikunta pitää olla valmentautujista lähtevää toimintaa. Haastateltavat toivoivat, että viikkoliikunta innostaisi valmentautujia liikunnan pariin sekä lisäisi valmentautujien liikkumista vapaa-ajalla. Työntekijät rohkaisevat viikkoliikunnassa valmentautujia kokeilemaan eri liikuntalajeja. Haastateltavat kertoivat, että jollakin valmentautujalla voi olla omia tavoitteita, kuten esimerkiksi itsensä ylittäminen.

Haastateltavat kertoivat, että viikkoliikunnan sisältö päätetään henkilökunnan kanssa yhteisesti, mutta valmentautujia osallistetaan sisällön suunnitteluun. Työpajojen työntekijöiden mukaan viikkoliikunnan sisältö vaihtelee joka viikko ja valmentautujille pyritään antamaan mahdollisimman monipuolinen lajikirjo. Viikkoliikunnassa on mahdollisuus kokemuksellisuuteen esimerkiksi erilaisten lajien avulla. Haastateltavat kertoivat, että valmentautujilla on myös vapaus

valita annetuista liikuntalajeista mieluisin. Haastateltavat mainitsivat myös erilaiset hankkeet, jotka tarjoavat nuorten työpajoille lajikokeiluja. Työntekijöiden mukaan hankkeiden myötä mahdollistuu sellaiset lajit, jotka eivät muuten olisi kokeiltavissa, esimerkiksi kustannuksien takia. Tällaisina lajeina mainittiin ratsastaminen ja karting.

#### **4.2.2 Liikunnan mielekkyys**

Haastateltavat kokivat liikunnan itselleen tärkeänä osana hyvinvointia sekä voimavarana arkeen. Yksi haastateltavista toi esiin sen, kuinka hieno mahdollisuus on työpaikalla päästä irrottautumaan viikoittain kahdeksi tunniksi liikunnan pariin. Hän haluaa myös erikseen tuoda esiin sen, että harvassa työpaikassa tarjotaan tällaista mahdollisuutta.

– – se on ihan huippu et tääl pajalla on mahollisuus käyttää tammöinen kaksituntinen niiku liikuntaan, harvassa työpaikassa on tämmöistä mahdöllisuutta.

Yksi työntekijä kertoi, ettei hänellä riitä vapaa-aikaa liikunnalle eikä hän ole kiinnostunut liikunnasta ylipäätään. Työntekijöistä kaksi kertoivat, että koululiikunnasta on jäänyt traumoja eivätkä sen vuoksi pidä liikunnasta. Toinen heistä mainitsi, ettei pidä joukkuelajeista tai ajatuksesta liikunnasta, jossa lasketaan pisteitä. Hän kokee liikunnan miellyttäväksi silloin, kun se on omaehtoista eikä pakollista.

Liikunta on mun mielestä ihanaa silloin kun se on omaehtoista ja sen ei tarvi olla sellaista mitä mitataan jollakin.

Suurimmalla osalla haastateltavista oli omasta mielestään positiivinen suhtautuminen liikuntaan. Toiset kertoivat olevansa yksilöliikkuja ja toiset ryhmäliikkuja. Muutamat työntekijät pitivät erityisesti hyötyliikunnasta. Yksi työntekijöistä kertoi olevansa monipuolinen liikkuja ja toinen kertoi, että liikunnan muodot vaihtelevat elämäntilanteen ja mielenkiinnon mukaan.

#### **4.2.3 Viikkoliikunnan hyödyt ja haastavuus**

Työntekijät kokivat, että valmentautujat saavat viikkoliikunnasta voimaantumisen kokemuksia ja elämyksiä sekä mahdollisuuden hyviin kokemuksiin liikunnasta. Työntekijät kertoivat viikkoliikunnan tuovan yhteisöllisyyttä työpajoille.

Haastateltavien mielestä viikkoliikunnassa olisi tärkeä olla esimerkkinä valmentautujille ja myös valmentautajat voisivat toimia esimerkkinä heille. Työntekijät pitivät tärkeänä, että valmentautajat lähtevät mukaan viikkoliikuntaan ja kannustavat toisiaan. Haastateltavat mainitsivat hyväksi asiaksi myös sen, että viikkoliikunnassa valmentautujilta poistetaan taloudelliset esteet ja valmentautajat pääsevät harrastamaan liikuntaa.

Työntekijöiden mukaan jotkut valmentautajat ovat kisamielisiä ja odottavat viikkoliikuntaa innolla. Haastateltavien mukaan valmentautujilla on mahdollisuus ylittää itsensä liikuntalajien parissa.

– – jollekin ollut niinkun aiemmin ihan mieletön saavutus se, että se käy, vaikka seisomassa se sählymaila kädessä siellä kentällä hetken ja sitten tavallaan voi tulla pois, että ne on tosi pieniä suuria asioita kyllä aika monelle.

Työntekijät kokivat, että lajikokeiluista on hyötyä sekä valmentautujille että heille itselleen. Haastateltavat mainitsivat, että lajikokeilut mahdollistavat uuden harrastuksen. Työntekijät mainitsivat myös, että viikkoliikunnan järjestäminen saa heidät tietoisiksi Mikkelin reaaliaikaisesta liikuntalajien tarjonnasta.

Haastateltavien mielestä valmentautujilla saattaa olla iso kynnyks liikuntaan sekä vähäinen mielenkiinto sitä kohtaan. Mahdollisena syynä mainittiin kokemukset koululiikunnasta. Työntekijät olivat huomanneet, että valmentautajat saattavat vältellä keskiviikko päivän ottamista pajapäiväksi viikkoliikunnan takia.

– – että oon ollut järjestelemässä nuoria, jotka on halunnut pois siitä keskiviikosta keskiviikon liikunnan takia.

Työntekijöiden mukaan valmentautajat saavat työpajoille tullessa valita omat pajapäivänsä ja saavat samalla kuulla keskiviikkona olevansa viikkoliikunnasta. Haastateltavien mukaan viikkoliikunta on vaikuttanut negatiivisesti joidenkin valmentautujien mielen hyvinvointiin ja sen takia on jouduttu jättämään keskiviikko pois nuoren pajapäivistä.

#### 4.2.4 Viikkoliikunnan vaikutukset yhteisöllisyyteen

Haastateltavien mukaan viikkoliikunta lisää työpajojen yhteisöllisyyttä ja valmentautujien sosiaalista kanssakäymistä. Työntekijät kertoivat, että valmentautajat tutustuvat toisiinsa eri tavalla viikkoliikunnassa kuin normi pajajlessa.

Viikkoliikuntakin on ollut älyttömän hyvä tapa myös siis tutustua ja siinä samalla lajin ohessa sitten myös vaihtaa kuulumisia ja oppii tuntemaan sekä nuoria että sitten työkavereita mikä myöskin hyvä.

Työntekijöiden mukaan viikkoliikunta on yhteistä tekemistä kaikkien kanssa mikä vahvistaa työpajojen yhteisöllisyyttä. Haastateltavien mukaan viikkoliikuntaa toteutetaan valmentautujien ehdoilla, koska heiltä kysytään mielipiteitä liikuntalajeihin sekä he saavat itse valita vaihtoehtoista päivän liikuntalajin. Haastateltavat kertoivat myös joukkuepelien ja teemapäivien vaikuttavan työpajojen yhteisöllisyyteen, koska valmentautajat kannustavat toisiaan.

## 5 POHDINTA

### 5.1 Tulosten tiivistys ja pohdinta

Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia minkälaisia kokemuksia ja näkemyksiä valmentautujilla, sekä työntekijöillä on viikkoliikunnasta Mikkelin työpajoilla. Tutkimuksen ensimmäinen tutkimuskysymyksenä oli, minkälaisia kokemuksia valmentautujilla on viikkoliikunnasta. Verkkokyselyssä keskityttiin valmentautujien ajatuksiin liikunnasta ja viikkoliikunnasta. Vastausten perusteella voidaan todeta, että suurin osa valmentautujista ajattelee liikunnasta ylipäättään ja viikkoliikunnasta positiivisesti. On hyvä muistaa, että on myös valmentautujia, jotka eivät halua osallistua viikkoliikuntaan. Työntekijät kertoivat, että monet valmentautajat jopa välttelevät keskiviikon ottamista pajapäiväkseen viikkoliikunnan takia.

Valmentautujien motivoinnissa osallistua viikkoliikuntaan voisi auttaa selkeästi kerrotut tavoitteet ja yksilöllisempi ohjelma. Myös liikunnan vaikutuksesta henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin voisi tuoda enemmän esille valmentautujille.

Tämä voisi lisätä valmentautujien liikuntamotivaatiota. Sosiaaliseen vahvistamiseen eli valmentautujien kokonaisvaltaiseen tukemiseen olisi tärkeää kiinnittää huomiota jatkossakin.

Liikunta vahvistaa mielenterveyttä sekä arjen toimintakykyä monin eri tavoin. Sen avulla mm. stressinhallinta parantuu, energisyys ja vireystaso nousevat, nukahtaminen helpottuu ja unen laatu kohenee. Liikunta voi vähentää jännitystiloja, masennusta ja ahdistusta. Liikkuva elämäntapa rakentuu arjen hyötyliikunnalle sekä jokapäiväisille valinnoille. Arkiliikunnalla voi kattaa suuren osan liikunnan tarpeesta, riippuen kuormittavuudesta ja määrästä. (Liikunta ja kehon kuunteleminen s.a.)

Suurin osa valmentautujista koki viikkoliikunnan vaikuttavan heidän henkiseen sekä fyysiseen hyvinvointiin. Vastaajien joukossa oli myös muutama henkilö, jotka kokivat, ettei viikkoliikunta vaikuta heidän hyvinvointiinsa ollenkaan. Valmentautajat kokivat viikkoliikunnan vaikuttavan kokemukseen työpajojen yhteisöllisyydestä positiivisena. Valmentautajat mainitsivat vaikuttaviksi tekijöiksi yhdessä tekemisen sekä tutustumisen muihin työpajalaisiin.

Toisena tutkimuskysymyksenä oli, että minkälaisia näkemyksiä työntekijöillä on viikkoliikunnasta. Tulosten perusteella voidaan todeta, että suurin osa työntekijöistä ajattelee viikkoliikunnasta positiivisesti. Työntekijöiden joukossa oli myös niitä, joille viikkoliikuntaan osallistuminen ei ole yhtä mielekästä.

Viikkoliikunnan tavoitteita kysyessä ryhmäkeskustelussa, ei työntekijät osanneet kertoa selkeitä yhteisiä tavoitteita toiminnalle. Kuitenkin työpajakoodinaattori vastasi kysyttäessä, että viikkoliikunnan tavoitteena on saada valmentautajat liikkumaan ainakin keskiviikkoisin sekä samalla omaksumaan liikuntaa vapaa-ajallensa. Viikkoliikunnan tavoitteet olivat ryhmäkeskustelun perusteella työntekijöille epäselvät. Yhteisten tavoitteiden luominen ja selkeyttäminen kaikille saattaisi auttaa työntekijöitä suunnittelemaan sisältöä sekä motivoitumaan viikkoliikuntaan. Valmentautujille saattaisi olla motivoivampaa käydä ja osallistua viikkoliikuntaan, kun tavoitteet ovat selkeitä sekä yksilöllisiä ja he kokevat saaneensa vaikuttaa sisältöihin.

Myös mahdollinen työntekijöiden koulutus tai ulkopuolisen ohjaajan ottaminen saattaisi auttaa suunnittelemaan viikkoliikunnan sisältöjä valmentautujia

kiinnostavimmiksi ja sopimaan kaikille fyysisistä rajoitteista huolimatta. Viikkoliikunnan suunnittelurungon voisi ulkoistaa esimerkiksi Mikkelin liikuntapalveluihin.

Tuloksissa oli ristiriitaa valmentautujien ja työntekijöiden vastausten välillä muutamassa kohdassa. Osa valmentautujista kertoi verkkokyselyssä, että ei koe saavansa vaikuttaa viikkoliikunnan sisältöihin. Ryhmäkeskustelussa työntekijät kertoivat, kuinka valmentautujien mielipiteitä kuitenkin kuunnellaan mielellään. Valmentautujien osallistaminen enemmän suunnitteluun ja sisältöihin esimerkiksi vaihtoehtoja esittelevän kyselyn avulla voisi lisätä tunnetta vaikutamisesta sekä auttaa motivoinnissa osallistumaan viikkoliikuntaan.

Ristiriitaisuutta oli myös erilaisten sisältöjen mielekkyydessä. Valmentautujista osa kertoi verkkokyselyssä, että pallo- ja joukkuepelit ovat epämiellyttäviä liikuntalajeja. Ryhmäkeskustelussa työntekijä kertoi, kuinka hänen työpajansa valmentautajat tykkäisivät enemmän joukkuelajeista viikkoliikunnassa. Tulosten perusteella on hajontaa eri pajojenkin välillä.

Yhdistävä tekijä sekä työntekijöiden että valmentautujien välillä oli koululiikunnan vaikutus liikunnan harrastamisen vähäisyyteen. Suomalainen pitkittäistutkimus seurasi yli 2000 lapsen ja nuoren liikunta-aktiivisuutta 10 vuoden ajan. Tutkijat halusivat selvittää, mitkä tekijät saavat nuoret kiinnostumaan liikunnasta ja mitkä tekijät taas estävät liikkumasta. Vähän liikkuvilta nuorilta aikuisilta kysyttiin, mitkä tekijät ovat vähentäneet mielenkiintoa liikuntaa kohtaan, kolme yleisintä vastausta olivat urheiluseurat, liikunnanopettaja sekä koulu. Monella vähän liikkuvalla nuorella on koululiikuntaan liittyviä ahdistavia ja kielteisiä kokemuksia. (Nurmilaakso 2018.)

Tulosten perusteella voidaan päätellä, että viikkoliikunta vaikuttaa valmentautujien ja työpajojen työntekijöiden yhteisöllisyyteen positiivisesti. Viikkoliikunnassa valmentautajat sekä työntekijät pystyvät tutustumaan toisiinsa erilaisessa ympäristössä. Viikkoliikunta on yhteistä tekemistä ja eroaa normaalista työpajatoiminnasta. Viikkoliikunnassa esiintyy kannustamista työntekijöiden ja valmentautujien välillä. Valmentautajat kannustavat myös toisiaan. Tärkeää on välttää, ettei viikkoliikunnasta tule vain työntekijöiden oma juttu sekä pienempien, suljettujen ryhmien syntyminen.

Opinnäytetyön tulosten perusteella voidaan päätellä, että pääosin viikkoliikunta nähdään positiivisena toimintana. Jäin kuitenkin pohtimaan tässä muodossa olevan viikkoliikunnan vaikutusta osallistujien liikunnan harrastamiseen. Tuloksista käy ilmi, että viikkoliikunta ei lisää valmentautujien harrastamista vapaa-ajalla, vaikka tavoitteena on saada heidät liikkumaan ainakin keskiviikkoisin sekä samalla omaksumaan liikuntaa vapaa-ajallensa.

Kaikille sopivaa halpaa, helppoa ja nopeasti vaikuttavaa ihmelääkettä liikunnan lisäämiseen ei tutkijoilta löydy. Lähimmäksi päästään, kun muistetaan, että liikunnan pitäisi olla hauskaa suorittamisen sijasta. Ihmisen kokonaishyvinvoinnissa on kyse muustakin kuin siitä, kuinka paljon harrastaa liikuntaa tai millainen terveys tai fyysinen kunto hänellä on. (Nurmilaakso 2018.)

## **5.2 Tutkimuksen luotettavuus ja jatkotutkimusehdotukset**

Tarkka perusjoukon määrittely, edustavan otoksen saaminen sekä korkea vastausprosentti edesauttavat validin eli pätevän tutkimuksen toteutumista (Heikkilä 2014, 27). Reliabiliteetilla eli luotettavuudella tarkoitetaan tulosten tarkkuutta. Tulokset eivät saa olla sattumanvaraisia. Tulokset ovat sattumanvaraisia, jos otoskoko on kovin pieni. Luotettavien tulosten saamiseksi on varmistettava, että otos edustaa koko tutkittavaa perusjoukkoa. (Heikkilä 2014, 27–28.)

Määrittelin otannan tarkasti Mikkelin nuorten työpajojen valmentautujiin, jotka käyvät viikkoliikunnassa sekä työntekijöihin. Kyselyyn vastasi 17 valmentautujaa. Vastauksien määrä antaa kokonaisvaltaisen kuvan valmentautujien ajatuksista viikkoliikunnasta, koska viikkoliikunnassa säännöllisesti käyviä on noin 20. Moni valmentautuja ei kertonut mielipidettään avoimissa kysymyksissä, mikä saattaa vaikuttaa tutkimustuloksiin.

Työntekijöille tehdyssä ryhmähaastattelussa saattoi ongelmaksi muodostua se, jos kaikki eivät saaneetkaan sanottua sitä mitä olisivat halunneet. Ryhmäkeskustelu käytiin Teamsin välityksellä, joten sekin saattoi vaikuttaa yhteyksien kuulumiseen sekä rohkeuteen puhua.

Tietoja kerätessä tulee tutkittavalle selvittää tutkimuksen tarkoitus. Tuloksia raportoitaessa on huolehdittava, ettei kenenkään yksityisyyttä vaaranneta.

Täytyy myös huolehtia vastaajien tietosuojasta, eikä vastaajia saa tunnistaa vastausten perusteella, jos näin on luvattu. (Heikkilä 2014, 29.) Tutkimuskyselyn ja ryhmäkeskustelun alussa kerroin tutkimuksen olevan osa opinnäytetyötä, jonka tilaajana on Mikkelin nuorten työpajat. Lisäksi kerroin työpajojen käyttävän mahdollisesti tuloksia viikkoliikunnan kehittämiseen. Verkkokyselyssä ja ryhmäkeskustelun on kerrottu aineiston poistosta vuoden 2022 loppuun mennessä. Verkkokysely oli täysin anonymi. Ryhmähaastattelu ei ollut anonymi, mutta vastauksia ei yksilöidä tutkimuksessa.

Jatkotutkimusehdotus olisi uusi tutkimus, jos työpajoilla määriteltäisiin viikkoliikuntaan yhteiset tavoitteet. Jatkotutkimuksessa voitaisiin tutkia auttaako tavoitteiden asettelu valmentautujien motivaatioon osallistua viikkoliikuntaan sekä lisäämään liikuntaa vapaa-ajalle. Toisena tutkimusehdotuksena olisi tutkimus missä selvitettäisiin viikkoliikuntaan asetettujen tavoitteiden vaikutusta työntekijöiden motivaatioon ja sisältöjen suunnitteluun. Kehittämistyön ideana olisi esimerkiksi viikkoliikunnan sisällön ja tavoitteiden selkeyttäminen.

## LÄHTEET

Aluehallintovirasto s.a. Nuorten työpajatoiminta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://avi.fi/tietoa-meista/tehtavamme/opetus-ja-kulttuuri/nuorisotoimi/nuorten-tyopajatoiminta> [viitattu 15.10.2021].

Etelä-Savon Liikunta ry. s.a. Seurassa, ei syrjässä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.esliikunta.fi/hanketoiminta/seurassa-ei-syrjassa/> [viitattu 11.11.2022].

Euroopan sosiaalirahasto s.a. Euroopan sosiaalirahaston (ESR) rahoittaman hankkeen kuvaus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.eura2014.fi/rrtiepa/projekti.php?projektkoodi=S21351> [viitattu 11.11.2022].

Graafinen esitys (kuviot). Teoksessa *Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Graafinen esitys \(kuviot\) - Tietoarkisto \(tuni.fi\)](https://www.tietoarkisto.fi/graafinen-esitys-kuviot) [viitattu 12.9.2022].

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. 9. painos. Helsinki: Edita.

Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvuori, J. (toim.) 2017. Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino.

Into. s.a. Työpajapedagogiikka. Etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.intory.fi/aineistot/lomakkeet/suomalaisesta-tyopajatoiminnasta-englanniksi/> [viitattu 25.10.2021].

Jyväskylän yliopisto. 2018. Kyselyiden analysointi. WWW-dokumentti. Päivitetty 6.9.2018. Saatavissa: [https://www.jyu.fi/digipalvelut/fi/ohjeet/korppi-ohjeet/kyselyt/kysely\\_analysointi](https://www.jyu.fi/digipalvelut/fi/ohjeet/korppi-ohjeet/kyselyt/kysely_analysointi) [viitattu 12.9.2022].

Laari, A. s.a. Webropol 3.0 & Webropol Events koulutus. Aalto-yliopisto. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.aalto.fi/sites/g/files/flghsv161/files/2020-02/webropol-koulutus-3.0\\_al\\_nov19.pdf](https://www.aalto.fi/sites/g/files/flghsv161/files/2020-02/webropol-koulutus-3.0_al_nov19.pdf) [viitattu 12.9.2022].

Leinonen, R. 2018. Sisällönanalyysi. Spoken Oy. WWW-dokumentti. Päivitetty 12.12.2018. Saatavissa: <https://spoken.fi/sisallonanalyysi/> [viitattu 5.10.2022].

Liikkumisen unelmavuosi – yhdessä liikkeelle. s.a. Liikkumisen unelmavuosi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://yhdessaliikkeelle.kixit.fi/fi/page/33> [viitattu 24.11.2021].

Liikuttavia kokeiluja. s.a. Liikkumisen unelmavuosi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://yhdessaliikkeelle.kixit.fi/kokeilut?koikeilu=5746944be4b04443105a1659> [viitattu 24.11.2021].

Liikunta ja kehon kuunteleminen. s.a. MIELI ry. WWW-dokumentti. Päivitetty: 16.8.2022. Saatavissa: [Liikunta ja kehon kuunteleminen - MIELI ry](https://www.mieli.fi/liikunta-ja-kehon-kuunteleminen) [viitattu 4.10.2022].

Litterointi. Teoksessa *kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Litterointi - Tietoaarkisto \(tuni.fi\)](https://litterointi-tietoaarkisto.tuni.fi) [viitattu 5.10.2022].

Mikkeli s.a. Nuorten työpaja. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mikkeli.fi/sisalto/palvelut/tyollisyyspalvelut/tyopajatoiminta/nuorten-tyopajat> [viitattu 15.10.2021].

Nurmilaakso, T. 2018. Tutkimus: Liika kilpailu koululiikunnassa ja urheiluseuroissa saa nuoret lopettamaan liikkumisen. Yle. WWW-dokumentti. Päivitetty 20.2.2018. Saatavissa: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2018/02/20/tutkimus-liika-kilpailu-koululiikunnassa-ja-urheiluseuroissa-saa-nuoret> [viitattu 4.10.2022].

Opetus- ja kulttuuriministeriö s.a. Nuorten työpajat ja etsivä nuorisotyö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://minedu.fi/tyopajat-ja-etsiva-nuorisotyö> [viitattu 15.10.2021].

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2004. Nuorten työpajatoiminnan vakinaistaminen. Nuorten työpajatyöryhmän esitys. Koulutus- ja tiedepolitiikan osasto. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2004:37. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:952-442-841-5> [viitattu 15.10.2021].

Orre, M, Pakarinen, S, Purhonen A.-M. & Pöyhönen, J. 2011. Nuoret liikkumaan. Liikunnallinen ryhmämalli tukemassa nuorten kasvua ja kehitystä. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Fysioterapia. Opinnäytetyö. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011092613245> [viitattu 25.10.2021].

Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (toim.) 2010. Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino.

Saimaa Stadiumi s.a. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.saimaastadiumi.fi/etusivu> [viitattu 11.11.2022].

Seurujärvi, S. 2021. Työpajakoordinaattori. Haastattelu. 20.10.2021. Mikkelin Nuorten työpajat.

Vantaa s.a. Liikuntapaja. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://sivistysvantaa.fi/nuortenvantaa/artikkelit/paikat/nuortentyopajat/liikunta.html> [viitattu 16.11.2021].

Suomela, M. & Väli-Torala, J. 2011. Liikunnan vaikutukset mielenterveyteen. Vaasan ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011120917814> [viitattu 25.10.2021].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.227168> [viitattu 12.9.2022].

Työelämäsanasto. s.a. Pajakoulu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.tyoelamasanasto.fi/p/pajakoulu/> [viitattu 25.10.2021].

UKK-instituutti s.a. Liikunta ja mielenterveys. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/> [viitattu 15.10.2021].

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

## Viikkoliikunta työpajoilla (kyselyrunko)

Tervetuloa vastaamaan kyselyyn! Kyselyssä selvitetään nuorten ajatuksia työpajan viikkoliikuntaan liittyen. Hyödynnän kyselyn vastaukset opinnäytetyössäni. Kyselyn vastaukset saatetaan hyödyntää myös työpajojen viikkoliikunnan kehittämiseen. Opinnäytetyön tilaajana on Mikkelin nuorten työpajat.

Vastaa seuraaviin kysymyksiin omien kokemustesi perusteella. Kyselyssä ei selvitetä henkilötietojasi eikä henkilöllisyytesi käy ilmi missään vaiheessa tutkimusta. Kyselyn vastaukset poistetaan kokonaan vuoden 2022 lopussa. Tutkimuksessa noudatetaan tutkimuseettisen neuvottelukunnan hyvän tieteellisen käytännön periaatteita. (www.tenk.fi)

\*Pakollinen

1. **Millaiseksi koet ajatuksen liikunnasta? \***
2. **Onko sinulla liikunnallisia harrastuksia? Mitä? \***
3. **Mistä liikuntalajeista pidät ja miksi? \***
4. **Mitä uusia liikuntalajeja haluaisit kokeilla ja miksi? \***
5. **Onko sinulla jokin liikuntalaji mikä ei ole sinulle mieluinen? \***  
 Ei  
 Kyllä, mikä?
6. **Kuinka paljon koet viikkoliikunnan vaikuttavan sinun mielen hyvinvointiin? \***

1	2	3
Ei yhtään	Jonkin verran	Paljon
7. **Miten viikkoliikunta vaikuttaa sinun mielen hyvinvointiin? \***
8. **Kuinka paljon koet viikkoliikunnan edistävän sinun fyysistä hyvinvointia? \***

1	2	3
Ei yhtään	Jonkin verran	Paljon
9. **Miten viikkoliikunta vaikuttaa sinun fyysiseen hyvinvointiin? \***

10. **Kuinka paljon viikkoliikunta vaikuttaa liikunnan harrastamiseen vapaa-ajallasi? \***

1

Ei yhtään

2

Jonkin verran

3

Paljon

11. **Millä tavoin viikkoliikunta vaikuttaa liikunnan harrastamista vapaa-ajallasi? \***

12. **Koetko saavasi vaikuttaa viikkoliikunnan sisältöihin? \***

Kyllä, miten?

En, miksi?

13. **Kuinka paljon koet viikkoliikunnan vaikuttavan työpajojen yhteisöllisyyteen? \***

1

Ei yhtään

2

Jonkin verran

3

Paljon

14. **Millä tavoin viikkoliikunta vaikuttaa työpajojen yhteisöllisyyteen? \***

15. **Millaisia toiveita sinulla olisi viikkoliikuntaan? \***

16. **Vapaa sana.**

## Ryhmäkeskustelurunko

1. Mistä idea tähän viikkoliikuntaan on tullut?
2. Millaiseksi koet ajatuksen liikunnasta? Millaiseksi ajattelet, että nuoret kokevat ajatuksen liikunnasta?
3. Miten viikkoliikunta vaikuttaa sinun omaan mielen hyvinvointiin? Miten koet sen vaikuttavan/ei vaikuttavan nuorten mielen hyvinvointiin?
4. Millä tavoin viikkoliikunta vaikuttaa sinun liikunnan harrastamiseen vapaa-ajalla? Oletko saanut jonkun uuden harrastuksen viikkoliikunnan kautta?
5. Koetko, että viikkoliikunta vaikuttaa työpajojen yhteisöllisyyteen? Millä tavoin?
6. Millä perusteella viikkoliikunnan lajit valikoituvat? Nuorten mielipiteiden perusteella vai onko teillä omaa osaamista liikuntalajeista?
7. Onko viikkoliikuntaan asetettu mitään tavoitteita? Oletteko asettaneet itsellenne tavoitteita tai nuorille?

