

## OPINNÄYTETYÖ

### **Säännöllisen vertaisryhmätoiminnan vaikutus nuoren hyvinvointiin**

Nuoren ja huoltajan näkökulma

Juulia Vauhkonen

Yhteisöpedagogi

(210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika

(11/2022)

# TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu  
Yhtiesöpedagogi (AMK)

---

Tekijä: Juulia Vauhkonen

Opinnäytetyön nimi: Säännöllisen vertaisryhmätoiminnan vaikutus nuoren hyvinvointiin-  
Nuoren ja huoltajan näkökulma

Sivumäärä: 55 ja 9 liitesivua

Työn ohjaaja: Juha Nikkilä

Työn tilaaja: YMCA Vantaa

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia, millaisia vaikutuksia säännöllisellä vertaisryhmätoiminnalla on nuoren hyvinvointiin, osallistuvan nuoren ja hänen huoltajansa näkökulmasta. Hyvinvointi on laaja käsite, jonka vuoksi opinnäytetyössä hyvinvointi on rajattu kolmeen hyvinvoinnin osatekijään, jotka ovat yksinäisyys, jaksaminen sekä elämäntyytyväisyys.

Opinnäytetyö toteutettiin syksyllä 2022 YMCA (Young men's christian association) Vantaan virkistystä ja vertaisuutta rahoituksella toteuttamassa ViVe-hankkeessa. ViVe-hanke koostui lopulta yhdeksästä hankkeeseen osallistuvasta nuoresta sekä kahdesta ohjaavasta ammattilaisesta, jotka tapasivat säännöllisesti kahdeksan viikon ajan, toteuttamaan yhteistä ohjelmaa. Hankkeeseen osallistuvien nuorten huoltajat ja perheet pääsivät myös osallistumaan hankkeen ensimmäiselle ja viimeiselle kerralle.

Opinnäytetyö toteutettiin kyselytutkimuksena, jossa käytettiin määrällistä sekä laadullista lähestymistapaa. Aineisto kerättiin sähköisillä kyselylomakkeilla, jotka sisälsi strukturoituja ennakkoon määriteltyjä vastausvaihtoehtoja sekä avoimia kysymyksiä. Hankkeeseen osallistuville nuoren huoltajalle oli luotu kaksi kyselyä, toinen ennen hankkeen alkua ja toinen hankkeen jälkeen. Huoltajille kohdistettuihin alku- ja loppukyselyihin vastasi kumpaankin kuusi huoltajaa. Hankkeeseen osallistuville nuorille toteutettiin kysely vain hankkeen jälkeen, johon vastasi viisi hankkeen nuorista.

Opinnäytetyöstä syntyvä materiaali analysointiin pylväsdiagrammia hyödyntäen sekä kvalitatiivisen eli laadullisen sisällönanalyysin kautta. Kerätystä aineistosta saatiin vastaukset opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin. Analyysin perusteella, nuoret sekä huoltajat kokivat ViVe-hankkeen vaikuttaneen nuorten hyvinvointiin positiivisesti. ViVe-hankkeen koettiin aineiston perusteella, vaikuttavan eniten nuorten hyvinvoinnin osalta nuorten elämäntyytyväisyyteen.

---

Asiasanat: hyvinvointi, nuori, huoltaja, vertaisryhmätoiminta, YMCA Vantaa

# ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences  
Community Educator

---

Author: Juulia Vauhkonen

Title: The effect of regular peer group activities on a young person's well-being- The perspective of the young person and the guardian

Number of Pages: 55 and 4 attachment pages

Supervisor: Juha Nikkilä

Commissioned by: YMCA Vantaa

---

The purpose of this thesis was to investigate the effects of regular peer group activities from the point of view of the youth participating in the youth's well-being and their guardians. Well-being is a broad concept, which is why in the thesis, well-being is limited to three components of well-being, which are loneliness, coping and life satisfaction.

The thesis was carried out in the fall of 2022 in the ViVe project funded by YMCA (Young men's christian association) Vantaa's recreation and peer education. The ViVe project finally consisted of nine young people participating in the project and two guiding professionals, who met regularly for eight weeks to implement a joint program. The guardians and families of the young people participating in the project were also able to participate in the first and last time of the project.

The thesis was conducted as a survey, which used a quantitative and qualitative approach. The data was collected using electronic questionnaires, which included structured, pre-defined answer options and open questions. Two questionnaires had been created for the guardians of the young people participating in the project, one before the start of the project and the other after the project. Six guardians answered to the initial and final questionnaires aimed at guardians. A survey was conducted for the young people participating in the project only after the project, which was answered by five of the young people in the project.

The material resulting from the research is analyzed using a bar chart and through qualitative content analysis. The answers to the research questions of the thesis were obtained from the collected material. Based on the analysis, young people and guardians felt that the ViVe project had a positive effect on the well-being of young people. Based on the data, the ViVe project was perceived to have the greatest impact on the life satisfaction of young people in terms of the well-being of young people.

---

Keywords: well-being, young, guardian, peer group activities, YMCA Vantaa

# SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	6
2	YMCA-TILAAJA .....	8
	2.1 Suomen YMCA .....	8
	2.2 YMCA Vantaa .....	8
	2.3 Virkistystä ja vertaisuutta-hanke.....	9
3	NUORTEN HYVINVOINTI .....	10
	3.1 Hyvinvointi .....	10
	3.2 Yksinäisyys.....	11
	3.3 Jaksaminen.....	11
	3.4 Elämäntyytyväisyys .....	12
4	VIVE-HANKKEEN KAUTTA, VIRIKISTYSTÄ JA VERTAISUTTA NUORTEN HYVINVOINTIIN.....	13
	4.1 Syksyn 2022 ViVe-hankkeen toteutus.....	13
	4.2 Toiminnan kohderyhmänä nuoret ja huoltajat .....	14
	4.3 Toiminnan lähtökohtana vertaisryhmätoiminta .....	15
5	TOIMINTAMALLI JA TOIMENPITEET .....	18
	5.1 Kyselytutkimus .....	19
	5.2 Aineiston keruu kyselylomakkeella.....	20
	5.3 Aineiston keruu.....	20
	5.4 Aineisto analyysi.....	22
6	TULOKSET .....	24

6.1	Huoltajille kohdistettu ensimmäisen kysely tuloksia.....	24
6.2	Loppukyselyn tulokset.....	27
6.2.1	ViVe-hankkeen vaikutus nuoren jaksamiseen .....	27
6.2.2	ViVe-hankkeen vaikutus nuoren yksinäisyyteen .....	29
6.2.3	ViVe-hankkeen vaikutus nuoren elämäntyytyväisyyteen.....	33
7	OPINNÄYTETYÖHÖN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT .....	36
7.1	Roolini vaikutus opinnäytetyöhön .....	36
7.2	Opinnäytetyön luotettavuus .....	36
7.3	Opinnäytetyön eettisyys.....	39
8	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	40
8.1	Huoltajille kohdistetun ensimmäisen kyselyn johtopäätökset .....	40
8.2	Säännöllisen vertaisryhmätoiminnan vaikutus nuoren hyvinvointi.....	41
8.2.1	Säännöllisen vertaisryhmätoiminnan vaikutus nuoren jaksamiseen .....	41
8.2.2	Säännöllisen vertaisryhmätoiminnan vaikutus nuoren yksinäisyyteen .....	42
8.2.3	Säännöllisen vertaisryhmätoiminnan vaikutus nuoren elämäntyytyväisyyteen .....	43
8.3	Yhteenveto .....	44
9	OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTI JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET.....	46
9.1	Opinnäytetyöprosessin itsearviointi.....	46
9.2	Tilaaajan arvio .....	48
9.3	Kehittämisehdotukset.....	48
10	POHDINTA.....	50
	LÄHTEET .....	53
	LIITTEET.....	56

# 1 JOHDANTO

Joulukuussa 2019 alkanut COVID-19 eli paremmin tunnettu koronavirus levisi nopeasti maailmanlaajuisesti epidemiaksi, joka ajoi Suomen erilaisiin rajoituksiin ja lopulta turvautumaan valmiuslakiin. Poikkeusolot vaikuttivat nuorten hyvinvointiin monin eri tavoin. Etäkouluun siirtyminen ja rajoitukset vaikuttivat vahvasti nuorten arkeen sekä vapaa-ajan sisältöön. Kriisin vaikutukset kohdistuivat varsinkin nuoriin, jotka olivat jo ennen koronaa heikossa asemassa. (Valtioneuvosto 2021.) Vielä tänäkin päivänä koronavirus aiheuttaa tartuntoja, mutta kuitenkin rajoituksista on pystytty luopumaan (Sosiaali- ja terveysministeriö 2022).

MTV Uutiset ja nuorisoalan kattojärjestö Allianssi teettivät alle 30-vuotiaille nuorille kyselyn helmikuussa 2022, jossa nuoret arvioivat koronan vaikutuksia heidän hyvinvointiinsa. Kyselyyn vastasi noin 1300 nuorta. Kysely osoitti nuorten kokevan hyvinvointinsa heikentyneen koronakriisin aiheuttamien rajoitusten seurauksena. Eniten, vastanneet nuoret kokivat koronakriisin vaikuttaneen jaksamiseen, netinkäyttöön, yksinäisyyteen sekä ahdistukseen. Tällä hetkellä kaikelle nuorille kohdistuvalle toiminnalle ja työlle on erityisen iso tarve, jotta nuoret saataisiin voimaan paremmin. (Allianssi 2022a.) Nuorisoalan järjestöt ovat saaneet hankeavustuksia opetus- ja kulttuuriministeriöltä, jolla on tarkoitus paikata koronakriisistä aiheutuneita vaikutuksia. Nuorisoalan järjestöt kuten YMCA Vantaa tukee hankerahoituksella nuorten yksinäisyyttä ja osattomuutta, tarjoamalla nuorille mielekästä ja yhteisöllistä toimintaa. (Oikeusministeriö 2021.)

Tämä opinnäytetyö on toteutettu tilaustyönä YMCA Vantaalle. Työn kohteena toimii YMCA Vantaan syksyllä 2022 järjestämä ViVe-hanke, joka on opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämällä virkistystä ja vertaisuutta avustusrahoituksella toteutettu hanke. Opinnäytetyön tarkastelun kohteena oli säännöllisen vertaisryhmätoiminnan vaikutus nuoren hyvinvointiin. Ajatus opinnäytetyöhön syntyi YMCA Vantaan hankesihteerillä keväällä 2022, kun olin itse kehittävässä harjoittelussa YMCA Vantalla ja toteutimme ViVe-hanketta ensimmäistä kertaa. YMCA Vantaa oli toteuttanut virkistystä ja vertaisuutta hankerahoituksella paljon erilaista nuorille ja perheille kohdistuvaa toimintaa, mutta toiminnan vaikutuksia he eivät olleet vielä tutkineet. Opinnäytetyö haluttiin kohdentaa hankerahoituksella toteutettavaan toimintaan, joten ViVe-hanke sopi siihen erityisen hyvin. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada tietoa virkistystä ja vertai-

suutta ViVe-hankkeen toiminnan vaikutuksista nuoren hyvinvointiin. Opinnäytetyöstä syntynyttä tietoa YMCA Vantaa aikoi hyödyntää kehittämällä toimintaansa ja tulevaisuuden hanke-  
rahoitusten hakemisessa.

Opinnäytetyön aihe kiinnosti minua, koska olin luomassa ensimmäistä ViVe-hanketta ja toimin hankkeen toisena vetäjänä. Minua kiinnosti erityisesti se, millaisia vaikutuksia ViVe-hankkeella oli nuoriin ja miten nuoret kokivat ViVe-hankkeen vaikuttaneen heihin. Joten syksyllä 2022 toteutettu ViVe-hanke ja opinnäytetyöprosessi mahdollistivat myös minulle halutun tiedonsaannin. Aihe on myös mielestäni erityisen ajankohtainen. Vaikka nuorisotyölle on aina ollut tarve, on tämän hetken nuorisotyön tarve koronakriisin jälkeen entistäkin kovempi. Uskon että, jos nuoriin kohdistetaan nyt hyvinvointia tukevaa toimintaa, voivat nuoret kasvaessaan ja aikuistuuksaan paljon paremmin, josta on myös yhteiskunnallista hyötyä.

## 2 YMCA-TILAAJA

YMCA (young men's christian association) on maailman suurin voittoa tavoittelematon nuorisjärjestö, jonka George Williams perusti vuonna 1844 Lontooseen. Järjestön tarkoituksena oli tarjota nuorille miehille mukavaa puuhaa, joka pitäisi miehet pois vaarallisilta kaduilta, Lontoon nopeassa teollistumisessa. (The YMCA 2022.) YMCA lähtikin räjähdysmäiseen kasvuun vuosien mittaan. YMCA onkin järjestänyt erilaista toimintaa ympäri maailmaa parantaakseen ihmisten hyvinvointia ja mahdollistaakseen yhteisöllisyyden tunteen tuntemista turvallisessa ympäristössä. YMCA kasvu maailman suurimmaksi nuorisjärjestöksi onkin tänä päivänä siinä pisteessä, että YMCA tavoittaa vuosittain 120 maasta yli 65 miljoonaa ihmistä. (YMCA 2022a.)

### 2.1 Suomen YMCA

Suomeen YMCA rantautui Arthur Hjeltin ja Sakari Topeliuksen perustamana vuonna 1889. Suomen YMCA:n ideana oli vahvistaa nuorten osallisuutta, hyvinvointia, rauhaa sekä paikallista ja globaalia eli maailman laajuista vuorovaikutusta. Vähitellen YMCA perusti oman Suomen YMCA liiton, joka tehtävänä oli paikallisyhdistyksien tukemisen lisäksi vastata valtakunnallisista hankkeista sekä yhteydenpidosta. (YMCA 2022b.) Suomessa YMCA:n 41 paikallisyhdistystä toimivat 30 paikkakunnalla, tehtävänään tarjota monipuolista, ammatitaitoista sekä avointa kaikille tarkoitettua harrastus ja vapaa-ajan toimintaa lapsille, nuorille sekä perheille.

### 2.2 YMCA Vantaa

YMCA Vantaa on Suomen YMCA liiton paikallisyhdistys, joka perustettiin vuonna 1974 Vantaalle. Perustamisesta lähtien Vantaan YMCA on järjestänyt lapsille, nuorille sekä perheille matalankynnyksen toimintaa eli toimintaa, johon vaadittavat edellytykset ovat madallettu toisen tahon toimintaan verrattuna, kuten maksuttomuus tai sijainilta helpotettu. (Hämäläinen & Leemann 2015; YMCA Vantaa 2022a.) Tämä opinnäytetyö keskittyy YMCA Vantaan järjestämään virkistystä ja vertaisuutta ViVe-hankkeen toiseen suljetun pienryhmätoiminnan toteutukseen. ViVe-hankkeeseen kuuluvaa pienryhmätoimintaa toteutettiin ensimmäistä kertaa keväällä 2022, ollessani YMCA Vantaalla ammattikorkeakoulun kehittävässä harjoittelussa.



Suunnittelin ja toteutin kehittämistehtävänä yhdessä YMCA Vantaan työntekijöiden kanssa viidesluokkalaisille suljetun ryhmän, joka tavoitteena oli lisätä nuorten hyvinvointia mukavan tekemisen ja yhdessä olemisen kautta.

Keväällä 2022 toteutettu ViVe-hankkeen nuoret koottiin nuorisotalolla käyvistä nuorista, jotka YMCA Vantaan työntekijät kokivat kuuluvan virkistystä ja vertaisuutta hankeavustuksen kohderyhmään. ViVe-hankkeen syksyn 2022 toteutus mallinnettiin eli toteutettiin pitkälti samalla idealla ja kaavalla, kuin kevään ViVe-hankkeen toteutus. Syksyllä toteutettua ViVe-hanketta kehitettiin kuitenkin kevään ViVe-hankkeeseen verrattuna, jonkin verran. Suurimpana kehityskohtana syksyn ViVe-hanke mahdollisti, myös nuorten huoltajille ja perheelle osallistumisen hankkeen toimintaan suunnitelluille yhteislauantaikerroille.

## **2.3 Virkistystä ja vertaisuutta-hanke**

Virkistystä ja vertaisuutta hankeavustus on opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämä hankeavustus Suomen YMCA liitolle, jonka tarkoituksena on lieventää koronaepidemian aiheuttamia nuorille kohdistuneita negatiivisia vaikutuksia. Hankerahoitus kohdistuu YMCA:n paikallisyhdistyksistä Helsingin, Turun, Tampereen sekä Vantaan paikallisyhdistyksiin. Hankerahalla on tarkoitus tukea nuoria ja hänen perheitään haastavissa elämäntilanteissa, jota koronaepidemia on pahentanut. Tällaisia haastavia elämäntilanteita on esimerkiksi nuoren tai perheen päihde- ja mielenterveysongelmat, koulunkäynnin tai oppimisen vaikeudet ja sosiaaliset haasteet. (Helsinki NMKY 2021.)

YMCA Vantaa on toteuttanut virkistystä ja vertaisuutta hankerahoituksella erilaista toimintaa, mutta toiminnan hyötyä ei ole varsinaisesti dokumentoitu tai tutkittu. YMCA Vantaa on myös toteuttanut toiminnassa, jo ennen virkistystä ja vertaisuutta hankerahoitusta, nuorille kohdistettua vastaavan tyylistä virkistystoimintaa, kuten leirejä ja nuorten pop-up toimintaa (YMCA Vantaa 2022b). YMCA Vantaan työntekijät kokevat nähneensä virkistystä ja vertaisuutta hankerahoituksella toteutetussa toiminnassa ja enne hankerahoitusta toteutetussa nuorten toiminnassa vaikutuksia nuorten keskuudessa ja halusivat opinnäytetyön avulla dokumentoida ja kerätä tietoa, hankerahoituksella toteutetun toiminnan vaikutuksista nuorten hyvinvointiin. Opinnäytetyön synnyttämällä tiedolla YMCA Vantaa voisi mahdollistaa ja perustella rahoituksen hakemisen samankaltaiseen nuorten toimintaan.

### 3 NUORTEN HYVINVOINTI

Opinnäytetyön aiheena oli säännöllisen vertaisryhmätoiminnan vaikutus nuoren hyvinvointiin. Tässä kappaleessa käsitellen hyvinvointikäsitettä hieman syvemmin. Hyvinvointi on käsitteenä hyvin laaja, joten tässä tutkimuksessa säännöllisen vertaisryhmätoiminnan vaikutuksia nuoren hyvinvointiin tutkitaan hyvinvoinnin osatekijöiden jaksamisen, elämäntyytyväisyyden sekä yksinäisyyden kautta. Tässä kappaleessa avaan hyvinvointikäsitteen lisäksi opinnäytetyön rajatutuja hyvinvoinnin osatekijöitä.

#### 3.1 Hyvinvointi

Hyvinvoinnin merkitys on vuosien mittaan lisääntynyt ja sen tärkeydestä kuulee puhuttavan yhä enemmän. Käsitteenä hyvinvointi nousee usein esille arkielämässämme, kuten uutisoinnissa, opinnoissa, töissä tai vapaa-ajankeskusteluissamme. Hyvinvointi on ihmisen kokemus omasta elämänlaadustaan eli terveydestä, koetusta ja materiaalisesta hyvinvoinnista. Saari (2011) kuvailee hyvinvointia todella laajana käsitteenä, minkä vuoksi sen avaaminen ja tarkastelu voi olla hyvin hankalaa, joten käsite on syytä määritellä tutkittavan ilmiön mukaan.

Tässä opinnäytetyössä käsitellään hyvinvointikäsitettä nuoren näkökulmasta. Nuoren hyvinvointi koostuu välttämättömien tarpeiden, kuten ravinnon saamisen, levon sekä hengittämisen lisäksi perustarpeista, joita ovat yhteenkuuluvuus, kyvykkyys, autonomia sekä asetetut rajat. Yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan nuoren kokemusta hänen hyväksynnästänsä ja arvokkuudestaan ihmissuhteissa sekä yhteisöissä, joihin nuori kuuluu. Kyvykkyys tarkoittaa nuoren selviytymistä arjen hänelle annetuista ja ikätasoon sopivista tehtävistä sekä haasteista. Autonomia taas tarkoittaa nuoren itsemääräämisoikeuteen perustuvia valintoja ja toimintaa mitä nuori tekee oman mielenkiinnon sekä arvojen pohjalta. Asetetut rajat taas luodaan ikätasoon sopiviksi kannustamaan, turvaamaan sekä tukemaan nuoren kehitystä sekä itseohjautuvuutta. (Leskisenoja & Sandberg 2019, luku ”Positiivisen pedagogiikan perusta”; Talala 2019, 14–18.)

Tässä opinnäytetyössä käsitellään nuoren yhteenkuuluvuutta yksinäisyyden näkökulmasta, kyvykkyyttä nuoren jaksamisen näkökulmasta sekä autonomiaa nuoren elämäntyytyväisyyden näkökulmasta.

### 3.2 Yksinäisyys

Yksinäisyys on ihmisen lamauttava tunne, haluttujen sosiaalisten kontaktien ja toteutuvan sosiaalisen kontaktin heikosta määrästä tai laadusta. Yksinäisyys on epämiellyttävä henkilökohmainen olotila, jossa yksinäisyydestä kärsivä henkilö kokee, ettei hänellä ole elämässään henkilöitä, jotka ymmärtävät häntä tai joiden kanssa hän voisi vaihtaa ajatuksia. (Junttila 2015, 13–18.) Mannerheimin lastensuojeluliitto (2015) kuvaa yksinäisyyttä emotionaalisena yksinäisyytenä sekä sosiaalisena yksinäisyytenä. Emotionaalisessa yksinäisyydessä ihmiseltä puuttuu läheinen ystävä, jonka kanssa pystyy keskustelemaan lähes mistä vain, kun taas sosiaalisessa yksinäisyydessä ihmiseltä puuttuu ryhmä, johon kuulua.

Yksinäisyys vaikuttaa myös nuoren kehitykseen. Ystävä ja kaverisuhteet antavat nuorelle mahdollisuuden harjoitella sosiaalisia taitoja sekä kokea kiintymystä ja kuuluvuudentunnetta (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015, 4.) Nuoren riittämättömät ja vähäiset kontaktit ikätovereihin aiheuttaa yksinäisyyden tunnetta, joka on esteenä nuoren sosiaalisten taitojen kehitykselle ja joka vaikuttaa nuoren itsetuntoon ja itsearvostukseen.

Yksinäisyys vaikuttaa myös nuoren elämänlaatuun sekä lisää nuoren kielteistä ajattelutapaa ja ajatusta, että hän on huonompi kuin muut (Junttila 2015, 79–84). Kun ihminen tuntee olevansa huonompi kuin muut tai merkityksetön, vaikuttaa se myös hänen jaksamiseensa. Ihmiselle on jaksamisen kannalta tärkeää tuntea, että hän on merkityksellinen toisille ihmisille. (Mäkelä & Sajaniemi 2013, 45.)

### 3.3 Jaksaminen

Jaksamisella tarkoitetaan ihmisen voimavaroja ja niiden säädeltyä käyttöä arkielämään toteuttamiseen. Jaksaminen on ihmisen oma kokemus omasta jaksamisestaan sekä siitä, miten hän pystyy toteuttamaan arjessa määritellyt asiat, kuten koulunkäynnin, vapaa-ajan vieton tai harrastukset. Kun ihminen jaksaa arjessaan hänellä on energiaa luoda sekä toteuttaa itselleen tärkeitä asioita. (Erkko 2021, luku ”Vaativa tai epäsopeva kognitiivinen työ stressaa”.)

Jaksamista tukee perustarpeiden kuten unen, ravinnon ja levon täyttämisen lisäksi myönteiset kokemukset, ihmissuhteet sekä tunne siitä, että hallitsee oman elämänsä sekä arkensa ja pystyy sen ylläpitämiseen (Erkko 2021, luku ”Vaativa tai epäsopeva kognitiivinen työ stressaa”; Karvonen 2009, 159–161). Kokemus siitä, että on toisille ihmisille merkityksellinen lisää vahvasti

ihmisen tunnetta jaksamisesta sekä vaikuttaa yksilön ajattelutapaan (Mäkelä & Sajaniemi 2013, 45).

Kielteinen ajattelutapa vaikuttaa nuoren jaksamiseen sekä palautumiseen negatiivisella tavalla. Jaksamisen kannalta erityisen tärkeää on täyttää arki sekä vapaa-aika mieluisista ja omista lähtökohdista kumpuavalla tekemisellä, joka lisää elämäntyytyväisyyttä, positiivista ajattelutapaa sekä arjessa jaksamista. (Virtanen 2021, luku ”Psykologinen työstä palautuminen - näin mieli elpyy”.)

Arjessa jaksamista rasittaa hyvin paljon tilanteet, joissa ihmisen kyvyt ja häneltä vaadittavat taidot eivät kohtaa (Erkko 2021, luku ”Vaativa tai epäsopeva kognitiivinen työ stressaa”). Tällaisia tilanteita voi olla, kun nuorelle asetetaan tai hän itse asettaa tavoitteet kykyyn nähden liian korkealle tai kun nuori myötäilee ja elää muiden nuorten mukana, vaikka oma jaksaminen ei siihen riittäisikään. Liian korkeaksi asetetut tavoitteet ja liiallinen jaksamisen ylittäminen ikään ja kehitykseen nähden voivat aiheuttaa stressiä, jolla on iso vaikutus jaksamiseen. (Virtanen 2021, luku ”Omaehtoisuus”; Erkko 2021, luku ”Vaativa tai epäsopeva kognitiivinen työ stressaa”).

### 3.4 Elämäntyytyväisyys

Elämäntyytyväisyydellä ja mielekkyydellä on iso vaikutus jaksamiseen ja arjenasioista selviämiseen. Jokainen luo itse näkemyksen siitä, mikä on hyvää elämää ja mikä taas ei. Kukaan toinen ei voi tulla sanomaan, etteikö toinen ihminen voisi olla tyytyväinen elämäänsä. Tärkeimpänä hyvinvoinnin sekä elämäntyytyväisyyden tekijänä on ihmisen oma kokemus elämän tarkoituksellisuudesta sekä autonomiasta, eli kokemuksesta, että ihmisellä itsellään on vaikutus päättää ja tehdä asioita. (Fried ym. 2015, 7.)

Elämän tarkoituksellisuus koostuu ihmisillä eri lailla. Toiselle tarkoituksellisuutta voi tuoda koulutus ja kouluttautuminen, kun taas toiselle musiikki, ihmisten auttaminen tai tietokoneella pelaaminen. Elämän tarkoituksellisuuden kokeminen vahvistaa nuoren itseluottamusta, toivoa ja tekee elämästä mielekästä. (Fried ym. 2015, 7–8.) Elämäntyytyväisyyttä lisää tunne siitä, että tarvittaessa on mahdollisuus hakea apua erilaisiin elämäntilanteisiin esimerkiksi sosiaalityöltä (Gretschel & Myllyniemi 2020, 39).

## 4 VIVE-HANKKEEN KAUTTA, VIRIKISTYSTÄ JA VERTAISUUTTA NUORTEN HYVINVOINTIIN

Opinnäytetyön toteutettiin YMCA Vantaan järjestämässä ViVe-hankkeessa syksyllä 2022. ViVe-hanke on virkistystä ja vertaisuutta hankerahoituksella toteutettu hanke, jonka kohderyhmänä ovat nuoret sekä heidän perheensä. ViVe-hankkeen tavoitteena on luoda nuorelle sosiaalista kohtaamista ja hyvinvointia, vertaistukea, lisätä voimavaroja ja itseluottamusta, auttaa jakamaan sekä luoda tunnetta yhteenkuuluvuudesta ja vähentää näin yksinäisyyden tunnetta.

ViVe-hankkeen ryhmä koostuu kahdesta ohjaavasta ammattilaisesta sekä nuorista, jotka koontuvat säännöllisesti tietyn aikajakson ajan tekemään, olemaan ja keskustelemaan yhdessä lisäten nuoren hyvinvointia. ViVe-hankkeen toiminnan lähtökohtana on vertaisryhmätoiminta, joka pyrkii samanlaisten tilanteiden ja kokemusten kautta synnyttämään nuorten välille vertaisuutta. Vertaisuus on ihmisten välillä tapahtuva tunneilmiö, joka syntyy yhteisten kokemusten kautta ja lisää näin nuoren yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä hyvinvointia. (Mikkonen & Saarinen 2018, 20–21; Salonen 2012, 12.) Ryhmään osallistuminen on nuorille täysin vapaaehtoista sekä ilmaista, mutta ryhmään pääsy edellyttää virkistystä ja vertaisuus hankerahoituksen kohderyhmään kuulumista.

Ensimmäisen kerran ViVe-hanke järjestettiin keväällä 2022, jolloin olin itse YMCA Vantaalla yhteisöpedagogin kehittävässä harjoittelussa. Kehittämistehtävänä suunnittelin ja toteutin yhdessä YMCA Vantaan työntekijöiden kanssa ViVe-hankkeen ensimmäistä kertaa.

### 4.1 Syksyn 2022 ViVe-hankkeen toteutus

Syksyn ViVe-hanke toteutettiin syys-lokakuussa vuonna 2022. Syksyn ViVe-hankkeeseen ryhmä kasattiin yhteistyössä YMCA Vantaan nuorisotalon yhteistyökoulun kanssa. Hankkeeseen osallistuvat nuoret olivat yhteistyökoulun kuraattorin sekä erityisopettajan yhteispohdinnalla valittuja peruskoulun 5–6 luokkalaisia, jotka heidän mielestään olivat ViVe-hankkeen kohderyhmää ja hyötyisivät hankkeen toiminnasta. Ryhmä koottiin alun perin seitsemästä nuoresta, mutta muutaman aktiviteetti kerran jälkeen, pystyimme mahdollistamaan kahdelle nuorelle vielä paikan ryhmässä. Lopussa ViVe-hankkeen ryhmä koostui yhdeksästä nuoresta sekä kahdesta ohjaavasta ammattilaisesta, joista toisena toimin itse.

Ryhmä kokoontui yhdessä kahdeksan viikon ajan, kerran viikossa suunnitellun ohjelman mukaan tunnista neljään tuntiin. Kahdeksasta tapaamiskerrasta kaksi tapaamiskertaa oli suunniteltu hankkeeseen osallistuvien nuorten koko perheelle, jotka nimettiin yhteislauantaiksi. Yhteislauantait sijoittuivat hankkeen ensimmäiselle sekä viimeiselle kerralle. Loput kuusi tapaamiskertaa ViVe-hankkeen ryhmä toteutti nuorten toivomia aktiviteetteja sekä viettää aikaa, joka lähtökohtana oli tukea nuorten hyvinvointia.

ViVe-hankkeen tiedotusvälineenä ja keskustelualustana toimi WhatsApp-ryhmä, johon oli liitetty kaikki hankkeen nuoret sekä ohjaajat. ViVe-hankkeen huoltajia tiedotettiin myös hankkeen toiminnasta säännöllisesti tekstiviesteillä, joissa kerrottiin hankkeen toiminnasta ja aika-aulusta.

ViVe-hanke käynnistettiin yhteislauantailla, johon nuori sekä hänen koko perheensä sai osallistua. Yhteislauantaissa avattiin ViVe-hankkeen ideaa sekä askarreltiin unelmakarttoja tästä hetkestä vuoden päähän. Yhteislauantain lopussa nuoret sekä huoltajat pääsivät ehdottamaan aktiviteetti keroille toivomiaan aktiviteetteja. Huoltajat täyttivät ensimmäisellä yhteislauantailla, ensimmäisen opinnäytetyöhön kohdistuvan Weprobol-kyselyn.

Aktiviteetit valittiin vahvasti nuorten toiveita kuunnellen. Kuitenkaan kaikkia nuorten eniten toivomia aktiviteetteja ei pystytty toteuttamaan ulkopuolisten aikataulujen tai sää olojen takia. Toivottujen aktiviteettien tilalle pyrittiin keksimään, jokin hyvin samankaltainen aktiviteetti. Aktiviteetti kerroilla käytiin hohtokeilaamassa, Kaskelan kotieläinpihalla, Sirkus Finlandiassa, Superparkissa, pakuhuoneella sekä kokkailtiin yhdessä nuorisotalolla.

Syksyn ViVe-hanke päättyi viimeiseen yhteislauantaikertaan lokakuussa 2022. Viimeiselle yhteislauantaikerralla paikalle oli kutsuttu ensimmäisen yhteislauantain tapaan nuoren koko perhe. Yhteislauantaissa askarreltiin keuhkortteja nuoresta, juteltiin, miten hanke on mennyt sekä keskusteltiin jatkosta. Tapaamisen loppupuolella opinnäytetyöhön osallistuvat nuoret sekä huoltajat täyttivät jälleen Weprobol-kyselyn.

## **4.2 Toiminnan kohderyhmänä nuoret ja huoltajat**

ViVe-hankkeen pääkohderyhmän toimi hankkeeseen osallistuvat nuoret, jotka olivat 11–12-vuotiaita varhaisnuoria. Varhaisnuoruus ihmisen elämässä vaihe, joka tapahtuu noin 11–15

vuoden iässä. Varhaisnuoruudessa nuoren kehitys lapsesta aikuiseen alkaa kiihtymään ja nuoren fyysinen sekä psyykkinen olemus kehittyy sekä sosiaaliset suhteet muuttuvat ja saavat uutta näkökulmaa. (Hietala yms. 2010, 40–41.) Varhaisnuoren kehitys alkaa fyysisellä kehityksellä, johon kuuluu mm. pituuskasvun kiihtyminen, lihastenkasvaminen sekä kehon rasvakudoksen lisääntyminen. Varhaisnuoruudessa myös nuoren ajattelu kypsyy ja nuori rupeaa miettimään enemmän minäkuvaansa sekä omaa tulevaisuuttaan. Ajattelun kypsyessä nuori hahmottaa paremmin omia ominaisuuksia ja pystyy selittämään niitä. Tämä tarkoittaa, että nuori helposti myös tekee omista ajatuksistaan sekä havainnoistaan pysyvämpiä. (Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Nurmi, Pulkkinen & Ruoppila 2015, 146–147.)

Nuoruusiän tärkeimpänä tehtävänä on rakentaa nuoren omaa identiteettiä, joka auttaa nuorta elämässä kriisien sekä pettymysten läpi (Leskisenoja & Sandberg 2019, luku ”Kohderyhmänä nuoret”). Varhaisnuoruudessa lapsena olleen tärkeimmän sosiaalisen verkoston eli perheen rinnalle nousee kaverisuhteet, joissa nuori rupeaa viettämään entistä enemmän vapaa-aikaa. Kaverisuhteissa nuoren on turvallista harjoitella sosiaalisia taitoja ja ottaa mallia muiden samikäisten toiminnasta. (Ahonen ym. 2015, 166–167.)

ViVe-hankkeen pääkohderyhmän eli nuorten lisäksi hankkeeseen ja opinnäytetyöhön osallistui myös nuorten huoltajat. Huoltaja on henkilö, joka vastaa nuoreen liittyvistä asioista ennen nuoren täytettyä 18 vuotta. Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta (361/1983) määrittää huoltajan henkilöksi, jolle huoltajuus on myönnetty ja jonka tehtävänä on turvata nuoren kasvu ja hyvinvointi nuoren iän ja yksilölliset tarpeet huomioiden. Huoltaja on oikeutettu päättämään nuoreen koskevissa asioissa, kuullen nuoren mielipidettä. Hankkeen aikana huoltajien tehtävänä oli tukea ja kannustaa nuorta ViVe-hankkeeseen osallistumiseen.

### 4.3 Toiminnan lähtökohtana vertaisryhmätoiminta

ViVe-hankkeen lähtökohtana toimi vertaisryhmätoiminta. Vertaisryhmätoiminta on suunniteltua toimintaa, joka lähtökohtaisena ideana on vertaisuuden tunteen tunteminen. Vertaisuus on ihmissuhteiden välillä tapahtuva tunneilmiö, joka syntyy ihmistenvälille yhteisten tekijöiden tai elämäntilanteiden kautta. Yksittäiset samaistuttavat asiat tai ilmiöt voi luoda ihmisten välille vertaisuutta, mutta usein vertaisuuden tunteen syntymiseksi yhdistäviä asioita on useampi. (Mikkonen & Saarinen 2018, 20–21.)

Hankkeen nuorista suuriosa ei tuntenut toisiaan ennen hankkeen alkua, jolloin ohjaajan piti olla valmis kasaamaan ryhmää tiiviimmäksi ryhmäksi, jotta vertaisuuden tunteminen olisi ollut mahdollista. ViVe-hankkeessa nuorille yhteisiä yhdistäviä asioita oli jo heti alkuun ainakin yhteinen asuinpaikka, koulu, ikä ja sama rooli hankkeessa, jonka avulla vertaisuuden tunnetta pystyi lähteä hakemaan.

Järjestettyjä tilanteita, jossa nuori kokee vertaisuutta, kutsutaan vertaistoiminnaksi. Mervi Salonen (2012, 12) kuvailee vertaistoimintaa omaehtoiseksi, vapaamuotoiseksi tai organisoiduksi sosiaaliseksi tilanteeksi, jossa samamassa asemassa tai tilanteessa olevat ihmiset toimivat kunniottaen, kuunnellen sekä arvostaen ja luoden yhteenkuuluvuutta, yhteisöllisyyttä, hyvinvointi sekä jaksamista.

ViVe-hankkeen toiminta toteutettiin organisoituna vertaisryhmätoimintana, johon pyydetty nuoret osallistuivat omaehtoisesti. ViVe-hankkeen kohderyhmä koostui nuorista, jotka yhteistyökoulun kuraattorin ja erityisopettajan arvion mukaan hyötyisivät ViVe-hankkeen toiminnasta. Kuraattori ja erityisopettaja kokivat, nuorten hyvinvoinnista jonkinasteista huolta ja näin päätyi pyytämään heitä mukaan hankkeeseen. Koulun henkilökunnan arvion perusteella nuorten tilanteet olivat erilaisia, mutta kuitenkin tilanteiden eroavaisuuksista riippumatta vaikutus kosketi nuoren hyvinvointia. ViVe-hanke pyrki luomaan nuorille ”Me-henkeä”, eli tunnetta siitä, että nuoret ja ohjaajat ovat osa ViVe-hankkeen ryhmä, eikä ryhmä olisi sama ilman jotakin osallistujaa. Jokaisen ideoita kuultiin ja kuunneltiin sekä toisia arvostettiin ja kohdeltiin kannustavasti.

ViVe-hankkeen ohjaavan ammattilaisen tehtävänä oli luoda nuorille paikka, joka mahdollisti nuorelle turvallisen tilan vahvistaa sosiaalisia taitoja ja kokea vertaisuutta. Ohjaajan tehtävänä oli huomioida jokaisen nuoren näkökulmaa ja antaa jokaiselle nuorelle mahdollisuus kertoa mielipiteensä ja tuntea itsensä hyväksytyksi. ViVe-hankkeen pienen ryhmäkoon vuoksi, ohjaavien ammattilaisten oli helpompi keskittyä nuorten yksilöllisiin tarpeisiin ja vastata niihin ryhmätoiminnan avulla.

ViVe-hankkeen aikana nuori pystyi kehittämään myös sosioemotionaalisia taitojaan, jotka auttoivat vertaisuuden kokemiseen. Sosioemotionaalisilla taidoilla tarkoitetaan taitoja, joilla nuori ottaa kontaktia muihin nuoriin, kuten kuunteleminen, auttaminen, tai erimielisyyksien selvittäminen. Sosioemotionaaliset taidot tukevat vahvasti nuoreten kaverisuhteiden rakentamista sekä



niiden ylläpitoa, joka taas vahvistaa vertaisuuden kokemisen mahdollisuutta. (Kelmola & Talvio 2017, luku ”Tunne- ja vuorovaikutustaidot käytännössä”.)

## 5 TOIMINTAMALLI JA TOIMENPITEET

Tämän opinnäytetyön lähestymistapoina oli aluksi kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen lähestymistavan yhdistelmä käytetty tapaustutkimus, joka ei itsessään ole tutkimusmenetelmä, vaan tutkimusstrategia, jossa käytetään sekä laadullista, että määrällistä tutkimusotetta (Kananen 2013, 9, 23). Kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimusmenetelmänä ymmärretään tutkimukset, jossa isolta vastaajajoukolta saatua tunnettua ilmiötä pyritään vertaamaan ja yleistämään, numeraalisen tiedon kautta (Vilkkä 2021a, luku ”Tutkimus opinnäytetyönä”). Kun taas kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimusmenetelmänä ymmärretään tutkimukset, jossa tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä pyritään ymmärtämään ja selittämään, puheen sekä havaintojen kautta. (Kananen 2014, 18–19).

Opinnäytetyön aineisto oli alun perin ideana kerätä syksyn 2022 ViVe-hankkeeseen osallistuvilta nuorilta puolistrukturoiduilla teemahaastatteluilla sekä heidän huoltajiltaan kyselyillä. Tutkimuksen edetessä kuitenkin ilmeni, ettei tapaustutkimus ollutkaan tutkimuksen kannalta paras tutkimusmenetelmä, sillä tutkimusaineiston kerääminen, osoittautui erittäin haastavaksi.

Ensimmäiseen kyselyyn huoltajat vastasivat hyvällä osallistumisprosentilla, mutta nuorille kohdistettuun teemahaastatteluun osallistui vai yksi hankkeen nuorista, useista muistutuksista sekä kannustuksesta huolimatta. Syitä haastatteluun tulematta jättämiseen emme tiedä, mutta syitä voi olla monia kuten, arjen kiireet, vaikea elämäntilanne, ahdistus tai haastattelutilanteen jännittäminen. Henkilökohtaisesti uskon eniten, että heikkoon osallistumismäärään vaikutti ajatus haastattelutilanteesta sekä nuorten haastava elämäntilanne.

Näiden omien päätelmien takia ja koska tutkimus toteutettiin tilaajan määrämittäisessä hankkeessa, päädyimme vaihtamaan yhdessä tilaajan kanssa tutkimuksen kyselytutkimukseksi ja aineiston keruu menetelmää nuorten kohdalta yksittäiseksi sähköiseksi kyselyksi, jonka jokainen nuori pystyisi täyttämään itsenäisesti omalta älylaitteeltaan.

Uskoimme tilaajan kanssa, että näin nuorten vastaaja prosentti voisi parantua, koska kysely mahdollisti tilanteen, jossa henkilö pystyi osallistumaan täysin anonyymisti eli niin, ettei vastaajaa voinut tunnistaa vastuksistaan. Anonyymien kyselyn koin myös voivan vaikuttaa siihen, että enemmän nuoria osallistuisi ja vastaukset olisivat rehellisempiä ja aidompia. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, ”Eettisyys kehittämistyössä”).

## 5.1 Kyselytutkimus

Toteutin opinnäytetyön kyselytutkimuksena. Kyselytutkimus on toimiva tapa saada tietoa ihmisten mielipiteistä, arvoista, asenteista sekä yhteiskunnan ilmiöistä (Valli 2018, 92–93). Opinnäytetyön tarkoituksena oli saada tietoa säännöllisen vertaisryhmätoiminnan vaikutuksesta nuoren hyvinvointiin osallistuvien nuorten sekä heidän huoltajien näkemyksen perusteella, joten koin kyselytutkimuksen soveltuvan hyvin työhöni. Kyselytutkimus on usein määrällisessä tutkimuksessa käytetty menetelmä, joka kuitenkin mahdollistaa menetelmänä moniulotteisen ja monimutkikkaiden ilmiöiden tarkastelun ja sopii näin myös laadulliseen tutkimukseen (Vehkalahti 2014, luku ”Johdanto”). Opinnäytetyössäni yhdistelin kyselytutkimuksen mahdollistamaan laadullista sekä määrällistä menetelmää, jotta sain tuloksesta kattavan ja hyvin kuvaavan.

Määrälliset tutkimusmenetelmät pyrkivät oikeilla tavoilla mittailemalla yleistämään tutkittavaa asiaa käsittelemään isolla vastaaja joukolla saatuja lukuja ja niiden yhteyksiä. Määrällinen tutkimus perustuu pitkälti numeroiden hyödyntämiseen, tulkitsemiseen sekä tilastollisiin ohjelmiin, jota käytetään usein, kun halutaan mitata laatua tai selittää ihmisten kokemuksia ilmiöistä. Tässä opinnäytetyössä määrällistä tutkimusta käytetään ymmärtää ja selittää ihmisten käsitteitä ja kokemuksia sekä sitä, miten käsitteet ja kokemukset jakautuvat ihmisten keskuudessa. (Vilkka 2021a, luku ”Tutkimus opinnäytetyönä”).

Laadulliset tutkimusmenetelmät kuvaavat maapallon ilmiöiden tutkimista sosiaalisessa ympäristössä eli toisin sanottuna ihmistä, ihmisiä ja heidän välisiänsä suhteita ilmiöihin (Pitkäranta 2014, luku: johdatus laadullisen tutkimuksen tekemiseen). Laadullinen tutkimus pyrki luomaan tutkittavan ilmiö ympärille hyvää teoretietoa ja tietopohjaa, jonka avulla pystytään selvittämään tutkittavan ryhmän tarpeita, arvoja sekä asenteita (Kananen 2014, 16–20; Heikkilä 2014, luku ”Kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen tutkimus”). Laadullinen tutkimus perustuu vahvasti tulkintaan, jossa ihmisen kokemuksen kautta kuvaillaan tutkittavaa ilmiötä tai kun halutaan ymmärtää ihmisten omakohtaista kokemusta tutkittavasta ilmiöstä (Vilkka 2021a, luku ”Tutkimus opinnäytetyönä”).

Määrälliset tutkimusmenetelmät pyrkivät oikeilla tavoilla mittailemalla yleistämään tutkittavaa asiaa käsittelemään isolla otannalla saatuja lukuja ja niiden yhteyksiä, kun taas laadullisessa tutkimuksessa tutkimus tulokset ovat tapauskohtaisia, joten laadullisia menetelmiä käyttäessä tutkittava ilmiö ei ole yleistettävissä. (Kananen 2019, 80–81; Kananen 2014, 16–20.) Tämän

opinnäytetyön tutkittava kohde oli tarkasti valittu ja määrällisesti rajatumpi kuin määrällinen tutkimus, joten opinnäytetyötä ei pystytty määrällisen tutkimuksen tavoin yleistämään. (Heikkilä 2014, luku ”Kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen tutkimus.”)

## 5.2 Aineiston keruu kyselylomakkeella

Opinnäytetyön aineiston hankin sähköisellä kyselylomakkeella. Kyselylomake koostuu yleensä kirjallisista strukturoiduista eli valmiiksi määritellyistä kysymyksistä, jossa jokainen kyselylle kohdistuva vastaajaryhmä vastaa samoihin kysymyksiin. Vastaus vaihtoehtoina käytetään usein numeroita ja lukuja, johon vastaaja vastaa itsenäisesti. Numeroita ja lukuja ei pystytä kuitenkaan käyttämään vastausvaihtoehtoina kysymyksissä, jossa vastaustauksia tai tietoja tarvitsee tarkentaa, jolloin numeraalinen vastaus ei palvele kyselyä. (Vehkalahti 2014, luku ”Johdanto”.) Tällaisia ovat esim. avoimet kysymykset, johon kyselylomakkeen vastaajaa pyydetään kirjoittamaan vastauksensa.

Kyselylomakkeeni sisälsi määrällisiä strukturoiduista eli valmiiksi määritellyistä kysymyksistä, sekä laadullisia avoimia kysymyksiä, johon vastaaja pystyi vastaamaan vapaasti (Vehkalahti 2014, luku ”Johdanto”). Kyselylomakkeen määrällisten kohtien tarkoituksena oli pystyä esittämään säännöllisen vertaisryhmätoiminnan vaikutus nuoren hyvinvointiin, kun taas laadullisena kysymysten tarkoituksena oli selittää ja avata määrällisistä kysymyksistä syntyneitä tuloksia (Heikkilä 2014, luku ”Kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen tutkimus”).

Kyselylomake koostuu usein numerollisista vastausvaihtoehdoista, joita tutkimukseen osallistunut henkilö täyttää. Kuitenkin kysely voi sisältää kohtia niin kuin tässä tutkimuksessa, joissa tutkimukseen osallistuvaa henkilöä pyydetään kirjoittamaan ja avaamaan asiaa tarkemmin. Tapauksissa missä kyselytutkimuksessa tutkimukseen osallistunut henkilö täyttää vastauksen tekstillisenä tuotoksena kannattaa vastatusta analysoida laadullisilla menetelmillä. (Vehkalahti 2014, 13.)

## 5.3 Aineiston keruu

Tämän opinnäytetyön aineisto on primääri eli itse kerätty (Vilkkä 2021a, luku: ”Kohti aineiston valintaa”). Tutkimuksen aineisto kerättiin anonymina Weprobol-kyselylomakkeilla ViVe-

hankkeen yhteislauantailta, jotka sijoittuivat hankkeen ensimmäiseksi sekä viimeiseksi tapauksiskerraksi. Nuorille kohdistettu kyselylomake jaettiin QR-koodina nuorille ViVe-hankkeen viimeisellä yhteislauantai kerralla lokakuussa 2022. Huoltajille kohdistetut kyselylomakkeet jaettiin QR-koodina molempina yhteislauantaikertoina syys- ja lokakuussa 2022. Kaikki kyselylomakkeet lähetettiin vielä kohderyhmille erillisinä tekstiviesti linkkinä, josta kyselyyn pääsi vastamaan itsenäisesti. Nuorille sekä huoltajille kohdistetun kyselyt löytyvät opinnäytetyön liitteet osiosta.

Nuorille kohdistettu kyselylomake (Liite 2) sisälsi kuusitoista kohtaa, joista yksitoista kysymystä oli strukturoitu eli määritelty mahdollisilla vastausvaihtoehdoilla ja viisi kysymystä vapaasti tekstikenttään kirjoittamalla vastattavia avoimia kysymyksiä. Kysymyksissä nuorta pyydettiin arvioimaan ViVe-hankkeen vaikutusta hyvinvoinnin, jaksamisen, yksinäisyyden sekä elämäntyytyväisyyden teemoista koostuvilla kysymyksillä. Määriteltyihin kysymyksiin pystyi vastaamaan erilaisilla asteikoilla, kuten 1 täysin eri mieltä – 5 täysin samaa mieltä, sekä en osaa sanoa. Vastausasteikko muuttui hieman joidenkin kysymysten kohdalla, jotta nuoren olisi helpompaa arvioida omaa kokemustaan. Nuorille kohdistetussa loppukyselyssä määritellyt kysymykset oli asetettu pakollisiksi vastata, mutta avoimet kysymykset oli jätetty vapaaehtoiseksi.

Huoltajille kohdistettu ensimmäinen kysely (Liite 1), joka jaettiin ensimmäisellä yhteislauantaina, syyskuussa 2022 sisälsi kysymyksiä nuoren sen hetkisestä hyvinvoinnista, joita huoltajaa pyydettiin arvioimaan. Ensimmäinen huoltajille kohdistettu kysely sisälsi 15 kysymystä, jossa vastaus vaihtoehdot oli määritelty valmiiksi yhdestä viiteen sekä en osaa sanoa kohtaan. Vastus vaihtoehdot 1 oli täysin eri mieltä ja vastausvaihtoehdot 5 täysin samaa mieltä. En osaa sanoa kohta lisättiin asteikkoon tuomaan huoltajalle mahdollisuuden osoittaa, ettei huoltajalla ole tietoa tai näkemystä asiasta, jotta huoltaja pystyi vastaamaan kyselyyn mahdollisimman totuudenmukaisesti.

Huoltajille kohdistettu toinen kyselylomake (Liite 3), joka jaettiin ViVe-hankkeen toisena yhteislauantai kerralla lokakuussa 2022, käsitteli huoltajan näkökulmasta arviointia, siitä miten ViVe-hanke on vaikuttanut nuoren hyvinvointiin, jaksamiseen, yksinäisyyteen sekä elämäntyytyväisyyteen. Kysely sisälsi viisitoista kohtaa, joista kymmeneen oli määritelty vastausvaihtoehdot ja neljä oli vapaasti tekstikenttää kirjoittamalla vastattavia avoimia kysymyksiä. Määrä-

listen kysymyksien vasta asteikko oli toteutettu samalla tyylillä kuin nuorille kohdistetussa loppukyselyssä. Kyselyn määritellyt kysymykset oli asetettu pakollisiksi vastata, mutta avoimet kysymykset oli jätetty vapaaehtoiseksi.

Kaikkien kyselylomakkeen tarkoitus oli olla selkeitä ja helposti vastattava, jotta nuoret sekä huoltajat jaksaisivat täyttää kyselyn ja ymmärtäisivät kyselyn kysymykset. Kyselylomake suunniteltiin niin, että siihen kuluisi enintään 15 minuuttia aikaa, jolloin kyselylomakkeen täyttäjän kiinnostus vastata kyselyyn riittäisi. Valmiiksi määritellyt vastausasteikot pyrittiin luomaan helposti tulkittaviksi sekä muotoon, missä ne vastaisivat kysymykseen.

## 5.4 Aineisto analyysi

Opinnäytetyön aineiston analyysitapa oli hieman vaikea päättää, koska opinnäytetyön aineistonkeruutavat muuttuivat matkanvarrella. Päädyin analysoimaan strukturoituja kysymyksiä pylväsdiagrammeilla sekä niiden havainnoinnilla, jotta tuloksia olisi helpompi tulkita ja hahmottaa. Avoimet kysymykset analysoin usein laadullisissa tutkimuksissa käytettyyn sisällönanalyysiin, koska koin sen nostavan esiin aineistosta nousevaa tietoa parhaiten.

Analysoinnin aloitin lokakuussa 2022 kun kaikki tutkimuksen aineisto oli kerätty. Huoltajille kohdistettua ensimmäistä kyselyä analysoin ensimmäiseksi. Aineistonkeruun muuttuessa huoltajille kohdistettu aineisto, ei enää vastannut tutkimuskysymyksiin alkuperäiseen tapaan. Koin kuitenkin voivani hyödyntää opinnäytetyössä huoltajien ensimmäistä kyselyä osittain, joten päädyin käyttämään kyselystä opinnäytetyöhön neljä kohtaa, jotka toivat mielestäni lisäarvoa opinnäytetyölle.

Analyysivaihe lähti kunnolla käyntiin loppukyselyiden valmistuttua, jolloin aloitin tutkimaan opinnäytetyöhön kerättyä aineistoa ja avasin ne opinnäytetyöhön. Aineiston avattuani, aloitin analysoimaan kerättyä aineistoa sisällönanalyysillä. Sisällönanalyysi on laadullisen tutkimuksen laaja perusanalyysimenetelmä, jolla voidaan analysoida lähes kaikkia laadullisia tutkimuksia. Sisällönanalyysia voidaan tarkastella myös määrällisenä eli lukujen kautta, joten analyysimenetelmänä se sopii erityisen hyvin tähän tutkimukseen (Sarajärvi & Tuomi 2018, luku ”Laadullisen aineiston analyysi: sisällönanalyysi”).

Opinnäytetyössä sisällönanalyysi tapahtui induktiivisena sisällönanalyysinä. Analyysimuotona induktiivinen päättely pyrkii tutkittavasta ilmiöstä nousevan aineiston kautta, luomaan yleistettävää teoriaa aiheesta, ilman minkäänlaista ulkopuolista ennakoajatusta. Sisällönanalyysille tyypillistä on aineiston teemoittelu sekä ryhmittely, jolla pyritään saamaan vahva ymmärrys aiheesta. Kuten laadulliset tutkimusmenetelmät, sisällönanalyysi pyrkii aineiston avulla luomaan tutkittavasta ilmiöstä yleistettävää ja tiivistettyä kuvaa sekä tietoa. (Sarajärvi & Tuomi 2018, luku ”Laadullisen aineiston analyysi: sisällönanalyysi”.)

Sarajärven ja Tuomen (2018) mukaan Miles (1994) ja Huberman (1994) kuvaavat aineistolähtöistä sisällönanalyysia kolmevaiheisena prosessina, joka koostuu aineiston pelkistämisestä, ryhmittelystä sekä kokonaisvaltaisten käsitteiden muodostamisesta. Analyysivaiheen alkuun tein loppukyselyille pelkistämisen, ryhmittelyn sekä käsitteiden muodostamisen. Pelkistämisvaiheessa karsin tutkimusaineistosta kaiken epäolennaisen pois, jonka jälkeen nimesin tutkimuksen kannalta olennaiset asiat uudelleen tutkittavien ilmiöiden mukaan. Pelkistämisvaiheessa päädyin karsimaan loppukyselyiden kohdista osan pois. Avasin opinnäytetyössä vain osaa loppukyselyjen kohdista, koska koin kyselyiden sisältäneen kysymyksiä, jotka eivät olleet merkityksellisiä opinnäytetyön kannalta. Loppukyselyt sisälsivät myös kysymyksiä, jotka kohdistettiin palvelemaan YMCA Vantaan tarpeita ja jotka eivät koskettaneet opinnäytetyötä. Opinnäytetyössä päädyin avaamaan nuorille kohdistetun loppukyselyn kuudestatoista kohdasta yhdeksää ja huoltajille kohdistuen loppukyselyn viidestätoista kohdasta kahdeksaa.

Pelkistämisvaiheen jälkeen ryhmittelin pelkistetyt asiat omiin luokkiinsa yhtenäisyyksien ja eroavaisuuksien perusteella, jonka jälkeen luokittelin ne tutkimuksen kannalta keskeisiksi käsitteiksi. Käsitteiden kokoamisen jälkeen minulla olikin jo näkemys tutkimusaineiston synnyttämisestä tiedosta.

## 6 TULOKSET

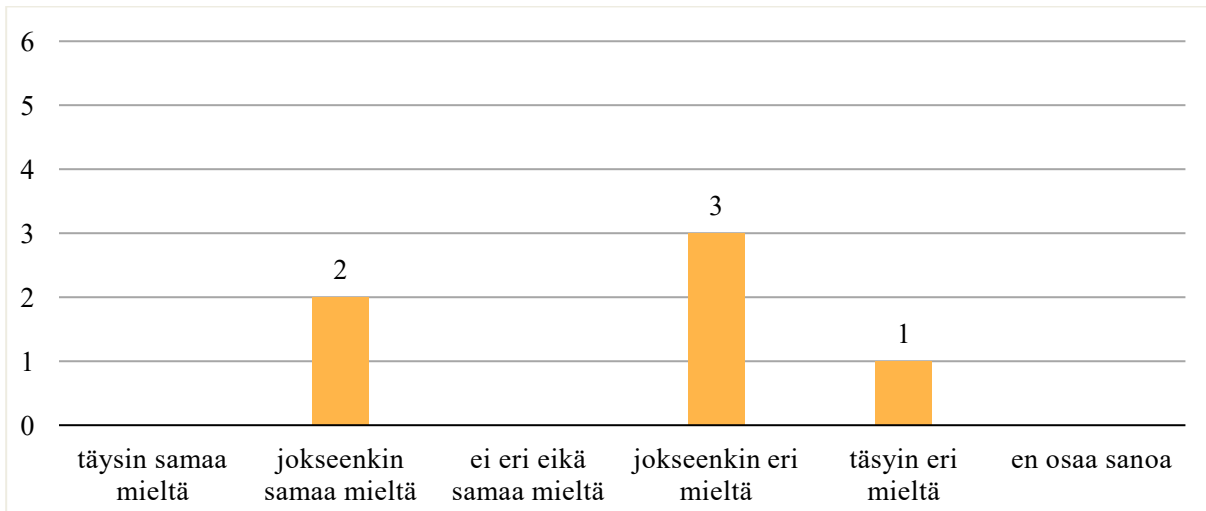
Tässä kappaleessa avaan ViVe-hankkeen nuorilta ja huoltajilta saatuja vastauksia sähköiseen Weprobol-kyselyyn. Alkuun avaan huoltajille kohdistetusta ensimmäisestä kyselystä valitsemani kohtien vastuksia, jonka jälkeen keksityn opinnäytetyön pääaineistoon eli nuorille sekä huoltajille kohdistettuun loppukyselyyn ja sen vastauksien avaamiseen. Huoltajille kohdistettu ensimmäinen kysely sisälsi pelkästään määrällisiä strukturoituja kysymyksiä, joita avaan tekstissä pylväsdigrammeilla. Hankkeen nuorille ja huoltajille suunnattu loppukysely sisälsi yhte-neväisiä kysymyksiä, joten avasin ne samanaikaisesti tekstissä. Loppukyselyt sisälsivät määrällisiä strukturoituja kysymyksiä sekä avoimia kysymyksiä, joita avaan tekstissä pylväsdia-grammeja hyödyntäen sekä vastauksiin viitaten.

### 6.1 Huoltajille kohdistettu ensimmäisen kysely tuloksia

Ensimmäinen huoltajille kohdistettu Webpro- kysely (Liite 1) jaettiin ensimmäisellä yhteis-lauantailla syyskuussa 2022 sekä lähetettiin viestillä kahdeksalle ViVe-hankkeeseen osallistu-valle nuoren huoltajalle. Suunnitelman muuttuessa ensimmäinen huoltajille kohdistettu kysely ei enää vastannut täysin tutkimuksen tutkimuskysymyksiä. Koin kuitenkin tärkeäksi, nostaa esille ensimmäisen kyselyn tuloksia, jotta opinnäytetyöhön saatiin jonkinlainen lähtötilannetta, jota voisi verrata loppukyselyn vastauksiin. Valitsin kyselystä neljä kohtaa, jotka nostan tässä opinnäytetyössä esille. Valitsin nämä neljä kohtaa, koska koin niiden antavan opinnäytetyölle merkityksellistä tietoa ja koskettavan vahvasti nuorille ja huoltajille kohdistettua loppukyselyä. Ensimmäiseen huoltajille kohdistettuun kyselyyn vastasi kuusi hankkeeseen osallistuvine nuor-ten huoltajaa, joista kaikki vastasivat kaikkiin opinnäytetyössä käytettyihin neljään kohtaan.

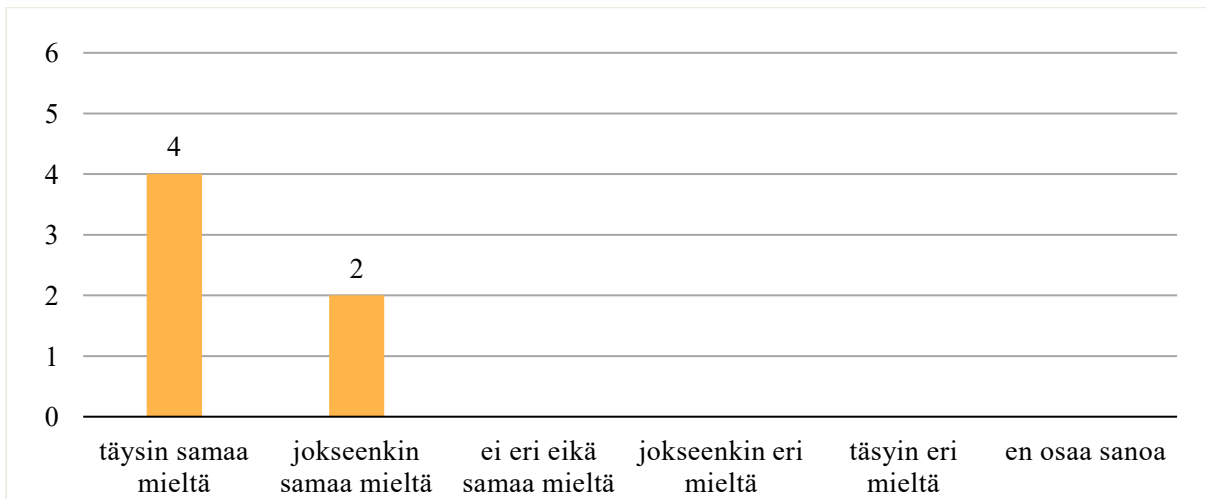
Ensimmäiseen kohtana, jonka valitsin huoltajille kohdistetusta ensimmäisestä kyselystä, valit-sin kohdan ”Nuori voi hyvin” (Kuvio 1). Kyselyn kohtaan huoltajien vastukset jakautuvat kol-meen vastausvaihtoehtoon. Kuudesta huoltajasta kolme valitsi vastausvaihtoehdon ”jokseenkin eri mieltä”. Seuraavaksi eniten vastauksia sai vastausvaihtoehto ”jokseenkin samaa mieltä”, jonka valitsi kaksi kuudesta huoltajista. Yksi huoltaja valitsi vastausvaihtoehdon ”täysin eri mieltä”.





KUVIO 1. Huoltajien vastaukset ensimmäisen kyselyn kohtaan ”Nuori voi hyvin”.

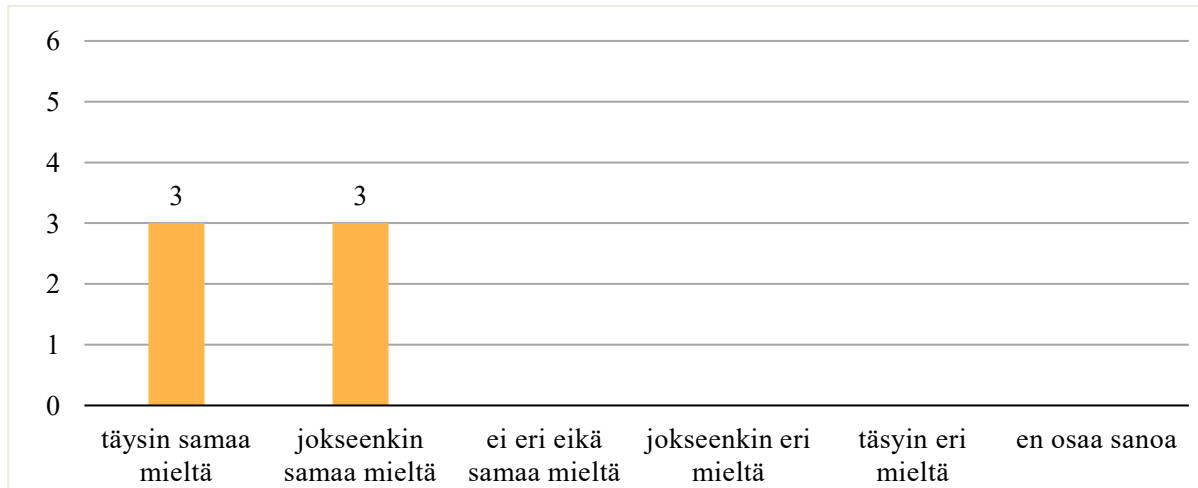
Toisen kohtana huoltajille kohdistetusta ensimmäisestä kyselystä valitsin kohdan ”Nuori kaipaa vapaa-ajalleen enemmän mielekästä tekemistä” (Kuvio 2). Huoltajien vastaukset jakautuvat kyselyn kahden vastausvaihtoehdon välille. Kuudesta huoltajasta neljä valitsi ”täysin samaa mieltä” vastausvaihtoehdon ja loput kaksi huoltajaa valitsi vastausvaihtoehdon ”jokseenkin samaa mieltä”.



KUVIO 2. Huoltajien vastaukset ensimmäisen kyselyn kohtaan ”Nuori kaipaa vapaa-ajalleen enemmän mielekästä tekemistä”.

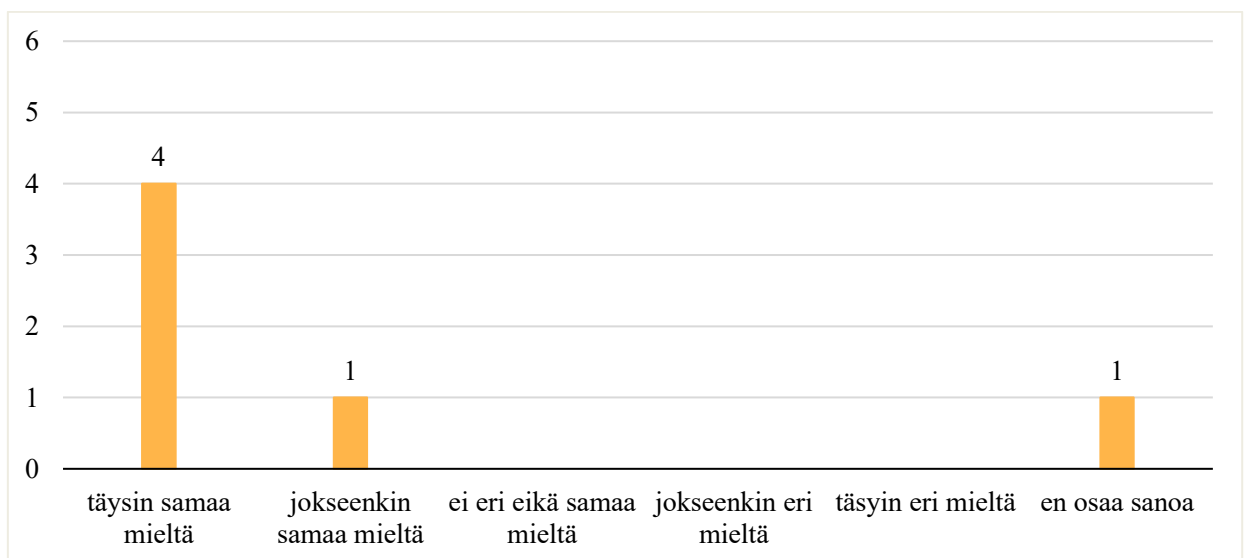
Kolmantena kohtana huoltajille kohdistetusta ensimmäisestä kyselystä valitsi kohdan ”Nuori kokee arjessaan stressiä” (Kuvio 3). Huoltajien vastaukset jakautuivat tasaisesti kyselyn kahden

vastausvaihtoehdon välille. Kuudesta huoltajasta kolme oli valinnut vastausvaihtoehdon ”täysin samaa mieltä” ja loput kolme huoltajaa ”jokseenkin samaa mieltä”.



KUVIO 3. Huoltajien vastaukset ensimmäisen kyselyn kohtaan ”Nuori kokee arjessaan stressiä”.

Viimeisenä kyselyn kohtana huoltajille kohdistetusta ensimmäisestä kyselystä otin kohdan ”Nuori haluaisi lisää ystäviä/kavereita” (Kuvio 4). Huoltajista suurin osa (5/6) koki nuoren haluavan edes jonkin verran lisää ystäviä/kavereita. Kuudesta huoltajasta neljä oli valinnut vastausvaihtoehdon ”täysin samaa mieltä” ja lopuista kahdesta huoltajasta toinen oli valinnut vastausvaihtoehdon ”jokseenkin samaa mieltä” ja toinen ”en osaa sanoa”.



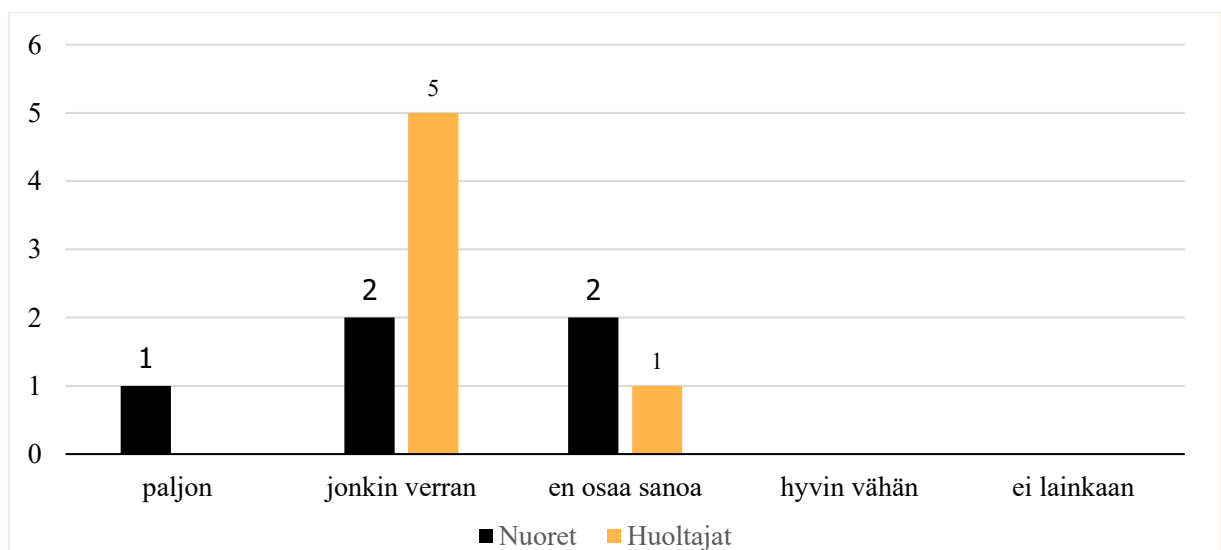
KUVIO 4. Huoltajien vastaukset ensimmäisen kyselyn kohtaan ”Nuori haluaisi lisää ystäviä/kavereita”.

## 6.2 Loppukyselyn tulokset

Tässä kappaleessa avaan nuorille sekä huoltajille suunnatun loppukyselyn vastauksia. Loppukyselyt jaettiin viimeisellä yhteislauantailla sekä lähetettiin ViVe-hankkeeseen syksyllä 2022 osallistuneille yhdeksälle nuorelle sekä kymmenelle hankkeeseen osallistuneen nuoren huoltajalle. Nuorille kohdistettuun loppukyselyyn vastasi viisi nuorta ja huoltajille kohdistettuun loppukyselyyn kuusi huoltajaa. Nuorille ja huoltajille kohdistetut loppukyselyt sisälsivät strukturoituja kysymyksiä sekä avoimia kysymyksiä. Strukturoituihin kysymyksiin nuorista sekä huoltajista vastasivat kaikki. Nuorille kohdistettuun kolmeen avoimeen kysymykseen vastasi yhteensä neljä viidestä nuoresta ja kahteen kolme viidestä nuoresta. Huoltajille kohdistettuihin kahteen avoimeen kysymykseen vastasi kumpaakin viisi kuudesta huoltajista.

### 6.2.1 ViVe-hankkeen vaikutus nuoren jaksamiseen

Kuviossa 5. näkyy nuorten sekä huoltajien vastaukset ”ViVe-hanke vaikutti nuoren jaksamiseen”.



KUVIO 5. Nuorten ja huoltajien loppukyselyn vastaukset kohtaan ” ViVe-hanke vaikutti nuoren jaksamiseen”

Kyselyyn vastanneista nuorista kaksi koki, ettei osannut sanoa miten ViVe-hanke vaikutti heidän jaksamiseensa. Kolmesta muusta nuoresta kaikki kokivat ViVe-hankkeen vaikuttaneen heidän jaksamiseensa ainakin jonkin verran. Kaksi jaksamiseen liittyviä vaikutuksia kokenutta nuorta, oli vastannut hankkeen vaikuttaneen heidän jaksamiseensa ”jonkin verran” ja yksi jaksamiseen liittyviä vaikutuksia kokenut nuori, vastasi hankkeen vaikuttaneen hänen jaksamiseensa ”paljon”.

Avoimeen tarkentavaan kysymykseen ”Miten ViVe-hanke vaikutti nuoren jaksamiseen?” nuorista vastasi kolme. Yksi tarkentavaan kysymykseen vastanneista nuorista ei osannut sanoa miten hanke oli vaikuttanut hänen jaksamiseensa. Vastanneista nuorista toinen kuvailivat kivan tekemisen vaikuttavan heidän jaksamiseensa positiivisesti.

” Jaksan kun oli kivaa”

Kolmas vastannut nuori koki hankkeen aikana koulumotivaation sekä vapaa-ajan liikunnan lisääntyneen, mutta kuvaili ettei tiedä, onko vaikutus peräisin ViVe-hankkeesta vai jostakin muusta.

” Oon jaksanut osallistuu ryhmiin ja kaikkeen liikuntaan paljon enemmän nyt tässä lähiaikoina, mutta en oo varma onko se sen ViVen takia vai jonkun muun”

Myös enemmistö huoltajista (5/6) koki ViVe-hankkeen vaikuttaneen nuoren jaksamiseen ainakin jonkin verran (Kuvio 5). Tarkentava kysymykseen ”Miten ViVe-hanke vaikutti nuoren jaksamiseen?” huoltajista oli vastannut viisi. Suurimaksi osaksi huoltajat (5/5) kuvailivat ViVe-hankkeen vaikuttaneen nuoren jaksamiseen eniten nuoren yleiseen mielentilaan ja mielekkään arjen sisällön kautta ja arjen toimintana mitä nuori odotti.

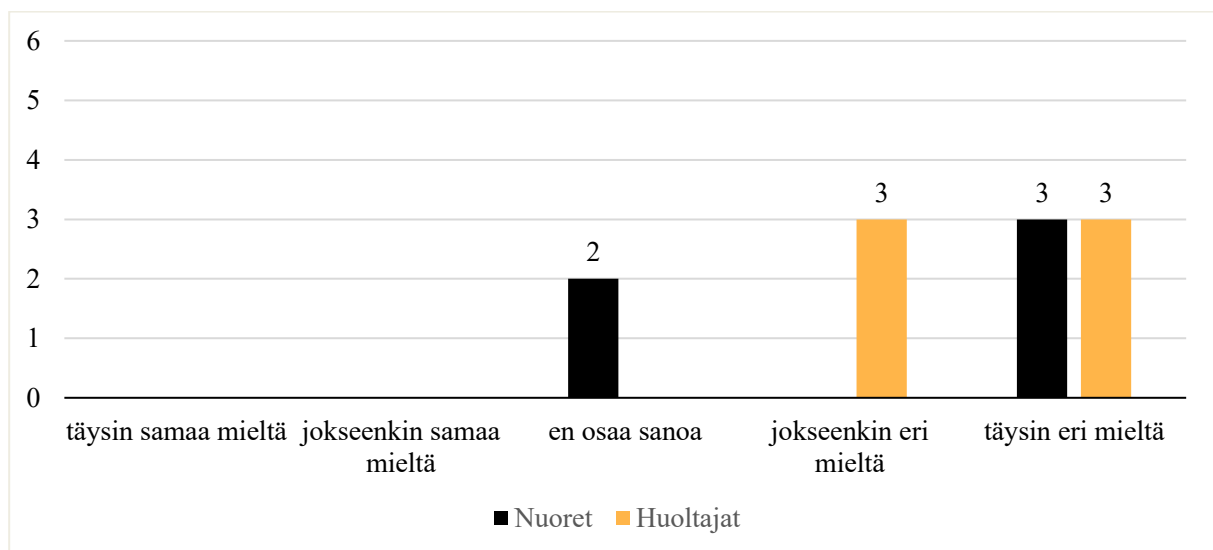
” Varmasti toi tosi paljon iloa ja arkeen jotain erikoista ja tavallisesta poikkeavaa.”

” Nuori odotti innolla tapaamisia”

Yksi huoltajista koki myös yhden nuoren tapaan, ViVe-hankeen aikana nuoren koulunkäynnissä positiivisia muutoksia ja tsemppaamista.

”Innosti tsemppaamaan kouluasioissa, kun osasi odottaa seuraavaa ViVen toimintaa.”

Uudet tilanteet, ihmissuhteet ja toiminta, johon sitoudutaan saattaa aiheuttaa stressiä nuorelle. Kyselyn kohtaan ”Koen, että ViVe-hankkeessa nuoren stressin määrä kasvoi” (Kuvio 6) nuorista kolme vastasi, olevansa ”täysin eri mieltä” ja kaksi ei osannut sanoa. Kyselyyn vastanneista huoltajista puolet (3/6) valitsivat vastausvaihtoehdon ”täysin eri mieltä” ja puolet (3/6) ”jokseenkin eri mieltä”.

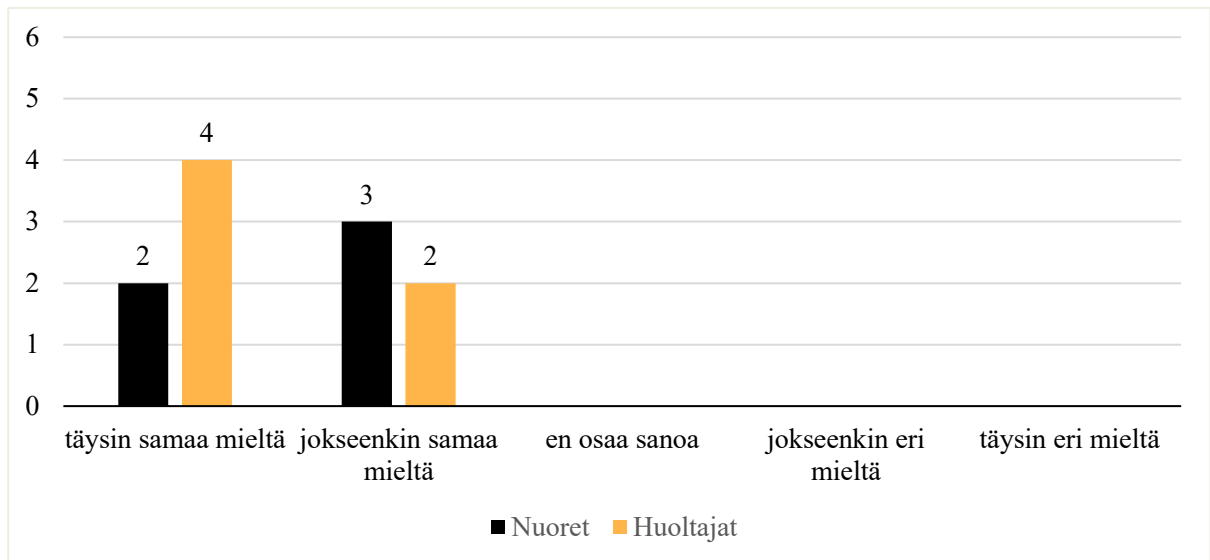


KUVIO 6. Nuorten ja huoltajien loppukyselyn vastaukset kohtaan ”Koen, että ViVe-hankkeessa nuoren stressin määrä kasvoi”.

### 6.2.2 ViVe-hankkeen vaikutus nuoren yksinäisyyteen

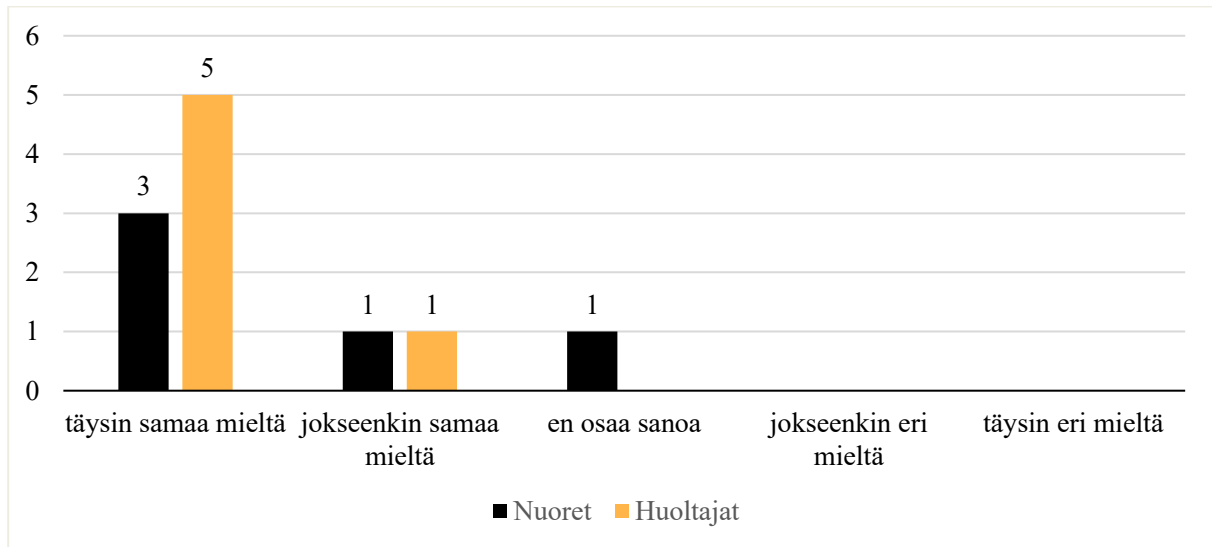
Kuviossa 7. näkyy nuorten ja huoltajien vastaukset kyselyn kohtaan ”Koen, että ViVe-hankkeessa nuori tutustui uusiin ihmisiin”. Kyselyyn vastanneista viidestä nuoresta ja kuudesta huoltajasta kaikki vastasivat, että ViVe-hankkeen aikana nuori tutustunut uusiin ihmisiin edes jonkin verran. Nuorista kaksi oli valinnut kyselyn kohdan ”täysin samaa mieltä” ja kolme

nuorta ”jokseenkin samaa mieltä” kohdan. Huoltajista neljä oli valinnut vastausvaihtoehdon ”täysin samaa mieltä” ja kaksi huoltajista ”jokseenkin samaa mieltä”.



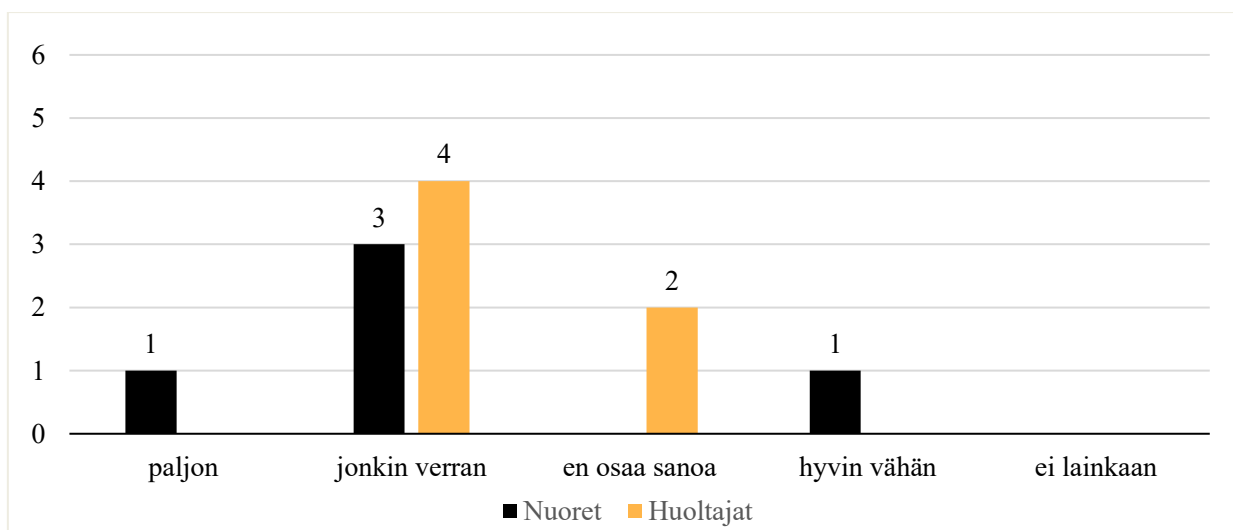
KUVIO 7. Nuorten ja huoltajien loppukyselyn vastaukset kohtaan ” Koen, että ViVe-hankkeessa nuori tutusti uusiin ihmisiin”.

Kuviossa 8, näkyy huoltajien ja nuorten vastaukset kyselyn kohtaan ” Koen, että ViVe-hankkeessa nuori sai positiivisia kohtaamisia ihmisten kanssa”. Lähes kaikki nuorista (3/5) ja huoltajista (5/6) kokivat olevansa täysin samaa mieltä, nuoren saaneen ViVe-hankkeessa positiivisia kohtaamisia ihmisten kanssa. Vastanneista nuorista yksi ei osannut sanoa oliko hän saanut ViVe-hankkeessa positiivisia kohtaamisia ihmisten kanssa. Myös yksi huoltaja ja nuori vastasivat olevansa ”jokseenkin samaa mieltä”, nuoren saaneen ViVe-hankkeessa positiivisia kohtaamisia ihmisten kanssa.



KUVIO 8. Nuorten ja huoltajien loppukyselyn vastaukset kohtaan ” Koen, että ViVe-hankkeessa nuori sai positiivisia kohtaamisia ihmisten kanssa”.

Kuviossa 9. näkyy huoltajien ja nuorten vastaukset kyselyn ”ViVe-hanke vaikutti nuoren yksinäisyyteen” kohtaan. Suurin osa kyselyyn vastanneista nuorista (3/5) ja huoltajista (4/6) koki ViVe-hankkeen vaikuttaneen jonkin verran nuoren yksinäisyyteen. Nuorista yksi koki ViVe-hankkeen vaikuttaneen hänen yksinäisyyteensä hyvin vähän ja yksi hyvin paljon. Loput (3) nuoret kokivat ViVe-hankkeen vaikuttaneen heidän yksinäisyyteensä jonkin verran. Huoltajista kaksi ei osannut arvioida vaikuttiko ViVe-hanke nuorten yksinäisyyteen ja valitsi vastausvaihtoehdon ”en osaa sanoa”. Loput neljä huoltajaa olivat kokeneet hankkeen vaikuttaneen nuoren yksinäisyyteen jonkin verran.



KUVIO 9. Nuorten ja huoltajien loppukyselyn vastaukset kohtaan ” ViVe-hanke vaikutti nuoren yksinäisyyteen”.

Tarkentavassa kysymyksessä ”Miten ViVe-hanke vaikutti yksinäisyyteesi?” vastasi kolme kyselyyn vastanneista viidestä nuoresta. Nuorista yksi koki, ettei ViVe-hanke ole vaikuttanut hänen yksinäisyyteensä lähes mitenkään ja toinen nuori ei osannut sano millainen vaikutus ViVe-hankkeella oli yksinäisyyteen.

” Ei juuri mitenkään”

Yksi nuorista koki ViVe-hankkeen vaikuttaneen positiivisesti hänen yksinäisyyteensä. Positiivisia vaikutuksia kokenut nuori, oli kokenut ViVe-hankkeen vaikuttaneen hänen rohkeuteensa jutella ihmisille sekä ilmaista oma mielipiteensä. Nuori myös kommentoi löytäneensä ViVe-hankkeen kautta uuden kaverin.

” Oon uskaltanu puhu paljon enemmän ihmisille ja oon kans uskaltanu olla oma itteni. En oo ennen uskaltanu sanoo mitää jos ei oo ketää kenen tunnen lähellä/siinä puhumassa kanssa mut nykyään uskallan sanoo ees jotain. Sain kans uuden kaveri ViVen kautta ja se on tosi kivaa”

Huoltajille kohdistettuun tarkentavaan kysymykseen ”Miten ViVe-hanke vaikutti nuoren yksinäisyyteen?” vastasi viisi kuudesta huoltajasta. Huoltajien vastuksista nousevia positiivisia vaikutuksia oli hankkeen tuomat uudet ystävät ja vapaa-ajalla ystävien näkeminen.

” Hanke toi uusia ystäviä”

” Nuori on tavannut ryhmässä ollutta kaveria myös vapaa-ajalla, mitä ei ole tätä ennen juurikaan tapahtunut vaikka ovat olleet koulussa kavereita ennenkin.”

Yksi huoltajista ei kokenut nuorta yksinäiseksi, joten hankkeella ei ollut tähän huomattavaa muutosta ja toinen koki, ettei ViVe-hankkeen vaikutus yltänyt koulun ihmissuhteisiin ja ystävyys-suhteisiin asti.

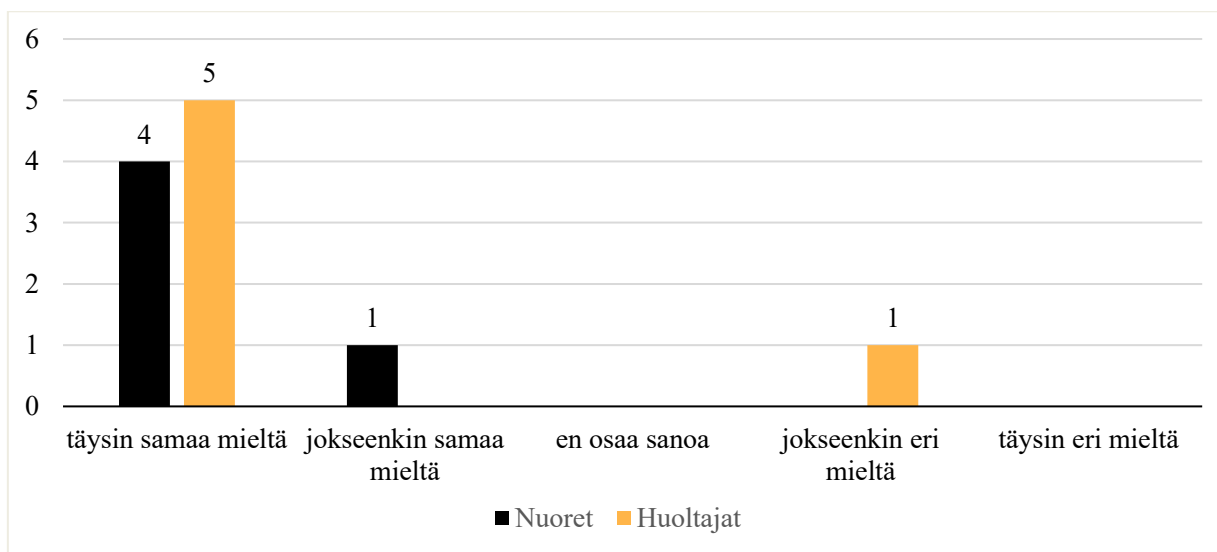
” Ei huomattavaa muutosta, kun hän ei varsinaisesti ole ollut yksinäinen”



”... Kouluun ei löytynyt kaveria.”

### 6.2.3 ViVe-hankkeen vaikutus nuoren elämäntyytyväisyyteen

Kuviossa 10. näkyy nuorten ja huoltajien vastaukset kyselyn kysymykseen ”Nuori osallistui mielelläni ViVe-hankkeen toimintaan”. Lähes kaikki hankkeeseen osallistuneet nuoret (4/5) sekä huoltajat (5/6), kokivat nuoren osallistuneen mielellään ViVe-hankkeen toimintaan. Nuorista neljä ja huoltajista viisi vastasi olevansa ”täysin samaa mieltä”, että nuori osallistui mielellään ViVe-hankkeen toimintaan. Yksi nuorista vastasi olevansa ”jokseenkin samaa mieltä” ja yksi huoltaja vastasi olevansa ”jokseenkin eri mieltä”, että nuori osallistui mielellään ViVe-hankkeen toimintaan.



KUVIO 10. Nuorten ja huoltajien loppukyselyn vastaukset kohtaan ” Nuori osallistui mielellään ViVe-hankkeen toimintaan”.

Nuorille kohdistettuun jatkokysymykseen ” Mistä pidit ViVe-hankkeessa” vastasi neljä viidestä nuorista. Kaikki kysymykseen vastanneet nuoret kokivat ViVe-hankkeessa olleen kivaa.

” No en tiä mutta oli kivaa”

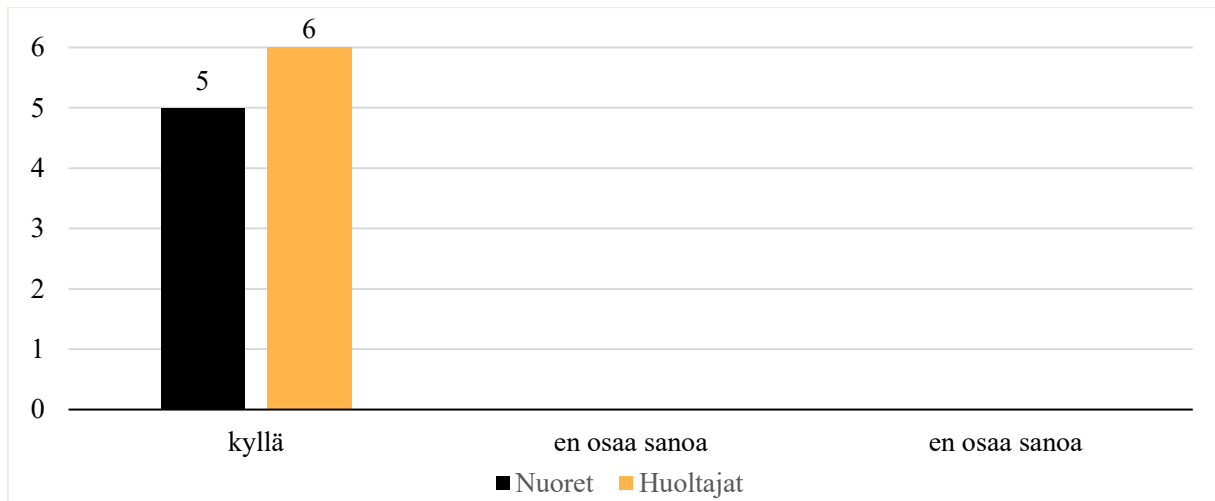
Useammat nuoret (3) kokivat kivoimmaksi asiaksi hankkeessa aktiviteetti paikoissa käynnin.

” Koska sillä saatiin mennä kivoihin paikkoihin”

Yksi avoimeen kohtaan vastannut nuorista, koki yhdessä tekemisen, kannustamisen ja tutustumisen hankkeesta nousevaksi kivaksi asiaksi.

” Oli kivaa! Pidin eniten keilaamisesta ja pakohuoneesta. Pakohuone oli kiva koska kaikki kommunikoi ja oli toossi hyvii siinä ja keilaaminen koska se oli eka kerta ja sain tietää kaikista ehkä eniten silloin (en tiä kestään kauheesti mitään mut silloin sain kaikista tietää ees jotain ja puhuin kaikille) ja kaikki kannusti kaikkia”

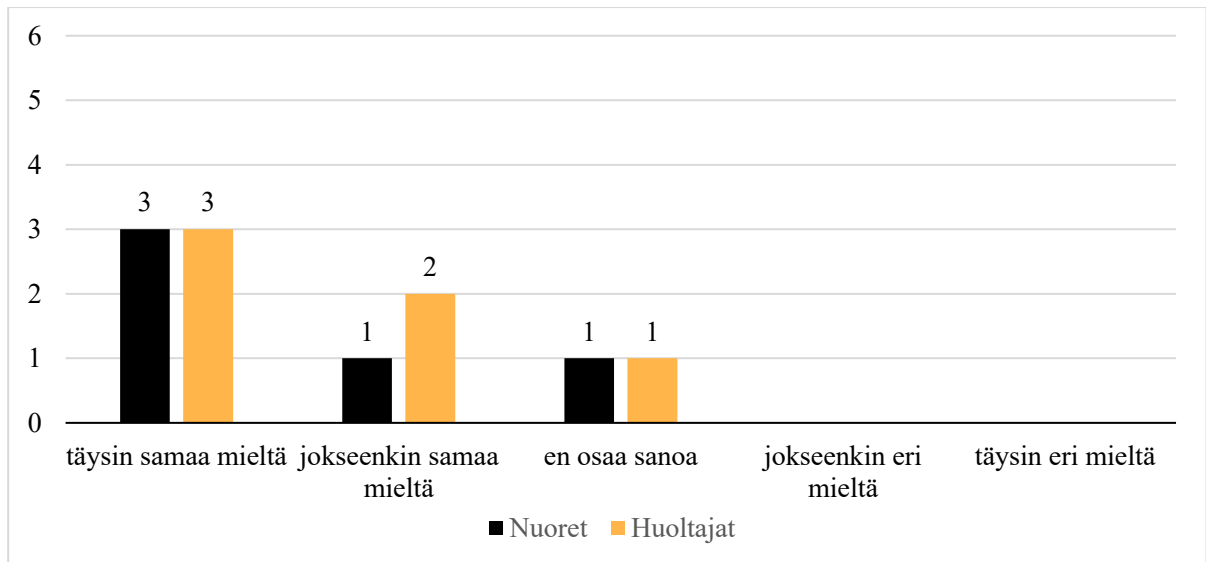
Kuviossa 11. näkyy nuorten ja huoltajien vastaukset kyselyn kohtaan ”Osallistuisitteko ViVe-hankkeeseen uudelleen?”. Kaikki nuoret (5/5) ja heidän huoltajansa (6/6) kokivat osallistuvansa uudelleen ViVe-hankkeeseen.



KUVIO 11. Nuorten ja huoltajien loppukyselyn vastaukset kohtaan ”Osallistuisitteko ViVe-hankkeeseen uudelleen?”.

Kuviossa 12. näkyy huoltajien ja nuorten vastaukset kyselyn kohtaan ”Koen, että ViVe-hankkeessa nuori pystyi vaikuttamaan päätöksiin”. Suurin osa kyselyyn vastanneista nuorista (4/5)

sekä huoltajista (5/6) koki, että nuori on pystynyt vaikuttamaan hankkeen päätöksiin edes joihinkin. Nuorista sekä huoltajista yksin, ei osannut sanoa pystyikö nuori vaikuttamaan ViVe-hankkeen päätöksiin.



Kuvio 12. Nuorten ja huoltajien loppukyselyn vastaukset kohtaan ”Koen, että ViVe-hankkeessa nuori pystyi vaikuttamaan päätöksiin”.

## 7 OPINNÄYTETYÖHÖN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Opinnäytetyötä tehdessä pitää aina pohtia tutkimuksen kannalta tärkeitä tekijöitä. Tässä kappaleessa avaan omaa rooliani opinnäytetyön tekijänä hankkeessa, missä myös työskentelin sekä opinnäytetyön luotettavuutta ja eettisyyttä.

### 7.1 Roolini vaikutus opinnäytetyöhön

Osallistun itse YMCA Vantaan järjestämään ViVe-hankkeeseen toisena hankkeesta vastaavana henkilönä. Roolini hankkeessa on vasta hankkeen toteutumisesta, toiminnasta sekä organisoinnista. Työskentelen hankkeessa olevien nuorten sekä heidän huoltajiensa kanssa hankkeen aikana. Opinnäytetyön kannalta on tärkeä huomioda, että osallistumiseni hankkeeseen hankkeen vetäjänä voi vaikuttaa tutkimuksen aineistoon, aineiston keruuseen tai aineiston analyysiin.

Kyselytilanne, jossa opinnäytetyön tekijä on hankkeessa työskentelevä henkilö, voi luoda vastaajalle automaattisen vastausmuodon, jonka kokee miellyttävän hankkeessa työskentelevää opinnäytetyön tekijää, eivätkä kyselyn vastaukset ole tällöin henkilön omaa kokemusta. Tästä syystä on tärkeä painottaa, ettei kysely vaikuta hankkeeseen, hankkeeseen pääsyyn tai hankkeen työntekijöihin millään tavalla.

Kun työskentelen itse hankkeen parissa, minun on pystyttävä erottelemaan opinnäytetyön kannalta tärkeitä asioita. Opinnäytetyö kannalta minun oli pystyttävä erottelemaan tutkimuksen aineistosta nouseva sisältö sekä työtehtävästä noussut havainnointi, kuten nuorten kokemus tai aistimani tunnetilat. Tämä korostui opinnäytetyössäni erityisen paljon varsinkin, kun analysoin aineistoa induktiivisena sisällönanalyysinä, jossa tulokset ja tulkinnat pitäisi olla pelkästään aineistosta nousseet tiedon pohjalta.

### 7.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Opinnäytetyön luotettavuuteen vaikuttaa lähes kaikki opinnäytetyöhön liittyvät yleiset päätökset, kuten opinnäytetyön kohde, aineistonkeruumenetelmät, opinnäytetyön tärkeys tekijälle sekä opinnäytetyön tekijän ja tiedonantajan välinen suhde. Opinnäytetyön kannalta luotettavuutta pitääkin arvioida koko prosessin ajan, sillä opinnäytetyön eri vaiheissa tulee tilanteita

missä opinnäytetyön tekijän pitää valita oikeita ratkaisuja opinnäytetyön kannalta (Kananen 2013, 116).

Opinnäytetyön luotettavuudesta puhuttaessa käytetään usein termejä valideetti ja reliabiliteetti. Valideetti tarkoittaa sitä, että opinnäytetyö on tutkinut ennalta oikein määriteltyä asiaa oikein keinoin ja reliabiliteetti tarkoittaa opinnäytetyön tulosten pysyvyyttä ja toistettavuutta. (Sarajärvi & Tuomi 2018, luku ”Luotettavuus laadullisessa tutkimuksessa”; Kananen 2013, 116). Valideetti nousee opinnäytetyön kannalta erityisen tärkeäksi, koska mikäli opinnäytetyön tutkittavaa asiaa ei ole tutkittu oikeilla keinoilla on myös reliabiliteetti väärässä ja käyttökelvoton. (Vehkalahti 2014, 41).

Opinnäytetyön tehdessä painotin opinnäytetyön näkökulmaa ja että opinnäytetyössä käsitellyt asiat olisivat vahvassa yhteydessä toisiinsa. Opinnäytetyön näkökulma ohjasi kyselylomakkeeseen päätyneitä kysymyksiä ja pyrin myös aineiston analyysivaiheessa nostamaan teoreettista näkemystä esiin. Opinnäytetyöntekijänä minun oli myös ymmärrettävä olevani ihminen, jolla on näkemys tutkittavalle asialle, jonka tarkoittaa, että oma ajattelu ja ajattelutapani voi vaikuttaa aineiston tulkintaa. Tutkimuksen luotettavuuden kannalta minun pitikin pystyä näkemään aineisto puolueettomasta näkökulmasta. (Sarajärvi & Tuomi 2018, luku ”Luotettavuus laadullisessa tutkimuksessa”.) Varsinkin kun kytin opinnäytetyön analyysinä induktiivisessa sisällönanalyysissä, jossa nousevat tulokset pitää saada pelkästään aineiston pohjalta. Usein myös opinnäytetyöntekijän tekijän ennakkoajatukset vaikuttavat, vaikka tutkimusta yrittäisi tehdä täysin aineistolähtöisin. Tästä syystä on tärkeää, että opinnäytetyöntekijä kertoo ja kirjaa omat ennakkoajatukset tutkimuksen mahdollisista tuloksista, jotta opinnäytetyön luotettavuus ei kärsisi. (Sarajärvi & Tuomi 2018, luku ”Laadullisen aineiston analyysi: sisällönanalyysi”). Ennen opinnäytetyön alkamista kirjoitinkin omat ennakkoajatukseni ylös. Oma veikkaukseni siitä mitä opinnäytetyö nostaisi ylös, oli säännöllisen vertaisryhmätoiminnan hyöty nuoren hyvinvoinnille.

Opinnäytetyön lähestymistapana toimi kyselytutkimuksella, joka on usein määrällisessä tutkimuksessa käytetty menetelmä (Vehkalahti 2014, luku ”Johdanto”). Määrälliset tutkimukset pyrkivät usein käsittelemään isolla vastaaja joukolla saatuja lukuja ja niiden yhteyksiä ja yleistämään tutkittavaa asiaa (Kananen 2019, 80–81). Kuitenkin opinnäytetyön tutkimuskohde ViVe-hanke mahdollisti yleistämisen kannalta liian pienen aineiston saannin. Opinnäytetyössä

käytetty kyselytutkimus kuitenkin mahdollisti myös laadullisen tutkimusmenetelmän, joka taas syvensi avoimien kysymysten ansiosta aineistoa, vaikka opinnäytetyön tulosta ei kuitenkaan voinut yleistää.

Opinnäytetyöprosessin aikana mietin myös aineiston vertailua määrällisenä analyysinä. Määrälliseen tutkimukseen kuuluu usein aineistonvälinen vertailu, millä pystytään toteamaan erilaisten muuttujien välisiä samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia (Heikkilä 2014, luku ”Tilastotieteen peruskäsitteitä”). Tämän opinnäytetyön kyselyillä kerätty aineisto oli kuitenkin liian pieni, vertailuun. Opinnäytetyön aineistosta ei olisi voitu tehdä vertailukelpoisia päätelmiä opinnäytetyön aineiston laajuuden takia, vertailusta huolimatta.

Opinnäytetyön luotettavuuden kannalta pyrin tekemään kyselyt tutkimusongelmaa ajatellen selkeäksi ja helposti ymmärrettäväksi. Nuorille ja huoltajille kohdistetut kyselyt pyrittiin luomaan niin, että opinnäytetyön tekijä ja kyselyn täyttäjät ymmärtäisivät kysymykset samalla tavalla. Kyselytutkimuksessa aineisto voi helposti vääristyä, mikäli tutkimukseen vastaava henkilö ei ajattele kysymystä samalla tavalla kuin tutkija (Valli 2015, luku ”Mittarin rakentaminen kyselylomaketutkimuksessa”). Tutkimus sisältää kuitenkin avoimia kysymyksiä, jotka lisättiin antamaan vastaajalle mahdollisuuden vastata täysin oman ajatuksen pohjalta syntyvän vastauksen, joka antoi myös näkemyksen minulle siitä, miten vastaaja oli ymmärtänyt kysymyksen. Kyselyitä pyrin testaamaan omalla lähipiirilläni, jotka olivat iältään noin 22–63-vuotiaita. Kuitenkaan loppukyselyitä en ehtinyt testaamaan kuin yhdellä 22-vuotiaalla läheiselläni, koska kyselylomakkeen kysymysten muoto vaihtui muutamaa päivää ennen kyselyn jakamista.

Opinnäytetyön luotettavuuden kannalta koin tärkeäksi kuvailla opinnäytetyöprosessin kulkua ja sitä, miksi olin päätenyt tulkitsemaan tai tekemään opinnäytetyön kannalta tärkeitä ratkaisuja. Opinnäytetyötä tehdessä kiinnitin myös erityisesti huomiota lähdeaineiston ajantasaisuuteen ja pyrin opinnäytetyössäni käyttämään alle 10 vuotta tieteellisiä teoksia. Pyrin myös opinnäytetyössä viittaamaan oikeaoppisesti lähteisiin ja käsittelemään lähdeaineistoa oikein, niin että omat ajatukseni sekä lähteistä saadun tiedon pystyisi helposti erottamaan.

### 7.3 Opinnäytetyön eettisyys

Opinnäytetyötä pystytään aina tarkastelemaan eettisestä näkökulmasta. Vastuu opinnäytetyön eettisyydestä on aina opinnäytetyön tekijällä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2021). Eettisyys on erityisen tärkeää opinnäytetyönaineiston lähteitä valitessa sekä, kun opinnäytetyö tehdään ihmisistä. Eettisyys pitää huomioida koko tutkimuksenajan tutkimuksissa, jossa käsitellyn kohteena on ihminen tai kun tutkimuksessa käytetään ihmistieteiden tutkimusmenetelmiä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019). Tutkijan pitää eettisyyden kannalta punnita tutkimusta aiheutuvia vahinkoja tutkittavalle ja hänen läheisille tutkimuksestaan saatavaan tietoon vastikkeeksi (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2021). Tämä tutkimus on sitoutunut hyvän tieteelliskäytännön ohjeisiin, jotta opinnäytetyö noudattaa hyvää tieteellistä käyttöä, opinnäytetyön tulee olla huolellisesti ja rehellisesti tehty, käsitelty sekä tallentaa ja esittää tutkimuksen tulokset sekä niiden arviointia (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, ”Eettisyys kehittämissätyössä”).

Tämä opinnäytetyön aineisto on peräisin YMCA Vantaan ViVe-hankkeeseen. Ennen tutkimuksen aloittamista solmimme YMCA Vantaan kanssa yhteissopimuksen sekä hain tutkimukselle erillisen tutkimusluvan YMCA Vantaan toiminnan johtajalta. Tutkimuslupa on välttämätön tilanteessa, missä tutkimus kohdistuu organisaation toimintaan. Tutkimusluvan myönnettyä YMCA Vantaa arvioi tutkimuksen sopivaksi heidän toiminnalleen sekä tutkimuksen aineistonkeruu menetelmät sopiviksi.

Opinnäytetyö toteutettiin kyselytutkimuksena, joka aineisto kerätään anonymisti, eli niin ettei yksittäistä henkilöä voi tunnistaa. Kyselylomake on hyvä tapa säilyttää vastaajien anonymiteetti, sillä vastaajaa ei pystynyt tunnistamaan edes tutkimuksen tekijä. (Vilka 2021b, luku ”Määrällinen tutkimusmenetelmä käytännössä”; Kananen 2019, 80–81.) Vaikka aineisto käsitellään anonymisti tärkeää, oli informoida opinnäytetyöhön pyydettyä henkilöitä opinnäytetyöstä. Tutkimukseen osallistuvia nuoria sekä huoltajia informoitiin tutkimustiedotekirjeellä opinnäytetyön tarkoituksesta, aikataulusta, tavoitteista sekä siitä miten opinnäytetyöhön osallistumisen pystyi perumaan. Opinnäytetyöhön osallistuvilla nuorilla sekä huoltajilla oli mahdollisuus kysyä tutkimukseen liittyviä kysymyksiä yhteislauantaissa tai puhelimitse opinnäytetyöntekijältä. Osa opinnäytetyön tutkittavista oli alaikäisiä, jolloin suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta oli välttämätön alaikäisien huoltajalta sekä alaikäiseltä itseltään.

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytteen tarkoituksena oli saada tietoa säännöllisen vertaisryhmätoiminnan vaikutuksista nuoren hyvinvointiin. Halusin opinnäytetyössä selvittää, miten säännöllinen vertaistointiryhmä vaikutti hyvinvoinnin osatekijöihin jaksamiseen, yksinäisyyteen ja elämäntyytyväisyyteen. Seuraavaksi käyn läpi tutkimuksesta vastusten perusteilla toteutetun analyysin tuloksia ja vertaan niitä tutkimuskysymyksiin, jonka jälkeen vedän tulokset vielä yhteen yhteenvedossa.

### 8.1 Huoltajille kohdistetun ensimmäisen kyselyn johtopäätökset

Huoltajille kohdistettu ensimmäinen kysely avasi huoltajan näkökulmasta nuoren sen hetkistä tilannetta. Tulosten perustella suurin osa (4/6) huoltajista koki nuoren hyvinvoinnin olevan jokseenkin huonolla mallilla, jota avasi hyvin tutkimusaineiston ”Nuori voi hyvin” kohta. Huoltajat suurin osa (4/6) koki nuoren voivan jokseenkin huonosti. Hyvinvointi on kuitenkin ihmisen omakohtainen kokemus, jota toisen henkilö on erityisen haastava arvioida sen moniulotteisuuden takia (Saari 2011, luku ”Johdanto”).

Kyselyn vastauksista nousi esiin huoltajien huoli nuoren jaksamisesta. Huoltajista kaikki kokivat nuoren kokevan arjessaan stressiä ainakin jonkin verran (Kuvio 3). Stressi on elimistön tapa viestiä meille liian suuresta kuormituksesta, joka syntyy ulkopuolisesta ärsykkeestä kuten haastavasta tehtävästä suoriutuminen. Jossain määrin stressi on myös hyväksi. Stressi pitää elimistömme vireystilassa ja auttaa suorituskyvyn parantamiseen, mutta pitkään jatkuva stressi voi aiheuttaa psyykkistä ja fyysistä sairastumista. (Virtanen 2021, luku ”Työstä palautuminen koskee sekä mieltä että kehoa”; Karvonen 2009, 122.) Tässä kohtaan tulkitse huoltajien arvioineen nuoren negatiivisia vaikutuksia aiheuttavaa stressiä.

Suurin osa (5/6) huoltajista koikin, myös ensimmäisen kyselyn perusteella (Kuvio 4) nuoren kaipaavan jonkin verran elämäänsä lisää kavereita. Tämä mielestäni kertoo siitä, että suurin osa huoltajat kokivat nuoren kärsivän myös jonkin verran yksinäisyydestä.

Huoltajat kokivat myös nuoren elämän sisällössä puutteita (kuvio 2). Kaikki nuorten huoltajat kokivat nuoren kaipaavan elämäänsä lisää vapaa-ajan mielekästä tekemistä, joka vaikuttaa vahvasti nuoren elämänmielekkyyteen.



Ensimmäisestä huoltajille kohdistetun kyselyn vastaukset viittaavat, että huoltajilla on huoli nuorten hyvinvoinnista, mistä voi päätellä, että nuorille suunnatuilla palveluilla olisi myös kova tarve. Huoltajille kohdistetusta ensimmäisestä kyselyn valittujen vastauksien perusteella pystyy tulkitsemaan, että huoltajien suurimpana huolenaiheena on kaikki opinnäytetyön hyvinvoinnin osatekijät eli yksinäisyys, elämäntyytyväisyys ja jaksaminen.

## **8.2 Säännöllisen vertaisryhmätoiminnan vaikutus nuoren hyvinvointi**

Seuraavaksi esitän nuorille sekä huoltajille kohdistetun loppukyselyn vastauksia kappaleissa, joissa avaan kyselyistä syntynyttä aineistoa analyysin jälkeen tutkimuskysymyksiin peilaten.

### **8.2.1 Säännöllisen vertaisryhmätoiminnan vaikutus nuoren jaksamiseen**

Ensimmäisenä tutkimuskysymyksessä halusin selvittää, millainen vaikutus säännöllisellä vertaisryhmätoiminnalla on nuoren jaksamiseen. Avointen vastauksien ”Miten ViVe-hanke vaikutti nuoren jaksamiseen” kysymykseen ja Kuvion 5. perusteella pystyn viittaamaan, että ViVe-hankkeeseen osallistuneet nuoret sekä huoltajat kokivat, ViVe-hankkeen vaikuttaneen positiivisesti nuoren jaksamiseensa. Huoltajien avointen vastauksien perusteella ViVe-hankkeen koettiin vaikuttavan eniten (5/5) nuoren yleiseen mielentilaan, joka oli kohonnut hankkeen aikana.

”Varmasti toi tosi paljon iloa ja arkeen jotain erikoista ja tavallisesta poikkeavaa.”

Avointen vastausten perustella ”Miten ViVe-hanke vaikutti nuoren jaksamiseen?” voin tulkita ViVe-hankkeella olleen vaikutus myös nuoren arjessa tehtävissä jaksamiseen. Huoltajista ja nuorista yksi oli kokenut avointen vastusten perusteella, hankkeen aikana nuoren vapaa-ajassa ja koulunkäynnissä positiivisia muutoksia.

” Innosti tsemppaamaan kouluasioissa, kun osasi odottaa seuraavaa ViVen toimintaa.”

Nuorten avoimeen kysymykseen ”Miten ViVe-hanke vaikutti nuoren jaksamiseen” nousi esille vapaa-ajan kivan tekemisen merkitys jaksamisen kannalta. Avoimen kysymyksen pohjalta voin viitata ViVe-hanke mahdollisti nuorille arjessa kivaa tekemistä, joka tuki nuorten jaksamista.

” Jaksan kun oli kivaa”

Kuvion 6. perusteella huoltajat ja nuoret, eivät kokeneet ViVe-hankkeen aiheuttaneen nuorelle stressiä. Stressi syntyy usein tilanteissa, missä tilanteen vaativuus ylittää nuoren osaamisen tai kun ympäristön tarjoavat mahdollisuudet eivät täytä nuoren odotuksia. (Manka 2015, luku ”Stressiteoriat ja -mallit”.) Kuvion 6. vastusten perustella voin viitata, ViVe-hankkeen toiminnan olleen nuoren osaamistasoa vastaavalla tasoa, joka ei kuormittanut nuoren resilienssiä eli kykyä sietää vaikeuksia ja hallita stressiä (Mattila 2021, luku ” Uupumukseen sairastuminen”).

### 8.2.2 Säännöllisen vertaisryhmätoiminnan vaikutus nuoren yksinäisyyteen

Toisena tutkimuskysymyksessä haluttiin selvittää, millainen vaikutus säännöllisellä vertaisryhmätoiminnalla on nuoren yksinäisyyteen. Kuvion 9. vastausten perusteella pystyin viittaamaan, että ViVe-hankkeeseen osallistuneet nuoret sekä huoltajat, kokivat ViVe-hankkeen vaikuttaneen positiivisesti nuoren yksinäisyyteen.

Avoimen kysymyksen ”Miten ViVe-hanke vaikutti nuoren yksinäisyyteen” vastausten perustella ViVe-hanke vaikutti eniten nuoren yksinäisyyteen mahdollistamalla uuden kaverin löytämisen ja tukemalla vapaa-ajan viettoon kavereiden kanssa.

” Nuori on tavannut ryhmässä ollutta kaveria myös vapaa-ajalla, mitä ei ole tätä ennen juurikaan tapahtunut vaikka ovat olleet koulussa kavereita ennenkin.”

Kuvion 9. ja avoimen kysymyksen ”Miten ViVe-hanke vaikutti nuoren yksinäisyyteen” perusteella pystyin viittaamaan, ettei osa nuorista (1/5) ja huoltajista (1/6) kokenut nuoren tuntevan yksinäisyyttä.

” Ei huomattavaa muutosta, kun hän ei varsinaisesti ole ollut yksinäinen”

Vaikka kaikki huoltajat (2/6) ja nuoret (1/5) eivät kokeneet Kuvion 9. perusteella ViVe-hankkeen vaikuttaneen nuoren yksinäisyyteen, pystyin Kuvion 7. ja Kuvion 8. vastausten perusteella viittaamaan ViVe-hankkeen mahdollistaneen nuorille paikan tutustua uusiin ihmisiin sekä luomaan ryhmän, jossa nuori sai positiivisia ihmiskohtauksia, joka taas vaikutti nuoren sosiaaliseen yksinäisyyteen positiivisesti (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015, 4). Positiiviset ihmiskohtaukset mahdollistivat nuorille tilanteen harjoitella ihmissuhde taitojaan turvallisessa ympäristössä ja tuntea osallisuutta, joka tunnetta siitä, että sinut kohdataan, nähdään ja sinun ajatuksillasi sekä teoilla on merkitys. Osallisuus eli kuulumisen tunne tukee myös vahvasti nuoren hyvinvointia ja ehkäisee yksinäisyyttä. (Särkelä-Kukko 2014, luku ”Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen”.)

### 8.2.3 Säännöllisen vertaisryhmätoiminnan vaikutus nuoren elämäntyytyväisyyteen

Viimeisenä tutkimuskysymyksessä haluttiin selvittää, millainen vaikutus säännöllisellä vertaisryhmätoiminnalla on nuoren elämäntyytyväisyyteen. Kuvion 10. ja Kuvion 11. perusteella voin viitata, että suurin osa hankkeeseen osallistuvista nuorista (5/5) sekä heidän huoltajistaan (5/6) koki, että nuori osallistui hankkeeseen mielellään ja myös, että osallistuisi hankkeeseen uudestaan. Mielestäni tulos viittaa hyvin, että toiminta on ollut nuorista itsestään tärkeää ja merkityksellistä sekä omista lähtökohdista kumpuavaa tekemistä, joka vahvistaa nuoren elämäntarkoituksellisuuden kokemista ja elämäntyytyväisyyttä (Fried ym. 2015, 7–8).

Avoimen nuorille kohdistettuun kysymyksen ”Mistä pidit hankkeessa” vastusten perusteella pystyin päättämään, että jokainen nuori koki toiminnan mielekkääksi ja hanke pystyi mahdollistamaan jokaisen nuoren kiinnostuksen herättävää toimintaa. Avointen vastauksien perusteella pystyin viittaamaan myös, nuorten kokeneen ViVe-hankkeen vaikuttaneen eniten elämäntyytyväisyyteen kivan yhteisen tekemisen kautta.

Kuvion 12. vastusten perusteella pystyn viittaamaan, nuorten (4/5) sekä huoltajien (5/6) kokeneen, nuorella olleen mahdollisuuden vaikuttaa ViVe-hankkeessa päätöksiin. Nuoren saadessaan tehdä itse päätöksiä, joilla on vaikutus hänen elämäänsä, vahvistaa hän myös kokemusta elämänhallinnastaan, tarkoituksellisuudesta ja tyytyväisyydestään (Fried ym. 2015, 7).

Kuvio 10. ja Kuvio 11. saivat opinnäytetyöhön kerätystä aineistosta selkeästi tasaisimpia ja positiivisimpia vastauksia, joten voin näiden tulosten perusteella päätellä ViVe-hankkeen vaikuttaneen eniten nuoren elämäntyytyväisyyteen.

Nuoren tarpeet elämäntyytyväisyyteen voivat olla hyvin erilaisia. Nuorten elämäntyytyväisyyteen liittyvien vastausten perusteella, voin kuitenkin viitata ViVe-hankkeen tyydyttäneen nuorten tarpeita, joka tukee vahvasti nuoren elämäntyytyväisyyttä. Käytännössä siis voidaan viitata, että nuoret saavuttivat ViVe-hankkeeseen osallistumiseen johtaneet tavoitteet ja tarpeet. (Ojanen 2022.)

### 8.3 Yhteenveto

Ensimmäinen huoltajille kohdistettu kyselyn vastukset nostivat esille huoltajien huolta nuorten sen hetkisestä hyvinvoinnista. Huoltajille kohdistetun ensimmäisen kyselyn vastusten perusteella, huoltajat kokivat nuorten jokaisessa hyvinvoinnin osatekijöihin jonkinlaista puutosta, joka mielestäni viittaa hyvin siihen, että ViVe-hankkeen syksyn 2022 ryhmän nuoret olivat ViVe-hankkeen tavoiteltua kohderyhmää.

Nuorille kohdistetun loppukyselyn tulosten perusteella pystyn viittaamaan, hankkeen nuorten kokeneen ViVe-hankkeen vaikuttaneen positiivisesti heidän hyvinvointinsa osatekijöihin jakamiseen, yksinäisyyteen ja elämäntyytyväisyyteen. Huoltajille kohdistetun loppukyselyn tulosten perusteella pysty viittamaan, huoltajien kokevan myös ViVe-hankkeen vaikuttaneen positiivisesti nuoren hyvinvoinnin osatekijöihin jaksamiseen yksinäisyyteen ja elämäntyytyväisyyteen. Näitä opinnäytetyön kyselyllä kerättyjä tuloksia havainnoiden ja tulkiten, voin viitata ViVe-hankkeen säännöllisenä vertaisryhmätoimintana vaikuttaneen nuorten hyvinvointiin positiivisesti.

Loppukyselyn hyvinvoinnin osatekijöihin jaetuista tuloksista vertailemalla pystyn viittaamaan ViVe-hankkeen vaikuttaneen eniten nuorten ja huoltajien mielestä nuoren elämäntyytyväisyyteen. Huoltajille ja nuorille kohdistetun loppukyselyn vastausten perusteella, elämäntyytyväisyyteen vastaavat kysymykset saivat selkeästi yhtenäisimpiä ja vaikuttavimpia vastauksia nuorilta sekä huoltajilta. Elämäntyytyväisyys koostuu jokaisella nuorella omista lähtökohdista (Fried ym. 2015, 7–8). Hankkeeseen osallistuneet nuoret ja huoltajat kokivat loppukyselyn vas-

tausten perusteella (Kuvio 10 & Kuvio 11), ViVe-hankkeen toiminnan nuoren elämälle merkitykselliseksi sekä nuoren omasta kiinnostuksesta kumpuavalle tekemiselle. Mielekäs tekeminen, joka irrottaa kehon ja mielen arjessa paineet ja stressin tukee vahvasti arjessa jaksamista. Mielekäs tekeminen auttaa meitä palautumaan päivän mieltä ja kehoa kuormittavista asioista ja jaksamaan toteuttaa sekä tehdä itselle mielekkäitä asioita. (Lyytinen & Pääkkönen 2022, luku ”Opi tuntemaan itsesi paremmin”).

Opinnäytetyön kyselyn vastustaukset ovat osatekijöistä huolimatta vahvasti yhteidessä toisiinsa, koska opinnäytetyössä käytetyt osatekijät ovat kuitenkin kaikki hyvinvoinnin käsitteen osatekijöitä. Tästä syystä opinnäytetyön osatekijät ovat vahvasti sidoksissa ja vaikutussuhteessa toisiinsa. Opinnäytetyöhön kerättyjen kyselyiden vastausten perustella pystyn viittaamaan sen puolesta, että ViVe-hankkeella oli positiivinen vaikutus nuoren hyvinvointiin. Tästä voi mielestäni myös päätellä, että kohderyhmä on osunut oikeaksi toiminnan kannalta ja nuoret sekä huoltajat kokivat hyötyä toiminnasta eri hyvinvoinnin osa-alueilla. Kun nuoren hyvinvointi lisääntyy, lisääntyy myös hänen voimavaransa toteuttaa elämässä arkea sekä ihmissuhteita (Positiivien pedagogiikan työkalupakki, luku ”Hyvinvoinnin monet kasvot”).

## 9 OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTI JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET

Tässä osassa tutkimusta arvioin itse koko tutkimusprosessissa sekä avaan työtilaajalta YMCA Vantaalta saatua arvioita tutkimuksestani. Kappaleen loppuun avaan vielä opinnäytetyön tuloksista syntyneitä kehittämisehdotuksia.

### 9.1 Opinnäytetyöprosessin itsearviointi

Opinnäytetyöprosessin aikana minun piti harjoitella pitkäjänteistä työskentelyä ja sen suunnitteleminen. Tykkään pääsääntöisesti tehdä hommat nopeassa tahdissa ja kerralla valmiiksi, joka taas ei toimi opinnäytetyö prosessin kanssa ollenkaan. Koin kuitenkin oppineeni jakamaan työt oikeille ajanjaksoille, niin että saisin niistä kaiken hyödyn irti. Opinnäytetyötä tehdessä koin monenlaisia tunteita, epäonnistumisesta työn imuun. Kriittisimmäksi kohdaksi opinnäytetyössä sanoisin aineistonkeruun suunnitelman muutoksen, jonka jälkeen koin pitkää olevani hukassa opinnäytetyön kanssa. Ajatukseni pohti tässä vaiheessa menetelmiä ja niiden sisäistäminen tuntui hyvin haastavalta. Kuitenkin takkuilukin palkittiin, kun opinnäytetyö saatiin vihdoin kasaan onnistuneesti. Prosessina opinnäytetyön tekeminen oli opettavainen, tuskastuttava, mutta myös hyvin innostava. Koin vahvaa innostusta opinnäytetyöni aihetta kohtaan, varsinkin kun työskentelin itse hankkeen parissa. Opinnäytetyötä tehdessä opin myös tutkimuksellisia käytäntöjä sekä hyödyntämään ja ymmärtämään erilaisia tutkimusmenetelmiä. Koin opinnäytetyöprosessin valmistavan minua tulevaisuuden työkentille ja opettavan minulle pitkäjänteistä tutkimuksellista työtettä.

Opinnäytetyön tekijänä minun pitää pystyä arvioimaan opinnäytetyötä eri näkökulmista ja varsinkin syy-seuraus näkökulmasta. Seuraavaksi avaan omien pohdintojeni pohjalta opinnäytetyön kriittisiä kohtia.

Opinnäytetyön aineisto kerättiin pieneltä määrältä vastaajia, jolloin pystyi jo ennakoimaan, ettei vastaajien määräkään olisi hirveä iso. Opinnäytetyön kyselyyn vastasi kuitenkin suhteellisen hyvä määrä, verrattuna siihen monelleko kysely oli lähetetty. Uskon tähän vaikuttaneen sen, että pystyn olemaan henkilökohtaisesti paikalla, kun osa täytti hankkeen yhteislauantaissa kyselyjä.

Osa kyselyn kysymyksistä oli määritelty pakolliseksi vastattavaksi enne kuin kyselyn pystyi palauttamaan. Olin määritellyt strukturoidut kysymykset pakolliseksi, jotta varmistaisin aineiston saannin edes määrällisissä kysymyksissä. Avoimet kysymykset eivät olleet pakollisia, koska koin, että tutkimus ei olisi hyötynyt vastauksista, jotka olisivat vastattu vain vastaamisen pakosta. Kuitenkin pohdin, olisiko pitänyt jättää jopa strukturoidut kysymykset merkitsemättä pakollisiksi. Vastaajan näkökulmasta, jos osa kysymyksistä on pakollisia ja osa ei. Antaako se kuvan, ettei pakollisten kysymysten vastauksella olisi niin merkitystä tutkimuksen kannalta, jolloin kohtaan jätetään helpommin vastaamatta.

Niin kuin tässäkin tutkimuksessa, joskus myös avoimiin kysymyksiin voi olla vaikea saada vastauksia tai vastuksen laatu saattaa jäädä kehnoksi ja epätarkaksi (Valli 2015, luku ”Mittausmenetelmät”). Huoltajat vastasivat selkeästi laajemmin ja kattavammin avoimiin kysymyksiin kuin nuoret. Koin kuitenkin nuorten avoimet vastaukset olivat tulkittavissa, vaikka niiden määrä ja laatu jäi hieman heikoksi osittain.

Kyselyn ”En osaa sanoa” kohta oli valittu tutkimusaineistosta hyvin monta kertaa. ”En osaa sano” kohta ei luonut tutkimuksen kannalta olennaista tietoa, mutta koin kuitenkin tärkeäksi lisätä kyselyyn tämän vaihtoehdon, että vastaajan täytyisi määritellä tunnettaan, josta ei ollut varma ja josta olisi ollut tutkimusaineiston kannalta enemmän haittaa, kun hyötyä.

Keräsin tutkimusaineiston tätä opinnäytetyötä varten, joten tutkimustulokset olivat hyvin ajan-kohtaisia. Keräsin kuitenkin tutkimusaineistoa selkeästi enemmän mitä käytin, joka johtui osittain suunnitelman muutoksesta sekä tutkittavan asian määrittelyn vaikeudesta. Koin kuitenkin hyödyntäneeni tutkimuskysymyksen kannalta kaikkia oleellisia vastauksia opinnäytetyössäni. Osa tutkimusaineistosta oli osoitettu enemmän tilaajan tarpeeseen kuin opinnäytetyön tarpeeseen, joten koin näiden kohtein rajaamisen järkeväksi ratkaisuksi.

ViVe-hankkeen säännöllistä vertaisryhmätoimintaa toteutettiin kahdeksan viikon ajan. ViVe-hankkeen lähtökohtana oli säännöllinen vertaisryhmätoiminta, oliko kahdeksan viikkoa liian lyhyt aika vertaisryhmätoiminnalle. Tulokset kuitenkin esittivät, kahdeksan viikon vertaisryhmätoiminnan vaikuttaneen positiivisesti nuorten hyvinvointiin, joten koen ettei pidempikestoinen hanke olisi muuttanut tutkimuksen tuloksia kovinkaan paljoa.

Opinnäytetyössä pyrin selkeyteen ja helppolukuisuuteen. Opinnäytetyön aihealueet on sijoitettu opinnäytetyölle ominaiseen tapaan, jotta opinnäytetyön seuranta olisi johdon mukaista. Opinnäytetyön otsikot kuvaavat mielestäni hyvin tekstin sisältöä ja jo abstrakti antaa selkään kuvan opinnäytetyön kulusta ja aiheesta.

## 9.2 Tilaajan arvio

Kevään toiminnan pohjalta, jota opinnäytetyöntekijä toteutti ollessaan kehittävässä harjoittelussa YMCA Vantaalla, päädyttiin perustamaan samankaltainen pienryhmätoiminta myös syksyllä 2022. Syksyn toiminnan toteuttamisen lisäksi ideana oli toteutuksen perusteellisempi tutkiminen opinnäytetyön kautta. Tutkimusryhmäksi valitui ryhmä nuoria, joiden taustat olivat hyvin erilaisia. Ryhmän kasattiin yhdessä YMCA Vantaan työntekijöiden ja opinnäytetyöntekijän toimesta. Toiminta suunniteltiin nuorten lähtökohdista käsin, jota avaa hyvin toiminnan monipuolisuus. Huoltajat saatiin aktivoitua hankkeeseen mukaan, mikä oli yksi syksyn 2022 ViVe-hankkeen tavoitteista.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset oli asetettu tilaajan näkökulmasta hyvin. Opinnäytetyön tilaaja on ollut opinnäytetyöprosessin aikana tietoinen opinnäytetyön suunnitelman muutoksista sekä siitä, mistä suunnitelman muutokset johtuivat. Opinnäytetyön sisältö ja tulokset vastaavat pitkälti sitä, mitä opinnäytetyöltä odotettiin. Tilaaja aikoo käyttää opinnäytetyöstä saatuja tuloksia jatkossa hankehakemuksissa sekä Vantaan YMCA:n nettisivuilla.

## 9.3 Kehittämisehdotukset

Huoltajille kohdistetun ensimmäisen kyselyn tulosten pohjalta pystyttiin toteamaan, huoltajien kokevan nuorten hyvinvoinnin olevan osittain heikkoa. Opinnäytetyön esille nostama säännöllisen vertaisryhmätoiminnan positiivinen vaikutus nuoren hyvinvointiin, avaa vahvasti sitä tarvetta, joka nuorilla on tällä hetkellä vertaistoiminnalle. Mielestäni koronakriisin aiheuttaman nuorten heikentyneen hyvinvoinnin kannalta olisi erityisen tärkeää, että tämän kaltaista toimintaa järjestettäisiin enemmän, jotta saisimme nuoret voimaan paremmin. Opinnäytetyön tulokset puhuvat vahvasti sen puolesta, että hyöty koettiin, koska sitä oltiin vailla.



Ensimmäisenä kehittämis ehdotuksen nostankin esiin pitempiketoisen säännöllisen vertaisryhmätoiminnan nuorisotyön. Opinnäytetyön tuloksia katsoen voin itse todeta, säännöllisellä vertaistoimintaryhmällä olevan positiivinen vaikutus nuoren hyvinvointiin. YMCA Vantaan toteuttaman ViVe-hankkeen pituus oli vain kahdeksan viikkoa, joka voi tuntua hyvin nopealta ja rajatulta toiminnalta. Jos kahdeksassa viikossa nuoret sekä nuorten huoltajat kokevat jo vertaistoiminta ryhmän hyödyn, voisiko pitemmällä vertaistoimintaryhmällä olla vieläkin parempi vaikutus nuorten hyvinvointiin. Mielestäni nuorille suunnattua vertaisryhmätoimintaa olisi hyvä järjestää myös pitempiketoisena.

Toisena kehittämis ehdotuksen nostan esiin kolmannen sektorin ja koulun välisen yhteistyön nuorisotyössä. ViVe-hankkeen nuoret olivat yhteistyökoulun kuraattorin kautta löydettyjä. Yhteistyö koulujen kanssa, mahdollistaisi nuorisopalveluille uuden asiakaskunnan, joka ei välttämättä ollut vielä nuorisotyön piirissä. Heikossa asemassa olevat nuoret, eivät hakeudu välttämättä itsenäiset palveluiden pariin, josta voisi olla heille hyötyä. Mielestäni nuorisopalveluiden pitäisi mahdollistaa juuri heille, jotka eivät löydä palvelun pariin palveluja ja tuoda heidät erilaisilla toiminnalla mukaan nuorisotyön piiriin. Gretschelin ja Myllyniemen (2020) tekemän tutkimuksen mukaan elämäntyytyväisyyttä laskee selkeästi tilanteet missä nuoret eivät saaneet apua ongelmiinsa. Mielestäni nuorisopalvelujen pitäisi enemmän hyödyntää koulunhenkilökuntaan ammattitaitoa, tukea tarvitsevien nuorten löytämiseen ja kehittää näin myös enemmän yhteistyötä koulun kanssa nuorten hyväksi.

Kolmantena kehittämis ehdotuksena nostan esiin pienryhmätoiminnan nuorisotyössä. Nuorisotyö kohdistuu usein hieman isommille ryhmille tai harrastus kerhoille, jotka saattavat ahdistaa nuoria, jotka kokevat sosiaalisissa tilanteissa epävarmuutta. ViVe-hankkeen ryhmä oli hyvin pieni. Uskon, että hankkeen pieni ryhmäkoko vaikutti vahvasti nuorten osallistumis päätöksen osallistua ViVe-hankkeeseen ja vaikutukset olivatkin hyvin positiivisia. Mielestäni nuorisotyön olisi hyvä keskittyä myös pienryhmätoiminnalla tukemaan nuoria, jotka kokevat epävarmuutta sosiaalisista taidoistaan. Pienryhmätoiminta mahdollistaisi nuorelle paikan harjoitella ja kehittää sosiaalisia taitojaan, joka varmasti vahvistaisi nuoren ajatusta avoimeen nuorisotyöhön osallistumisesta. Pienryhmä toiminta mahdollistaa myös ammatilliselle tilanteen, jossa nuoren tukemiselle ja kuulemiselle jäisi enemmän aikaa. Tässäkin mielestäni voitaisiin hyvin hyödyntää yhteistyötä koulun kanssa, jotta voimme yhdessä tukea nuorten hyvinvointia.

## 10 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten säännöllinen vertaistoiminta vaikuttaa nuoren hyvinvointiin. Opinnäytetyön aineisto kerättiin kyselyllä, hankkeeseen osallistuvilta nuorilta sekä heidän huoltajiltaan. Opinnäytetyön kyselyllä kerätyn aineiston avulla pystyi vastaamaan tutkimuksen kolmeen tutkimuskysymykseen. Vaikka vastaajamäärä jäi yleistämisen kannalta hyvin pieneksi, koen että osallistujamäärään nähden vastauksia saatiin hyvä määrä, jotta ilmiötä pystyttiin kuvaamaan.

Alkuperäisenä aineistonkeruumenetelmänä minun piti toteuttaa hankkeen nuorille puolistrukturoitu teemahaastattelu, jonka piti toimia opinnäytetyön pääaineistona, jota tukemaan teetin huoltajille kyselyn. Kuitenkin nuorille kohdistettuun puolistrukturoituun teemahaastatteluun osallistui vain yksi nuori, joten aineistonkeruumenetelmää oli syytä vaihtaa. Päädyin vaihtamaan aineistonkeruu menetelmän nuorille kohdistetun puolistrukturoidun teemahaastattelun sähköiseksi kyselyksi. Päätin myös vaihtaa huoltajille kohdistetun kyselyn tutkimusmittariston, nuorille tekemäni kyselyn kanssa yhtenäiseksi, jotta saisin mahdollisimman laadukasta tietoa ja näkökulmaa opinnäytetyötä varten. Opinnäytetyön suunnitelman vaihdon jälkeen huoltajille ja nuorille kohdistetut loppukyselyt nousivat isompaan merkitykseen ja toimivat opinnäytetyön pääaineistona.

Tämä opinnäytetyön aihe on mielestäni hyvin ajankohtainen. Opinnäytetyön ensimmäinen huoltajille kohdistettu kysely, osoitti huoltajien huolen nuorten hyvinvoinnista, joten jos joskus niin nyt nuoria pitäisi pystyä tukemaan. Koronaepidemian aiheuttamat rajoitukset vaikuttivat vahvasti nuorten hyvinvointiin, joka näkyy tänä päivänä erittäin hyvin nuorisotyöpiirissä ja -ammattikentillä. Hyvinvointi on mielestäni ajankohtainen asia, aina kun koetaan jollakin hyvinvoinnin osa-alueella puutteita. Hyvinvoinnin puutteet vaikuttavat kuitenkin vahvasti koko yhteiskuntaan.

Opinnäytetyön menetelmän vaihdosta heräsi ajatus, oliko tapaustutkimuksesta luopuminen sitenkään välttämätöntä. Osallistuin hankkeeseen kuitenkin itse ammattilaisen roolissa, joten minulla olisi ollut mahdollisuudet esimerkiksi havainnoida nuoria. Olisinko voinutkin havainnoida hankkeeseen osallistuvia nuoria ja näin pitää tapaustutkimuksen opinnäytetyn menetelmänä. Näin olisin myös säästänyt uuden tavan sisäistämiseen kuluneen ajan ja vaivan. Koen, opinnäytetyön tavoitteena kuitenkin olleen nuorten sekä huoltajien omakohtaisen kokemuksen

kautta kerätty aineisto, ViVe-hankkeen vaikutuksista nuoren hyvinvointiin. Tuloksen luotettavuuden kannalta ajattelen, aineistonkeruu tavan vastannen näin tutkimuskysymykseen ja opinnäytetyön tavoitteeseen parhaiten. Nuoria havainnoimalla, olisin voinut ajattelematta luoda oman ajatuksen pohjalta aineistoa, joka ei olisi ollut paikkansapitävää. Nuoren hyvinvoinnin voi osittain päätellä ulkoisesti, mutta olisinko voinut oikeasti tietää, miten nuoret voivat tai miten ViVe-hanke vaikutti heihin.

Kun suunnitelma muuttui, kyselynkin rakenne vaihtui, verrattuna huoltajille kohdistettuun ensimmäiseen kyselyyn. Pyrin luomaan huoltajille ja nuorille kohdistetuista kyselyistä hyvin samankaltaiset, jotta näkisin niiden yhtenäisyyden tai eroavaisuuden helpommin. Kyselystä tehtiin monet eri versiota, joita testasin lähipiirissäni, jonka ikähaarukka oli noin 20–65 vuotta. Kuitenkin viime hetkillä päädyin muuttamaan loppukyselyn rakenteen, jonka koin itse toimivammaksi. Tästä syystä lopullisen loppukyselyn rakennetta testaaminen jäi hyvin vähälle ja koenkin, että kyselyä olisi voinut näin jälkikäteen ajateltuna hieman selkeyttää vielä. Minun olisi ollut hyvä testata nuorille kohdistuvaa kyselyä, jollakin nuoremmalla henkilöllä. Kuitenkin nopean kyselyn muokkaaminen ei mahdollistanut tätä. Koen, että mikäli olisin pystynyt tekemään koekyselyn, jollain nuorella henkilöllä, olisin voinut vielä hieman hioa kyselyä ja saada näin kattavampia vastauksia avoimiin kysymyksiin.

Vaikka koin opinnäytetyötä tehdessäni stressiä ja kiirettä, joka syntyi vahvasti menetelmän vaihdon takia, koen kuitenkin valinneeni tutkimusmenetelmän, joka vastaisi tutkimuskysymyksiin sekä tilaajan tarpeeseen. Opinnäytetyön kohde YMCA Vantaan järjestämä ViVe-hanke oli yksittäinen hanke, jonka takia opinnäytetyöstä syntyneitä tuloksiakaan ei pystytty yleistämään. Kuitenkin mielestäni opinnäytetyö loi tärkeää näkökulmaa säännöllisen vertaisryhmätoiminnan tarpeesta, sekä sen vaikutuksesta koko ammattikentälle. Opinnäytetyön tuloksista syntyneet kehittämis ehdotukset halusin kasata mahdollisimman yleisiksi, jotta koko nuorisotyönkenttä voi hyödyntää ja käyttää niitä.

Koin asemani hankkeen työntekijänä sekä opinnäytetyöntekijänä vieneen opinnäytetyön alkupuolella varsin paljon energiaa. Tutkimuksen eri vaiheissa, joudin tarkastelemaan tutkimustuotosta kriittisin silmin. Koin välillä todella vaikeaksi, erotella mikä ViVe-hankkeen asioista oli tutkimuksesta lähtöisin ja mikä taas omaa kokemustani, hankkeenvetäjän näkökulmasta.

Jouduin useampaan otteeseen poistamaan kohtia, jotka eivät olleet tutkimuksen kannalta olennaisia tai kohtia, joissa olin havaintojeni perustella tehnyt päätelmiä. Koin kuitenkin onnistuneeni, pitämään hankkeenvetäjän näkökulman ja opinnäytetyön erillään, vaikka se olikin ajoittain hyvin raskasta.

Koin opinnäytteen vahvistaneen ammatillista kasvuani. Opinnäytetyö sitoi minut tutkimukselliseen toimintaan noin puoleksi vuodeksi ja opetti minut työstämään pitkäjänteistä omaa visiota eteenpäin. Koin myös, että opinnäytetyö prosessi opetti minulle inhimillisyyttä ja armollisuutta itseäni kohtaan, kun toisinaan tuntui, ettei tutkimuksesta ymmärrä itsekään mitään ja toisena päivänä taas, olisin voinut tehdä työtä koko päivän. Koin myös opinnäytetyöni täyttäneen minun henkilökohtaiset tavoitteeni. Tavoitteeni oli pitää opinnäytetyön sivumäärä maltillisena, oppia karsimaan ylimääräistä asiasisältöä ja oppia tutkimustyöhön valmistavia käytäntöjä ja työtapoja. Koin myös onnistuneeni, saadessani itse myös uutta tietoa säännöllisen vertaisryhmätoiminnan vaikutuksista nuorten hyvinvointiin.

## LÄHTEET


- Ahonen, Timo & Lyytinen, Heikki & Lyytinen, Paula & Nurmi, Jari-Erik & Pulkkinen, Lea & Ruoppila Isto 2015. Ihmisen psykologinen kehitys. 6. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Allianssi 2022a. Nuorten hyvinvointi on heikentynyt koko koronakriisin ajan- ”Viimeistään nyt kaikkien suomalaisten on syytä huolestua”. Uutinen 8.2.2022. Viitattu 7.11.2022. <https://nuorisoala.fi/nuorten-hyvinvointi-on-heikentynyt-koko-koronakriisin-ajan-viimeistään-nyt-kaikkien-suomalaisten-on-syytä-huolestua/>
- Allianssi 2022b. Nuorisotyö ja nuorten hyvinvointi Suomessa. Viitattu 7.11.2022. <https://nuorisoala.fi/vaikuttaminen/nuorisotyö-ja-nuorten-hyvinvointi/>
- Erkko, Anni 2021. Kun ilo katosi. Miten jaksaisimme työelämässä paremmin? (E-kirja.) Jyväskylä: Atena.
- Fried, Suvi & Heimonen, Sirkkaliisa & Kälkäinen, Salla & Laine, Minna 2015. Mielen hyvinvoinnin silta: opas keskusteluryhmän ohjaajalle. 2.painos. Helsinki: Ikäinstituutti.
- Gretschel, Anu & Myllyniemi, Sami 2020. Kuulummeko yhteiskuntaan? Työn ja koulutuksen ulkopuolella olevien nuorten käsityksiä tulevaisuuden demokratiasta ja julkisista palveluista. Tutkimusjulkaisu-sarjan julkaisu nro 110. Helsinki: KAKS-Kunnallisanalan kehittämissäätiö.
- Heikkilä, Tarja 2014. Tilastollinen tutkimus. 9. painos. (E-kirja.) Helsinki: Edita.
- Helsinki NMKY 2021. Virkistystä ja vertaisuutta: avustus koronakriisin nuoriin kohdistuneiden vaikutusten lieventämiseen. Viitattu 12.7.2022. <https://www.hnmky.fi/uutiset/julkaisu/6453>
- Hämäläinen, Riitta-Maija & Leemann, Lars 2015. Matalan kynnyksen palvelut. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 21.11.2022. [https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti\\_Matalan\\_Kynnyksen\\_Palvelut.pdf](https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Matalan_Kynnyksen_Palvelut.pdf)
- Junttila, Niina 2015. Kavereita nolla: lasten ja nuorten yksinäisyys. Helsinki: Tammi cop.
- Kananen, Jorma 2013. Case-tutkimus opinnäytetyössä. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, Jorma 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitat kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, Jorma 2019. Opinnäytetyön ja pro gradun pikaopas: avain opinnäytetyön ja pro gradun kirjoittamiseen. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kelmola, Ulla & Talvio, Markus 2017. Toimiva vuorovaikutus. (E-kirja.) Jyväskylä: PS-kustannus.
- Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta 361/8.4.1983. 11luku yleiset säädökset. Viitattu 20.7.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1983/19830361#a8.2.2019-190>

- Leskisenoja, Eliisa & Sandberg, Erja 2019. Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. Viitattu 1.8.2022. (E-kirja.) Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lyytinen, Nina & Pääkkönen, Sirpa 2022. Ole oma pomosi. Virtaa työhön ja vapaalle. (E-kirja.) Helsinki: Otava.
- Manka, Marja-Liisa 2015. Stressikirja. Mistä virtaa? Viitattu 24.11.2022. [https://verkkokirjahylly-almatalent-fi.ruka.humak.edu:2443/teos/EACBFXCTEB#/kohta:STRESSIKIRJA\(\(20\)/piste:b178](https://verkkokirjahylly-almatalent-fi.ruka.humak.edu:2443/teos/EACBFXCTEB#/kohta:STRESSIKIRJA((20)/piste:b178)
- Mannerheimin lastensuojeluliitto 2015. Kaikille kaveri: opas nuorten yksinäisyyden ehkäisemiseen. Helsinki: MLL, Mannerheimin lastensuojeluliitto.
- Mattila, Juhani 2021. Uupumuksesta takaisin elämään. (E-kirja.) Helsinki: Kirjapaja.
- Mikkonen, Irja & Saarinen Anja 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Tallinna: Printon.
- Mäkelä, Jukka & Sajaniemi, Nina 2013. vertaissuhteet muovaavat lapsen aivoja. Teoksessa Jukka Reivinen & Leena Vähäkylä (toim.) Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Helsinki: Gaudeamus.
- Oikeusministeriö 2021. Nuorisoalan järjestöille hankeavustuksia koronakriisin vaikutusten lieventämiseen. Tiedote 8.6.2021. Viitattu 3.11.2022. <https://oikeusministerio.fi/-/1410845/nuorisoalan-jarjestoille-hankeavustuksia-koronakriisin-vaikutusten-lieventamiseen>
- Ojanen, Markku 2022. Miksi ihmiset ovat tyytyväisiä elämäänsä? Viitattu 24.11.2022. <https://www.markkuojanen.com/psykologia/miksi-ihmiset-ovat-tyytyvaisia-elamaansa/>
- Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2015. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3.–4. painos. (E-kirja) Helsinki: Sanoma Pro.
- Pitkäranta, Ari 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyössä: työkirja ammattikorkeakouluun. (E-kirja.) Jokioinen: e-Oppi.
- Saari, Juho 2011. Johdanto. Teoksessa Juho Saari (toim.) Hyvinvointi: suomalaisen yhteiskunnan perusta. (E-kirja) Helsinki: Gaudeamus.
- Sarajärvi, Anneli & Tuomi, Jouni 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. (E-kirja.) Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2022. Koronavirus Suomessa. Viitattu 3.11.2022. <https://stm.fi/korona>
- Särkelä-Kukko, Mona 2014. Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen. Mistä me puhumme, kun puhumme osallisuudesta. Teoksessa Arja Jämsén & Anne Pyykkönen (toim.) Osallisuuden jäljillä. Joensuu: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys.
- Talala, Mira 2019. Psykkisesti oireileva oppilas. Jyväskylä: PS-kustannus.
- The YMCA 2022. Our history. Viitattu 11.7.2022. <https://www.ymca.org/who-we-are/our-history>

- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Julkaisu 3. Viitattu 12.8.2022. [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2019.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf)
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2021. Ihmistieteiden eettisen ennakoarvioinnin ohje. Viitattu 11.8.2022. <https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/ihmistieteiden-eettisen-ennakoarvioinnin-ohje#4>
- Vahkalahti, Kimmo 2014, Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Finn Lectura.
- Valli, Raine 2015. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. 2. painos. (E-kirja.) Jyväskylä: PS-kustannus.
- Valli, Raine 2018. Aineistonkeruu kyselylomakkeella. Teoksessa Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Valtioneuvosto 2021. Lapset, nuoret ja koronakriisi. Lapsistrategian koronatyöryhmän arvio ja esitykset lapsen oikeuksien toteuttamiseksi. Valtioneuvoston julkaisu 2021:2. Viitattu 3.11.2022. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162647/VN\\_2021\\_2.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162647/VN_2021_2.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Vehkalahti, Kimmo 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. (E-kirja.) Helsinki: Finn Lectura.
- Vilka, Hanna 2021a. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. (E-kirja.) Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vilka, Hanna 2021b. Tutki ja kehitä. 5. painos. (E-kirja.) Jyväskylä: PS-kustannus.
- Virtanen, Anniina 202. Psykologinen palautuminen. (E-kirja.) Jyväskylä: Tuuma-kustannus.
- YMCA 2022a. YMCA:n historia. Viitattu 11.7.2022. <https://ymca.fi/historia/>
- YMCA 2022b. Mikä on YMCA. Viitattu 11.7.2022. <https://ymca.fi/mika-on-ymca-2/>
- YMCA Vantaa 2022a. Nmky-ymca. Viitattu 11.7.2022. <https://ymcavantaa.fi/nmky-ymca/>
- YMCA Vantaa 2022b. YMCA-nuorten toiminta. Viitattu 30.11.2022. <https://ymcavantaa.fi/lapset-ja-nuoret/ymca-nuorten-toiminta/>

## LIITTEET

### Liite 1. Huoltajille kohdistettu ensimmäinen kysely



**ViVe-hankkeen syksyn 2022 kysely huoltajille**

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (\*)

**1. Olen ViVe-hankkeeseen osallistuvan nuoren huoltaja \***

☐ Kyllä

☐ En

**Merkitse vastaus, joka kuvaa parhaiten näkemystänne nuoren tämänhetkisestä tilanteesta**

**2. Nuori selviytyy arjentehtävistään \***

☐ Täysin eri mieltä

☐ Jokseenkin eri mieltä

☐ Ei eri eikä samaa mieltä

☐ Jokseenkin samaa mieltä

☐ Täysin samaa mieltä

☐ En osaa sanoa



**3. Nuori voi hyvin \***

- ☐ Täysin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin eri mieltä
- ☐ Ei eri eikä samaa mieltä
- ☐ Jokseenkin samaa mieltä

- ☐ Täysin samaa mieltä
- ☐ En osaa sanoa

**4. Nuori herää virkeänä \***

- ☐ Täysin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin eri mieltä
- ☐ Ei eri eikä samaa mieltä
- ☐ Jokseenkin samaa mieltä
- ☐ Täysin samaa mieltä
- ☐ En osaa sanoa

**5. Nuori liikkuu päivittäin \***

- ☐ Täysin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin eri mieltä
- ☐ Ei eri eikä samaa mieltä
- ☐ Jokseenkin samaa mieltä
- ☐ Täysin samaa mieltä
- ☐ En osaa sanoa

**6. Nuori ajattelee asioista kielteisesti \***

- ☐ Täysin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin eri mieltä
- ☐ Ei eri eikä samaa mieltä
- ☐ Jokseenkin samaa mieltä
- ☐ Täysin samaa mieltä
- ☐ En osaa sanoa

**7. Nuori kokee vapaa-aikansa miellyttäväksi \***

- ☐ Täysin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin eri mieltä
- ☐ Ei eri eikä samaa mieltä
- ☐ Jokseenkin samaa mieltä
- ☐ Täysin samaa mieltä
- ☐ En osaa sanoa

**8. Nuori vaatii itseltään liikaa \***

- ☐ Täysin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin eri mieltä
- ☐ Ei eri eikä samaa mieltä
- ☐ Jokseenkin samaa mieltä
- ☐ Täysin samaa mieltä
- ☐ En osaa sanoa

**9. Nuoresta tuntuu, että häneltä vaaditaan liikaa \***

- ☐ Täysin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin eri mieltä
- ☐ Ei eri eikä samaa mieltä
- ☐ Jokseenkin samaa mieltä
- ☐ Täysin samaa mieltä
- ☐ En osaa sanoa

**10. Nuori kokee arjessaan stressiä \***

- ☐ Täysin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin eri mieltä
- ☐ Ei eri eikä samaa mieltä
- ☐ Jokseenkin samaa mieltä
- ☐ Täysin samaa mieltä
- ☐ En osaa sanoa

**11. Nuori kaipaa vapaa-ajalleen enemmän mielekästä tekemistä \***

- ☐ Täysin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin eri mieltä
- ☐ Ei eri eikä samaa mieltä
- ☐ Jokseenkin samaa mieltä
- ☐ Täysin samaa mieltä
- ☐ En osaa sanoa

**12. Nuori puhuu hänen tulevaisuudestaan \***

- ☐ Täysin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin eri mieltä
- ☐ Ei eri eikä samaa mieltä
- ☐ Jokseenkin samaa mieltä
- ☐ Täysin samaa mieltä
- ☐ En osaa sanoa

**13. Nuori viettää vapaa-aikaansa usein yksin \***

- ☐ Täysin eri mieltä

- ☐ Jokseenkin eri mieltä
- ☐ Ei eri eikä samaa mieltä
- ☐ Jokseenkin samaa mieltä
- ☐ Täysin samaa mieltä
- ☐ En osaa sanoa

**14. Nuori viihtyy yksin \***

- ☐ Täysin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin eri mieltä
- ☐ Ei eri eikä samaa mieltä
- ☐ Jokseenkin samaa mieltä
- ☐ Täysin samaa mieltä
- ☐ En osaa sanoa

**15. Nuori viettää vapaa-aikaansa ystävien/kavereiden kanssa \***

- ☐ Täysin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin eri mieltä
- ☐ Ei eri eikä samaa mieltä
- ☐ Jokseenkin samaa mieltä
- ☐ Täysin samaa mieltä
- ☐ En osaa sanoa

**16. Nuori haluaisi lisää ystäviä/kavereita \***

- ☐ Täysin eri mieltä
- ☐ Jokseenkin eri mieltä
- ☐ Ei eri eikä samaa mieltä
- ☐ Jokseenkin samaa mieltä
- ☐ Täysin samaa mieltä

- ☐ En osaa sanoa

**17. Lisäkommentit**

---

---

---

---



## ViVe-hankkeen loppukysely nuorille

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (\*)

### 1. Osallistuin mielelläni ViVe-hankkeen toimintaan \*

- ☐ täysin samaa mieltä  
☐ joihinkin samaa mieltä  
☐ en osaa sanoa  
☐ joihinkin eri mieltä  
☐ täysin eri mieltä

### 2. Mistä pidit ViVe-hankkeessa?

---



---



---



---



---

### 3. ViVe-hanke vaikutti minun \*

	paljon	jonkin verran	en osaa sanoa	hyvin vähän	ei lainkaan
jaksamiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
yksinäisyyteen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 4. Miten ViVe-hanke vaikutti jaksamiseesi?

---



---



---



---



---

### 5. Miten ViVe-hanke vaikutti yksinäisyyteesi?

---



---



---



---



---

### 6. Koen että ViVe-hankkeessa \*

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	en osaa sanoa	jokseenkin eri mieltä	täysin eri mieltä
minua arvostettiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
pystyin olemaan oma itseni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
pystyin vaikuttamaan päätöksiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
viihdyn ryhmässä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
tutustuin uusiin ihmisiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
stressini määrä kasvoi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sain positiivisia kohtaamisiini ihmisten kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 7. Osallistuisin ViVe-hankkeeseen uudelleen \*

- ☐ kyllä
- ☐ en
- ☐ en osaa sanoa

### 8. Miten ViVe-hanketta voitaisiin mielestäsi kehittää?

---



---



---



---

### 9. Muu palautta ViVe-hankkeesta, aktiviteeteistä, hankkeen vetäjistä yms.

---



---



---




---

Liite 3. Loppukysely hankkeeseen osallistuvien nuorten huoltajille.



## ViVe-hankkeen loppukysely huoltajille

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (\*)

### 1. Nuori osallistui mielellään ViVe-hankkeen toimintaan \*

- ☐ täysin samaa mieltä
- ☐ jokseenkin samaa mieltä
- ☐ en osaa sanoa
- ☐ jokseenkin eri mieltä
- ☐ täysin eri mieltä

### 2. ViVe-hanke vaikutti nuoren \*

	paljon	jonkin verran	en osaa sanoa	hyvin vähän	ei lainkaan
yksinäisyyteen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
arjessa jaksamiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 3. Miten ViVe-hanke vaikutti nuoren yksinäisyyteen?

---



---



---



---

### 4. Miten ViVe-hanke vaikutti nuoren jaksamiseen?

---



---



---



---

### 5. Koen että ViVe-hankkeessa \*

	täysin samaa mieltä	jokseenkin samaa mieltä	en osaa sanoa	jokseenkin eri mieltä	täysin eri mieltä
nuorta arvostettiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
nuori pystyi olemaan oma itsensä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
nuori pystyi vaikuttamaan päätöksiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
nuori viihtyi ryhmässä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
nuori tutustui uusiin ihmisiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
nuoren stressin määrä kasvoi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
nuori sai positiivisia kohtaamisia ihmisten kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 6. Osallistuisitteko ViVe-hankkeeseen uudelleen? \*

- ☐ kyllä
- ☐ ei
- ☐ en osaa sanoa

### 7. Miten ViVe-hanketta voitaisiin mielestäsi kehittää?

---



---



---



---



---

### 8. Muu palautta ViVe-hankkeesta, aktiviteeteistä, hankkeen vetäjistä yms.

---