

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

LUONTOYMPÄRISTÖSSÄ TOTEUTETTAVA NUOTTA-VALMENNUS

Valmennukseen osallistuneiden nuorten kokemuksia

TEKIJÄT Jenni Miettinen
Tanja Liimatainen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Tutkinto-ohjelma Sosionomin tutkinto-ohjelma	
Työn tekijät Jenni Miettinen & Tanja Liimatainen	
Työn nimi Luontoympäristössä toteutettava Nuotta-valmennus – Valmennukseen osallistuvien nuorten kokemuksia	
Päiväys 19.9.2024	Sivumäärä/Liitteet 30/4
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani Suomen nuorisokeskusyhdistys ry, Heli Eischer	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyössä selvitettiin Nuotta-valmennukseen osallistuvien nuorten kokemusten perusteella Nuotta-valmennuksen merkityksellisyyttä nuorille. Tavoitteena oli tuottaa tietoa nuorten kokemuksista ja tuoda esiin mahdollisesti nousevia kehityskohteita. Opinnäytetyön aihetta lähestyttiin nuorisokeskusten järjestämän Nuotta-valmennuksen näkökulmasta. Opinnäytetyön tilaajana toimi Suomen nuorisokeskusyhdistys ry.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena ja aineisto kerättiin teemahaastatteluilla. Haastattelut järjestettiin yhtenä ryhmähaastatteluna sekä useampana yksilöhaastatteluna. Haastateltavia oli yhteensä yhdeksän. Haastateltavat olivat Nuotta-valmennuksen viimeisen vuoden sisällä kokeneita 19–29-vuotiaita nuoria. Haastattelut toteutettiin 2024 kesällä. Haastatteluaineisto litteroitiin ja analysoitiin laadullisen sisällönanalyysin avulla, johon hyödynnettiin teemoittelua.</p> <p>Opinnäytetyön tulosten mukaan nuorten Nuotta-valmennuksen aikana syntynyt yhteisöllisyys muodostuu vertaisuuden ansiosta. Haastattelutulosten perusteella valmennuksen tärkeimmät asiat olivat muut nuoret ja yhteisöllisyys. Luontoympäristön ansiosta nuoret rauhoittuivat helpommin ja olivat enemmän vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Tulosten mukaan luonnon läheisyyden vaikutuksiksi nousivat myös ruutuajan vähentyminen, arjesta irtautuminen sekä lähentyminen ohjaajien kanssa. Nuotta-valmennuksen aikaansaama irtiotto arjesta mahdollisti oman elämän tarkastelun uudesta näkökulmasta.</p> <p>Johtopäätöksenä Nuotta-valmennuksen merkityksellisyys nuorille on vertaisuuden kokemus ja rauhoittuminen luontoympäristössä sekä mahdollisuus reflektoida omaa elämää. Tutkimuksen perusteella Nuotta-valmennuskertojen määriä ja valmennuskertojen kestoja voisi tarkastella niin, että valmennukset tukisivat entistä paremmin nuorten kokemia positiivisia vaikutuksia. Opinnäytetyö on hyödynnettävissä Nuotta-valmennuksen kehittämistyössä sekä raportoinnissa rahoittajalle.</p>	
Avainsanat Nuotta-valmennus, yhteisöllisyys, vertaisuus, ympäristö	

Field of Study Social Services, Health and Sports	
Degree Programme Degree Programme in Social Services	
Authors Jenni Miettinen & Tanja Liimatainen	
Title of Thesis Nuotta coaching in natural environment - Experiences of young people participating in coaching	
Date 19.9.2024	Pages/Appendices 30/4
Client Organisation /Partners Suomen nuorisokeskusyhdistys ry, Heli Eischer	
<p>Abstract</p> <p>This thesis explored the relevance of Nuotta coaching for young people, based on the experiences of young people participating in Nuotta coaching. The aim was to provide insights into young people's experiences and to highlight possible areas for development. The thesis was commissioned by the Suomen nuorisokeskusyhdistys ry.</p> <p>The thesis was carried out qualitatively and the data was collected through thematic interviews. The interviews were conducted as one group interview and several individual interviews. The total number of interviewees was nine. The interviewees were young people aged 19-29 who had experienced Nuotta coaching within the last year. The interviews took place in the summer of 2024. The interview material was transcribed and analysed using qualitative content analysis with thematic analysis.</p> <p>According to the results of the thesis, the sense of community created during the Nuotta coaching is the result of peer-to-peer interaction. Based on the results of the interviews, the most important aspects of the coaching were other young people and community. The natural environment made it easier for young people to calm down and interact with each other. The results also showed that being close to nature had the effect of reducing screen time, helping them to get away from everyday life and bringing them closer to their mentors. The detachment from everyday life provided by the Nuotta coaching enabled the participants to look at their own lives from a new perspective.</p> <p>In conclusion, the meaningfulness of the Nuotta coaching for young people is the experience of peer-to-peer interaction and relaxation in a natural environment, as well as the opportunity to reflect on their own lives. The study suggests that the number and duration of Nuotta coaching sessions could be reviewed to better support the positive effects experienced by young people. The thesis is useful in the development of Nuotta coaching and in reporting to the funder.</p>	
<p>Keywords</p> <p>Nuotta coaching, community, peer relationship, environment</p>	

SISÄLTÖ

JOHDANTO	5
1 NUORI, NUORUUS JA SEN HAASTEET	6
1.1 Nuoren määritelmä	6
1.2 Nuoruuden kehitystehtävät.....	6
1.3 Haavoittuvassa asemassa oleva nuori.....	6
2 NUORISOTYÖ NUOREN KASVUN TUKENA.....	8
2.1 Nuorisotyö Suomessa	8
2.2 Etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta nuoren tukena	8
2.3 Sosiaalisesti vahvistava Nuotta-valmennus.....	9
3 NUOTTA-VALMENNUKSEN KESKEISET KÄSITTEET	11
3.1 Yhteisöllisyys ja vertaisuus voimavaralähteenä.....	11
3.2 Luontoympäristön vaikutukset	12
4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITE	13
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	14
5.1 Aineiston keruu.....	14
5.2 Aineiston analyysi	15
6 TULOKSET	16
6.1 Nuorten yhteisöllisyyden kokemukset sekä vertaisuus	16
6.2 Luontoympäristön koetut vaikutukset Nuotta-valmennuksilla	17
6.3 Nuotta-valmennuksen tuomat arjen irtioton vaikutukset	18
7 POHDINTA.....	22
7.1 Tulosten tarkastelu	22
7.2 Eettisyys ja luotettavuus.....	23
7.3 Ammatillinen kasvu	24
7.4 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja kehittämisideat	25
LÄHTEET	27
LIITE 1: TIETOSUOJASELOSTE JA -ILMOITUS	31
LIITE 2: HAASTATTELURUNKO	34
LIITE 3: ANALYSOINTITAUUKKO.....	35
LIITE 4: TUTKIMUSTIEDOTE	36

JOHDANTO

Valtion nuorisoneuvoston vuonna 2023 julkaisemassa katsauksessa todetaan, että suurin osa nuorista voi hyvin. Työelämän ja koulutuksen ulkopuolelle jääneiden nuorten määrä on vähentynyt, kuten myös itsemurhaluvut nuorten keskuudessa ovat alenemaan päin. Nuorten hyvinvoinnissa on kuitenkin polarisaatiota, eivätkä nuoret ole yhtenäinen ryhmä. Vähemmistöryhmiin, kuten ulkomaalais-taustaiset, toimintarajoitteiset sekä seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluvat nuoret voivat muita nuoria selvästi huonommin. Kodin tilanteella ja sosioekonomisella taustalla on merkittävä vaikutus nuoren koulutus ja työ mahdollisuuksiin, sekä terveyden ylläpitoon. (Valtion nuorisoneuvosto 2023, 3.)

Vuoden 2023 kouluterveyskyselyn mukaan perusopetuksen 8. ja 9. luokkalaisista sekä lukiolaisista ja ammattikoululaisista tytöistä 40 % ja pojista 20 % pitää terveydentilaansa keskinkertaisena tai huonona. Kolmannes edellä mainittujen luokkaryhmien tytöistä ja 8 % pojista kokee kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023, 3–4.) Sisäministeriön selvityksen mukaan syrjäytyneitä nuoria on Suomessa noin 64 000 ja noin 350 000 lapsella ja nuorella on keskiarvoa korkeampi riski syrjäytyä. Nuorten syrjäytyminen heikentää heidän turvallisuuspääomaansa sekä sisäistä turvallisuutta. (Pyykkönen 2023, 6.)

Nuorisotyöllä tarkoitetaan nuoriin, eli alle 29-vuotiaisiin kohdistettua työtä, jolla pyritään tukemaan nuorten kasvua, itsenäistymistä ja osallisuutta (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2024). Leiritoiminta on nuorisotyön yksi tärkeimmistä työkaluista (Hoikkala & Sell 2008, 10–11). Nuotta-valmennukseen osallistuu työpajatoiminnan ja etsivän nuorisotyön kautta tulleita 14–29-vuotiaita nuoria. Nuotta-valmennus on sosiaalisesti vahvistavaa ja keskeisinä teemoina näkyvät voimavarat, arjen hallinta ja terveet elämäntavat, sekä luontokeskeinen toimintaympäristö. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2024; Suomen nuorisokeskukset ry 2024.)

Opinnäytetyön tilaajana toimii vuonna 2000 perustettu Suomen nuorisokeskusyhdistys ry (SNK ry), joka toimii Nuorisolaissa (20§) mainittujen valtakunnallisten nuorisokeskusten edunvalvojana, yhteistyötahona ministeriön ja keskusten välillä sekä nuorisokeskustyön koordinoijana. Suomen Nuorisokeskus ry:n tärkeänä työnä on kehittää nuorisokeskusten nuorisotyötä ja tunnettavuutta. SNK toimii myös Suomen seikkailukasvatuksen kokoajana ja kehittäjänä. (Suomen nuorisokeskukset ry. 2024.) Opinnäytetyön idea tuli toiselta opinnäytetyön tekijältä, joka työskentelee Nuottakoordinaattorina yhdellä nuorisokeskuksella. Suomen nuorisokeskukset ry:n kehittämisspäällikkö toimi opinnäytetyön yhteistyökumppanina, jonka kanssa hahmoteltiin opinnäytetyön ideaa tarkemmin.

Opinnäytetyö toteutetaan laadullisin menetelmin ja sen tarkoituksena on selvittää luontoympäristössä toteutettavan Nuotta-valmennuksen merkitystä nuorten näkökulmasta. Tavoitteena on tuottaa tietoa nuorten kokemuksista ja tuoda esiin mahdollisesti nousevia kehityskohteita. Opinnäytetyön tutkimuskysymys on ”mikä tekee luontoympäristössä toteutettavan Nuotta-valmennuksen merkitykselliseksi nuorille?”. Tutkimusaineisto nuorten kokemuksista kerätään teemahaastatteluin, jotka toteutetaan yhtenä ryhmä- sekä useampana yksilöhaastatteluna. Haastattelumateriaalin avulla tutkimuskysymykseen vastataan nuorten näkökulmasta.

1 NUORI, NUORUUS JA SEN HAASTEET

1.1 Nuoren määritelmä

Opinnäytetyö tarkastelee nuorten kokemuksia, joten on oleellista ymmärtää ketkä ovat nuoria, sekä mitä nuoruus pitää sisällään. Nuoruuden kokemus on subjektiivista, mutta nuoruuden ikämääritelmää voidaan tulkita esimerkiksi lakien perusteella. Lastensuojelulaki määrittelee lapsen alle 18-vuotiaaksi ja nuoren 18–22-vuotiaaksi (Lastensuojelulaki 417/2007, 6§). Nuorisolaissa puolestaan alle 29-vuotias määritellään nuoreksi (Nuorisolaki 1285/2016, 3§). Valtion nuorisoneuvosto julkaisee vuosittain yhteistyössä Nuorisotutkimusverkoston kanssa Nuorisobarometrin, joka mittaa suomalaisten nuorten arvoja ja asenteita. Tässä yhteydessä nuoriksi määritellään 15–29-vuotiaat. (Valtion nuorisoneuvosto julkaisuaika tuntematon.)

1.2 Nuoruuden kehitystehtävät

Käsitys ihmisen biologisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen kulusta ja siihen vaikuttavista tekijöistä on ajan saatossa muuttunut. Ennen perintötekijät ja ympäristötekijät nähtiin erillisinä tekijöinä, mutta nykyään ymmärretään niiden yhteisvaikutus ihmisen kehityksessä. (Puura & Laukkanen 2016.) Kehityspsykologia on psykologiantutkimuksen osa-alue, joka tutkii ihmisen toiminnallista sekä psyykkistä kehitystä. Sen mukaan ihminen kehittyy vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa, jota tapahtuu hedelmöitymisestä aina elämän loppuun saakka. (Pulkinen 2023.) Kehityspsykologian näkökulmasta nuoruus ajoittuu 13–25-ikävuoden paikkeille, riippuen yksilöstä. Tähän ikäjaksoon kuuluu suuret fyysiset ja psyykkiset muutokset, kuten puberteetti eli murrosikä. Fyysisen kasvun ja kehityksen lisäksi ajattelu sekä tunne-elämä kehittyy, tapahtuu psyykkistä kypsymistä ja sosiaalisten suhteiden rakenteet muuttuvat persoonallisuuden ja identiteetin rakentumisen myötä. Aiemmin lapsuudessa muodostuneita psyykkisiä rakenteita tarkastellaan nuoruudessa uudelleen, kun kehitetään vahvempaa ja itsenäisempää minäkuva. (Kiuru 2023.)

Nuoruuden päämääränä nähdään siis autonomia, irrottautuminen vanhemmista ja sopeutuminen muuttuvaan itseensä sekä ympäristöönsä (Aalberg 2016). Nuoruudessa tapahtuvaa kehitystä haastaa geneettisten taipumusten, hormonaalisten muutosten tuomien tunneheittelyiden sekä ympäristön ärsykkeiden yhteensovittaminen. Nuoruuden aikaiset kokemukset, sen hetkiset elämäntavat sekä kasvuympäristö vaikuttavat pitkäkestoisesti yksilön elämässä. (Puura & Laukkanen 2016.)

1.3 Haavoittuvassa asemassa oleva nuori

Nuoruus on yksilöllistä, osalle se saattaa mahdollistaa positiivisesti merkittävän kehityksellisen käännekohtan, kun taas osalle nuorista voi kasautua ongelmia, jotka näkyvät henkisenä pahoinvointina tai häiriökäyttäytymisenä. Pahoinvointi voi oireilla mielialan, tunne-elämän sekä käyttäytymisen säätelyn ongelmina ja aggressiivisuutena sekä taipumuksena rikollisuuteen. Nämä pahoinvoinnin oireet altistavat erilaisille mielenterveyden häiriöille, kuten ahdistuneisuudelle ja masennukselle. Osalla nuoruusiän ongelmat tasaantuvat, mutta osalla niistä voi kasvaa ongelmavyöhytti, joka kasaantuuksaan voi kehittää vakavia seurauksia hyvinvoinnin, työkyvyn sekä yhteiskuntaan kiinnittymisen kanalta. (Kiuru 2023, 3.)

Nuorten hyvinvointi on polarisoitunutta, eli nuorten keskuudessa hyvinvoinnissa on suuria ääripää-eroja (Mieli ry 2022). Valtion nuorisoneuvoston katsaus tarkastelee nuorten hyvinvointia ja kokoaa yhteen siihen liittyvää tilasto- ja tutkimustietoa. Vuoden 2023 katsauksessa todetaan, että suurin osa nuorista voi hyvin ja työn sekä koulutuksen ulkopuolelle jääneiden määrä on vähentynyt. Lisäksi nuorten itsemurhat ovat vähentyneet. Suuri osa nuorista on optimistinen tulevaisuutensa suhteen ja luottamus yhteiskuntaa kohtaan on pysynyt tasaisena. Nuoret eivät kuitenkaan ole yhtenäinen ryhmä, ja vähemmistöön kuuluvat nuoret voivat keskiarvonuoria huonommin useilla eri mittareilla mitattuna. Kodin tilanteella sekä sosioekonomisella taustalla on merkittävä vaikutus nuoren koulutus- ja työmahdollisuuksiin sekä terveyden ylläpitämiseen. (Valtion nuorisoneuvosto 2023, 3.)

Samalla kun nuorten hyvinvointi on polarisoitunutta, on myös syrjäytymisen määrittelemisen hankalaa. Lisäksi siihen liittyy leimaantumisen riski. (Hiilamo, Sariaslan & Aaltonen 2022, 440.) Nuorten syrjäytyminen heikentää heidän turvallisuuspääomaansa sekä sisäistä turvallisuutta. Sisäministeriön selvityksen mukaan syrjäytyneitä nuoria on Suomessa noin 64 000 ja noin 350 000 lapsella ja nuorella on keskiarvoa korkeampi riski syrjäytyä. (Pyykkönen 2023, 6.)

Nuoruuden yhtenä kehitystehtävänä on koulutukseen ja työelämään liittyvät siirtymät ja liittymiset. Opiskelun ja työelämän ulkopuolelle jääneiden nuorien ryhmää kutsutaan NEET-nuoriksi, joka tulee englannin kielen sanoista Neither in Employment nor in Education or Training. NEET-nuorten tilanteet ovat moninaisia, mutta ryhmään kuuluvien tunnistaminen on tärkeää kielteisten vaikutusten ehkäisyn ja minimoinnin kannalta. Pitkään jatkunut työn ja koulutuksen ulkopuolelle jääminen vaikuttaa selvästi nostamalla nuorten riskiä syrjäytymiselle sekä vaikuttaa kielteisesti elämäntilanteeseen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. NEET-nuorten tilanne näkyy usein heikommassa koulutustasossa sekä työmarkkina-asemassa. Lisäksi kyseisellä ryhmällä on havaittu enemmän terveydellisiä sekä mielenterveydellisiä haasteita. Työelämään kiinnittymistä vaikeuttavia erilaisia riskitekijöitä löytyy opiskelun ja hyvinvoinnin haasteista sekä sosioekonomisesta taustasta. Taustalla voi näkyä myös ongelmia tuentarpeen ja palveluiden kohtaamisessa. (Parkkila & Poutiainen 2023, 19.)

2 NUORISOTYÖ NUOREN KASVUN TUKENA

2.1 Nuorisotyö Suomessa

Opinnäytetyössä käsiteltävä Nuotta-valmennus on osa nuorisotyön kenttää, joten nuorisotyön määritelmän avaaminen on tulosten tulkinnan kannalta tärkeää. Nuorisotyöllä tarkoitetaan nimensä mukaisesti nuoriin, eli alle 29-vuotiaisiin kohdistettua työtä, jonka avulla pyritään tukemaan nuorten kasvua, itsenäistymistä ja osallisuutta (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2024). Nuoruus on eräänlainen siirtymävaihe elämässä, jolloin lapsesta kasvaa aikuinen. Kodissa ja vanhempien kanssa vietetty aika vaihtuu vapaa-ajan harrastuksiin sekä vertaistensa kanssa ajan viettämiseen. Nuoruudessa vapaa-ajan paikoista ja nuorison kanssa työskentelevistä nuorisoalan ammattilaisista tulee tärkeä kasvun ja kehityksen tukija nuoren elämään. Voidaan ajatella, että nuorisotyö pyrkii sopeuttamaan nuoren valitsemaan yhteiskuntaan, sen käytösmalleihin sekä valtajärjestelmään. (Nieminen 2007, 23–27.) Suomen nuorisotyön juuret pohjautuvat vahvasti ryhmäoppimiseen ryhmäyttämisen kautta sekä nuorten kasvun tukemiseen. Tärkeänä on nuoren luontosuhteen olemassaolo ja sen merkitys nuorelle. Nuorisotyön yhtenä työkaluna on alusta saakka ollut leiritoiminta. (Hoikkala & Sell 2008, 10–11.) Nuorisotyötä ohjaavan nuorisolain tavoitteena on tukea nuorten kasvua itsenäiseksi yhteiskunnan jäseneksi edistämällä hänen oikeuksiaan sekä parantamalla kasvu- ja elinolosuhteita. Opetus- ja kulttuuriministeriö vastaa näiden päämäärien saavuttamiseen liittyvien asioiden poliittisesta johtamisesta sekä kehittämisestä. (Nuorisolaki 2§.)

2.2 Etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta nuoren tukena

Etsivä nuorisotyön tehtävä on auttaa 15–28-vuotiaita nuoria itsenäistymisen ja osallisuuden tiellä. Tehtävä alkaa tuen tarpeessa olevan nuoren tavoittamisessa ja jatkuu hänen tukemisessaan kohti itsenäisen ja yhteiskunta-aktiivisen elämän löytämistä. Tukeen kuuluu opintoihin, työelämään ja eri palveluihin ohjaaminen. Yksilöllinen ja nuoren hyväksyvä kohtaaminen tähtää luottamukselliseen suhteeseen, jonka avulla nuorta kannustetaan sitoutumaan prosessiin oman elämänsä haltuun ottamisessa. (Into- etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry. 2022.)

Vuonna 2011 Etsivä nuorisotyö kirjattiin nuorisolakiin. Laki määrittelee, että työn on perustuttava etsivä nuorisotyöntekijän kanssa tehtävään yhteistyöhön ja nuoren vapaaehtoisuuteen. Etsivä nuorisotyötä järjestävät kunnat joko yksin tai yhteistyössä keskenään. Nuori pääsee etsivä nuorisotyöntekijän palvelujen piiriin esisijaisesti itse antamiensa tietojen ja arvion perusteella, mutta eri viranomaisetkin voivat ohjata nuoria palvelun pariin. (Nuorisolaki 10§.) Vuoden 2023 nuorisotyön tilastojen mukaan 30 098 yhteydenottopyynnön antaneesta nuoresta tavoitettiin 20 208 nuorta, joista suurin ikäryhmä oli 16–20-vuotiaita ja toiseksi suurin 21–25-vuotiaita. Etsivä nuorisotyön asiakasmäärä on kasvanut maltillisen tasaisesti vuodesta 2015, jolloin tilastointi on aloitettu. (Suomen nuorisotyön tilastot 2024.)

Nuorten työpajatoiminnan ensisijainen tehtävä on työn tai työtoiminnan kautta parantaa nuoren mahdollisuuksia suorittaa koulutuksensa loppuun tai hakeutua opintoihin sekä työllistyä. Nuoren kanssa tehdään valmennussuunnitelma, jonka tavoitteena on edellä mainittujen lisäksi tukea nuorta kasvussa ja itsenäistymisessä sekä osallisuudessa. Työpajatoimintaa järjestävät kuntien lisäksi myös nuorten palveluja tuottavat yhteisöt. (Nuorisolaki 13§.)

Suurin osa nuorista ohjataan työpajalle työvoimahallinnosta, sosiaali- ja terveystalvasta, koulutuksen järjestäjän toimesta, etsivä nuorisotyön tai Kelan kautta. Nuori voi myös itse hakeutua työpajatoimintaan mukaan. Toiminta on monialaista verkostoyhteistyötä, jonka merkitys korostuu valmennuksesta eteenpäin siirtyessä. (Into- etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta 2023.) Työpajatoiminnan valmentautujien määrä on pysynyt suhteellisen vakiintuneena viimeiset vuodet. Vuonna 2023 työpajoilla valmentautui 12 222 nuorta. (Suomen nuorisotyön tilastot 2024.)

2.3 Sosiaalisesti vahvistava Nuotta-valmennus

Opinnäytetyön nuorten haastattelut toteutettiin Nuotta-valmennuksen läpi käyneille nuorille. Kahdeksassa valtakunnallisessa nuorisokeskuksessa järjestettävä Nuotta-valmennus on Opetus- ja kulttuuriministeriön erityisavustuksella 100 % rahoitettua toimintaa. Valmennusta on toteutettu vuodesta 2010 saakka. Rahoituksella katetaan Nuottatyöntekijöiden palkat sekä etsivä nuorisotyön ja työpajojen kautta saapuvien ryhmien maksuton osallistuminen valmennukseen. Valmennukseen osallistuvat nuoret ovat 14–29-vuotiaita. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2024.) Sosiaalisesti vahvistavan valmennuksen tavoitteena on omien voimavarojen tunnistaminen, arjenhallinnan ja terveiden elämäntapojen vahvistaminen sekä etsivä nuorisotyön ja työpajojen palveluprosessin tukeminen. Etsivä nuoristyöntekijöiden ja työvalmentajien työtä tukemalla parannetaan nuorten mahdollisuuksia opiskeluun ja työllistymiseen. (Eischer & Sipilä 2024.)

Valmennusten tavoitteena on myös nuorten sosiaalinen vahvistaminen ja syrjäytymisen ehkäisy. Ryhmämuotoinen Nuotta-valmennus tähtää sosiaaliseen vahvistumiseen yhteisöllisyyden ja sosiaalisten tilanteiden kautta. (Eischer & Sipilä 2024.) Palvelulla edistetään valtakunnallisen nuorisotyön ja -politiikan ohjelman tavoitteita. Ohjelman tavoitteissa mainitaan nuorten työpajatoiminnan ja etsivä nuorisotyön monialaisen palvelun valmennusmenetelmien kokonaisvaltainen kehittäminen ja tukeminen. (Valtakunnallinen nuorisotyön ja -politiikan ohjelma (VANUPO) 2024–2027.) Nuotta-valmennus on osa työpajatoiminnan ja etsivä nuorisotyön valmennusmenetelmäkokonaisuutta (Eischer & Sipilä 2024).

Nuotta-valmennusta järjestetään pääsääntöisesti 2–4 vuorokauden mittaisena leirimuotoisena intensiivivalmennuksena. Päivävalmennukset ovat useimmiten tutustumisen nuorisokeskukseen ennen intensiivivalmennukselle tuloa. Nuorisokeskusten luontokeskeinen toimintaympäristö tarjoaa aitoja kokemuksia monipuolisten aktiviteettien kautta. Säännöllinen päivärytmi ruokailuineen tukee arjenhallintataitojen kehittymistä. Valmennus rakentuu yksilöllisesti yhdessä yhteistyötahon ohjaajien ja nuorten kanssa, lähtien ryhmän toiveista ja tavoitteista. Nuoret osallistuvat päätöksentekoon myös intensiivivalmennuksen aikana. Koko prosessin ajan nuoren osallisuutta vahvistetaan ja vuorovaikutusmahdollisuuksia lisätään. (Eischer & Sipilä 2024.)

Pedagogisena pohjana toimii nuorisokeskuspedagogiikka, mikä juuret perustuvat humanistiseen ihmiskäsitykseen, kokemukselliseen oppimiskäsitykseen ja nuorisokeskusten yhteisiin arvoihin. Arvokas nuorisotyö tarjoaa yhdenvertaista ja kunnioittavaa kohtaamista turvallisessa ympäristössä. Nuorella ja ohjaajilla on mahdollisuus vaikuttaa ja tulla kuulluiksi. Aidot kokemukset luovat hetkiä, joissa

on mahdollista löytää yhteys luontoon, itseensä ja muihin ihmisiin. Tärkeänä arvona on kaiken elämän kunnioittaminen, kestävä kehitys ja luontosuhteen vahvistaminen; tätä kautta on mahdollista vahvistaa elämänhallintaa ja edistää hyvinvointia (Eischer & Sipilä, 2024.)

Nuotta-valmennukseen tulevat ryhmät ovat kaikki erilaisia taustoiltaan ja elämäntilanteeltaan. Valmennuksessa käytettävät ohjelmat ja menetelmät vaihtelevat sisällöltään ja vaativuudeltaan ryhmän mukaan. Vaikuttavuus perustuu Nuotta-valmentajan ammattitaitoon, tilanneherkkyyteen ja osaamiseen. Valmentaja tukee ryhmää aktiviteettien valinnassa ja muokkaa päivien sekä aktiviteettien kulua valmennuksen aikana ryhmää kuullen. Verrattuna muuhun leiritoimintaan nuorisokeskuksissa, Nuotta-valmennuksessa on usein aikatauluissa enemmän joustonvaraa ja nuorten jaksaminen huomioidaan esimerkiksi pidempinä lounastaukoina. Ohjelmat voidaan jakaa seikkailullisiin, luontoliikuntaan, kädentaitoihin, ympäristökasvatuksellisiin, elämäntaitoihin ja erilaiset reflektointimenetelmät osana prosessia. Ohjelmasisältöjen osa-alueet vaihtelevat hieman eri nuorisokeskuksissa (Eischer & Sipilä 2024.)

3 NUOTTA-VALMENNUKSEN KESKEISET KÄSITTEET

3.1 Yhteisöllisyys ja vertaisuus voimavaralähteenä

Ihmistä pitäisi kuvata sanoilla ”homo socialis”, sanoo Anneli Pohjola kirjassa sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä (2017). Ihmisen sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tarve on niin suurta, että sen voidaan sanoa olevan jopa osa ihmisyyttä. Ihminen rakentaa arkielämäänsä sosiaalisten suhteiden ja sidosten kautta. Ympäriällä oleviin yhteisöihin kuten perheeseen, harrastusporukkaan, ystäviin, keskinäisen tuen ryhmiin ja sukulaisiin kiinnitytään sosiaalisilla kiinnikkeillä. Parhaimmillaan yhteisöllisyys kasvattaa sosiaalista pääomaa sekä osallisuutta. (Pohjola 2017, 7, 16–18.)

Yhteisöllisyys on tunnetta, yhteenkuuluvuutta ja sosiaalista vuorovaikutusta ihmisten välillä sekä yhteisöjen ja yhteiskunnan välillä. Yhteiskunta on rakentunut erilaisten toimintojen ympärille, joiden toimivuuden perustalla on sosiaalinen toiminta. Ihmiset kuuluvat elämänsä aikana moniin eri yhteisöihin, myös paikkaan, aikaan ja aiheisiin perustuviin, joita kaikkia yhdistää samanmielisyys tai kiinnostus samoista asioista. Elämän toiminnot rytmittyvät eri yhteisöissä tapahtuvalle sosiaaliselle vuorovaikutukselle. Yhteisöt eivät välttämättä muodostu pelkästään henkilökohtaisiin suhteisiin, vaan vuorovaikutus voi perustua myös vertaisuuteen tai virtuaaliyhteisöihin. Nuorilla tärkeiksi yhteisöiksi ja yhteisöllisen elämän lähteeksi ovat nousseet perheen lisäksi kaveri- ja harrastusporukat sekä netissä tapahtuva sosiaalinen ryhmittäminen. (Pohjola 2017, 7, 16–18; Törrönen 2016, 49–50.)

Yhteisöllisyys tarvitsee ilmentyä yhteisöjä. Vaikka yhteisö olisi perustunut yhteisen intressin, harrastuksen tai toiminnan pohjalta, perustuu sen toiminta kuitenkin ihmisten kohtaamiseen sellaisena kuin he ovat; kokonaisvaltaisina ja vuorovaikutuskykyisinä. Kohtaamisessa tärkeää on hyväksyä ihminen omana itsenään, ilman omia ennakkoluuloja tai pyrkimyksiä. (Ryynänen 2017, 131, 112.)

Ryhmän toimintaa voidaan kuvata myös vertaisuudeksi, jossa ihmisten keskinäinen samanlaisuus, tekeminen, ominaisuus tai elämäntilanne on saanut heidät yhteen. Yhteisö luo määritelmiä siitä, keitä he ovat ja ketkä kuuluvat ryhmään. Vertaisuuteen liittyy voima inklusiivisesta yhteenkuuluvuudesta ja valta määritellä myös ne, jotka eivät kuulu ryhmään. (Hokkanen 2014, 72.)

Nuori voi saada tukea vertaisiltaan, mikä voi edistää psyykkistä hyvinvointia vähentämällä masennusoireita. Vertaisilla on myös kokemuksellista erityisosaamista, jonka avulla he pystyvät olemaan tukena ja apuna. Oma kokemusmaailma voi selkiytyä muiden kokemusmaailman samankaltaisuuden kautta. Vertaisuus on vertaistukea laajempi ja väljempi määritelmä. Vertaisuus luo kokemuksen yhteenkuuluvuudesta ymmärryksen ja kuulluksi tulemisen kautta. Vertaistuessa on usein kyse samankaltaisten kokemusten jakamisesta. Vertaistukea saadaan useimmiten kriisiryhmissä ja kuntoutuksessa. (Mikkonen 2009, 19; Hyväri 2005, 214–291.)

Vertaistuessa toisen auttaminen ja avun saaminen rakentavat yhteisöllisyyttä ja kestäviä ystävyys-suhteita, joiden kautta yhteenkuuluvuus sekä samankaltaisuuden kokemus lisääntyvät (Hyväri 2005, 115). Marjaana Karhunen (ym.) tekemässään kirjallisuuskatsauksessa esittivät, että Li ym. 2011 mukaan vertaistuki on parantanut kouluun sitoutumista ja Murray-Harvey & Slee 2010 mukaan vähensi tehottomien selviytymiskeinojen käyttöä. Kirjallisuuskatsauksessa kuitenkin todetaan, vertaisuus it-

sessään ei aina tarjoa tukea ja että huonot vertaissuhteet ja -ryhmät lisäsivät nuoren ongelmia (Karhunen, Joronen & Nieminen 2023, 10), eikä vertaistuki ja yhteisöllisyys aina takaa hyvinvointia (Mikkonen 2009, 19).

3.2 Luontoympäristön vaikutukset

Kokemus luonnosta ja sen merkityksestä on subjektiivinen sekä erilainen eri puolella maailmaa. Viimeisinä vuosikymmeninä luontosuhde on kehittynyt luontoa hyödyntävästä tavasta kohti vuorovaikutuksellista luontosuhdetta. Tutkimuksia luonnon vaikutuksista ihmiseen on tehty eniten Euroopassa ja Pohjois-Amerikassa, missä kaupungistuminen on ollut nopeaa ja luontosuhde muuttunut nopeassa ajassa. Tutkimukset osoittavat, että hyvinkin erilaisilla luontokokemuksilla on vaikutusta yksilön kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin rakentumiseen. (Keninger, Gaston, Irvine & Fuller 2013.)

Syrjäytymisvaarassa ja haavoittuvassa asemassa olevilla nuorilla voi olla sosiaalisia ongelmia, mielenterveys- ja tunneongelmia, ongelmia elämänhallinnassa (Kutu Obeng, Kangas, Stamm & Tolvanen 2023) sekä kehitys- ja käytöshäiriöitä (Overbey, Diekmann & Lekies 2021). Overbeyn ym. (2021) tekemän kirjallisuuskatsauksen mukaan näiden nuorten luontoympäristössä toteutetut ohjatut toiminnot toivat lähes kaikille nuorille elämänlaadun parantumista. Luontointerventiot ja luontokokemukset voivat myös auttaa nuoria tunnistamaan ja käyttämään omia resurssejaan (Schreuder, Rijnders, Vaandrager, Enders-Slegers & Kennedy 2014), edistää heidän kestävästä hyvinvointiaan (Kutu Obeng ym. 2023) sekä lisätä onnellisuuden kokemusta (Hakoköngäs & Puhakka 2021). Suomalaisessa systemaattisessa katsauksessa (Kutu Obeng ym. 2023) löydettiin todisteita siitä, että erilaiset luontointerventiot heikommassa asemassa oleville nuorille vahvistivat heidän suhdettaan yhteiskuntaan ja luontoon.

Suomalaiset nuoret kokevat luonnolla olevan erityisen merkityksen, jonka he mieltävät jopa osaksi suomalaisuutta. Lähes 70 % suomalaisista nuorista koki luonnon antavan positiivisia onnellisuuden kokemuksia. (Hakoköngäs & Puhakka 2021.) Hollantilaisella hoivamaatilalla asuneet nuoret sanoivat luontoympäristön rauhoittavan heitä (Schreuder ym. 2014) ja vertailututkimuksessa yhdessä tekemisen ansiosta sosiaaliset taidot paranivat (Overbey ym. 2021). Luonnossa toimiminen antoi nuorille myös vapauden ja rentoutumisen kokemuksia (Kutu Obeng ym. 2023) sekä moniaistillisiä tuntemuksia (Hakoköngäs & Puhakka 2021).

Aikuissosiaalityön menetelmien vaikuttavuutta tukineen AIKUMETOD- tutkimushankkeen kirjallisuuskatsauksen mukaan luontoympäristössä toimiessa asiakkaan ja ammattilaisen välinen kontakti syntyi nopeammin ja luottamuksellinen vuorovaikutus oli helpompaa. Sosiaalityössä käytettävien luontomenetelmien vaikuttavuus perustuu luonnon hyvinvointivaikutusten lisäksi siihen, ettei toiminnassa ole pakottavia prosesseja tai paineita menestyä asiakkuudessa. (Kuorelahti 2022.) Schreuder ym. (2014) tutkimuksessa sanotaan, että neutraali ympäristö ja perinteisestä poikkeava lähestyminen ohjaamiseen myös vähentää stigman, epävarmuuden ja epäluottamuksen tunteita, minkä ansiosta nuoren ja ohjaajan valtasuhde voi olla erilainen (Schreuder ym. 2014.). Kaikissa tutkimuksissa kuitenkin painotettiin otantojen pienuutta ja vertailun hankaluutta. Kaikki eivät myöskään saaneet pelkästään positiivisia vaikutuksia (Hakoköngäs & Puhakka 2021). Kuorelahti (2022) kuitenkin suosittelee vahvasti luontomenetelmien käyttöä sosiaalityössä.

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää luontoympäristössä toteutettavan Nuotta-valmennuksen merkitystä nuorten näkökulmasta. Tavoitteena on tuottaa tietoa nuorten kokemuksista ja tuoda esiin mahdollisesti nousevia kehityskohteita. Opinnäytetyön tutkimuskysymys on ”mikä tekee luontoympäristössä toteutettavan Nuotta-valmennuksen merkitykselliseksi nuorille?”.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Aineiston keruu

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisella tutkimusmenetelmällä ja aineisto kerättiin henkilökohtaisesti haastattelemalla. Laadullinen tutkimus tarkastelee merkityskokonaisuuksia, jotka syntyvät yksilöiden ja ryhmien välillä koetuista tapahtumista. Menetelmän aineistoksi soveltuvat puhuttu, kuvattu ja kirjoitettu empiirinen materiaali. Kun aineistoa kerätään haastattelemalla, pyritään sillä saamaan vastauksia kysymyksiin mitä ja miten. Haastateltavat tuottavat tutkimukselle tietoa omien kokemustensa ja toimijuutensa kautta. (Vilka 2021, 93–66; Juhila 2021.)

Opinnäytetyön tutkimushaastattelut toteutettiin Nuotta-valmennuksen kokeneille nuorille. Sosiaalisesti vahvistavaa Nuotta-valmennusta järjestetään kahdeksassa Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamassa nuorisokeskuksessa. Valtioavustuksen myöntäminen nuorisokeskukselle määrittää Nuorisolaissa. Nuorisokeskusten on toimittava ammatillisesti, laadullisesti, kestävästi kehitystä edistäen, kansainvälistä toimintaa järjestäen sekä monipuolisessa yhteistyöverkostossa. (Nuorisolaki 1285/2016, 5 luku 20§.) Nuotta-valmennukseen voivat vuonna 2024 osallistua kaikki 14–29-vuotiaat opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamien työpajojen ja etsivän nuorisotyön asiakkaat, jotka ovat sosiaalisen vahvistamisen tarpeessa. Nuotta-valmennus on osa nuorten palvelukokonaisuutta.

Haastateltavat nuoret tavoitettiin etsivän nuorisotyön kautta. Etsivä nuorisotyöntekijän kautta jaettiin opinnäytetyöstä kiinnostuneille Nuotta-valmennukseen osallistuneille nuorille opinnäytetyön tietosuojaelosteen (LIITE 1) sekä tutkimustiedotteen (LIITE 4). Rajasimme haastatteluun osallistujien kriteereitä seuraavasti: Iältään 18–29-vuotiaat nuoret, jotka ovat vähintään kerran osallistuneet Nuotta-valmennukseen viimeisen vuoden aikana. Rajauksella pyrimme saamaan ajankohtaista kokemustietoa Nuotta-valmennuksista.

Yhteydenpitoa nuorten kanssa käytiin Discord-sovelluksessa. Sovellus valikoitui yhteydenpidonvälineeksi nuorten toiveesta. Discord-sovellukselle perustettiin oma kanava, johon lisättiin vain opinnäytetyön tutkimushaastatteluun osallistuvat nuoret. Nuoret olivat Discordissa anonyymejä, eikä siellä jaettu muiden, kuin opinnäytetyön tekijöiden henkilötietoja. Yhteydenpidon tarkoituksena oli ylläpitää tutkimuksen avoimuutta sekä viestiä opinnäytetyön prosessista ja haastatteluiden aikataulusuunnitelmista.

Haastateltavia nuoria oli kaikkiaan yhdeksän (N=9). Iältään haastateltavat olivat 19–26-vuotiaita. Haastateltavat olivat osallistuneet Nuotta-valmennukseen kahdesta yli kymmeneen kertaan, joista viimeisin osallistuminen on ollut vuoden sisällä. Toteutimme haastattelun ryhmä- ja yksilöhaastatteluina. Ensimmäisen ryhmähaastattelun jälkeen nuorilta tuli toive yksilöhaastatteluihin. Yksilöhaastatteluilla ajattelimme saavamme kuulluksi luotettavammin kaikkien yksilöiden kokemukset.

Ensimmäinen tutkimushaastattelu toteutettiin ryhmähaastatteluna, johon osallistui 7 nuorta. Haastattelu pidettiin Nuotta-valmennuksen yhteydessä nuorisokeskuksen tiloissa kesäkuussa ja se oli kestoltaan noin 25 minuuttia. Yksilöhaastattelut pidettiin elokuussa ja niihin osallistui 5 nuorta, joista

kolme oli mukana aiemmassa ryhmähaastattelussa. Yksilöhaastattelut järjestettiin etsivän nuoriso-työn tiloissa ja ne olivat kestoiltaan 9–14 minuuttia. Molempiin haastatteluihin osallistuminen mahdollisti tutkimukselle aineiston syventämisen sekä jatkumon hahmottamisen aiheeseen.

Tutkimushaastattelut toteutettiin teemahaastatteluina. Teemahaastattelussa tutkija perehtyy tutkimusaiheeseen kirjallisuuden pohjalta ja valitsee oman näkökulmansa, jonka jälkeen päättää teemat, jotka ovat tutkimuksen kannalta keskeisiä. Näistä teemoista muotoillaan avoimia kysymyksiä, joilla johdatellaan haastattelua. Teemahaastattelussa kysymyksien ei tarvitse olla etukäteen tarkasti muotoiltuja, eikä niitä välttämättä esitetä aina samassa muodossa. Kaikki edellä mainittu antaa haastateltavien puheelle vapauden ja oikeuden. Teemoihin jaottelu helpottaa myös haastattelun analysointia. On kuitenkin mahdollista, etteivät analysoinnissa olennaisiksi osoittautuvat teemat olekaan samoja kuin tutkijan alussa asettamat teemat. (Hyvärinen, Suoninen & Vuori 2021.)

Teemahaastatteluja varten rakensimme haastattelurungon, jonka rakenteen suunnittelussa käytimme tekoälyä apuna (ChatGPT 2023). ChatGPT teki yleisen teemahaastattelurungon mallin, jota muotoilimme tutkimuksen tarkoituksiin vastaavaksi. Runkoon hahmotelimme valitsemamme Nuottavalmennukseen liittyvät teemat: Yhteisöllisyys ja vertaisuus, luontoyhteys sekä vaikutus arkeen. Varsinaisia pääkysymyksiä emme laatineet, vaan pohdimme valmiiksi mahdollisia tarkentavia kysymyksiä, joilla saamme teeman aihetta syvennettyä. Haastattelurungon tarkoituksena oli jäsentää ja selkeyttää teemoja, jotta saamme keskustelun pidettyä tutkimusaiheessa. (LIITE 2.)

5.2 Aineiston analyysi

Tutkimuksen ryhmä- ja yksilöhaastattelut nauhoitettiin opinnäytetyön tekijöiden puhelimilla ääninauhurisovellukseen. Kahdella nauhoittavalla puhelimella pyrittiin turvaamaan aineiston keruu mahdollisista teknisistä ongelmista huolimatta. Haastatteluaineisto litteroitiin Word-asiakirjalle manuaalisesti, ilman litterointiohjelmia tai muita apukeinoja. Litteroinnit toteutettiin mahdollisimman pian haastatteluista, kuitenkin alle kahden viikon kuluessa. Word-tiedoston tarkastelu ja muokkaus mahdollisuus oli vain opinnäytetyön tekijöillä. Kaikkea opinnäytetyöprosessin aikana kerättyä sekä syntynyttä aineistoa säilytettiin opinnäytetyön hyväksymiseen asti, jonka jälkeen ne hävitettiin.

Haastatteluista saadun aineiston sisältö analysoitiin laadullisella sisällönanalyysillä, teemoittelua hyödyntäen. Teemoittelu on sitä, että aineistosta kohdennetaan tutkimusongelman kannalta olennaiset teemat, joista nostetaan keskeisimmän asiakokonaisuudet sekä usein esiintyvät tyypilliset piirteet. (Juhila 2021.) Laadullinen sisällönanalyysi on hyvin saman tyyppinen kuin teemoittelu. Sisällönanalyysissä keskitytään siihen, mistä haastateltavat puhuvat. Eli mistä asioista, aiheista ja teemoista aineisto kertoo. Se perustuu tutkijan tekemään koodaukseen, jossa tutkija tunnistaa ja nimeää aineistosta löytämiä elementtejä, jotka vastaavat tutkittavaan asiaan. Huomiota kiinnitetään aineiston sisäisiin eroavuuksiin sekä samanlaisuuksiin, jotta sisällön variaatiota voidaan vertailla ja rakentaa johdopäätöksiä. Tavoitteena on kyetä luomaan selkeä sanallinen kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. (Vuori 2021a.) Analysoinnissa aineistoa jaettiin teemoittain pääotsikoiden alle, jonka avulla pystyimme tulkitsemaan vastausten yhtäläisyyksiä sekä eriävyyksiä (LIITE 3).

6 TULOKSET

6.1 Nuorten yhteisöllisyyden kokemukset sekä vertaisuus

Haastatteluun osallistuneista nuorista kaikki nostivat Nuotta-valmennuksen tärkeimmäksi asiaksi ryhmän muut osallistujat sekä heidän kanssaan vietetyn yhteisen ajan ja tekemisen. Teeman yhteydessä yksi nuorista kertoi valmennuksen tärkeimmäksi asiaksi yhteisöllisyyden ja vertasi valmennuksen ryhmää opintojensa opiskeluryhmään. Nuoren opiskeluryhmä on pysyvä ryhmä, mutta Nuotta-valmennuksen nuoret eivät kokoonnu täysin samana ryhmänä etsivä nuorisotyöntekijän olohuoneessa tai Nuotta-valmennuksessa, vaan osallistujat vaihtuvat joka kerta. Nuori kuitenkin koki leiri-muotoisessa valmennuksessa mukana olleet nuoret enemmän kavereikseen kuin opiskelukaverinsa. Sama nuori kuvasi Nuotta-valmennuksen kokonaisuuden olleen toimiva ja edistäneen ryhmäytymistä. Toinen nuorista jopa sanoi tajunneensa Nuotta-valmennuksen leirillä, että hänellä on kavereita.

Mun mielestä ehottomasti se semmonen niin kun yhteisöllisyys niin kun täs (Nuotta-valmennuksessa) tää porukka. Et vaik mä niin kun kuitenkin opiskelen ja tälleen niin siinä ei oo tullu sellasta niin kun oikein tiivistä semmosta niin kun kaveriporukkaa

Ehkä se niin kun yleinen ilmapiiri tavallaan koko reissussa, kun täältä yhdessä lähetään ja odotetaan koska päästään perille, ja sit ollaan siellä ja se struktuuri et miten ne päivät etenee siellä. Et joku siinä kokonaisuudessa, et se ei oo pelkästään se paikka, eikä se mitä me siellä tehdään, eikä se porukka, vaan se kaikki yhdessä mun mielestä aiheuttaa sen että joku siinä on semmonen et se saa ihmiset oleen toisilleen mukavempia ja parempia ja ryhmäytymään hyvin.

Olen oivaltanutkin täällä (Nuotta-valmennuksessa), että minulla onkin kavereita

Monen nuoren kohdalla uusien ja tuttujenkin asioiden tekeminen oli ryhmässä helpompaa ja jopa mielekkäämpää. Mahdollisuus kokeilla erilaisia aktiviteetteja toi vaihtelua arkeen. Ryhmän yhteisöllinen tuki ja erilaisten tekemisten mahdollisuus sai monen nuoren kokeilemaan asioita, joita ei olisi normaalissa arjessaan kokeillut. Yksi nuorista kertoi haastattelun jälkeen, ettei olisi lähtenyt seinäkiipeilemään, jos muut eivät olisi kiipeilleet ensin. Uusien asioiden kokeilemisen kautta tuli uskallusta ja uskoa omaan osaamiseen.

No varmaan se yhdessä tekeminen ja vähän erilaista tekemistä et vaihtelua arkeen et pääsee käymään jossain, viettää aikaa porukalla ja tehdä asioita, et ehkä se niinku... niin niin se porukka ja yhdessä olo on ehkä se tärkein.

Ja myöskin just se että on niinku löytäny just silleen niinku uusia harrastuksia ja mielenkiintoja, että niinku esitellään uusia asioita ja että uskaltaa lähtemään kokeilemaan niitä, vaikka tuntuu ettei olisikaan niin hyvä niissä. Että lähtee kuitenkin kokeilemaan niitä.

et niinku ei tarvii stressata sitä että oonko mä nyt ihan pois tästä porukasta kun mä oon kaks tuntia viettäny yksin omassa huoneessa ladatan taas akkuja. Niiku ei, ei tuu minkään näköstä stressiä, et kaikki ymmärtää että välillä vaan tarvii sen oman ajan.

Haastateltavat nuoret olivat elämäntilanteeltaan lähellä toisiaan ja olivat tutustuneet toisiinsa jo ennen Nuotta-valmennukseen tulemistä etsivä nuorisotyön kautta. Valmennuksella vietetty yhteiset

hetket tekemisen ja etenkin yhteisten iltojen muodossa tarjosivat tilan vertaiskeskusteluille ja omien kokemusten jakamiselle. Vertaisuus näkyi myös kyvyssä pitää hauskaa ja rentoutua. Yksi nuorista mainitsi muutamaankin eri kertaan haastattelun aikana naurun ja nauramisen merkityksen vertaisuuden voimana. Toinen nuorista puolestaan kertoi päihdeongelmansa helpottavan päihteettömän Nuotta-valmennuksen aikana. Kommentti sai aikaan muilta ryhmähaastateltavilta vertaiskommentointia ja nosti aiheen hetkellisesti keskusteluun.

Mmmm. Se yhdessä oleminen on ollut ihan se niinkun isoin, että on niinkun pystynyt tekemään ryhmässä asioita, ja vaikka ette tekiskään mitään niin se on niinkun just semmosta vaan yhdessä olemista ja läpän heittämistä ja niinkun just välillä ihan hirveetä nauramista, niin kauheeta nauramista ettei pysty lopettamaan vaan pitää mennä omaan huoneeseen nukkumaan et voi lopettaa. Että tota, se on se yhdessä hauskan pito ja, ja myös se että pystyy niinku sitte samaistumaan niinku muitten kokemuksiin ja tälleen kun juttelee sitte syvempiä, vaikka se ei olisikaan sitä hauskan pitoa. Ihmisten kanssa oleminen ja jutteleminen

itellä on ehkä kanssa vähän tuohon päihdeongelmaan liittyen helpottaa päihteettömänä oloa viikonloppuna että (myöntyvää mutinaa taustalla), kun täällä ei oo sitten (toinen nuori vastaa) kylillä ryyppäämäsä

Nuotta-valmennuksen päivien aikana nuoret hyödynsivät myös aktiviteettien toteutusaikoja vertaiskeskusteluihin. Nuoret jakoivat kokemuksiaan niin arkisista asioista kuin päihteidenkäytöstä, mielialan vaihteluista kuin elämäntilanteen vaiheestaan. Keskustelut olivat avoimia ja antoivat jokaiselle tilaa ilmaista itseään omalla tavallaan ja kertoa luottamuksellisiakin asioita.

6.2 Luontoympäristön koetut vaikutukset Nuotta-valmennuksilla

Nuotta-valmennusta järjestävät nuorisokeskukset sijaitsevat luontoympäristössä, keskusta-alueiden ulkopuolella. Haastatteluissa kaikki nuoret kokivat valmennuspaikan sijainnin rauhoittavaksi. Ympäristöä kuvailtiin sanoilla kotoisa, mökkimäinen ja kaunis. Luonnon rauhoittava vaikutus helpotti yhden osallistujan ADHD-oireita ja useamman haastateltavan kommenttien mukaan luontoympäristö helpotti rauhoittumista ja antoi aikaa muiden kanssa olemiseen.

siellä on niin paljon semmosta ihanaa luontosta paikkaa, minne voi mennä vaikka ihan vaan istuskelemaan ja kiertelemään, tai jos ei muuta niin kuunnella ihan vaan lintujen lauluja. Se on tosi kaunis paikka, ihana. Ja se on kyllä semmonen et se rauhoittaa kyl kans, kun se on siellä luonnon keskellä eikä oo sitä kaupungin hälinää ihan kaikkialla.

Varmaan se luonnon ympärillä oleminen. Ja just ku ei oo mitään hälinää ja ylimääräisiä ääniä ja vastaavaa niin se tuo semmosen rauhallisuuden siihen.

Että se sitte automaattisesti rauhoittaa mieltä, että on, on lähellä luontoo ja niin, ei oo sitä hälinkiä, että omaan ADHDseen kun just kotosella yrittää kokoajan täyttää sen niinkun tyhjyyden jotenkin, niin sitten siellä ei tarvii, että voi keskittyä siihen yhdessä olloon ja tälleen nii se jotenki helpottaa mieltä paljon.

Useampi nuori mainitsi alueen hiljaisuuden merkittäväksi tekijäksi. Hiljaisuuden ansiosta keskittyminen tekemiseen ja kohtaamiseen parani. Suurin osa nuorista kertoi nukkuvansa luontoympäristön ja

hiljaisuuden ansiosta paremmin. Yksi osallistujista sanoi nukkuvansa kesäisin ikkuna auki ja heräävänsä mopoilijoiden ääniin aamuöisin. Leirillä hän oli nukkunut ensimmäistä kertaa viikkoihin normaalit yönet. Ryhmähaastateltavat nuoret leireilivät alkukesästä, jolloin alueella kukkui käki yötä päivää. Käen kukunnan ansiosta alueen normaalisti hiljainen ympäristö tiedostettiin paremmin ja hiljaisuuden merkityksestä keskusteltiin paljon.

just meinasin sitä sanoo, että täällä on ehkä vähän helpompi nukkua kun ei oo sitä semmosta niinku autojen ääntä koko ajan. Varsinkin niinku minun kotona mopojonnet ajaa koko ajan ohi siitä

kaikki on niinku paljon parempi paitsi se tuo kukkuulintu

Yksilöhaastattelut suoritettiin noin kaksi kuukautta valmennuksen toteutumisesta, kaupunkiympäristössä. Luontoon liittyvät vastaukset olivat pidempiä kuin valmennuksen aikana annetut vastaukset. Kysyttäessä luontoympäristön merkityksestä muutama nuori kertoi luontoympäristön mahdollistavan olemisen aitona itsenään. Kolme nuorta mainitsi luontoympäristön auttavan tutustuessa toisiin valmennettaviin ja kaksi nuorta kertoi luontoympäristön vähentävän pelkoa siitä, mitä muut ajattelevat hänestä.

Se vaikuttaa ainakin sillä tavalla, et paljon helpompi tutustua ihmisiin just silleen että on vähän irrallaan kaikesta muusta tästä, just tästä kaupungista. Et mitä kaupungissa meet jonneki kahvilaan niin siellä on niin paljon kaikkee ylimäärästä hälinää, joka sit hankaloittaa omalla tavallaan semmosta niin luontevasti olemista. Et sit kun lähtee tommosteen paikkaan kokee et voi aidosti olla oma ittesä, eikä tarvii mitään pelätä sillee että tuomitseeko joku minut täällä.

Nuoret mainitsivat sekä ryhmä- että yksilöhaastatteluissa luontoympäristön vaikutukseksi tietokoneella ja puhelimella vietetyn ajan vähenemisen. Ruutuajasta vapautunut aika käytettiin yhteiseen tekemiseen ja vertaiskeskusteluihin. Ryhmähaastattelussa nuoret avasivat ajankäytön vapautumista konkreettisella esimerkillä kännykän akun kestolla. Valmennuksen aikana kännykkää ei tarvinnut ladata yhtä usein kuin kotona.

No siis se just on auttanu tosipaljon siinä, että pystyy niin kun yhitymään ihmisten kanssa kun ei oo niitä niin kun... Kaikilla on varmasti niinkun että sellaa puhelinta tosipaljon tai on tietokoneella paljon ja pella ja tälleen niin kenellekkään ei oo niin paljoo sitä niitä omia teknisiä tai tämmösiä tai ihan vaan vaikka ne omat harrastukset, niin ne jää sillon taakse. Että siellä kaikki pystyy olemaan vaan yhdessä, eikä harhaannu niihin niinkun muihin asioihin mitä niinkun normaalissa elämässä on saattanu tulla, niitä semmosia harhautuksia arkielämästä.

täällä muuten kestää puhelimesta akku ihan loputtommiin. (naurua ja myöntyvää mutinaa)

Ryhmähaastattelun kysymys siitä, miten kuvailisitte ympäristön vaikutusta teidän kokemuksenne, sai ryhmähaastattelussa aikaan yhtäaikaista puhetta. Nuoret kertoivat seesteisen ympäristön antavan tilaa hengittää. Useampi nuori mainitsi yhteisen hauskanpidon, naurun ja iloittamisen toteutuvan yhteisöllisyyden ja luontoympäristön ansiosta.

6.3 Nuotta-valmennuksen tuomat arjen irtioton vaikutukset

Vertailu omaan arkeen ja sen rutiineihin korostui monen kysymyksen kohdalla. Keskustellessa Nuotta-valmennuksen eroista arkeen yksi nuorista kertoi yhdessä leirillä elettyjen päivien syventävän

yhteyttä ja ystävyyttä. Toiselle nuorelle leiriarjen yhteisöllisyys tarjosi luottamuksellisen tilan osallistua omana itsenään ja ottaa omaa aikaa ilman pelkoa ryhmästä pois sulkemisesta.

Se on varmaankin korostuu siellä sen takia että sä pystyt viettämään paljon enemmän aikaa ja elämään sitä arki elämää vähän niinku niitten ihmisten kanssa, että täällä (arjessa) se on vaan semmonen pari tuntia ja sitten kaikki lähtee jatkamaan niitten omia asioita mutta että siellä sä pystyt olemaan rauhassa kaikkien kanssa ja teillä ei oo kiire lähtee jonnekin jatkamaan, te vaan istutte ja käytte syömässä yhdessä ja te meette lepäämään yhdessä ja teette harrastuksia yhdessä ja kaikkee tämmöstä, et se on just se ero siinä että ei tuu semmosta keskeytystä sille yhdessä ololle.

Monessa haastattelun kohdassa mainittiin irtiotto arjesta, jonka avulla sai etäisyyttä omaan elämänsä ja jopa mahdollisuuden katsoa elämäänsä uudesta näkökulmasta. Oma arkea kuvattiin harmaaksi, joissain vastauksissa yksinäiseksi ja kotiin rajoittuneeksi. Yhdessä vastauksessa pohdittiin irtioton tuomaa mahdollisuutta tutustua uuteen ja tuntemattomaan ryhmän jäsenen helpommin ja mukavammin kuin omassa arjessa.

Mulle tärkein on se et pääsee niin kun täysin irtaalleen jollain tapaa elämästä, silleen oikeesti luonnon helmaan tollaseen, et aina saa kivaa pientä aktiviteettia ja sit saa kuitenkin olla semmosella mukavalla porukalla ja tutustuu paremmin niihin. Et vaikka olis vähän joku tuntemattomampi mukana niin ihana tutustua aina kaikkiin. Ja just se irtiotto on mulle kaikista tärkein, et pääsee oikeesti hengähtämään arjesta jonnekin ihan muualle tekemään jottain ihan muuta mitä tavallisesti tekis.

Suurin osa nuorista koki valmennuksen leirimuotoisen aikataulun samaan aikaan sekä hyvänä, että haastavana. Useimmilla nuorista päivärytmi on kääntynyt yön valvomiseksi ja päivän nukkumiseksi. Leiripäivien aamun ohjelma alkoi kello 8.00–10.00 ja se koettiin haastavaksi. Ryhmähaastattelu toteutettiin Nuotta-valmennuksen aikana, joten päivärytmin eroavaisuus omaan arkeen oli konkreettisesti läsnä. Haastatteluissa puhuttiin päivärytmien radikaaleista eroista ja siitä, kuinka päivärytmi olisi muutettava, jos aloittaisi opiskelun tai työt. Yksi nuorista kertoi haastattelussa, että päivärytmiä on hyvä harjoitella leirin aikana. Toinen nuorista vastasi kysymykseen, mitä on siirtynyt arkeesi, kuvailemalla toivettaan saada siirrettyä valmennusleirin aikainen uni- ja päivärytmi omaan arkeensa.

Siis ainahan sieltä niin kun haluais ottaa jotain mukaan, niin kun esimerkiksi unirytmien.. Aikasemmat herätykset ja toi niin kun se ehkä semmonen niin kun rutiinit ja tämmöset ois hyvä ottaa, mut ei ne ehkä oo oikein toteutunu silleen sit kun tulee takas kotiin. Et se olis ehkä semmonen mitä niin kun vois yrittää ottaa omaan elämään. Et se on niin kun ihan hyvä et siellä ei nukuta tiätkö puolille päville, tietysti senkin takia et riittää aikaa tehdä kaikkee.

Kysyttäessä mitä oppia olet saanut valmennuksista, muutama nuori pohti aihetta pidempäänkin. Kaksi nuorta mainitsi löytäneensä uuden harrastuksen. Kaksi nuorista kuvaili opin olevan enemmänkin perspektiivin löytymistä omiin ajatuksiin ja elämää kohtaan. Toinen näistä nuorista sanoi saaneensa myös rohkeutta ja itsevarmuutta. Yksi nuorista kuvaili olonsa olevan raikkaampi valmennuksen jälkeen ja ajattelevansa uudemmilla aivoilla.

Emmä tiä oppia, mut kyllä mulla on niinku fresh olo sen jälkeen kun on käynyt. Et kun on päässyt irtaantuu siitä oravanpyörästä missä pyö-

rii, ja saa vähän sitä perspektiiviä ja ei oookkaan kaikki ihan niin paskaa. Päässy vähän eroon siitä samasta mitä tekkee aina niin pystyy silleen ajatteleen vähän uusilla aivoilla valmennuksen jälkeen.

No ainakin semmosen niinkun luottoo itteen oon saanu tosi paljon. Et mä oon järjettömän epävarma itestäni ja tekemisistäni, et oon saanu niinku tsempattua itteeni, et hei minä pystyn asioihin ja en oo niin huono mitä aina ajattelen. Semmosta niinku itserohkeutta, et sitä ainakin.

Haastateltavista nuorista kaikki olivat osallistuneet Nuotta-valmennukseen vähintään kaksi kertaa. Nuorista neljä kertoi ensimmäisen valmennuskerran aiheuttaneen jännitystä ja jopa pelkoa. Seuraavalle leirille lähteminen oli helpompaa, kun osa omasta ryhmästä, paikka ja ohjaajat olivat tuttuja. Valmennuskertojen määrien vaikutusta pohdittiin vastaamalla kysymykseen, mikä ero on ensimmäisellä valmennuksella verrattuna tähän viimeiseen, mutta pohdintaa tuli myös, onko jotain kehitettävää kysymyksen kohdalla. Nuoret olivat sitä mieltä, että leireille pitäisi päästä vähintään kaksi kertaa, sillä ensimmäisellä kerralla osallistuminen aktiviteetteihin ja yhteiseen toimintaan voi jäädä oman pelon ja jännityksen alle. Valmennuksella useamman kerran käyneet kokivat myös, että luottamus omien ohjaajien sekä Nuotta-valmentajien apuun syveni ja kynnys pyytää apua maldaltui.

No siis tota, silloin tietty jännitti paljon enemmän kun ei ollu koskaan ennen käyny, niin sit se alkuun toi ehkä vähän semmosta et, ei ehkä osannu samalla tavalla heittäytyä juttuihin mitä nykyään. Sitten ku oli uus porukka mitä en silloin tuntenu, nii sitte se oli vähän niinku hankalampaa alkuun, kyl siinä niin kun sen viikonloppu reissun aikana niin kun rupes helpottumaan ja paranemaan, mut nykyään on paljon helpompi lähtee kun osaa ehkä ottautua siihen reissuun paremmin kun ei niin kun jännitä muut tekijät siinä ympärillä.

Joo no olihan se ihan ensimmäinen kerta niin jännitti kyllä ihan sikana lähtee sinne, mut kaks kertaa kun siellä oli käyny niin ei ollu minkään näköstä jännitystäkään lähtee, et ties et tää on tosi turvallinen ja hyvä paikka, minne voi vaan lähtee silleen vähän irtiottoo arjesta ja hengaillemaan kavereitten ja kaikkien.. Sellasia. Mukavan äärelle. Et se on kyllä ollu semmonen, et alkuun se jännitti ja tottakai ekasta kerrasta kun ei yhtään tienny sitäkään et ketä muita sinne on tulossa sinne leirille kun ei tuntenu niitä laisinkaan. Nyt sit tottakai kun alkaa vakiintuu tää porukka jollain tappaa, ja vaikka oliski joku aivan uus henkilö porukassa niin se on semmonen et sen saa helposti otettua mukaan siihen. Olis mikä vaan aihe, niin ei tarvii jotenki jännittää sitä että tuo uusi ihminen, uskallanko minä hänelle nyt sanoa jottain oikeesti syvällisiä asioita, niin uskaltaa! Ja sekin kans et kun siellä on kans ne etsivät nuorisotyöntekijät ja [työkin]työntekijät, niin jos tulee joku hätä, niin voi mennä vaan nykäseen et hei nyt tarviin hetken aikaa itekseen tai juttuseuraa tai mitäikinä tarvii, et silleen tosi matalalla kynnyksellä pystyy ja uskaltaa.

Muutama nuorista kertoi, että valmennusjaksolla oli ollut heille merkitystä olon kohentumisena jo pelkästään säännöllisen ruokarytmin ansiosta. Suurin osa haastatelluista nuorista eli omillaan ja koki ruoan raaka-aineet kalliina, yhdelle hengelle ruoan valmistamisen hankalana ja tuoreiden raaka-ainneiden säilyvyyden ongelmallisena. Moni nuorista sanoi tilaavansa ruokaa kotiin eri sovellusten kautta. Yksi nuorista kertoi nauttivansa valmennuksen aikana etenkin salaattista, sillä kotona hel-

pointa on yleensä valmistaa vain pastaa, vaikka salaatti olisi lempiruokaa. Ryhmähaastattelussa mukana olleista kaikki mainitsivat joko säännöllisen ruokarytmin tai terveellisen ja monipuolisen ruoan yhtenä tärkeänä asiana.

et niinku, saa jopa syötyä salaattia ja tämmöstä mitä ei yleensä tuu niinku kotiin ostettua ku maksaa liikaa ja menee kuitenkin pilalle ja tällaan et kotona sitä vaan vetää jotain pastaa ja jotain muuta lautaselle, ne ainaki säilyy

Yksilöhaastattelussa kaikki kertoivat saaneensa jotain positiivista valmennuksilta. Osalle kokemus oli osunut elämäntilanteessa sopivaan hetkeen, jolloin valmennuksesta saatu hyöty oli ollut voimakkaampi. Yksi nuorista pohti useamman valmennuksen merkitystä itselleen linkittäen eri valmennukset oman elämänsä tilanteisiin. Leirien tarjoama tila olla irrallaan omasta arjesta, mahdollisuus rauhoittua ja viettää omaa aikaa olivat saaneet nuoren jäsentelemään omaa elämäänsä ja pohtimaan sen tarkoitusta. Sama nuori kertoi sanoneensa läheisilleen lähtevänsä kuntoutusleirille, eikä valmennukselle.

Mut mulle on ainakin ollu ihan järjetön apu tästä niinkun just silleen, sen takia mä kutuinkin sitä kuntoutusleiriks alun perin, kun se oli mulle niin iso apu silloin aikoinaan kun lukiosta lähti ensimmäisen kerran ja ollu just ensimmäistä kertaa pidempi sairausloma, eikä oikeen tienny yhtään miten elämässä toimia, niin sit se on ollu tosi ihana kun sinne lähti, niin siellä saa kans aina jäseneltyä tosipaljon ajatuksia tai mietittyä vaikka itekseen, iltasin meet hetkeks hiljentymään huoneeseen ja mietit vaan vaikka et mitäs mun elämässä on. Sit alkaa vaan käsitellä kaikkee.. Toisella leirillä mietin elämän merkitystä ja sillon kekkasin kaiken mahdollisen tästäkin mun tilanteesta, et miten mä saan ratkottua mun elämää parempaan suuntaan, et sellasia mitä ei tulis tajuttua laisinkaan silleen arjessa, että hei tällein mä sain ratkottua tänkin ongelman mun elämästä. Se on ihanaa.

ja sit myös se että välillä menee ite selvästi siihen tilaan et saat ajateltua oikeesti tärkeitä asioita elämässä, suunniteltua vaikka jotain mitä haluaa elämältä ylipäätään. ei tuu välttämättä kotona aina mietittyä, et mikä nyt on elämän tarkoitus. sit tulee tänne ja on vaan silleen.. täällä on rauhallista mä voin rauhassa keksiä mikä elämän tarkoitus on

Nuorten kommentit Nuotta-valmennukseen liittyen olivat molemmissa haastatteluissa pääsääntöisesti positiivisia ja rakentavia. Kysyttäessä mitä kehitettävää Nuotta-valmennukseen liittyisi, tai onko jotain negatiivisia asioita, yksi nuorista nosti ohjelmatarjonnan olevan lapsellisen vanhemmille osallistujille. Valmennukselle useamman kerran osallistuneista nuorista muutama toivoi, että valmennusten ohjelmatarjonta muuttuisi ja laajenisi säännöllisesti.

7 POHDINTA

7.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyössämme nuoret nostivat yhteisöllisyyden Nuotta-valmennuksen tärkeimmäksi asiaksi. Suomen nuorisokeskusten Nuotta-valmennuksen määritelmän mukaan nuorten sosiaalista vahvistamista edistetään yhteisöllisyyden sekä sosiaalisia tilanteita tarjoavien ohjelmien ja menetelmien avulla (Suomen nuorisokeskukset 2024). Tutkimuksen mukaan yhteisöllisyys kasvattaa sosiaalista pääomaa sekä osallisuutta (Pohjola 2017, 7, 16–18).

Tutkimuksemme tuloksista tulee ilmi, että nuorten yhteisöllisyys Nuotta-valmennuksen aikana syntyy pitkälti vertaisuuden ansiosta. Samankaltaiset elämäntilanteet ja vertaisuuden tuki kannustaa nuoria kokeilemaan helpommin uusia asioita, samaistumaan toisen elämäntilanteeseen ja rentoutumaan olemaan oma itsensä. Teoria tukee tutkimuksen tuloksia, sillä nuorten on todettu saavan tukea vertaisiltaan ja oma kokemusmaailma on voinut selkiytyä (Mikkonen 2009, 19; Hyväri 2005, 214–291), yhteisöllisyys ja kestävät ystävyysuhteet ovat voineet muodostua (Hyväri 2005, 115). Vertaistuen on myös todettu Li ym. 2011 mukaan parantavan kouluun sitoutumista ja Murray-Harvey & Slee 2010 mukaan vähentäneen tehottomien selviytymiskeinojen käyttöä (Karhunen ym. 2023, 10). Nuottakoordinaattorien käsikirjan (Eisher, Sipilä 2024) mukaan sosiaalinen vahvistuminen voi lisääntyä yhteisöllisyyden avulla. Yhteisöllisyyden ja vertaisuuden rakentamiseen ei kuitenkaan käsikirjassa tarjota erikseen keinoja ja menetelmiä.

Opinnäytetyömme mukaan luonto ja sen vaikutukset ovat kotoisia, rauhoittavia ja unen laatua parantavia. Luontoympäristössä toisiin tutustutaan helpommin ja itsekriittisyyden ajatukset vähenevät. Analyysimme perusteella luonnon rauhoittava vaikutus vähensi tietoteknisillä laitteilla käytettyä aikaa. Ruutuajasta vapautunut aika käytettiin yhteiseen tekemiseen ja vertaiskeskusteluihin. Tutkitun tiedon mukaan luontokokemukset voivat auttaa tunnistamaan ja käyttämään omia resurssejaan (Schreuder ym. 2014) ja edistää kestävästä hyvinvointia (Kutu ym. 2023) sekä lisätä onnellisuuden kokemusta (Hakoköngäs & Puhakka 2021).

Tieteellisissä tutkimuksissa luontoympäristön todettiin rauhoittavan (Schreuder ym. 2014), antavan vapauden ja rentoutumisen kokemuksia (Kutu Obeng ym. 2023), parantavan sosiaalisia taitoja (Overbey ym. 2021) sekä luovan moniaistillisia tuntemuksia (Hakoköngäs ym. 2021; Kutu Obeng ym. 2023). Lisäksi luontointerventioiden on todettu vahvistavan suhdetta yhteiskuntaan ja luontoon (Kutu Obeng ym. 2023). Luontoympäristössä toteutettujen ja ohjattujen toimintojen on havaittu parantavan lähes kaikkien nuorten elämänlaatua (Overbey ym. 2021). Opinnäytetyössämme haastattelujen nuorten kuvauksia luonnosta voidaan rinnastaa tutkimukseen, jonka mukaan 70 % suomalaisista nuorista on kokenut luonnon antavan positiivisia onnellisuuden kokemuksia (Hakoköngäs & Puhakka 2021).

Nuorten haastattelujen analyysin perusteella, voimme todeta kehittämistyön ja arvioinnin kannalta suurimman hyödyn tulevan arjen irtioton vaikutusten analyysistä. Nuotta-valmennus antoi mahdollisuuden irtautua omasta harmaasta arjesta, antoi tilaa elämään liittyvien asioiden pohdintaan, toi esiin positiivisia ajatuksia itsestä ja mahdollisesti vertaissuhteiden syntyä. Tuloksista nousee sel-

västi esiin säännöllisen päivärytmin ja sen sisältämän terveellisen ruokailun tuomat hyvinvointivaikutukset. Opinnäytetyömme mukaan myös suhde ohjaajiin helpottui ja muuttui välittömämmäksi. Tieteellisten tulosten mukaan luontoympäristössä kontaktin on todettu syntyvän nopeammin, olevan luottamuksellisempi (Kuorelahti 2022) ja valtasuhteen voivan olla erilainen (Schreuder ym. 2014).

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksessa etiikassa kyse on toimintatavoista, joita tulee noudattaa, jotta tutkija tuottaa kestävästi tietoa ja kohtelee tutkimuksen osallisia hyvin. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu tutkimusetiikka, johon tiedeyhteisö Suomessa on sitoutunut. (Vuori 2021b.) Hyvällä tieteellisellä käytännöllä tarkoitetaan, että tutkijat sitoutuvat noudattamaan tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä, jotka ovat eettisesti kestäviä (Vilka 2005, 30). Laadullista tutkimusta tarkastellessa eettiset kysymykset kohdistuvat kaikkiin tutkimuksen vaiheisiin. Eettisyys on hyvin konkreettista, kun on kyseessä ihmisiin kohdistuva tutkimus, jolloin eettisyyttä tarkastellaan kohtaamistilanteissa sekä tutkimustuloksia kirjatessa. Tämän takia on tärkeää, että tutkijat yksilöinä sekä tutkimusryhmänä pohtivat eettisiä kysymyksiä ja tekevät eettisesti kestäviä ratkaisuja jokaisessa tilanteessa. (Vuori 2021b.)

Tutkimuksessa on koko tutkimusprosessin ajan noudatettu ammattikorkeakoulujen opinnäytetöille asetettuja eettisiä suosituksia, jotka perustuvat lainsäädäntöön sekä kansainvälisiin ja kansallisiin tutkimuseettisiin periaatteisiin, linjauksiin ja suosituksiin. Niissä on kuvattu suositukset eettisestä ja hyvän tieteellisen käytännön mukaisesta opinnäytetyöprosessista. Ammattikorkeakoulut ovat sitoutuneet noudattamaan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) ohjetta ”Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa”, eli HTK-ohjetta. (Arene Ry 2018, 3.) HTK-ohje kertoo peruseriaatteiksi luotettavuuden, rehellisyyden, arvostuksen sekä vastuunkannon (TENK 2023, 11).

Opinnäytetyön prosessi käynnistyi aihekuvauksen ideoinnilla ja sen jälkeen opinnäytetyön suunnitelman teolla jo 2024 vuoden alussa, mutta varsinainen tutkimus haastatteluineen alkoi vasta 2024 kesäkuussa, kun tutkimukselle myönnettiin tutkimuslupa. Tutkimusluvan saatuaamme jaoimme tutkimustiedotteen haastatteluihin osallistuville nuorille. Tutkimustiedotteessa (LIITE 4) esitellään opinnäytetyön tekijät, tutkimustyö ja sen prosessia. Lisäksi siinä käsitellään anonymiteettiä sekä tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuutta sekä koko prosessin aikaista keskeytymämahdollisuutta. Haastatteluihin osallistuville nuorille jaettiin myös Tietosuojaseloste ja -ilmoitus (LIITE 1), jossa on tietoa henkilötietojen käsittelystä sekä osallistumisen vapaaehtoisuudesta ja osallistujan oikeuksista.

Tutkimusta varten toteutetut nuorten haastattelut noudattavat Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisemaa ihmistieteiden eettisen ennakoarvioinnin ohjetta. Peruslähtökohtana ihmiseen kohdistuvassa tutkimuksessa on tutkittavien henkilöiden luottamus tutkijoihin sekä tieteeseen (TENK 2019, 8). Tähän pyrimme kunnioittamalla haastatteluihin osallistuvien ihmisarvoa ja oikeuksia. Jaoimme osallisille tietoa heidän oikeuksistaan kuten vapaaehtoisuudesta, osallistumisen keskeyttämisestä, tutkimuksen sisällöstä ja tietojen käsittelystä (TENK 2019, 8–9). Tietoa jaettiin suullisesti ja kirjallisesti, sekä siitä muistuteltiin tutkimusprosessin eri vaiheissa nuorten toivoman Discord-sovelluksen kautta. Tällä pyrimme mahdollisimman läpinäkyvään ja avoimeen tutkimustyöhön.

Tutkimushaastattelut toteutettiin vapaaehtoisuutta painottaen. Osallistuneilta ei kerätty muita henkilötietoja kuin ikä. Haastatteluiden litteroinnissa otettiin vahvasti huomioon anonymiteetti ja tietosuojalliset asiat. Litteroidessa aineistosta poistettiin kaikki mahdollisesti haastattelussa ilmenneet henkilötiedot tai tunnistettavat paikan nimet. Tutkimuksen perusteella tutkimukseen osallistuneita Nuotta-valmennuksen käyneitä nuoria ei pysty tunnistamaan. Tutkimukseen osallistuneet ovat iältään nuoria ja marginaaliryhmään kuuluvia, jonka takia painotimme anonymiteetin ja tietosuojan tärkeyttä tutkimuksessa.

Tutkimukseen osallistuvilla nuorilla oli koko prosessin ajan mahdollisuus ilmaista mielipiteensä ja vaikuttaa, Discord-sovelluksessa sekä suoraan opinnäytetyön tekijöille. Ensimmäisenä toteutetun ryhmähaastattelun aikana nuoret esittivät toiveensa yksilöhaastatteluihin. Pohdimme työn eettisyyden ja luotettavuuden näkökulmasta, että ryhmähaastattelun riskinä on mahdollinen sosiaalinen paine, joka ohjaa osallistujien vastauksia. Riskin tunnistamisesta sekä nuorten toiveesta toteutimme lisäksi yksilöhaastattelut. Tällä varmistettiin, että jokainen sai turvallisen tilan tuoda omat kokemuksensa esille ja lisäksi saatiin jatkumoa ja syvennystä tutkimustiedolle, joka lisäsi tiedon luotettavuutta.

Osallisten roolia on tärkeä tarkastella etenkin ihmisiin kohdistuvaa tutkimusta tehdessä. Toinen opinnäytetyöntekijöistä työskentelee Nuottakoordinaattorina. Hänen roolinsa vaikutti tutkimukseen positiivisesti, sillä hänen työkokemuksensa ja verkostot olivat opinnäytetyön alun ideoinnin ja verkostoinnin kannalta merkittävässä asemassa. Itse tutkimuksessa roolin ei havaittu vaikuttavan, vaan molemmat työskentelivät opinnäytetyön prosessissa sosionomi (AMK) opiskelijana. Teemahaastattelussa käyttämämme haastattelurunko piti haastattelun teemoissa, eikä valmiiksi määriteltyjä kysymyksiä ollut. Haastattelihoita ei siis ohjattu vastaamaan tietyllä tavalla.

Opinnäytetyön tutkimuksessa on käytetty monipuolisia, tuoreita ja luotettavia sekä tieteellisiä lähteitä. Mahdollisuuksien mukaan käytimme aina vertaisarvioituja lähteitä, mutta osa opinnäytetyön teemoista osoittautui vähemmän tutkituksi, jolloin lähdekritiikissä piti olla erityisen tarkkana.

7.3 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön prosessimme pohjautui sosiaalialan ammattieettisille osaamiselle ja oppimiselle. Jaoin opinnäytetyön työtehtävät tasa-arvoisesti, kummankin vahvuuksia ja heikkouksia kunnioittaen. Huomioimme nuorten hyvinvoinnin, tarpeet ja toiveet haastatteluja suunnitellessa ja toteutettaessa. Nuorten toiveista ryhmähaastattelun lisäksi järjestimme myös yksilöhaastattelut. Olimme nuorten kanssa yhteydessä myös haastattelujaksojen välissä, mikä ylläpiti reflektiivistä vuorovaikutusta. Suhtauduimme prosessin aikana toisiimme, nuoriin ja yhteistyökumppaneihin yksilöllisesti huomioiden. (Savonia ammattikorkeakoulu 2024.)

Sosiaalialan palvelujärjestelmä osaamisemme kasvoi teoreettisesti nuoren kasvuun ja sen haasteisiin tutustuessa sekä Nuotta-valmennuksen palvelupolkuun tutustumisen kautta. Nuorisokeskusten, Nuotta-valmennuksen sekä etsivä nuorisotyön ja työpajavalmennukseen liittyvä lainsäädäntö ja määritelmät avasivat meille hyvinvointipalveluiden säädöspohjan. Haastattelujen kautta tuli meille selkeästi ilmi, että Nuotta-valmennus on nuorten kokemusten pohjalta tärkeä osa heidän palvelujärjestelmäänsä. (Savonia ammattikorkeakoulu 2024.)

Tehtävän rajaamisen haasteet ratkaisimme kriittisellä ja tutkivalla otteella. Avattavat teoriat raja-simme tiukasti ja selkeästi kuvaamaan mahdollisimman tarkkaan nuorten haastattelusta nousevia teemoja. Teimme rajaamisen tiukasti, sillä nuorten hyvinvointi on käsitteenä todella laaja, nuoruudessa paljon hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ja ongelmia (Savonia ammattikorkeakoulu 2024.). Nuoruuden haasteet kuvasimme avaamalla NEET-nuorten määritelmä, mihin ryhmään suurin osa Nuotta-valmennukseen osallistuvista nuorista kuuluu. Teoriaosiossa valitsimme avattaviksi termeiksi yhteisöllisyyden ja vertaisuuden. Yhteisöllisyys voidaan johtaa sanasta yhteisö (community) (MOT sanakirjat 2024). Vertaisuus voidaan johtaa sanoista vertaissuhde (peer relationship), vertaisryhmä (peer group), oma-apuryhmä (self-help group) (YSO, Yleinen suomalainen ontologia 2024). Nuotta-valmennuksen vähintään kaksi kertaa läpi käyneet nuoret eivät ole olleet osallistujina pysyvässä ryhmässä, vaan valmennukseen saapunut ryhmä on aina ainutkertainen kokoonpano. Päätimme, että lyhytkestoisen ryhmän kohdalla ei voida puhua yhteisöstä tai vertaistukiryhmästä.

Opinnäytetyön aihe-ehdotus löytyi helposti, sillä toinen opinnäytetyön tekijöistä työskentelee nuotta-koordinaattorina. Opinnäytetyön tilaaja on Suomen nuorisokeskukset ry:stä kehittämispäällikkö. Nuotta-valmennuksen koordinaattorit työskentelevät säännöllisesti yhdessä kehittämispäällikön johdolla. Yhteistyö tilaajan kanssa sujui ongelmitta ja opinnäytetyömme aiheen lopullinen muoto sai kehittyä nuorten haastatteluista syntyvien teemojen pohjalta.

Mahdolliset haasteet ennakoimme osallistumalla kaikkiin Savonia Ammattikorkeakoulun opinnäytetyön tekemistä varten tarkoitettuihin luentoihin, koulutuksiin ja sparrauksiin. Keräsimme kaiken tiedon ja materiaaliin jaettuihin dokumentteihin. Käytössä oli myös WhatsApp, jonka avulla päivitimme työn etenemistä ja jaoimme prosessiin liittyviä epävarmuuksia.

7.4 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja kehittämisideat

Opinnäytetyöhön kerätyn tiedon annamme Suomen nuorisokeskukset ry:lle Nuotta-valmennuksen toiminnan arvioinnin ja kehittämisen tueksi. Opinnäytetyö on mahdollista jakaa nuorisokeskusten nuottakoordinaattoreille ja hyödyntää palveluiden kehittämisessä. Työtä voidaan myös hyödyntää Nuotta-valmennuksen rahoittajan, Opetus- ja kulttuuriministeriön, suuntaan tehtävässä raportoinnissa ja tiedottamisessa.

Tutkimustulostemme avulla Nuotta-valmennuksen leirivuorokausien määrää ja leirien toistettavuutta voi tarkastella uudessa valossa. Nuorten haastattelujen analyysimme perusteella nuoret kokivat, että kahden yön valmennusleiri on liian lyhyt. Yhdeksästä haastattelusta nuoresta viisi sanoi, että kaksi yötä valmennuksessa on aivan liian vähän ja yksi toivoi leirin olevan viikon mittainen. Tulostemme mukaan myös nuoret, jotka olivat olleet useammalla valmennuksella, olivat saaneet niistä suurimman hyödyn. Nuoret kertoivat valmennusten toistojen lisäävän uskallusta olla oma itsensä, helpottavan pysyvimpien kaveruussuhteiden muodostumista ja antavan rohkeutta kokeilla asioita. Yhteistyö oman ohjaajan ja Nuottavalmentajan kanssa oli avoimempaa ja helpompaa seuraavilla valmennuskerroilla. Nuotta-valmennuksen leirimuotoisen toiminnan palvelurakennetta ryhmien käyntikertojen ja viipymän keston osalta voisi tutkia yhteiskehittämistyönä nuorisokeskusverkoston, etsivä nuorisotyön, työpajojen ja Opetus- ja kulttuuriministeriön kanssa. Yhtenä työkaluna tarvittavan lisätiedon

saamiseksi niin nuorilta, etsivä nuorisotyöntekijöiltä, työvalmentajilta ja Nuotta-valmennuksessa työskenteleviltä, voisi olla palvelumuotoilun hyödyntäminen.

Seuraavaksi tutkimusaiheeksi ehdotamme Nuotta-valmennuksen leirimuotoisen toiminnan terveysvaikutusten tutkimista. Idea tutkimukseen tuli haastatteluissamme mukana olleilta nuorilta. Tutkimuksemme tulosten mukaan nuoret kokivat nukkuvansa leirin aikana paremmin, syövänsä terveellisemmin, viettävän vähemmän ruutuaikaa sekä saivat voimaa luontoympäristössä toteutuvasta yhteisöllisyydestä ja vertaistoiminnasta.

LÄHTEET

Työssä on käytetty seuraavasti tekoälyä:

ChatGPT 2023. OpenAI. GPT-4.0. Käytetty haastattelurungon luomiseen, 20.5.2024. <https://chat-gpt.com>.

Aalberg, Veikko 2016. Kehitykselliset tehtävät. Teoksessa Kumpulainen, Kirsti, Aaronen, Eeva, Ebeling, Hanna, Laukkanen, Eila, Marttunen, Mauri, Puura, Kaija, Sourander, Andre (toim.) & 110 muuta. Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Verkkoaineisto. Viitattu 16.8.2024.

Arene Ry 2018. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Päivitetty 9.1.2020. <https://arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>. Viitattu 8.9.2024.

Eischer, Heli & Sipilä, Timo 2024. Nuotta-käsikirja. Suomen nuorisokeskukset. Julkaistu 3/2024.

Hakoköngäs, Eemeli & Puhakka, Riikka 2021. Happiness from nature? Adolescents' conceptions of the relation between happiness and nature in Finland. *Leisure sciences* 45 (7), 665–683. <https://doi.org/10.1080/01490400.2021.1877584>. Viitattu 1.9.2024.

Hiilamo, Heikki, Sariaslan, Amir & Aaltonen, Mikko 2022. Miten ehkäistä nuorten syrjäytymistä? Yhteiskuntapolitiikka. *Stakes, Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus*, 87(4), 440–445. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145189/YP2204_Hiilamoym.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 25.7.2024.

Hoikkala, Tommi & Sell, Anna (Toim.) 2008. Nuorisotyötä on tehtävä. Menetelmine perustat, rajat ja mahdollisuudet. Helsinki: Hakapaino Oy, 10–11.

Hokkanen, Liisa 2014. Autetuksi tuleminen, Valtaistavan sosiaalisen asianajon edellyttämät toimijudet. 72. https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61787/Hokkanen_ActaE+145pdfA.pdf?sequence=4. Viitattu 9.9.2024.

Hyväri, Susanna 2005. Vertaistuen ja ammattiauttamisen muuttuvat suhteet. Teoksessa (toim.) Nylund, Marianne & Birgitta Yeung, Anne. Vapaaehtoistoiminta: anti, arvot ja osallisuus. Vastapaino. Tampere.

Hyvärinen, Matti, Suoninen, Eero & Vuori, Jaana 2021. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-aineistot/haastattelut/>. Viitattu 9.7.2024.

Into – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry. 2022. Etsivän nuorisotyön käsikirja. Pdf-tiedosto <https://www.intory.fi/app/uploads/2022/03/Etsivan-nuorisotyon-kasikirja-Into-2022.pdf>. Viitattu 25.5.2024.

Into- etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry. 2023. Työpajatoiminnan käsikirja. Valmennusta, toiminnallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Helsinki 2023.

Juhila, Kirsi 2021. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Teoksessa Jaana vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-ominaispiirteet/>. Viitattu 11.9.2024.

- Karhunen, Marjaana, Vilkkonen, Terhi, Joronen, Katja & Nieminen, Irja 2023. Vertaisryhmien merkitys kiusatulle nuorelle: integroitu systemaattinen kirjallisuuskatsaus. *Hoitotiede*, 35 (1), 3–19. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/155341/retrieve.pdf?sequence=1>. Viitattu 12.9.2024.
- Keninger, Lucy, Gaston, Kevin, Irvine, Katherine & Fuller, Richard 2013. What are the Benefits of Interacting with Nature?. *International journal of environmental research and public Health* 2013, 10(3), 913-935; <https://doi.org/10.3390/ijerph10030913>. Viitattu 28.8.2024.
- Kiuru, Noona 2023. Nuoruus. Teoksessa Pulkkinen, Lea, Ahonen, Timo, Ruoppila, Isto (toim.) & 6 muuta. Ihmisen psykologinen kehitys. 10. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, luku 4. E-kirja. Viitattu 17.8.2024.
- Kuorelahti, Marianne 2022. Yhteisöllisten ja luontolähtöisten menetelmien vaikuttavuus aikuissosiaalityössä. Pdf-tiedosto. Talentia-lehti. Sosiaalityön tutkimuksen seura 2022. http://www.sosiaalityontutkimusseura.fi/data/_uploaded/file/tutkivasosiaalityo2022-valmis-valmis.pdf. Viitattu 2.9.2024.
- Kutu Obeng, James, Kangas, Katja, Stamm, Ingo & Tolvanen, Anne 2023. Promoting sustainable well-being through nature-based interventions for young people in precarious situations: implications for social work. A systematic review. *Journal of happiness studies* 24, 2881–2911. <https://doi.org/10.1007/s10902-023-00683-x>. Viitattu 2.9.2024.
- Lastensuojelulaki 417/2007. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>. Viitattu 16.7.2024.
- Mieli ry 2022. Nuorten hyvinvointiohjelma. Ratkaisuja nuorten mielenterveyskriisiin. Viitattu 15.8.2024.
- Mikkonen, Irja 2009. Sairastuneen vertaistuki. Peer Support in Different Illness Groups. Pdf-tiedosto. Julkaistu 25.6.2009. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/9019/urn_isbn_978-951-27-1303-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 13.9.2024.
- MOT sanakirjat 2024. <https://www-sanakirja-fi.ezproxy.savonia.fi/finnish-english/yhteis%C3%B6>. Viitattu 13.9.2024.
- Nieminen, Juha. 2007. Vastavoiman hahmo – nuorisotyön yleiset tehtävät, oppimisympäristöt ja eetos. Nuorisotyötä on tehtävä. Menetelmien perustat, rajat ja mahdollisuudet. Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura. Helsinki, 21–43.
- Nuorisolaki 1285/2016. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2016/20161285>. Viitattu 13.6.2024.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2024. NUOTTA-avustukset valtioapukelpoisuuden saaneille nuorisokeskuksille vuodelle 2023.
- Overbey, Tracey, Diekmann, Florian & Lekies, Kristi 2021. Nature-based interventions for vulnerable youth: a scoping review. *International journal of environmental health research* 33(1), 15–53. <https://doi.org/10.1080/09603123.2021.1998390>. Viitattu 2.9.2024.
- Parkkila, Minna & Poutiainen, Erja 2023. Miten työn ja koulutuksen ulkopuolella olevat nuoret aikuiset voivat? NEET-ryhmään kuuluvien kokemuksia hyvinvoinnista, palveluiden käytöstä ja toimintakyvystä. *Kuntoutus*, 46(1), 19–26. <https://doi.org/10.37451/kuntoutus.127800>. Viitattu 28.6.2024.
- Pohjola, Anneli 2017. Yhteisöt ja yhteisöllisyys monimuotoisena ilmiönä. Teoksessa Väyrynen, Sanna, Kostamo-Pääkkö, Kaisa, Ojaniemi, Pekka (toim.) sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä. United press, 15-34.
- Pulkkinen, Lea 2023. Kehityopsykologinen näkökulma. Teoksessa Pulkkinen, Lea, Ahonen, Timo, Ruoppila, Isto (toim.) & 6 muuta. Ihmisen psykologinen kehitys. 10. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, luku 1. E-kirja. Viitattu 1.8.2024.

Puura, Kaija & Laukkanen, Eila 2016. Biopsykososiaalinen kehitys. Teoksessa Kumpulainen, Kirsti, Aaronen, Eeva, Ebeling, Hanna, Laukkanen, Eila, Marttunen, Mauri, Puura, Kaija, Sourander, Andre (toim.) & 110 muuta. Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Verkkoaineisto. Viitattu 28.6.2024.

Pyykkönen, Jussi 2023. Syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten turvallisuuspääoman vahvistaminen. Selvityshenkilön raportti. Sisäministeriön julkaisuja 2023:11. Pdf-tiedosto. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164754/SM_2023_11.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 28.6.2024.

Ryynänen, Sanna 2017. Yhteisöt kasvatuksen, taiteen ja hoivan voimavarana. Teoksessa Roivainen, Irene & Ranta-Tyrkkö, Satu (toim.) Yhteisöt ja yhteisösosiaalityön lähtökohdat. United press, 131-143.

Savonia ammattikorkeakoulu 2024. Sosionomin kompetenssit. Verkkojulkaisu. <https://www.savonia.fi/opiskele-tutkinto/tutkinnot-ja-hakeminen/opetussuunnitelmat/tulostinystavallinen-opetussuunnitelma/?krtid=1022>). Viitattu 16.9.2024.

Schreuder, Ester, Rijnders, Mandy, Vaandrager, Lenneke, Enders-Slegers, Marie-Jose & Kennedy, Lynne 2014. Exploring slutogenic mechanisms of an outdoor experiential learning programme on youth care farms in the Netherlands: untapped potential?. *International Journal of Adolescence and Youth*, 19(2), 139–152. <https://doi.org/10.1080/02673843.2014.896267>. Viitattu 1.9.2024.

SNK julkaisuaika tuntematon. Nuotta-valmennus. Verkkojulkaisu. <https://www.snk.fi/palvelut/nuotta-valmennus/>. Viitattu 3.9.2024.

Suomen nuorisokeskukset ry 2024. Elämän mittaisia muistoja. <https://www.snk.fi/tietoa-meista/>. Viitattu 13.6.2024.

Suomen nuorisotyön tilastot 2024. Etsivä nuorisotyö. <https://nuorisotilastot.fi/199/visualisoinnit/etsiva-nuorisotyö/>. Viitattu 2.9.2024.

Suomen nuorisotyön tilastot 2024. Nuorten työpajatoiminta. <https://nuorisotilastot.fi/1590/visualisoinnit/nuorten-tyopajatoiminta-2/>. Viitattu 2.9.2024.

TENK 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Pdf-tiedosto. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf. Viitattu 10.9.2024.

TENK 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. 1.painos. Pdf-tiedosto. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf. Viitattu 10.9.2024.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023. Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 48/2023. Pdf-tiedosto. <https://www.julkari.fi/handle/10024/147270>. Viitattu 15.9.2024.

Törrönen, Maritta 2016. Vastavuoroisuuden yhteisöllinen luonne. Teoksessa (toim.) Törrönen, Maritta, Hänninen, Kaija, Jouttimäki, Päivi, Lehto-Lundén, Tiina, Salovaara, Petra & Viestilä, Minna. Vastavuoroinen sosiaalityö. Helsinki: Gaudeamus, 36–50.

Valtakunnallinen nuorisotyön ja -politiikan ohjelma (VANUPO) 2024–2027. Vahvistetaan nuorten hyvinvointia monialaisin toimenpitein. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Pdf-tiedosto. Päätetty 21.3.2024. Valtakunnallinen nuorisotyön ja -politiikan ohjelma (VANUPO) 2024–2027. Vahvistetaan nuorten hyvinvointia monialaisin toimenpitein. [https://okm.fi/documents/1410845/176563907/Valtakunnallinen+nuorisoty%C3%B6n+ja+-politiikan+ohjelma+\(VANUPO\)+2024-2027.pdf/dce6268c-ce19-180b-2af4-348b2d2fe256/Valtakunnallinen+nuorisoty%C3%B6n+ja+-politiikan+ohjelma+\(VANUPO\)+2024-2027.pdf?t=1711021206351](https://okm.fi/documents/1410845/176563907/Valtakunnallinen+nuorisoty%C3%B6n+ja+-politiikan+ohjelma+(VANUPO)+2024-2027.pdf/dce6268c-ce19-180b-2af4-348b2d2fe256/Valtakunnallinen+nuorisoty%C3%B6n+ja+-politiikan+ohjelma+(VANUPO)+2024-2027.pdf?t=1711021206351). Viitattu 12.9.2024.

Valtion nuorisoneuvosto 2023. Katsaus nuorten hyvinvointiin. Pdf-tiedosto. https://tietoanurista.fi/wp-content/uploads/2023/03/hyvinvointikatsaus_saavutettava.pdf. Viitattu 25.7.2024.

Valtion nuorisoneuvosto julkaisuaika tuntematon. Nuorisobarometri. Verkkojulkaisu. <https://tietoanurista.fi/nuorisobarometri/>. Viitattu 28.6.2024.

Vilkka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Vilkka, Hanna 2021. Tutki ja kehitä. PS-kustannus Jyväskylä.

Vuori, Jaana 2021a. Teoksessa Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/laadullinen-sisallonanalyysi/>. Viitattu 4.9.2024.

Vuori, Jaana 2021b. Teoksessa Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusetiikka/tutkimusetiikka-ihmistieteissa/>. Viitattu 5.9.2024.

Väyrynen, Sanna, Kostamo-Pääkkö, Kaisa, Ojaniemi, Pekka (toim) + 21 muuta 2017. Sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä.

YSO, Yleinen suomalainen ontologia 2024. <https://finto.fi/yso/fi/page/p26335>. Viitattu 13.9.2024.

LIITE 1: TIETOSUOJASELOSTE JA -ILMOITUS

TIETOSUOJASELOSTE/-ILMOITUS

EU:n yleinen tietosuoja-asetus

13 ja 14 artiklat

Laatimispäivä: [20.05.2024]

Tietoa tutkimukseen osallistuvalle

Olet osallistumassa Savonia-ammattikorkeakoulussa tehtävään opinnäytetyöhön liittyvään tutkimukseen. Tässä selosteessa kuvataan, miten henkilötietojasi käsitellään tutkimuksessa.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Sinuun ei kohdistu mitään negatiivista seuraamusta, jos et osallistu tutkimukseen tai jos keskeytät osallistumisesi tutkimukseen. Jos keskeytät osallistumisesi tutkimukseen, ennen keskeytystä kerättyä aineistoa voidaan kuitenkin käyttää tutkimuksessa. Tämän selosteen kohdassa 14 kerrotaan tarkemmin, mitä oikeuksia sinulla on ja miten voit vaikuttaa tietojesi käsittelyyn.

Tutkimuksen rekisterinpitäjä

Nimi: *Tanja Liimatainen*

Osoite: [REDACTED]

Puhelinnumero: [REDACTED]

Sähköpostiosoite: tanja.liimatainen@edu.savonia.fi

Nimi: *Jenni Miettinen*

Osoite: [REDACTED]

Puhelinnumero: [REDACTED]

Sähköpostiosoite: jenni.miettinen@edu.savonia.fi

Kuvaus tutkimushankkeesta ja henkilötietojen käsittelyn tarkoitus

Tämän Savonia Ammattikorkeakoulun sosionomiopintoihin kuuluvan opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää luontoympäristössä toteutettavan Nuotta-valmennuksen merkitystä nuorten näkökulmasta. Tavoitteena on tuottaa tietoa nuorten kokemuksista ja tuoda esiin mahdollisesti nousevia kehityskohteita.

Tutkimuksen suorittajat:

Tanja Liimatainen ja Jenni Miettinen

Tutkimuksen nimi ja tutkimuksen kestoaika

Tutkimuksen nimi: *Luontoympäristössä toteutettava Nuotta-valmennus - Valmennukseen osallistuneiden nuorten kokemuksia*

Henkilötietojen käsittelyn kesto:

Henkilötietoja käsitellään opinnäytetyötä tehdessä ja niitä säilytetään siihen saakka, kun opinnäytetyö on hyväksytty.

Henkilötietojen käsittelyn oikeusperuste

Henkilötietoja käsitellään yleisen tietosuoja-asetuksen 6 artiklan 1 kohdan mukaisella perusteella.

Henkilötietojen käsittelyperusta tässä tutkimuksessa on

tutkittavan suostumus

tieteellinen tai historiallinen tutkimus tai tilastointi

Mitä henkilötietoja tutkimusaineisto sisältää

Ikä. Henkilötietojen antaminen on vapaaehtoista

Arkaluonteiset henkilötiedot

Tutkimuksessa ei käsitellä arkaluonteisia henkilötietoja.

Mistä lähteistä henkilötietoja kerätään

Henkilötiedot tulevat suoraan haastateltavilta itseltään. Tietojen antaminen on vapaaehtoista.

Tietojen siirto tai luovuttaminen edelleen

Henkilötietoja ei siirretä tai luovuteta tutkimusta suorittavien ulkopuolelle.

Tietojen siirto tai luovuttaminen EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle

Tietoja ei siirretä tai luovuteta EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle.

Henkilötietojen suojaamisen periaatteet

Tiedot ovat salassa pidettäviä.

Manuaalisen aineiston suojaaminen:

Tietojärjestelmissä käsiteltävät tiedot:

käyttäjätunnus salasana käytön rekisteröinti kulunvalvonta

muu, mikä:

Suorien tunnistetietojen käsittely:

Suorat tunnistetiedot poistetaan analysointivaiheessa

Aineisto analysoidaan suoraan tunnistetiedoin, koska (peruste suorien tunnistetietojen säilyttämiselle):

Henkilötietojen käsittely tutkimuksen päättymisen jälkeen

Tutkimusrekisteri hävitetään

Tutkimusrekisteri arkistoidaan:

ilman tunnistetietoja tunnistetiedoin

Savonia-ammattikorkeakoulun tietosuojavastaavan yhteystiedot

Savonia-ammattikorkeakoulun tietosuojavastaava on hallinnon suunnittelija Mervi Hätinen. Häneen saa yhteyden sähköpostiosoitteesta tietosuojavastaava@savonia.fi

Mitä oikeuksia sinulla on ja oikeuksista poikkeaminen

Yhteyshenkilö tutkittavan oikeuksiin liittyvissä asioissa on tämän ilmoituksen kohdassa 1 mainittu henkilö.

Suostumuksen peruuttaminen (tietosuojasetuksen 7 artikla)

Sinulla on oikeus peruuttaa antamasi suostumus, mikäli henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen. Suostumuksen peruuttaminen ei vaikuta suostumuksen perusteella ennen sen peruuttamista suoritettujen käsittelyjen lainmukaisuuteen.

Oikeus saada pääsy tietoihin (tietosuojasetuksen 15 artikla)

Sinulla on oikeus saada tieto siitä, käsitelläänkö henkilötietojasi tutkimuksessa ja mitä henkilötietojasi tutkimuksessa käsitellään. Voit myös halutessasi pyytää jäljennöksen käsiteltävistä henkilötiedoista.

Oikeus tietojen oikaisemiseen (tietosuojasetuksen 16 artikla)

Jos käsiteltävissä henkilötiedoissasi on epätarkkuuksia tai virheitä, sinulla on oikeus pyytää niiden oikaisua tai täydennystä.

Oikeus tietojen poistamiseen (tietosuojasetuksen 17 artikla)

Sinulla on oikeus vaatia henkilötietojesi poistamista seuraavissa tapauksissa:

henkilötietoja ei enää tarvita niihin tarkoituksiin, joita varten ne kerättiin tai joita varten niitä muutoin käsiteltiin peruutatuksi, johon käsittely on perustunut, eikä käsittelyyn ole muuta laillista perustetta vastustatuksi käsittelyä (kuvaus vastustamisoikeudesta on alempana) eikä käsittelyyn ole olemassa perusteltua syytä henkilötietoja on käsitelty lainvastaisesti; tai henkilötiedot on poistettava unionin oikeuteen tai jäsenvaltion lainsäädäntöön perustuvan rekisterinpitäjään sovellettavan lakisääteisen velvoitteen noudattamiseksi.

Oikeutta tietojen poistamiseen ei kuitenkaan ole, jos tietojen poistaminen estää tai vaikeuttaa suuresti käsittelyn tarkoituksen toteutumista tieteellisessä tutkimuksessa.

Oikeus käsittelyn rajoittamiseen (tietosuoja-asetuksen 18 artikla)

Sinulla on oikeus henkilötietojesi käsittelyn rajoittamiseen, jos kyseessä on jokin seuraavista olosuhteista: kiistät henkilötietojen paikkansapitävyyden, jolloin käsittelyä rajoitetaan ajaksi, jonka kuluessa tutkija voi varmistaa niiden paikkansapitävyyden käsittely on lainvastaista ja vastustat henkilötietojen poistamista ja vaadit sen sijaan niiden käytön rajoittamista tutkija ei enää tarvitse kyseisiä henkilötietoja käsittelyn tarkoituksiin, mutta sinä tarvitset niitä oikeudellisen vaateen laatimiseksi, esittämiseksi tai puolustamiseksi olet vastustanut henkilötietojen käsittelyä (ks. tarkemmin alla) odotettaessa sen todentamista, syrjäyttävätkö rekisterinpitäjän oikeudet perusteet rekisteröidyn perusteet.

Oikeus siirtää tiedot järjestelmästä toiseen (tietosuoja-asetuksen 20 artikla)

Sinulla on oikeus saada tutkijalle toimittamasi henkilötiedot jäsennellyssä, yleisesti käytetyssä ja koneellisesti luettavassa muodossa, ja oikeus siirtää kyseiset tiedot toiselle rekisterinpitäjälle, jos käsittelyn oikeusperuste on suostumus tai sopimus, ja käsittely suoritetaan automaattisesti.

Kun käytät oikeuttasi siirtää tiedot järjestelmästä toiseen, sinulla on oikeus saada henkilötiedot siirrettyä suoraan rekisterinpitäjältä toiselle, jos se on teknisesti mahdollista.

Vastustamisoikeus (tietosuoja-asetuksen 21 artikla)

Sinulla on oikeus vastustaa henkilötietojesi käsittelyä, jos käsittely perustuu yleiseen etuun tai oikeutettuun etuun. Tällöin tutkija ei voi käsitellä henkilötietojasi, paitsi jos se voi osoittaa, että käsittelyyn on olemassa huomattavan tärkeä ja perusteltu syy, joka syrjäyttää rekisteröidyn edut, oikeudet ja vapaudet tai jos se on tarpeen oikeusvaateen laatimiseksi, esittämiseksi tai puolustamiseksi. Tutkija voi jatkaa henkilötietojesi käsittelyä myös silloin, kun sen on tarpeellista yleistä etua koskevan tehtävän suorittamiseksi.

Oikeuksista poikkeaminen

Tässä kohdassa kuvatuista oikeuksista saatetaan tietyissä yksittäistapauksissa poiketa tietosuoja-asetuksessa ja Suomen tietosuojalaissa säädetyillä perusteilla siltä osin, kuin oikeudet estävät tieteellisen tai historiallisen tutkimustarkoituksen tai tilastollisen tarkoituksen saavuttamisen tai vaikeuttavat sitä suuresti. Tarvetta poiketa oikeuksista arvioidaan aina tapauskohtaisesti.

Valitusoikeus

Sinulla on oikeus tehdä valitus tietosuojavaltuutetun toimistoon, mikäli katsot, että henkilötietojesi käsittelyssä on rikottu voimassa olevaa tietosuojalainsäädäntöä.

Yhteystiedot:

Tietosuojavaltuutetun toimisto, Käyntiosoite: Ratapihantie 9, 6. krs, 00520 Helsinki, Postiosoite: PL 800, 00521 Helsinki, Vaihe: 029 56 66700, Faksi: 029 56 66735, Sähköposti: tietosuoja(at)jom.fi

LIITE 2: HAASTATTELURUNKO

HAASTATTELURUNKO

1. Johdanto

Jennin ja Tanja esittelyt

Opinnäytetyön tavoitteen esittelyn ja mihin tietoja käytetään

2. Alustavat kysymykset

- Taustakysymys:
- Minkä ikäinen olet
- Kontekstikysymys:
- Montako kertaa olet osallistunut Nuottavalmennukseen

3. Teemojen mukaiset kysymykset

- Aloituskysymys:
- Yleinen ja avoin kysymys aiheen johdannoksi
- Mitä nostaisit Nuottavalmennuksen tärkeimmiksi asioiksi
- Miten kuvailisit valmennuspaikan ympäristöä

Syventävät kysymykset:

- Tarkentavia kysymyksiä aiheen ymmärryksen syventämiseksi.
- Mikä merkitys ympäröivällä luonnolla on sinulle
- Esimerkkikysymyksiä teemojen tarkentamiseksi:
- Voitko kertoa tarkemmin kokemuksestasi liittyen (edelliseen vastaukseen johdettuna)?
- Mitkä tekijät ovat vaikuttaneet kokemukseesi aiheesta?
- Miten olet kokenut Nuotta-valmennuksen vaikutuksen elämässäsi?

4. Lopetuskysymykset

Yhteenveto: Pyydä haastateltavaa kertomaan, jos jotain tärkeää jäi käsittelemättä

Reflektio: Kysy, onko jotain, mitä haastateltava haluaa lisätä tai kommentoida

Kiitokset: Kiitä haastateltavaa ajasta ja panoksesta

5. Päätös

Jatkoaskeleet:

Kerro, että seuraavaksi alamme purkamaan haastatteluja ja opinnäytetyön on tavoite valmistua vuoden loppuun mennessä.

Kertaa tietoturva-asiat, haastattelujen ja nauhoitteiden säilyttämisestä sekä anonymiteetistä vielä kerran
Yhteystiedot: AINA VOI OLLA YHTEYKSISSÄ.

LIITE 3: ANALYSOINTITAUUKKO

Pelkistetty ilmaus	alaluokka	Yläluokat	Pääluokka
Tärkein ominaisuus on kaveriporukan yhteisöllisyys	yhteisöllisyys tärkeintä	Yhteisöllisyys Ryhmäytyminen Ihmissuhteet Vertaistuki Vertaisuus	yhteisöllisyys ja vertaisuus
Kokonaisuus muodostaa mahdollisuuden ryhmäytymiselle	Ryhmäytyminen		
Valmennuksen aikana voi muodostaa kaverisuhteita	kaverisuhteiden muodostuminen		
Aktiivinen yhdessäolo mahdollistaa ryhmän syntymisen	ryhmän muodostuminen		
Harrastusten löytyminen, vertaisten tuki tärkeää	Vertaistuki		
Vertaisuuden kokemuksesta tilaa keskusteluille ja hauskan pidolle	vertaisuuden kokemus		
Päihdeongelma helpottaa vertaisuuden ansiosta	vertaisuus vahvistaa		
Luontoympäristö ja hiljaisuus rauhoittavat	Hiljaisuus rauhoittaa	Rauhoittuminen Oireiden helpottuminen Terveysvaikutukset Luottamuksellinen vuorovaikutus	Luontoympäristön vaikutus
Luontoympäristö ja hiljaisuus luovat rauhoittumisen ympäristön	Luontoympäristö rauhoittaa		
Luontoympäristö helpottaa ADHD:n oireita	Luontoympäristö helpottaa oireita		
luontoympäristö parantaa unen laatua	Unen laatu paranee		
Hiljaisuuden merkityksen tajuaa, kun hiljaisuus häiriintyy	Hiljaisuuden merkitys		
Luontoympäristö helpottaa ihmissuhteiden rakentumista	Ihmissuhteiden muodostaminen		
Helpompi jättää tietotekniset välineet pois ja viettää aikaa muiden kanssa.	Ruutu-aika vähenee		
Luottamuksellinen suhde ammattilaisiin kasvaa ja vahvistuu	Suhde ohjaajiin vahvistuu		
Helpompi jättää tietotekniset välineet pois.	Ruutu-aika vähenee	Ruutu-aika vähenee Yhdessäolo Suhteiden luominen Terveysvaikutukset Irtiotto arjesta	Irti arjesta
Valmennus mahdollistaa keskeytymättömän yhdessäolon	Yhdessäololle on aikaa		
Leirimuotoinen valmennus helpottaa ajatusten selkiytymistä	Ajatukset selkiytyvät		
Leirimuotoisen valmennuksen aikana syödään terveellisemmin kuin kotona	Terveellinen ravinto		
Valmennuksella irtiotto arjesta helpottaa uusiin ihmisiin tutustumista	suhteiden luominen helpompaa		
Valmennus on antanut tilaa miettiä elämän tarkoitusta.	Tilaa ajatuksille		
Toistokerrat helpottavat tutustumista ja tekemiseen osallistumista	Toisto luo vaikutusten vahvistumista	Toistettavuuden merkitys	
Turvallisuuden tunne olla aktiivisempi ja osallistuvampi kasvaa toistokertoilla	Turvallisuuden tunne kasvaa		
useammat valmennuskerrat auttaneet ratkaisemaan ongelmia elämästä.	Ongelmanratkaisukyky kasvaa		

TUTKIMUSTIEDOTE

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

LUONTOYMPÄRISTÖSSÄ TOTEUTETTAVA NUOTTA-VALMENNUS

Valmennukseen osallistuvien nuorten kokemuksia

Me Savonia Ammattikorkeakoulun sosionomi monimuoto-opintojen opiskelijat, Tanja Liimatainen ja Jenni Miettinen, teemme opinnäytetyömme Nuotta-valmennuksen merkityksellisyydestä 18–29-vuotiaille osallistujille. Opinnäytetyö on laadullinen, mikä tarkoittaa, että toteutuakseen opinnäytetyömme tarvitsee osallistujien kokemuksia, jotka saadaan kuuluville haastattelujen avulla.

Teemahaastattelut toteutetaan ryhmä- ja yksilöhaastatteluina, jotka ovat kestoaltaan noin puoli tuntia, riippuen vastausten ja heränneen keskustelun pituudesta. Haastattelut nauhoitetaan tutkimusta varten. Haastattelun tulokset käsitellään opinnäytetyössä täysin anonyymisti.

Haastattelujen nauhoitukset hävitetään opinnäytetyön hyväksymisen jälkeen, eikä niitä luovuteta muille tahoille.

Haastatteluihin ei tarvitse valmistautua millään tavalla. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja voit peruuttaa osallistumisesi tutkimukseen milloin tahansa.

Opinnäytetyön tuloksia hyödynnetään Nuotta-valmennuksen hyvien ja kehitettävien asioiden tunnistamisen välineenä sekä raporttina rahoittajalle, Opetus- ja kulttuuriministeriölle.

Tutkittavan suostumus

Osallistun tähän tutkimukseen vapaaehtoisesti. Minulla on mahdollisuus keskeyttää osallistumiseni missä tahansa tutkimuksen vaiheessa syytä ilmoittamatta. Voin myös peruuttaa antamani suostumuksen milloin tahansa ennen tutkimuksen päättymistä. Jos peruutan suostumukseni, siihen asti antamani tiedot voidaan käyttää edelleen tutkimuksessa, mutta uusia tietoja ei enää käytetä tutkimustarkoituksessa.