

Liikuntaharrastuksen merkitys sijaishuollossa olevilla nuorilla

Jani Pekkarinen & Jukka Lång  
Pro gradu –tutkielma  
Kasvatustieteiden tiedekunta  
Luokanopettajakoulutus  
Lapin Yliopisto & Oulun Yliopisto  
2015

## Lapin yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta

Työn nimi: Liikuntaharrastuksen merkitys sijaishuollossa olevilla nuorilla

Tekijä: Jani Pekkarinen & Jukka Lång

Koulutusohjelma/oppiaine: luokanopettajakoulutus

Työn laji: Pro gradu -työ  Laudaturtyö  Lisensiaatintyö

Sivumäärä: 78+7

Vuosi: 2015

### Tiivistelmä:

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää millainen merkitys liikunnalla on sijaishuollossa oleville nuorille. Tutkimuskysymyksiä oli kaksi: 1) Millainen merkitys ohjatun liikunnan harrastamisella on sijaishuollon piirissä olevalle nuorelle? 2) Miksi nuori harrastaa liikuntaa? Tutkimuskysymyksiin pyrittiin saamaan vastauksia tutkimalla ilmiöitä monipuolisesti. Tästä johtuen tutkimusaihetta lähestyttiin nuorten, nuorten sijaishuollon ohjaajien ja sosiaali-alan asiantuntijoiden näkökulmista. Tutkimus rakentui kolmen pääteeman ympärille, joita olivat liikuntaharrastus, syrjäytyminen ja sijaishuolto.

Tutkimus toteutettiin fenomenografisena tapaustutkimuksena. Tutkimuksessa käytetty aineisto kerättiin haastattelemalla sijaishuollossa olevia, liikuntaharrastuksen omaavia alle 18-vuotiaita nuoria, nuorten omaohjaajia sekä asiantuntijoita. Nuorilta tutkimusaiheeseen liittyen kerättiin myös vapaamuotoinen kirjoitelma. Kaiken kaikkiaan tutkimusaineisto sisälsi 11 haastattelua sekä nuorten tuottamat kirjoitelmat. Aineiston analyysi suoritettiin kahdessa osassa pääpainon ollessa nuorten näkemyksissä ja kokemuksissa. Tästä johtuen nuorten ja aikuisten aineistot analysoitiin erikseen. Aikuisten aineisto oli tutkimuksessa toissijainen ja toimi nuorten aineistoa tukevana vertailupohjana. Analyysin tuloksena nuorten aineistosta muodostettiin tulosavaruus, jossa oli kolme liikunnan ulottuvuutta kuvaavaa kuvauskategoriaa ja niiden alla 16 liikunnan merkityksiä ja syitä kuvaavaa merkityskategoriaa. Aikuisten aineiston osalta analyysi tehtiin ainoastaan merkityskategoriatasolla tasolla. Aikuisten aineistosta merkityskategorioita muodostettiin kuusi.

Tulosten pohjalta pystyimme muodostamaan kaksi selkeää johtopäätöstä: 1. johtopäätös) Liikunnalla on merkittävä rooli nuorten minäkuvan kehittäjänä. 2. johtopäätös) Liikunnalla on suuri merkitys nuorten elämänhallinnan vahvistajana. Molempien johtopäätösten kannalta oli kuitenkin huomattava, että valmentajilla, sijaishuollolla ja erityisesti nuoren omaohjaajalla oli tärkeä rooli liikuntaharrastuksen ohjaajana sekä tukijana.

Avainsanat: syrjäytyminen, nuoriso, liikuntaharrastus, sijaishuolto, fenomenografia, minäkuva, elämänhallinta, tapaustutkimus

### Muita tietoja:

Suostun tutkielman luovuttamiseen kirjastossa käytettäväksi

Suostun tutkielman luovuttamiseen Lapin maakuntakirjastossa käytettäväksi

(vain Lappia koskevat)

## University of Lapland, Faculty of Education

The title of the pro gradu thesis: Meaning of sports participation for the adolescents in foster care

Author(s): Jani Pekkarinen & Jukka Lång

Degree programme / subject: Master of Education

The type of the work: pro gradu thesis x laudatur thesis \_\_\_\_

Number of pages: 78+7

Year: 2015

### Summary:

The goal of the research was to find out what kind of meaning doing sports has for adolescents in foster care. There were two research questions: 1) What is the meaning of participation in physical exercise for an adolescent in foster care? 2) Why does an adolescent take part in sports? For answers to the research questions, the phenomenon was studied from many different angles. The research topic was therefore approached from the perspectives of the adolescents, foster care instructors and social work experts. The study was built on three major themes: sports participation, social exclusion and foster care.

The research was implemented as a phenomenographic case study. The data used in the study was collected by interviewing foster care adolescents aged 18 who participated in sports activities, their personal foster care instructors and social work experts. Each adolescent was also invited to write an informal essay on the research topic. All in all, the research data included 11 interviews and the essays produced by the adolescents. The data analysis was performed in two parts, with the primary focus on the views and experiences of the adolescents. The data provided by the adolescents and adults was therefore analysed separately. In this study the data supplied by the adults was used as a secondary data source to provide a comparative basis to support the data collected from the adolescents. As a result of the analysis, an outcome space was formed from the adolescents' data including three different description categories that represented the different dimensions of sports: physical, mental and social. 16 categories were constructed under the description categories to illustrate the meanings and reasons for doing sports. In the case of the adult data set, the analysis was only carried out at the level of the categories of meaning. Six different categories were formed on the basis of this secondary source of data.

Two obvious conclusions could be drawn from the results: Firstly, participation in sports has a significant role as a developer of the adolescents' self-image. Secondly, sports participation has a great impact in strengthening their life skills. Considering both of these conclusions, it needs to be noted, however, that the coaches, foster care and especially the personal foster care instructors had a crucial role in guiding and supporting the adolescents in their physical pursuits.

Keywords: social exclusion, adolescents, sports activity, foster care, phenomenography, self-image, life skills, case study

### Further information:

I give a permission the pro gradu thesis to be read in the Library X

I give a permission the pro gradu thesis to be read in the Provincial Library of Lapland (only those concerning Lapland) X

<b>JOHDANTO</b> .....	<b>1</b>
<b>1. SYRJÄYTYMINEN JA SIIHEN LIITTYVÄT TEKIJÄT</b> .....	<b>4</b>
1.1. KODIN ULKOPUOLELLE SIOITETTU LAPSI JA NUORI .....	8
1.2. SIOITETTU LAPSI JA SYRJÄYTYMISRISKI .....	9
1.3. SYRJÄYTYMIS- JA RISKIRYHMÄTERMIEN KÄYTTÖÖN LIITTYVÄ PROBLEMATIIKKA TÄSSÄ TUTKIMUKSESSA .....	11
<b>2. LIIKUNTAHARRASTUS JA SEN MERKITYS</b> .....	<b>14</b>
2.1. LIIKUNNAN FYYSISET VAIKUTUKSET .....	14
2.2. LIIKUNNAN PSYYKKISET VAIKUTUKSET .....	15
2.3. LIIKUNNAN SOSIAALISET VAIKUTUKSET .....	17
2.4. LIIKUNTAHARRASTAMINEN JA SYRJÄYTYMINEN .....	18
<b>3. TUTKIMUSMENETELMÄT JA TOTEUTUS</b> .....	<b>20</b>
3.1. AINEISTON KERÄÄMINEN JA TUTKIMUSJOUKKO .....	20
3.1.1. HAASTATTELUT JA KIRJOITELMA .....	21
3.2. TAPAUSTUTKIMUS .....	23
3.3. TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	27
3.4. TUTKIMUKSEN ETENEMINEN .....	27
3.5. FENOMENOGRAFINEN ANALYYSI JA SEN VAIHEET .....	29
<b>4. TULOKSET</b> .....	<b>36</b>
4.1. FYYSINEN ULOTTUVUUS .....	38
4.2. PSYYKKINEN ULOTTUVUUS .....	40
4.3. SOSIAALINEN ULOTTUVUUS .....	46
4.4. OHJAAJIEN JA ASiantuntijoiden Käsitykset .....	51
<b>5. JOHTOPÄÄTÖKSET</b> .....	<b>57</b>
5.1. LIIKUNTA MINÄKUVAN RAKENTAJANA .....	57
5.2. LIIKUNTA JA ELÄMÄNHALLINTAA .....	60
<b>6. POHDINTA</b> .....	<b>63</b>
<b>LÄHTEET</b> .....	<b>68</b>
<b>LIITTEET</b> .....	<b>76</b>

## Johdanto

Tutkimuksessamme käsiteltävät aiheet ovat ajankohtaisia. Erityisesti nuoria koskevaa syrjäytymiskeskustelua on käyty runsaasti viime vuosina. Nuorten syrjäytymisen käsittely ja siihen ratkaisujen löytäminen on ollut ongelmallista, koska syrjäytyminen itsessään on käsitteenä kiistanalainen. Syrjäytymisen määrittely ei perustu pelkästään tilastoihin, vaan se on myös kulttuurillinen arvokysymys (Cederlöf & al. 2009,4). Myös murrosikäisten vähentynyt liikunnan harrastaminen on aiheuttanut huolta ja keskustelua valtakunnallisella tasolla. Nuorten terveystapatutkimuksen mukaan liikunnan harrastaminen vähenee erityisesti tutkimukseemme osallistuneiden ikähaarukkaan kuuluvilla 16-18-vuotiailla, joista enää kolmasosa liikkuu suositusten mukaisesti. Tällä on erityisesti fyysisen terveyden kannalta suuri merkitys, joka voi vaikuttaa myöhempään elämään (Husu, Paronen, Suni & Vasankari, 2011. 24-25). Kolmantena keskeisenä teemana tutkimuksessa on sijaishuolto ja sijaishuollossa olevat nuoret. Tässä tutkimuksessa sijaishuoltoa käsitellään teoriaosuudessa yleisellä tasolla ja sen merkitystä tutkitaan yhtenä nuorten syrjäytymisriskiä mahdollisesti kasvattavana tekijänä. Nämä kolme teemaa muodostavat yhdessä tutkimuksen alustan, jossa käsitellään liikunnan merkitystä sijaishuollossa olevilla nuorilla ja sen vaikutusta heidän elämiinsä.

Tutkimusaiheen valinnan suhteen liikuntaan liittyvät teemat olivat alusta alkaen esillä ja molempien intressien ja työkokemusten kautta mielenkiinto kiinnittyi myös erityispedagogiikan osa-alueeseen. Varsin nopeasti lopullinen aihe tarkentui liikuntaan ja sijaishuollon piirissä oleviin lapsiin ja nuoriin. Aiheen valintaan vaikutti molempien vilpitön kiinnostus aihetta kohtaan sekä sen ajankohtaisuus. Halusimme tutkimuksessamme yhdistää aiheet, jotka useassa kontekstissa koetaan toisensa poissulkeviksi. Tämä onnistui valitsemalla tutkimusryhmäksi sijaishuollossa olevia nuoria, joilla on liikuntaharrastus, mutta jotka tilastojen valossa luetaan syrjäytymisvaarassa oleviksi.

Tutkimuksen aineisto on kerätty teemahaastatteluina sekä nuorten tekeminä kirjoitelmina. Haastatteluaineistot eriteltiin nuorten, asiantuntijoiden sekä omaohjaajien haastatteluihin. Haastatteluja suoritettiin kokonaisuudessa 11 kappaletta ja kirjoitettua aineistoa kerättiin vain tutkimukseen osallistuneilta nuorilta, yksi kirjoitelma kultakin. Analyysivaiheessa nuorten ja aikuisten tuottama aineisto analysoitiin erikseen.

Tutkimuksemme ensimmäisessä ja toisessa luvussa käsitellään teoriaa liittyen lasten ja nuorten syrjäytymiseen sekä liikuntaharrastamiseen. Ensimmäisessä luvussa huomio kiinnittyy syrjäytymiseen yleisesti sekä sijaishuollon parissa olevien nuorien syrjäytymisriskeihin. Toisessa luvussa liikuntaharrastamisen merkitystä tarkastellaan fyysisten, psyykkisten sekä sosiaalisten ulottuvuuksien kautta. Lisäksi tarkastelemme liikuntaharrastamisen ja syrjäytymisen suhdetta omassa alaluvussaan. Kolmannessa luvussa määrittelemme tutkimuskysymykset sekä esittelemme tutkimusmenetelmiin, aineiston analysointiin ja aineistonkeruuseen liittyvät ratkaisut sekä niiden vaiheet tutkimuksessamme. Tutkimustulokset esittelemme neljännessä luvussa, jossa nuorten ja aikuisten aineistosta saadut tulokset käsitellään erikseen. Viidennessä luvussa yhdistämme analyysistä saadut tulokset ja esitämme niiden pohjalta tehdyt johtopäätökset. Kuudennessa luvussa pohdimme tutkimuksen johtopäätöksiä sekä tutkimuksen eettisiä kysymyksiä.

Tämän tutkimuksen tavoite on selvittää millainen merkitys liikuntaharrastuksella voi olla sijaishuollossa olevalle nuorelle. Tutkimuksen avulla pyrimme saamaan vastauksen siihen, millaisen painoarvon nuoret liikunnalle määrittelevät ja miten liikunnan harrastaminen vaikuttaa heihin. Toinen tutkimusaiheen valintaan vaikuttanut tekijä oli aiheen aiemman tutkimustiedon vähyys. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä ja liikunnan merkitystä on yleisellä tasolla tutkittu kotimaassa ja kansainvälisesti paljon, mutta erityisryhmien, kuten sijaishuoltonuorten osalta tutkimukset ovat jääneet puuttumaan. Tutkimuksellemme luonnollinen jatkumo olisi tehdä kyseisten lasten ja nuorten harrastamisesta laajempi tutkimus, jossa otanta olisi suurempi ja liikunnan merkitystä voitaisiin käsitellä

yleisemmällä tasolla, jolloin yleistysten tekeminen olisi tutkimuseettisesti kestävämpää.

## 1. Syrjäytyminen ja siihen liittyvät tekijät

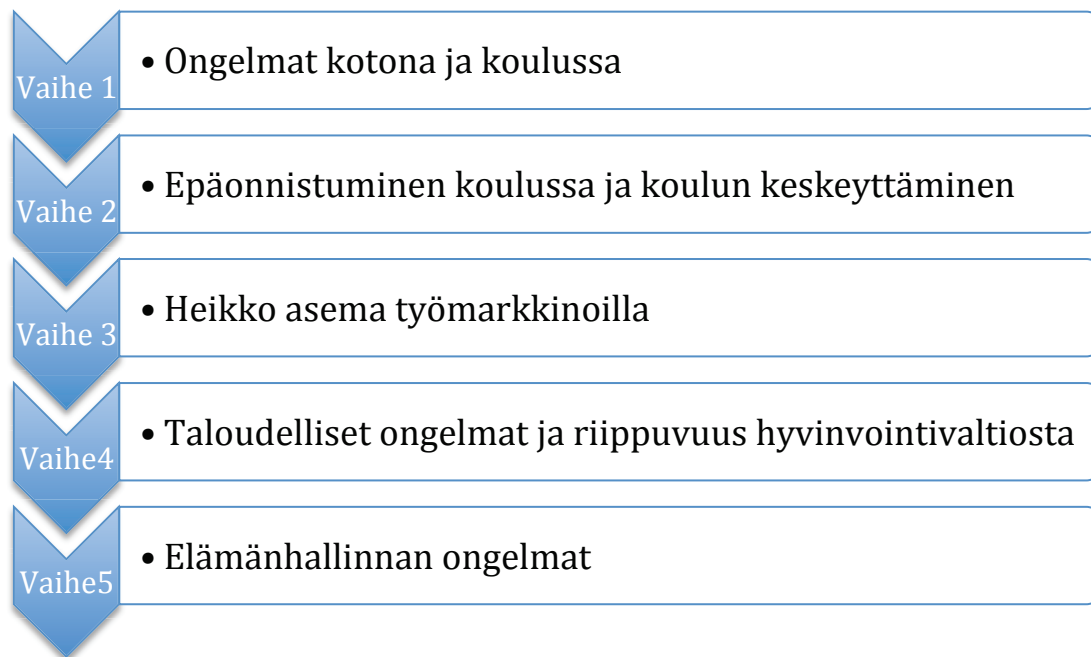
Syrjäytyminen käsitteenä on hyvin moniulotteinen. Tämä on havaittavissa käsitteen hyvin laajasta ja moninaisesta määrittelystä. Ilmiön tarkastelu on pääsääntöisesti jakautunut karkeasti kolmelle eri tasolle, yhteiskunnan, sosiaalisten ryhmien sekä yksilön näkökulmiin. Jako näiden kolmen kesken ei kuitenkaan koskaan ole yksiselitteinen, vaan ne ovat usein nivoutuneet toisiinsa (Jahnukainen & Järvinen 2001, 127.) Syrjäytyminen on usein määritelty monista yksittäisistä tekijöistä koostuvaksi kokonaisuudeksi, jotka yhdessä muodostavat elämänhallinnan kannalta epäsuotuisan ketjureaktion (Linnakangas & Suikkanen 2004, 27-28).

Kun syrjäytymistä tarkastellaan yksilötasolla, viitataan sillä yleensä sosiaalisiin ongelmiin ja niiden kasaantumiseen. Tyypillisiä syrjäytymisen ulottuvuuksia ovat syrjäytyminen työelämästä, sosiaalisista suhteista sekä vallasta. Mitä useammalla tasolla yksilö on jäänyt ulkopuolelle, sitä syrjäytyneempi hänen katsotaan olevan (Jahnukainen & Järvinen 2001, 128-129). Syrjäytymiskehitystä on pyritty ymmärtämään prosessina teoretisoinnin kautta, esimerkiksi Takalan (1992) väitöskirjassaan käsittelemän ja myöhemmin tämän pohjalta Jahnukaisen ja Järvisen (2001) kehittämän syrjäytymisen prosessimallin (kuvio 1, 5) kautta. Teoretisoinnin myötä syrjäytymiskehitykseen on toivottu saatavan sellaisia toimintamalleja, joilla syrjäytymistä voitaisiin tehokkaasti ennaltaehkäistä ja sen riskitekijöitä tunnistaa varhaisessa vaiheessa (Jahnukainen & Järvinen 2001, 132-135.)

Syrjäytymisen prosessimallissa on pyritty kartoittamaan ne yksilön elämänkaarren kohdat, joissa on olemassa potentiaalinen syrjäytymisriski. Jahnukainen ja Järvinen kuvaavat mallissa viisi tasoa, joiden myötä syrjäytyminen voidaan nähdä hierarkkisesti syventyvänä. Ensimmäisellä prosessimallin tasolla nähdään ongelmat kotona ja/tai koulussa. Toisen tason ongelmat konkretisoituvat epäonnistumiseen koulussa ja koulun keskeyttämiseen. Epäonnistumiset koulutuksessa johtavat mallin kolmannelle tasolle eli heikkoon asemaan työmarkkinoilla. Heikosta työmarkkina-asemasta johtuen, prosessin neljänneksi tasoksi

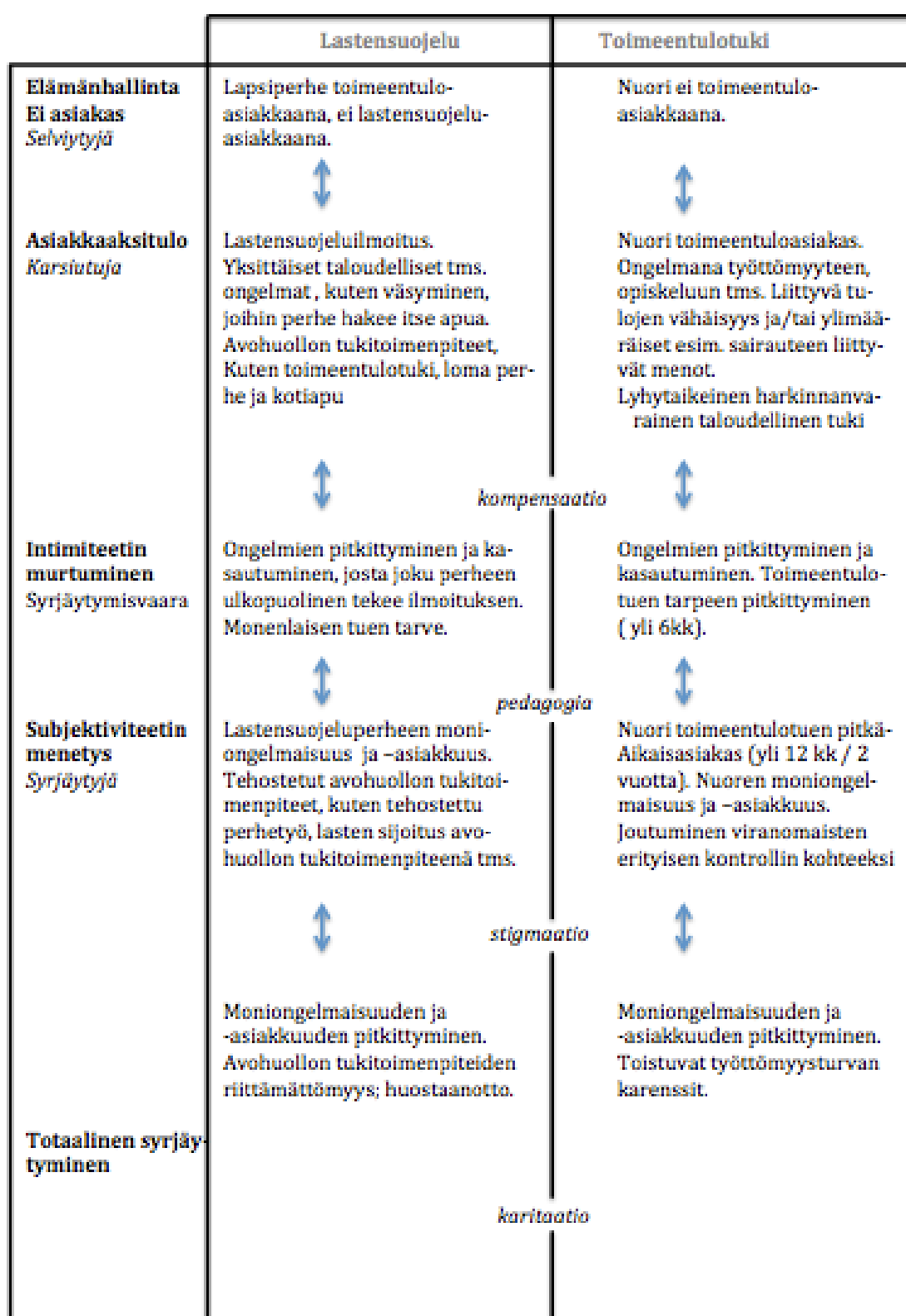


katsotaan taloudelliset ongelmat sekä riippuvuus hyvinvointivaltiosta. Viimeisenä eli viidentenä tasona nähdään kaikkien edellä mainittujen tasojen summa eli elämänhallinnan ongelmat, kuten päihde- ja mielenterveysongelmat sekä rikollisuus. Prosessimallia kohtaan voidaan perustellusti esittää kritiikkiä, koska se sisältää ajatuksen siitä, että alkaessaan prosessi etenee aina etukäteen määrättyllä tavalla. Malli sisältää siis olettamuksen riskien kasautumisesta ja jatkuvuudesta. Puutteena voidaan nähdä myös se, että malli ei ota huomioon yksilön mahdollisuutta ajautua eri tasoille ilman aiempaa syrjäytymishistoriaa. Prosessimallia ei tule nähdä absoluuttisena totuutena, vaan pikemminkin teoreettisena viitekehyksenä, joka auttaa määrittelemään syrjäytymisen kulkua (Jahnukainen & Järvinen 2001, 135-136.)



#### 1. Syrjäytymisen prosessimalli (Jahnukainen & Järvinen 2001,135).

Lasten ja nuorten syrjäytymisprosessia on ehkä osuvammin kuvattu Lämsän (1998) syrjäytymisen portaat –mallissa (kuvio 2, 6), jossa on syrjäytymistä on tarkasteltu neljän erin syrjäytymistyyppin kautta. Tyypit kuvaavat syrjäytymisen erilaisia yleismalleja, mutta samalla myös syrjäytymisen vaiheittaista prosessi- maista etenemistä ja syvenemistä. Mallissa kuvattiin lastensuojeluasiakkaiden sekä nuorten toimeentulotukiasiakkaiden syrjäytymistä. Lämsä nimesi tyypit nimillä selviytyjä, karsiutuja, syrjäytymisvaara ja syrjäytyjä (Lämsä 1998, 14.)



Kuvio 2. Syrjäytymisen portaat (Lämsä 1998, 15).

Ensimmäisellä tasolla olevalle selviytyjälle oli tyypillistä, että hänen elämässään oli riskitekijöitä, jotka saattoivat vaikeuttaa elämistä. Tällaisia ongelmia olivat esimerkiksi perhesuhteiden muutos, sairastuminen tai jatkokoulutuksesta karsiutuminen. Elämänhallinnassa muutoinkin saattoi olla puutteita, mutta ongelmat olivat selvitettävissä yleisten tuki- ja palvelujärjestelmien avulla (Lämsä 1998, 15-16.)

Toisella tasolla olevalle karsiutujalle ongelmat liittyivät usein elämän muutosvaiheisiin, joiden hoitamiseen yksilön tai perheen resurssit eivät riittäneet. Elämänhallintaresursseissa oli puutteita sosiaalisen, taloudellisen ja kulttuurillisen pääoman osalta. Karsiutujille oli tyypillistä, että he hakeutuivat itse palveluiden piiriin. Tällä tasolla perheiden ongelmat liittyivät usein lastenhoitoon liittyviin asioihin, nuorilla etenkin rahan puutteeseen. Karsiutujia pyrittiin auttamaan kompensoimalla puuttuvia resursseja (Lämsä 1998, 16.)

Kolmannella tasolla syrjäytymisvaaravaiheessa yksilön ja yhteiskunnan suhde määriteltiin uudestaan. Lailla taattu oikeus ja velvollisuus perheen toimeentulon hoitamisesta asetettiin kyseenalaiseksi, mikäli niiden toteutumisesta ei kyetty huolehtimaan. Tyypillistä tässä vaiheessa oli esimerkiksi viranomaisen, kuten opettajan tai poliisin, tekemä lastensuojeluilmoitus johtuen vanhempien alkoholinäytöstä tai väkivaltaisuudesta. Nuorilla intimitetin mureneminen johtui usein virkavallan huolestuessa nuoren kyvystä hoitaa omia asioitaan. Syrjäytymisvaarassa olevien perheiden ja nuorten tukemista lähestyttiin pedagogisesta näkökulmasta, jolloin elämänhallintaan liittyviä puutteita tuettiin opettamalla ja kontrolloimalla (Lämsä 1998, 16-18.)

Viimeisellä tasolla olevaa syrjäytyjää leimasi usein moniongelmaisuus. Yleensä ongelmat liittyivät yhtä aikaa toimeentuloon, lapsista huolehtimiseen sekä päihde- ja mielenterveysongelmiin. Myös nuorten osalta syrjäytyjä oli moniongelmainen. Keskeinen piirre oli useiden eri viranomaisten tiukempi kontrolli syrjäytyjän elämään. Syrjäytyjälle tyypillistä oli leimautuminen eli stigmaatio, joka merkitsi syrjäytyjän moniongelmaiseksi, johon yhteisten voimavarojen kuluttaminen

on turhaa. Tämä sai usein aikaan syrjäytyjän täydellisen riippuvaisuuden yhteiskunnasta, tarkemmin ottaen sosiaalituesta (Lämsä 1998, 18-20.)

Nuorten hyvinvointiin liittyvässä yhteiskunnallisessa keskustelussa huomio ohjautuu usein syrjäytymiseen tai syrjäytymisriskiin. Ongelman ratkaisemiseksi on vireillä tai käynnissä useita valtakunnallisen tason hankkeita muun muassa opetusministeriön ja sosiaali- ja terveysministeriön toimesta. Monesta eri näkökulmasta ja lähtökohdasta tapahtuva aiheen käsittely on luonut syrjäytymisen määrittämiselle ongelmallisia piirteitä. Syrjäytymistermin vakiintunut käyttö monien yhteiskunnallisten ilmiöiden yhteydessä ja sen määritelmän väljyys ovat saaneet aikaan sen, käsite on menettänyt osan vaikuttavuudestaan ja merkityksestään (Helne 2002, 7; Vilppola 2007, 43). Toinen suuri ongelma on ollut syrjäytymisilmiön keskiössä olevien seikkojen liittyminen pitkälti aikuisuuteen ja sen asemaan yhteiskunnassa. Tämän vuoksi käsitteen käyttäminen koskien lapsia ja nuoria voi olla problemaattista. Herää kysymys, missä vaiheessa lapsista ja nuorista puhuttaessa voidaan yleensäkin ryhtyä puhumaan syrjäytymisen riskeistä ja –vaaroista. Lasten ja nuorten tapauksessa syrjäytymisalttiuden määrittämisen sijasta Jahnukaisen ja Järvisen mukaan tulisi ennemmin kiinnittää huomiota lasten sen hetkisiin ongelmiin ja niiden ratkaisuun (Jahnukainen & Järvinen 2001, 137.)

### 1.1. Kodin ulkopuolelle sijoitettu lapsi ja nuori

Vuonna 2013 kodin ulkopuolelle joko huostaanottoina tai avohuollon tukitoimena oli sijoitettuna noin 18 000 lasta. Sijoitettujen lasten määrä on tasaisesti noussut 1990-luvun alusta saakka ja poikien määrä suhteessa tyttöihin on ollut suurempi (Kuoppala & Säkkinen 2014, 8). Vaikka sijoitettujen lasten määrä on lineaarisesti kasvanut, siihen johtaneita syitä ja taustoja kartoittavien valtakunnallisten tutkimusten määrä on vähäinen (Kestilä & al. 2012, 24). Osaltaan tähän vaikuttaa lastensuojelun tietoihin liittyvä lainsäädäntö, joka estää perhe- taustojen sekä asiakkuuden syihin liittyvien tietojen koonnin valtakunnallisiin

rekistereihin. Tietojen kokoaminen sallittuihin tutkimustarkoituksiin on myös osoittautunut hankalaksi (Heino 2009a, 95-96.)

Kodin ulkopuolelle sijoittamiseen johtaneet syyt ovat moninaisia. Yleisimmät syyt sijoitukseen näyttäisivät liittyvän joko vanhempien ongelmiin tai varsinkin teini-iässä olevilla lapsilla kehityksen kannalta epäedulliseen käyttäytymiseen. Tampereen ja sen lähialueiden huostaanottoihin ja sijaishuollon sijoituksiin liittyvän selvityksen mukaan suurin syy kodin ulkopuolelle sijoittamiseen oli vanhemmuuden laiminlyönti. Muita, eniten sijoituspäätökseen vaikuttaneita tekijöitä olivat muun muassa vanhempien päihteiden käyttö, lapsen mielenterveysongelmat, perheriidat, lapsen päihteiden käyttö, lapsen itsetuhoinen käyttäytyminen sekä perheväkivalta. Kyseiset syyt oli mainittu tutkimuksessa ensisijaisena sijoitukseen johtaneena tekijänä, mutta useissa tapauksissa sijoituksen taustalla oli usein enemmän kuin yksi edellä mainituista (Hiitola 2008, 25-31).

Sijoitettujen lasten perhetaustoista löytyi Suomessa ja Ruotsissa tehdyissä rekisteritutkimuksissa paljon yhteneväisyyksiä. Tutkimusten mukaan suurimmat riskit lasten kodin ulkopuolelle sijoittamiseen olivat yksinhuoltajaperheissä, joissa vanhemmalla ilmeni ongelmia useilla elämän osa-alueilla. Sosiaaliin ja toimeentuloon liittyvien ongelmien lisäksi perheissä oli tai oli ollut mielenterveysongelmia. Yleistä oli myös työttömyys ja useita vuosia jatkunut sosiaalituen saaminen. Teini-iässä sijoitetut nuoret tulivat yleensä vähempiongelmaisista perheistä kuin varhaisessa vaiheessa sijoitetut lapset (Vinnerljung, Hjern, Ringbäck Weitoft, Franzén & Estrada 2007, 189-190; Kestilä & al. 2012, 47-48.)

## 1.2. Sijoitettu lapsi ja syrjäytymisriski

Syrjäytymisriskin ja huono-osaisuuden on tutkitusti todettu olevan vahvasti pe-riytyvää. Vanhempien huono sosioekonominen asema sekä kouluttamattomuus nostavat huomattavasti perheessä olevan lapsen syrjäytymisriskiä. Useissa tapauksissa monista syistä huonoiksi muodostuneet kotiolut johtavat lopulta lapsen tai nuoren sijoittamiseen kodin ulkopuolelle (Myrskylä 2012, 7.) Tutkimusten

valossa sijaishuollon piirissä olleilla lapsilla pärjääminen myöhemmässä elämässä on huomattavasti heikompaa kuin muilla ikäryhmään kuuluneilla. Kodin ulkopuolelle sijoitetuilla lapsilla oli muita suurempi todennäköisyys muun muassa matalaan koulutustasoon, fyysisiin ja henkisiin terveysongelmiin, työttömyyteen, epäsosiaaliseen käyttäytymiseen sekä teinivanhemmuuteen. Erityisessä riskiryhmässä ovat teini-iässä sijoitetut pojat, joiden riskit epäonnistuneeseen elämänhallintaan ovat muita sijoitettuja suuremmat joka osa-alueella (Kestilä, Väisänen, Paananen, Heino & Gissler 2012, 612-615.) Kaikki nämä seikat ovat yleisesti yhdistetty syrjäytymistematiikkaan, joka toisaalta tukee ajatusta siitä, että syrjäytyminen rakentuu usein periytyvänä ja siihen vaikuttavat tekijät koskettavat lasta pahimmassa tapauksessa jo ennen tämän syntymää.

Heino (2009b) toteaa huostaan otettujen lasten ja nuorten muodostavan ryhmän, jonka riski syrjäytyä on erityisen suuri. Kehitystä vaarantavien tekijöiden ilmeneminen on ilmeistä, mikäli lapsi joudutaan erottamaan vanhemmistaan ja ensisijaisesta kasvuympäristöstään (Heino 2009b, 198-213.) Yksi vakavimmista lapsen ja nuoren kehitystä vaarantavista tekijöistä on rikollisuus. Haapasalo (2006) määrittelee rikollisen kehityksen riskitekijöiksi muun muassa lapsen kaltoinkohtelun, heikot kasvatuskäytännöt, vanhempien päihde-, mielenterveys- ja rikollisuusongelmat, perheen stressitekijät sekä yhteiskunnalliset, taloudelliset ja historialliset tekijät (Haapasalo 2006, 149). Elonheimo (2010, 57) nostaa esiin samansuuntaisia elementtejä todeten, että lapsuudessa rikoksia ennustavia tekijöitä ovat rikkinäinen perherakenne, vanhempien kouluttamattomuus ja lapsen käytöshäiriöt. Tarkasteltaessa syrjäytymiseen liittyviä tekijöitä (kts. Hiitola 2008), on niiden yhteneväisyys rikollisuuteen liittyvien tekijöiden kanssa ilmeistä. Tätä käsitystä tukee esimerkiksi Suomessa vuoden 1987 syntymäkohortista tehty seurantatutkimus, jonka mukaan sijoitetuilla pojilla oli kaksinkertainen ja tytöillä kolminkertainen riski saada rangaistusmääräys verraten ei-sijoitettuihin lapsiin (Kestilä & al. 2012, 609).

Koulutuksella on tärkeä rooli yksilön kiinnittymisellä ympäröivään yhteiskuntaan (Kestilä & al. 2012, 600). Lapsen suoriutuessa huonosti peruskoulusta, on todennäköistä, että hän karsiutuu lukio- ja ammattikoulutuksesta. Tämä puoles-

taan vaikuttaa myöhemmin huonoon asemaan työelämässä (Sipilä, Kestilä & Martikainen 2011, 121). Pohdittaessa syrjäytymisen riskitekijöitä, on epäonnistuminen koulutuksen osa-alueella yksi keskeinen sitä selittävä tekijä. Pohjoismaisissa sekä muualla maailmassa tehdyissä tutkimuksissa tulokset esittävät, että kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten kohdalla todennäköisyys matalaan koulutustasoon verraten ei-sijoitettuihin on huomattavasti suurempi. Iso-Britanniassa tehdystä seurantatutkimuksesta selvisi, että sijaishuollossa olleiden poikien todennäköisyys korkeakoulututkinnon suorittamiseen oli yli puolet pienempi kuin ei-sijoitetuilla pojilla. Tyttöillä vastaava suhde sijaishuollon ja korkeakoulututkintojen määrän välillä ei ollut yhtä suuri, mutta sijaishuollossa olleiden tyttöjen todennäköisyys pysyvään koulusta erottamiseen oli suurempi kuin ei-sijoitetuilla tyttöillä ja suhteessa jopa suurempi kuin sijoitetuilla pojilla (Viner & Taylor 2005, 897.) Myös Ruotsissa toteutetussa väestötutkimuksessa sijaishuollossa olleiden lasten matala koulutustaso ja todennäköisyys aikuisiän ongelmiin oli prosentuaalisesti muuta väestöä huomattavasti suurempi (Vinnerljung & al. 2007, 185)

### 1.3. Syrjäytymis- ja riskiryhmätermien käyttöön liittyvä problematiikka tässä tutkimuksessa

Tutkimuksessamme käytettävät käsitteet liittyen tutkimuskohteiden määrittelyyn ja niistä puhumiseen eivät ole ongelmattomia. Esimerkiksi Järventie (2000) toteaa, että syrjäytymisen käsite on epäselvä ja lapsista puhuttaessa erityisen epäselvä (Järventie 2000, 135). Erilaisten mittarien ja määritelmien mukaan tehdyt arvioit ”syrjäytymisvaarassa” olevien nuorten määrästä vaihtelevat suuresti. Jotain käsitteen väljyydestä kertoo se, että Myllyniemen (2009) mukaan määrä on selvityksistä riippuen jotain 14 000 ja 100 000 väliä (Myllyniemi 2008, 123). Ongelmat eivät liity ainoastaan käsitteiden määrittelyn vaikeuteen, vaan myös käsitykseen niiden yleisilmeestä. Esimerkiksi syrjäytymis- ja riskiryhmätermien käyttäminen sinänsä jo vaatii pohdintaa ja tarkkaa perustelua niiden negatiivisesti latautuneen yleiskuvan takia. Tästä syystä on tärkeää ava-

ta ontologiaa koskien käsitteiden käyttöä ja niiden ilmenemistä yhteiskunnallisessa keskustelussa.

Syrjäytymisen suurimpia ongelmia on sen näkeminen pysyvänä tilana. Vaikka käsite on määrittelyltään hyvinkin väljä, liitetään syrjäytymiskeskusteluun yleisesti negatiivisena nähtäviä yksilöllisiä piirteitä kuten pessimistisyys, saamattomuus ja haluttomuus. Syrjäytymiskäsitteen negatiivisuus johtuu siitä, että se ei kiinnitä niinkään huomiota yksilön voimavarojen riittävyyteen, vaan niiden puutteeseen (Lämsä 2009, 46.) Yhteiskunnallista syrjäytymiskäsitteitä ohjaava kielteinen oletusarvo saa pahimmillaan aikaan sen, että yleisten kriteerien mukaan syrjäytyneeksi leimautuneet alkavat käyttäytyä määritelmän olettamalla tavalla (Helne 2002, 33, 41).

Syrjäytymisen tarkastelu ja sen määrittely on yksilön kannalta usein leimaavaa. Tämä johtuu siitä, että yleisessä keskustelussa tietyt ongelmat ja käyttäytymismallit liitetään yksioikoisesti syrjäytymiseen. Tämä ongelmallista, sillä kaikki kyseisten ongelmien kanssa elävät eivät välttämättä ole syrjäytyneitä. Syrjäytymisen näkeminen yleisestä normista poikkeavana tilana aiheuttaa myös sen, että aktiivisesti yleisen normijärjestelmän ulkopuolella elävät yksilöt leimautuvat helposti syrjäytyneiksi, vaikka eivät sitä todellisuudessa olisikaan. Lämsä myös kokee syrjäytymiskäsitteen olevan holhoava ja elämää arvottava, sillä se määrittelee tarkasti sen, mikä on normaali ja mikä syrjäytynyt elämäntapa (Lämsä 2009, 24, 34, 46.)

Syrjäytymisen monimuotoisuuden ja määrittelyn ongelmallisuutta voidaan osaltaan yrittää ymmärtää sen yhteiskunnallisen ilmenemishistorian kautta. Harrikarin (2008) mukaan syrjäytymisvaara- ja riskiryhmätermien käyttö yleistyi yhteiskunnallisessa keskustelussa 1990-luvun puolivälin aikoihin. Laman jälkeen kasvanut huoli ja epävarmuus saivat aikaan lapsia, nuoria sekä lapsiperheitä koskevassa keskustelussa sen, että kielenkäytössä yleistyivät termit kuten ”riskitekijä” ja ”riskiryhmä”. 2000-luvun alun nousukaudesta huolimatta lapsiin ja nuoriin kohdistuvassa hyvinvointipolitiikassa jäi elämään riskiajattelu. Aiemman yksilökeskeisemmän ongelmiin puuttumisen sijasta uudessa riskipolitiikassa huo-



mio kiinnitettiin erilaisten uhkakuvien ja riskiryhmien identifioimiseen. Tämä on näkynyt esimerkiksi lastensuojelussa erilaisten ”huolen vyöhykkeistöjen” ja ”huoliseulojen” kehittämisenä. Laman jälkeen elämään jäänyt puhe julkisen talouden niukkuudesta sai aikaan sen, että myös lastensuojelukäytännöissä yksilökeskeisistä ongelmanratkaisukeinoista siirryttiin taloudellisiin lähtökohtiin perustuviin riskiperusteluihin (Harrikari 2008, 113-117.) On siis ymmärrettävää, että tämän kaltaisesta kasvottomasta luokittelusta johtuen kyseisten riskiryhmä- ja syrjäytymisvaarassa olevien ryhmiin lasketaan yksilöitä, jotka eivät sinne välttämättä kuulu. Tästä johtuen termien käyttö voi johtaa Lämsän (2009) mainitsemaan leimautumiseen tai Helneen (2002) ajatukseen siitä, että syrjäytymisluokittelusta voi tulla itseään toistava ennuste.

## 2. liikuntaharrastus ja sen merkitys

Liikuntaharrastus voidaan määritellä koulun ulkopuolella tapahtuvaksi fyysiseksi toiminnaksi, johon osallistumista säätelee yksilön oma halu ja motiivit. Liikuntaharrastus voi olla organisoitua urheiluseuroissa tai -kerhoissa tapahtuvaa harrastamista tai järjestäytymätöntä vapaa-ajan liikuntatoimintaa (Telama, Silvennoinen & Vuolle 1986, 53.) Toisen määritelmän mukaan liikuntaharrastus on fyysisesti aktiivista toistuvaa toimintaa, jota ohjaavat motivaatio liikuntaa tai sen seuraamuksia kohtaan (Laakson 1981 mukaan, Silvennoinen 1987, 5.) Tutkimuksessamme huomio keskittyy nuorten omaehtoisen, organisoidun liikuntaharrastuksen tutkimiseen ja samalla myös toisessa määritelmässä esiin nousseiden motivaatioiden tarkasteluun.

### 2.1. Liikunnan fyysiset vaikutukset

Liikunnan merkitys fyysisen hyvinvoinnin edistäjänä on kiistaton (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 24). Säännöllisen liikunnan harrastamisen on todettu olevan tärkeää fyysisen toimintakyvyn ylläpidon kannalta, mutta myös ehkäisevän ja suojaavan monilta sairauksilta, etenkin liikunta- ja tukielin- sekä sydän- ja verisuonisairauksilta. Suurin osa liikunnan fyysistä terveyttä edistävästä vaikutuksista pohjautuu sen myötä tapahtuviin aineenvaihdunnan ja elintointojen muutoksiin (Vuori 2005, 21).

Fogelholmin (2005) mukaan lapsilla ja nuorilla tärkeimmät liikunnan kautta saadut fyysiset terveysvaikutukset painottuvat liikunta- ja tukielimistön kehittymiseen, psykososiaalisiin vaikutuksiin sekä liikuntatottumusten muotoutumiseen (Fogelholm 2005, 167). Liikunnan harrastaminen monipuolisesti taitoa vaativilla tavoilla lapsuudessa ja nuoruudessa edistää muun muassa neuromotorista koordinaatiota, tasapainoa sekä reaktionopeutta ja liikehallintaa (Vuori 2005, 148). Hyvät motoriset taidot sekä niiden myötä tuleva liikuntamyönteisyys johta-

vat siihen, että kynnyks harrastaa liikuntaa myös aikuisiässä pysyy matalana (Fogelholm 2005, 167.)

Lapsilla ja nuorilla fyysinen toimintakyky ei vaikuta ainoastaan edellä mainittuihin fysiologisiin tekijöihin, vaan sen vaikutukset ulottuvat myös psykofyysisen kehittymisen alueelle. Fyysisen suorituskyvyn taso vaikuttaa vahvasti minäkuvan kehittymiseen, jonka yhtenä osa-alueena on käsitys oman kehon toimintakyvystä. Tuota käsitystä voidaan kuvata koettuna fyysisenä pätevyytinä, jota muun muassa Gallahue (1996) on määritellyt seuraavalla tavalla: ”Pätevyys viittaa siihen, miten hyvin suoriudumme annetusta tehtävästä. Koettu pätevyys on itse arviointi omasta pätevyydestä verrattuna aikaisempiin kokemuksiin ja muihin ihmisiin. Koettu pätevyys kasvaa kun saavuttaa henkilökohtaisia tavoitteita tai osoittaa kehittymistä tilanteissa jotka ovat itselle tärkeitä. Joku voi esimerkiksi kokea olevansa pätevä baseballissa ja koripallossa, mutta epäpätevä uinnissa ja voimistelussa. Lisäksi koettu pätevyys on suhteellinen kokemus yksilön omassa viitekehyksessä.” Omalla viitekehyksellä tarkoitetaan sitä, että esimerkiksi junioriurheilija vertaa itseään muihin junioriurheilijoihin, eikä ammattilaisiin (Gallahue 1996, 86.)

## 2.2. liikunnan psyykkiset vaikutukset

Ihmisen kokonaisvaltaisen terveyden kannalta psyykkinen eli henkinen hyvinvointi on tärkeää. Henkinen hyvinvointi muodostaa yhdessä fyysisen terveyden kanssa kokonaisuuden, jossa molemmat tekijät vaikuttavat toisiinsa tasapuolisesti. Fyysisen terveyden heikentyessä ihminen voi helpommin altistua myös psyykkisille sairauksille sekä päinvastoin. Henkisen hyvinvoinnin ylläpidon keinoista puhuttaessa, liikunnan merkitystä on tutkittu ja sen aktiivisella ja säännöllisellä harrastamisella uskotaan olevan mielenterveyttä edistävä vaikutus. Liikunnan on todettu useissa tutkimuksissa vähentävän stressiä ja parantavan mielialaa sekä ennaltaehkäisevän mielenterveysongelmia sekä muistisairauksia, kuten masennusta ja dementiaa (Keeley & Fox 2009, 198-199). Liikunnan merkitystä psyykkisten sairauksien hoidossa ja kuntoutuksessa voidaan myös

pitää merkittävänä, sillä ohjatun liikuntaharrastuksen on havaittu lieventävän ahdistuneisuus- ja masennushäiriöisten potilaiden oireita lumehoitoa enemmän, joissain tapauksissa jopa saman verran kuin lääkehoito ja muut perinteiset hoitomuodot (Nupponen 2005, 150).

Lapsille ja nuorille kohdistetuista liikunta-aktiivisuutta ja mielenterveysongelmia käsittelevistä tutkimuksista on saatu hyviä tuloksia, tosin laajat tutkimukset aihealueeseen liittyen ovat harvassa (Kantomaa 2010, 23-24). Aktiivisen liikunnan harrastamisen uskotaan vaikuttavan positiivisesti lasten ja nuorten minäkuuvan sekä itsetunnon kehittymiseen, vaikkakaan tulokset eivät ole yksiselitteisiä (Fox 2001, Keeleyn & Foxin mukaan 2009, 199). Liikunnan harrastamisen myötä lapset ja nuoret pääsevät käsittelemään positiivisia sekä negatiivisia kokemuksia ja tunnetiloja, jotka voivat vaikuttaa psyykkiseen kehittymiseen ja asenteisiin (Vuori 2005, 145, Ojanen & Liukkonen 2013, 249).

Liikunnalla voi olla vahva merkitys psyykkisen hyvinvoinnin ylläpidossa ja parantamisessa. Lapsilla ja nuorilla liikunnan harrastaminen voi vaikuttaa myös psyykkiseen kehitykseen. Erityisesti sosioemotionaalisen eli tunne-elämän osa-alueiden kehittämiseksi liikuntaharrastus tarjoaa hyvän alustan. Kokkonen ja Klemola (2013) kirjoittavat psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin edellyttävien sosiaalisten taitojen, jotka ovat vahvasti kytkeytyneet sosioemotionaaliseen kyvykkyyteen. Erilaisten elämäntaitojen (eng. life skills) parantamiseen suunniteltujen ohjelmien myötä on havaittu, että lasten ja nuorten sosiaaliset ja tunne-elämän taidot parantuivat, kun urheiluseuroissa sekä koulujen liikuntatunneilla ryhdyttiin kiinnittämään huomiota sosioemotionaalisten taitojen harjoittamiseen. Huomattavaa kuitenkin oli, että liikunta itsessään ei tukenut emotionaalista ja sosiaalista kehittymistä, vaan hyvät tulokset olivat pitkälti riippuvaisia onnistuneesta opetuksesta tai valmennuksesta (Kokkonen & Klemola 2013, 205, 218-219.)

### 2.3. liikunnan sosiaaliset vaikutukset

Sosiaalinen taito on kyky olla tehokkaassa vuorovaikutuksessa muiden kanssa fyysisesti ja sosiaalisesti (Telama & Polvi. 2005, 629). Salmivallin (2005) määritelmä kuvaa sosiaalisia taitoja samankaltaisesti, mutta lisää taitavan sosiaalisen käyttäytymisen olevan toimintaa, johon muut reagoivat myönteisesti (Salmivalli 2005, 79).

Liikunta tarjoaa useita elämysten lähteitä ja näistä yksi tärkeimmistä on sosiaalinen vuorovaikutus (Telama & Polvi 2005, 629). Urheilun voidaan katsoa tarjoavan samanlaisen sosiaalisen ympäristön kuin esimerkiksi perhe, koulu tai yhteisö. Lasten kehitystä koskevissa tutkimuksissa on huomattu, että lapsi tai nuori kehittyy yhteistoiminnallisissa harrastuksissa, joihin liikunta lukeutuu (Wiese-Bjornstal, LaVoi & Omli, 2009, 102). Myöhemmissä kehitysvaiheissa lapsilla ja nuorilla vertaisryhmän vaikutuksen kasvaessa, liikuntaharrastus tarjoaa hyvän ympäristön sosiaaliselle kehitykselle (Wiese-Bjornstal, LaVoi & Omli, 2009, 104).

Liikunta ja urheilu voidaan nähdä myös ympäristönä, jossa sosiaaliseen toimintaan voidaan tietoisesti vaikuttaa. Kun ihmisiä ohjataan ulkopuolelta tuntemaan yhteisössä vallitsevia arvoja, normeja ja käyttäytymismalleja, voidaan puhua sosiaalistamisesta (Telama & Polvi 2005, 628-629). Liikuntatilanteessa sosiaalisten taitojen opettaminen vaatii kuitenkin organisointia. Jotta kyseisiä taitoja opitaan, vaatii se ensin sosiaalisten arvojen sisäistämistä ja mahdollisuutta keskustella niistä (Pote, Katzenellenbogen & Du Rant 1995, Liimataisen mukaan 1995, 21). Hyvin järjestettynä liikuntatilanteiden on todettu lisäävän prososiaalista käyttäytymistä eli toimintaa, jolla on myönteisiä seurauksia. Esimerkiksi Kahilan (1993) tutkimuksessa havaittiin, että ennalta järjestetyillä ryhmien muokkaamisella liikuntatunneilla oli sosiometrisesti positiivinen vaikutus, joka ulottui myös liikuntatuntien ulkopuolelle (Kahila 1993, 48-54.) Prososiaalisen käyttäytymisen perusedellytykset, kuten toisten tarpeiden huomioiminen, yhteistoiminnallisuus, toisten auttaminen sekä sääntöjen noudattaminen ovat lähtökohtia, joihin sosiaalisessa kasvatuksessa tulisi pyrkiä (Telama & Polvi 2005,

630). Näiden taitojen opettelu liikuntaharrastuksen kautta tukee myös lapsen ja nuoren siirtymistä yhteiskunnan jäseneksi myöhemmässä vaiheessa.

#### 2.4. Liikuntaharrastaminen ja syrjäytyminen

Syrjäytymisvaarassa olevilla nuorilla elämänhallintaan liittyviin ongelmiin sisältyy usein liikunnan vähyys tai sen kokonaan puuttuminen. Sosiaali- ja terveysministeriön sekä kulttuuri- ja opetusministeriön yhteistyöhankkeena toteutettu liikunnasta syrjäytyneiden lasten ja nuorten fyysinen aktivointi – kehittämishankkeen raportissa (2010) nimetään lasten ja nuorten liikkumattomuuden riskitekijöiksi samoja tekijöitä, joita liitetään syrjäytymiseen myös yleisellä tasolla. Näitä tekijöitä ovat esimerkiksi päihteiden käyttö ja tupakointi, huono-osaisuus sekä alhainen sosioekonominen tausta sekä roolimallien puute kotona (Karvinen, Rautio & Rätty 2010, 4.) Tutkimuksemme kannalta aiheen tarkastelu on perusteltua, sillä sijoitetut lapset ja nuoret voidaan lukea tilastollisesti kuuluvan tähän ryhmään, sillä sosiaalihuollon piirissä olevilla lapsilla kyseiset elämänhallintaan liittyvät ongelmat ovat selvästi muuta väestöä suurempia.

Liikunnan ja erityisesti ohjatun liikunnan usein tapahtuessa ryhmissä tai joukkueissa, on tapahtumassa aina olemassa sosiaalinen ulottuvuus. Sosiaalisen toiminnan lisääminen, kuten ystävyysuhteiden luominen ja verkostoituminen nostetaan useissa tapauksissa keskeiseen asemaan syrjäytymistä ehkäisevässä työssä. Näiden tekijöiden valossa liikunta, johtuen sosiaalista pääomaa kasvatavasta luonteestaan, on helppo nähdä syrjäytymistä ehkäisevänä tekijänä (Bailey 2008, 88). Vertaissuhteiden rakentamisen lisäksi ohjatun liikuntaharrastuksen myötä nuori voi mahdollisesti tukeutua harrastuksen parissa toimiviin aikuisiin ja tätä kautta saada elämäänsä roolimallin, jota kotoa ei välttämättä löydy. Näillä seikoilla voi olla suojaava vaikutus sosiaalisen syrjäytymisen ja tunne-elämän häiriöiden ehkäisemisen kannalta (Desha, Ziviani, Nicholson, Martin & Darnell 2007, 541.)

Edellä mainittujen perustelujen pohjalta voidaan todeta, että liikunnan harrastamisella voi olla positiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten kehitykseen. Tätä tukee esimerkiksi erilaisista liikuntaharrastamiseen liittyvistä projekteista saadut hyvät kokemukset. Suomessa liikunnan kautta tapahtuvaa kasvatusta järjestää muun muassa Icehearts –toimintamalli, jonka tarkoitus on tarjota liikuntaharrastus lapsille, joilla ei siihen muutoin olisi varaa tai mahdollisuutta. Toimintamalli perustuu lasten ja nuorten pitkäaikaiseen tukemiseen ja kasvatukseen, jossa yksi henkilö vastaa yhden ryhmän valmennuksesta 12 vuoden ajan. Projektin tavoitteena on taata tuki lapselle ja nuorelle täysi-ikäisyyteen saakka. Tästä johtuen projektissa toimitaan moniammatillisessa yhteistyössä muun muassa koulujen ja sosiaalitoimen kanssa (Turkka & Turkka 2008, 15-16). Myös Iso-Britanniassa ongelma- ja riskiryhmänuorten parissa toteutetuista liikuntaprojekteista on saatu rohkaisevia tuloksia. Projektien jälkeen tehdyissä kyselyissä ilmeni, että opettajien mielestä fyysisen aktiivisuuden lisääminen paransi ohjelmaan osallistuneiden nuorten käyttäytymistä kouluissa. Tulokset tukivat myös ajatusta, että fyysinen aktiivisuus voi edistää nuoren henkilökohtaista ja sosiaalista kehittymistä, erityisesti itsetunnon, kommunikaation, yhteistyön ja johtamistaitojen saralla (Sanford, Armour & Duncombe 2008, 106.)

### 3. Tutkimusmenetelmät ja toteutus

Tässä luvussa tarkastellaan tutkimuksen toteuttamiseen käytettyjä välineitä. Kappaleen on tarkoitus käsitellä tutkimusstrategiaan, tutkimusmenetelmiin sekä tutkimuksen toteuttamiseen liittyviä keinoja ja lähtökohtia yleisesti sekä määrittellä oman tutkimuksemme sijainti suhteessa niihin.

#### 3.1. Aineiston kerääminen ja tutkimusjoukko

Tutkimukseen osallistuneet nuoret olivat kaikki tutkimuksen toteutuksen aikana huostaanottopäätöksellä (lastensuojelulaki 9 40 §) sijoitettuna pohjoissuomalaiseen sijaishuoltoyksikköön. Iältään nuoret olivat 15-17-vuotiaita, perusasteen tai toisen asteen opiskelijoita. Tutkimukseen nuoret valikoituivat tutkimuksessa käsiteltävien tapausten valintakriteerien perusteella. Keskeiset kriteerit tapauksen valinnalle olivat:

1. Tutkimukseen osallistuvan on oltava alle 18-vuotias.
2. Tutkimukseen osallistuvalla on löydyttävä säännöllinen, ohjattu liikunta-harrastus.
3. Tutkimukseen osallistuvan on oltava sijoitettuna kodin ulkopuolelle joko huostaan otettuna tai avohuollon tukitoimena.
4. Tutkimukseen osallistuvalla on sijoituspaikan ja/tai vanhemman suostumus tutkimukseen osallistumisesta alaikäisyyden takia.

Tutkimustapauksia kartoitettaessa tärkeimmiksi valintakriteereiksi muodostuivat kolme ensimmäistä kriteeriä, koska niiden avulla tutkimusjoukko saatiin rajatuksi mahdollisimman sopivaksi ajatellen tutkimuksemme tarkoitusta. Ensimmäisen kriteerin osalta tarkensimme vielä tutkimustapausten hakua siltä osin, että pyrimme löytämään tutkittavat tapaukset mielellään yläkoulu- tai toisen asteen opiskelijoista, jotta tutkimukseen osallistuvat kykenisivät ikänsä puolesta analysoimaan ja miettimään oman harrastuksensa merkitystä ja vaikutusta elämäs-



sään. Toisen ja kolmannen kriteerin tarkoitus oli osaltaan rajata mahdollisten tapausten ryhmää tarkemmin, jotta tutkimustapaukset saataisiin vastaamaan mahdollisimman hyvin tutkimuksessamme kiinnostuksen kohteena olevaa ryhmää eli liikuntaa harrastavia kodin ulkopuolelle sijoitettuja lapsia ja nuoria. Neljännen kriteerin osalta kyse oli ainoastaan seikasta, joka täytyi tutkimuksen toteuttamisen osalta huomioida, koska tutkimustapaukset olivat alaikäisiä.

Tutkimukseen valikoitui lopullisessa vaiheessa kolme nuorta, joiden kohdalla kaikki edellä mainitut kriteerit täyttyivät. Osallistuneista nuorista kaksi oli miespuolisia ja yksi naispuolinen. Urheilulajien osalta vaihtelevuutta saatiin kiitettävästi, sillä kullakin nuorella oma harrastus oli sellainen, jota muut tutkimukseen osallistuvat eivät harrastaneet. Lisäksi lajit olivat sekä joukkue- että yksilöurheilun puolelta. Tämän aspektin koimme osaltaan tuovan tutkimukselle lisäarvoa, sillä tutkimusaineiston kannalta monipuolisuus tuovat aineistolle syvyyttä.

### *3.1.1. haastattelut ja kirjoitelma*

Tutkimukseemme kerätty aineisto muodostuu tapaustutkimukselle tyypillisesti useaa eri aineistonhankintamenetelmää käyttämällä. Aineisto käsittää haastatteluiden lisäksi myös tutkimukseen osallistuneiden nuorten tuottamaa kirjallista aineistoa. Aineiston ytimen muodostavat nuorten haastattelut sekä heiltä saatu kirjoitettu aineisto. Laajemman perspektiivin tutkimusaiheen teemoihin pyrimme saamaan nuorten omaohjaaja- sekä asiantuntijahaastatteluista.

Puusa (2011) määrittelee haastattelun keskusteluksi, jolle on etukäteen asetettu tavoite. Haastattelu pyrkii menetelmänä keräämään aineiston, jonka avulla tutkittavasta ilmiöstä on mahdollista tehdä uskottavia päätelmiä (Puusa 2011, 73.) Suora kielellinen vuorovaikutus haastateltavan kanssa haastattelutilanteessa tarjoaa mahdollisuuden tiedonhankintaan itse tilanteessa sekä mahdollisuuden saada esille vastausten taustalla olevia motiiveja (Hirsijärvi & Hurme 2001, 32). Laadullisen tutkimuksen menetelmänä haastattelu on usein käytetty,

sillä yleensä päämääränä on ainutlaatuisten kokemusten kartoittaminen eikä yleispätevien johtopäätöksien tekeminen.

Tässä tutkimuksessa käytettävä haastattelumenetelmä on puolistrukturoitu eli teemahaastattelu. Teemahaastattelussa kysymysrunko rakennetaan valmiiden teemojen pohjalta. Haastattelijalla on tiedossa mitä käsitellään, mutta kysymysten asettelu sekä järjestys voi vaihdella. Teemahaastattelu sopii tilanteisiin, joissa käsitellään asioita, joiden merkitys ei välttämättä ole selvillä haastateltaville (Metsämuuronen 2008, 40-41.) Haastattelutilanteen ainutlaatuisuuden vuoksi on hyvä, että haastattelut taltioidaan sellaisenaan. Tutkimuksen eettisyyden ja autenttisuuden kannalta on tärkeää, että aineistoa purettaessa on käytettävissä tutkittavien itsensä antamat lausunnot eikä pelkästään tutkijan omiin muistiinpanoihin ja muistiin perustuvaa tietoa. Aineiston taltiointi mahdollistaa myös haastatteluiden uudelleen läpikäynnin, jolloin niistä voi nousta esiin tietoa, jota aiemmin ei ole havaittu tai ymmärretty relevantiksi (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 204-206).

Tutkimustilanteessa jossa halutaan syventyä yksilön kokemuksiin, yksilöhaastattelu on yleensä toimivin haastattelumuoto. Pari- ja ryhmähaastattelussa on vaarana, että joku haastateltavista ottaa keskustelua ohjaavan roolin ja näin ollen vastausten kannalta tilanteen autenttisuus kärsii. Haastattelutilanteessa vastuu turvallisesta ja luontevasta ilmapiiristä on hyvin pitkälti tutkijan varassa. Tämä korostuu erityisesti tilanteissa, joissa toimitaan lasten ja nuorten kanssa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 209-211.) Haastattelutilanteessa on myös huomioitava lapsen ja aikuisen valtaero positiivisessa sekä negatiivisessa mielessä. Myönteinen seuraus on se, että lapset ovat tottuneet vastaamaan aikuiselle (opettaja, vanhempi, lastentarhanhoitaja) tämän esittämiin kysymyksiin. Valtaeron negatiivisena seurauksena voi olla, että lapsi pyrkii antamaan ”oikeita” vastauksia omien näkemysten sijasta (Alasuutari 2011, 152.)

Tutkimuksessa käytetyllä teemahaastattelulla pyrittiin kartoittamaan mahdollisimman tarkasti liikunnan vaikutus nuoren elämään. Ensimmäiseksi tutkimusongelmaksi asetettu liikunnan merkityksen tutkiminen vaikutti haastatteluun va-

littuihin teemoihin. Käsittelimme haastattelussa nuoren liikuntaharrastamista seitsemän eri teeman kautta, joiden avulla muodostimme koko elämänkaaren kattavan kuvauksen nuoren liikkumisesta. Teemat etenivät kronologisesti alkaen liikuntahistoriasta ja päättyen tulevaisuuden näkymiin. Teemoja olivat liikuntahistoria, liikunta nyt, liikunta ja ystävät, vapaa-aika, liikunta ja koulu, liikunnan merkitys ja tulevaisuus.

Kirjoitelma lukeutuu tutkimusaineistossa kirjallisena materiaalina niin sanottuihin yksityisiin dokumentteihin, johon kuuluvat myös muut samantyyppiset aineistot, kuten esimerkiksi kirjeet, päiväkirjat ja puheet (Eskola 1967, 104.) Kvalitatiivisessa tutkimuksessa kirjoitettu aineisto voi toimia muita tukevana tai pääsääntöisenä aineistolähteenä (Flick 2009, 255.)

Flick huomauttaa, että kirjalliset dokumentit tutkimusaineistona eivät ole ainoastaan ehdotonta kuvausta totuudesta tai todellisuudesta. Tutkijan on huomioitava, että joku tuottaa dokumentin jottain tarkoitusta tai käyttöä varten ja ne tulisi erityisesti nähdä kommunikoinnin keinona tutkijan ja tutkittavan välillä (Flick 2009, 257). Tämä voi tuottaa dokumentin tulkintaan myös tiettyjä ongelmia, esimerkiksi Eskolan mukaan dokumentin luotettavuus voidaan asettaa kyseenalaiseksi, mikäli tiedot sen laatimisesta ovat vajavaiset (Eskola 1967, 106-107). Tuomi ja Sarajärvi toteavat, että käytettäessä kirjallista materiaalia tutkimusaineistona, on tärkeää huomioida kirjoittajan ikä sekä kyvykkyys ja valmiudet tuottaa tekstiä (Tuomi & Sarajärvi 2003, 86.) Aineistohankintamenetelmiä suunniteltaessa totesimme, että omassa tutkimuksessa olevat tutkittavat henkilöt ovat ikänsä, koulutustasonsa sekä kirjallisen ilmaisun kykyjensä osalta kykeneviä tuottamaan tekstiä, joka on tutkimusaineiston kannalta hedelmällistä.

### 3.2. Tapaustutkimus

Tutkimuksen luonteen vuoksi lähestyimme tutkimusongelmaa laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen keinoin. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa päämäärät ovat tutkittavan kohteen kokonaisvaltaisessa ymmärtämisessä. Laadullinen tut-

kimus tulee kysymykseen tilanteissa, joissa tutkimustulokset eivät ole esimerkiksi tilastollisesti tulkittavissa. Lähtökohdat kvalitatiiviseen tutkimukseen tulevat todellisen elämän kuvaamisesta (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2010, 161.)

Näihin kriteereihin pohjautuen, tutkimuksessa nuorten omien merkitystekijöiden kartoittamisen kannalta oli perusteltua lähestyä tutkimusta juuri laadullisen tutkimuksen näkökulmasta. Subjektiiivisten merkitysten löytäminen, tässä tapauksessa nuoren liikuntaharrastuksista, asettaa tutkimukselle vaatimuksia, joita parhaiten pystytään lähestymään ja tulkitsemaan kvalitatiivisen tutkimuksen keinoin. Puusan ja Juutin (2011) mukaan laadullisessa tutkimuksessa keskeistä on keskiössä ovat tutkittavien kokemukset, joista pyritään tekemään teoreettisesti mielekäs tulkinta (Puusa & Juuti 2011, 48).

Tapaustutkimuksessa keskeiset asiat ovat tutkittava tapaus tai tapaukset. Näihin tutkimuskysymys, tutkimusasetelma ja aineiston analyysi perustuvat. Tapaustutkimusta suoritetaan monilla eri tieteenaloilla useista eri lähtökohdista ja erilaisin tavoittein. Näin ollen tapaustutkimukselle on vaikea antaa yhtä ainutta yleispätevää määritelmää. Yhdenmukaisuutena kuitenkin voidaan todeta, että tapaustutkimuksessa tarkastellaan tapausta tai tapauksia ja näiden analysointi, määrittely ja ratkaisu on tapaustutkimuksen tavoite. Tapaustutkimuksen käyttämisestä voidaan harkita, kun tutkimuksen lähtökohdat täyttävät seuraavat ehdot:

1. tutkijalla on vähän kontrollia tapahtumiin
2. aiheesta on tehty vain vähän tutkimusta
3. mitä-, miten- ja miksi –kysymykset ovat etusijalla
4. tutkimuskohteena on joku tämän ajan elävässä elämässä oleva ilmiö (Eriksson & Koistinen 2005, 1-4.)

Tutkimusstrategiana tapaustutkimusta käytetään usein, kun halutaan saada tietoa yksilöön, ryhmään, organisaatioon, poliittiseen tai sosiaaliseen ilmiöön liittyen. Tästä syystä sitä käytetään yleisesti ihmistieteisiin liittyvissä tutkimuksissa. Tapaustutkimuksen käyttäminen tutkimusstrategiana tulee kysymykseen, kun tutkimuksen tarkoituksena on tutkia sosiaalisesti monimutkaisia ilmiöitä.

Kyseisten ilmiöiden prosessien kuvaukseen tapaustutkimus tarjoaa hyvät lähtökohdat (Yin 2003, 1-2.)

Tapaustutkimusta tehtäessä on tärkeää tiedostaa millaista tutkimusaineistoa tarvitaan, miten sitä löydetään ja miten sitä käytetään oikealla tavalla. Haastavaa tapaustutkimuksen aineistonkeruumenetelmien monipuolisuus. Tutkimusmenetelmiä verrattaessa, tapaustutkimuksessa painottuu muita enemmän sekä ensisijainen että toissijainen aineisto. Ensisijainen aineisto yleensä saadaan tutkimustapaukseen liittyviltä ihmisiltä, toissijainen aineiston tullessa aiemmista tutkimusaiheeseen liittyvistä julkaisuista (Remenyi 2012, 33.) Tyyliään tapaustutkimus voidaan jakaa eri muotoihin riippuen tutkijoiden lähestymistavasta ja tutkimuksen tavoitteista.

Tutkimusstrategiana tapaustutkimus sisältää tietyt vaiheet riippumatta siitä, millainen tapaustutkimus on kyseessä. Tapaustutkimusprosessin ollessa usein monimuotoinen ja epäsuorasti etenevä, voi tutkimuksen läpivienti vaatia eri vaiheiden uudelleentarkastelua tai tarkentamista. Tästä johtuen eri tutkimusvaiheiden järjestykset voivat vaihdella riippuen siitä, millaisesta tapaustutkimuksesta on kysymys ja missä järjestyksessä vaiheet on tutkimuksen kannalta mielekästä esittää. Yleisesti tapaustutkimuksesta on kuitenkin erotettavissa seuraavat työvaiheet: suunnittelu, valmistelu, aineiston keruu, analyysi sekä johtopäätökset ja pohdinta (Eriksson & Koistinen 2005, 19; Norrena 2013, 65-71.)

Tapaustutkimuksen tyypit voidaan luokitella tutkimuksen päämäärien ja tavoitteiden perusteella erilaisiin kategorioihin. Norrena (2013) jakaa tapaustutkimukset ylä- ja alakäsitteisiin, jossa luonteeltaan usein kvalitatiivinen, tulkitseva ja ymmärtävä intensiivinen tapaustutkimus sekä useampaa tapausta vertaileva, kvantitatiivisia piirteitä omaava ekstensiivinen tapaustutkimus kuuluvat laajempaa yläkategoriaan. Näiden kahden alla tapaustutkimuksen luonnetta voidaan tarkemmin määritellä (Norrena 2013, 64-65.)

Alakäsitteinä voidaan käyttää esimerkiksi Staken (1995) jaottelua, jonka mukaan tapaustutkimukset voidaan luokitella tapausten luonteen, lukumäärän, ta-

voitteiden tai tutkimuksen perusolettamusten perusteella. itsessään arvokas tapaustutkimus (intrinsic case study), tulee kyseeseen silloin, kun tutkimuksessa pyritään tietyn ainutlaatuisen tapauksen mahdollisimman syvälliseen ymmärtämiseen. Välineellinen tapaustutkimus (instrumental case study) pyrkii tarkastelemaan tutkivaa kohdetta osana isompaa kokonaisuutta eli tutkimalla kyseistä tapausta pyritään saamaan ymmärrys tapauksesta yleisellä tasolla. Tutkittavalla tapauksella on siis välineellinen arvo laajemman ymmärtämisen kannalta. Stake'n kolmas tyyppi on kollektiivinen tapaustutkimus (collective case study), jossa tarkoituksena on ymmärtää välineellisen tapaustutkimuksen keinoin tutkitaan useampaa tapausta ja niiden keskinäistä koordinaatiota (Stake 1995, 3-4.)

Tämän kategorisoinnin pohjalta tapaustutkimuksemme on intensiivinen, itsessään arvokas tapaustutkimus. Tutkimuksen päämääränä oleva liikunnan merkityksen ymmärtäminen nuoren näkökulmasta tukee intensiivisen tapaustutkimuksen lähestymismallia, jonka pyrkimys ei ole yleispätevien tulkintojen tekemisessä, vaan tutkittavan kohteen logiikan ja sisäisen maailman selvittämisessä (Eriksson & Koistinen 2005, 14-15). Itsessään arvokkaan tapaustutkimuksen kriteerit täyttyvät osittain samasta syystä, sillä tutkimustapauksina olevat kodin ulkopuolelle sijoitetut nuoret ja heidän liikuntaharrastamisensa muodostava erityisen ryhmän, jonka tarkasteluun itsessään arvokkaan tapaustutkimuksen laajaan ymmärtämiseen pyrkivä tutkimusote sopii hyvin. Tutkimuksessa voisi osaltaan olla mahdollisuus myös välineellisen tapaustutkimukseen, sillä kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten harrastustoiminnan ja sen vaikutusten tutkimiselle olisi mielestämme Suomessa tarve myös yhteiskunnallisesta näkökulmasta. Kyseisten lasten ja nuorten riski syrjäytyä ja kohdata muita ongelmia aikuisiässä on tilastollisesti huomattavasti suurempi kuin muulla väestöllä (Kestilä, Väisänen, Paananen, Heino & Gissler 2012, 599). Tästä johtuen liikuntaharrastustoiminnan vaikutusten laajempi tarkastelu ennaltaehkäisevänä toimintana olisi perusteltua.

### 3.3. Tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tehtävänä on selvittää, millainen merkitys liikunnan harrastamisella on nuoren elämässä. Tutkimuksessa liikunnan merkitystä käsitellään teorian ja aineiston kautta myös yleisemmästä näkökulmasta, mutta erityisen tarkastelun kohteena on nuorten itsensä määrittelemät lähtökohdat liikunnan harrastamiselle ja sen merkitykselle heidän elämässään.

Alustaviksi tutkimuskysymyksiksi muodostuivat seuraavat kysymykset:

1. Millainen merkitys ohjatun liikunnan harrastamisella on sijaishuollon piirissä olevalle nuorelle?
2. Miksi nuori harrastaa liikuntaa?

### 3.4. Tutkimuksen eteneminen

Tutkimuksemme eteni tapaustutkimukselle tyypillisten vaiheiden kautta. Tutkimuksesta voidaan tunnistaa tapaustutkimukselle yleiset osiot, joita ovat suunnittelu-, valmistelu-, aineiston keruu-, analyysi- ja tulosvaiheet. Aiheen valikoitumisen jälkeen suunnitteluvaiheessa määriteltiin tutkimuksen kannalta keskeisiä seikkoja. Tutkimukselle asetettiin tutkimustavoite, joka oli liikunnan merkityksen määrittäminen sijaishuollossa olevien lasten elämässä. Samalla määrittelimme valittavien tutkimustapausten kriteerit.

Suunnitteluvaiheessa aloitimme myös teorian muodostamisen, jossa pääpaino sijoittui lasten ja nuorten liikuntaharrastusten vaikuttavuuden tarkasteluun sekä sijaishuollossa oleviin lapsiin vahvasti sidoksissa olevan syrjäytymisteeman käsittelyyn. Teoriaan perehtymisen tavoite oli syventää tutkijoiden esikäsitystä ja tuntemusta tutkimukseen liittyvistä aiheista. Tutkimusaineiston keräämisstrategiaksi valitsimme puolistrukturoidun teemahaastattelun sekä kirjallisen aineiston keräämisen tutkimukseen osallistuvilta nuorilta. Lisäksi haastattelimme nuorten omaohjaajia sekä sosiaalialan asiantuntijoita. Alkuperäiseen aineiston keräämi-

sen keinoihin kuului myös tutkimustapausten havainnointi liikuntatilanteissa. Pohdinnan jälkeen kuitenkin luovuimme siitä, koska koimme, että tutkijan tuottamalla aineistolla ei ole suurta merkitystä tutkimusaineiston kannalta. Toisaalta havainnointi oli myös resurssien puitteissa vaikea toteuttaa.

Suunnittelun jälkeen aloitimme tutkimuksen toteuttamisen kannalta välttämättömät valmistelut ja käytännön järjestelyt, joista ensimmäisenä oli mahdollisten tutkimustapausten löytäminen. Potentiaalisten tutkimustapausten löytymisen jälkeen käynnistimme tutkimuslupien (Liite 1.) hankintaprosessin. Koska kyseessä oli huostaan otettuja alle 18-vuotiaita nuoria, oli tutkimusta varten saatava lupa nuoren sijaishuoltoyksiköltä sekä lapsen kotikunnan sosiaalitoimelta. Näiden lisäksi pyysimme tutkimusluvut (Liite 2.) myös nuorten vanhemmilta, vaikka se ei olisi ollut tässä tapauksessa juridisesti välttämätöntä. Lupien osalta saimme päätökset jouluna 2013 ja kaikkien osapuolten puolettua tutkimuslupaa, aloitimme järjestelyt aineiston keruun toteuttamiseksi. Tässä vaiheessa olimme jo aloittaneet nuorten teemahaastatteluun liittyvän haastattelurungon (Liite 3.) valmistelun, jonka toimivuutta testasimme tekemällä ensimmäisen koehaastattelun joulukuussa 2013.

Tutkimuksen tiedonkeruun toteutimme alkuvuodesta 2014. Aineistoon tulleet 11 haastattelua keräsimme maalis-huhtikuun välisenä aikana. Haastattelut olivat pituudeltaan noin 25-90 minuuttia. Jokaisen haastatteluryhmän (nuoret, omaohjaajat sekä asiantuntijat) osalta lähestyimme tutkimusaihettamme hieman eri suunnista. Nuorten haastatteluissa keskeistä oli heidän omat kokemuksensa liikunnan harrastamisesta. Omaohjaajilta (Liite 4.) pyrimme saamaan tietoa nuoresta liikunnan harrastajana sekä vertailupohjaa nuorten näkemyksille. Asiantuntijoiden haastatteluissa (Liite 5.) huomio kiinnitettiin riski- ja ongelmaryhmiin kuuluviin nuoriin ja liikunnan harrastamiseen yleisemmällä tasolla. Aloitimme haastatteluiden keräämisen asiantuntijahaastatteluilla, koska ne olivat aikataulullisesti helpoimmat sopia. Nuorten sekä nuorten omaohjaajien haastatteluajkojen sopiminen oli huomattavasti työläämpää, sillä aikataulujen täytyi sopia yhteen nuorten koulu- ja arkirytmien kanssa. Lisäksi sijaishuoltoyksikössä toteutetut haastattelut vaativat tilojen suhteen omat järjestelynsä. Omaohjaajien haastat-



teluissa jouduttiin huomioimaan myös työajat. Yleensä yritimme saada nuoren sekä omaohjaajan haastattelun samalle kerralle. Tämä johtui siitä syystä, että fyysiset välimatkat haastatteluiden suorittamiseen olivat pitkiä.

Nuorten kohdalla teimme haastattelut kahteen kertaan. Tähän ratkaisuun päädyimme kahdesta syystä. Ensimmäinen vaikuttava tekijä oli fyysinen haastattelutila. Ensimmäisessä haastattelussa käytetty toimisto oli jatkuvassa käytössä ja tästä johtuen haastattelut jouduttiin keskeyttämään ensimmäisellä kerralla kunkin nuoren kohdalla vähintään kerran. Tämä häiritsi selvästi nuorten keskittymistä haastattelutilanteeseen. Toinen vaikuttava tekijä oli haastattelun vaativuus. Kysyttäessä tapahtuman jälkeen nuorten mielipidettä haastattelusta, kokivat he sen itselleen vaikeaksi. Tästä johtuen tilanteesta jäi elämään käsitys, että nuoret eivät välttämättä saaneet kerrottua haastatteluaiheista kaikkea, mitä olisivat halunneet. Vaikka nuoret informoitiin haastattelun tarkoituksesta ja teemoista jo paljon ennen itse haastattelupäivää, ottaen huomioon haastateltavien iät, voi oman toiminnan reflektointi ja syvälinen analysointi olla silti haastavaa. Toinen haastattelukerta vahvisti olettamuksemme. Suurempi ja rauhallisempi haastattelutila sekä haastatteluprosessin tuttuus auttoivat nuoria paneutumaan haastatteluun syvemmin. Vaikka haastattelukerroilla oli paljon keskinäistä toistoja, kykenivät nuoret syventämään pohdintaansa liittyen haastattelun teemoihin. Haastatteluiden lisäksi nuoret kirjoittivat vapaamuotoisen kirjoitelman aiheesta ”Kokemukseni liikunnan harrastamisesta.” (Liite 6.). Kirjoitelman osalta nuoret tuottivat materiaalia yhdestä kahteen A4-kokoista sivua per nuori.

### 3.5. Fenomenografinen analyysi ja sen vaiheet

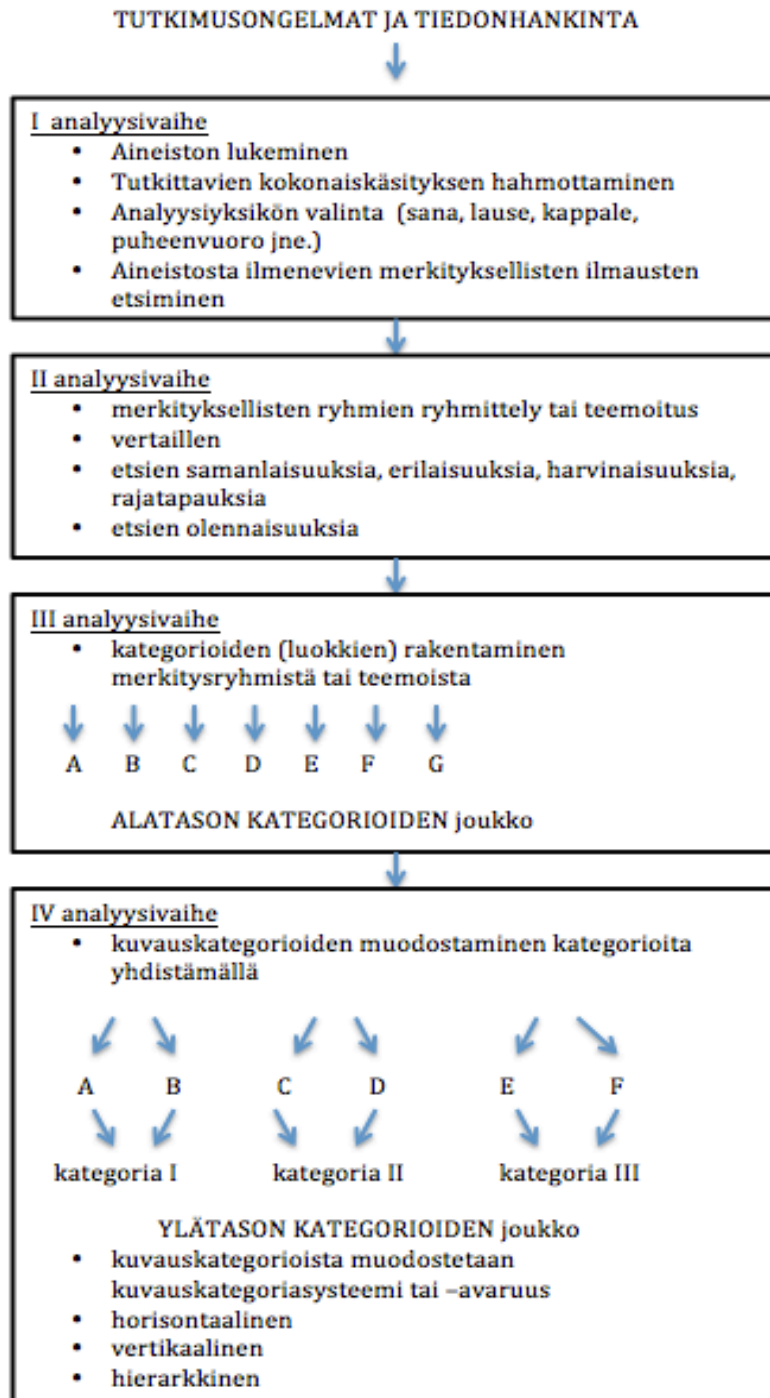
Fenomenografia on lähestymistapa, jolla kyetään tunnistamaan, muokkaamaan ja työstämään tietyn tyyppisiä kysymyksiä (Marton & Booth 1997, 111.) Fenomenografia nojaa empiiriseen tutkimukseen, jossa tutkimuksen kohteena on ihmisten luomat käsitykset ympäröivästä todellisuudesta. Fenomenografisessa tutkimuksessa käsitykset nähdään merkityksenantoprosesseina, joille pyritään antamaan mielipidettä syvempi merkitys (Huusko & Paloniemi 2006, 164.)

Fenomenografiassa otetaan huomioon maailman rakentumisen subjektiivisuus, toisin sanoen, ihmisten käsitykset samasta asiasta voivat siis olla hyvinkin erilaisia (Metsämuuronen 2008, 34). Fenomenografiassa tätä todellisuuden rakentumisen tarkastelutapaa kutsutaan toisen asteen näkökulmaksi. Toisen asteen näkökulmassa painotetaan todellisuuden kuvausta sellaisena, kuin sen tietty joukko näkee ja kokee. Tutkijan tehtävänä on pyrkiä ymmärtämään käsitykset tutkittavien näkökulmasta ja onnistuakseen siinä, on tutkijan kyettävä ohittamaan omat käsityksensä ja olettamuksensa. Tästä johtuen toisen asteen näkökulmaa kutsutaan epäsuoraksi menetelmäksi (Niikko 2003, 24-25; Puusa & Juuti 2011, 270-271).

Fenomenografinen analyysi pohjautuu empiiriseen aineistoon, joka yleensä kehitetään avoimina haastatteluina, mutta se voi sisältää myös muuta materiaalia, kuten kirjoitettua aineistoa tai videoituja dokumentteja (Marton 1986, 154; Marton & Booth 1997, 132). Fenomenografisen analyysin tarkoitus ei ole monen muun analyysimallin tavoin testata tutkimusteorian kestävyyttä tai käyttää sitä apuna luokittelurungon muodostamisessa, vaan sen pyrkimys on rakentaa aineistosta nousevien merkitysten pohjalta käsitteellisiä kuvauskategorioita, joiden avulla tutkimusaineistoa voidaan teoretisoida omassa kontekstissään (Huusko & Paloniemi 2006, 166.) Koska fenomenografisessa analyysissä ei ole teoreettisia etukäteisolettamuksia, voidaan sitä kutsua luonteeltaan induktiiviseksi. Jotta aineistoa kyetään tulkitsemaan riittävällä tavalla, on tutkijalla kuitenkin oltava tutkimusaiheesta jonkinlainen esiyymmärrys, jota Ahonen (1994) kutsuu teoreettiseksi perehtyneisyydeksi. Teoreettinen perehtyneisyys antaa työvälineitä tutkimuksen eri vaiheiden toteuttamiseen ja auttaa tutkijaa tiedostamaan omat käsityksensä suhteessa tutkittavaan ilmiöön (Ahonen 1994, 123).

Fenomenografinen analyysi ei ole rakenteeltaan kovin strukturoitu eikä sille ole olemassa yksittäistä menettelytapaa (Marton 1988, 154). Yleensä fenomenografinen analyysi kuitenkin noudattaa laadullisille ihmistieteille ominaisia piirteitä, kuten koko aineiston keruun ajan jatkuvaa systemaattista ja loogista analyysiä, jonka tarkoituksena on jonkin säännöllisen mallin tai teemojen muodosta-

minen (Niikko 2006, 32-33). Omassa tutkimuksessamme analyysimallin rakenne mukailee pitkälti Uljensin mallia (kuvio 3, 32), jossa analyysi koostuu neljästä vaiheesta. Tämän tutkimuksen analyysissä käsitelimme kahta erilaista aineistoa, joiden analysointi erosi toisistaan. Ensisijainen huomio oli nuorten tuottamassa aineistossa, josta pyrimme löytämään vastaukset tutkimuskysymyksiimme. Ohjaajien ja asiantuntijoiden aineistosta muodostimme vertailevan analyysirungon nähdäksemme, kuinka nuoret ja aikuiset näkevät liikunnan harrastamisen verraten toisiinsa.



Kuvio 3. Analyysin rakentuminen (Uljens 1989, Niikon 2003 mukaan, 55).

Ensimmäisessä vaiheessa tutkijan tärkein tehtävä on aineiston huolellinen läpikäynti (Niikko 2003, 33.) Perusteellisen aineiston luotaamisen tarkoituksena on löytää aineistosta tutkimusongelman/ongelmien kannalta tärkeitä ilmauksia, joi-

ta voidaan kutsua merkitysyksiköiksi (Huusko & Paloniemi 2006, 166-167). Seuraavien vaiheiden kannalta on tärkeää, että ensimmäisellä tasolla tutkija muodostaa aineistosta yleisen käsityksen, jossa huomio ei kiinnity tutkittaviin yksilöihin, vaan heidän tuottamaan informaatioon tutkimusaiheeseen liittyen (Marton 1986, 155; Marton & Booth 1997, 133.)

Oman tutkimuksemme analyysin ensimmäisessä vaiheessa pyrimme löytämään aineistosta merkitysyksiköitä, jotka olivat tutkimuskysymykseen vastaamisen kannalta oleellisia. Merkitysyksiköt saattoivat olla sanoja tai kokonaisia lauseita. Löydetyt merkitysyksiköt merkitsimme tekstiin alleviivaamalla. Aloitimme merkityksellisten ilmausten etsimisen nuorten haastatteluista sekä kirjoitelmista. Varsin aikaisessa vaiheessa huomasimme, että vastaus alkuperäiseen tutkimuskysymykseen eli siihen, millainen merkitys liikuntaharrastuksella on sijaishuoltonuorelle, oli jokseenkin selvä. Jokaisen tutkimukseen osallistuneen osalta merkitys oli suuri ja sen vaikutus nuorten elämänrytmiin oli ilmeinen. Tässä vaiheessa kiinnostuimme enemmän aineistosta esiin nousseisiin liikuntaharrastamiseen johtavista syistä, joita aineistossa oli paljon, mutta joihin emme aiemmin olleet juurikaan kiinnittäneet huomiota. Tämä antoi tutkimukselle täysin uuden näkökulman. Tästä johtuen jouduimme tarkastelemaan uudestaan tutkimuskysymystämme ja päädyimme tarkentamaan sitä toisella lisäkysymyksellä. Tämä on fenomenografiselle analyysille yleistä sen aineistolähtöisyyden takia. Ohjaajien ja asiantuntijoiden haastattelut kävimme läpi samalla periaatteella. Nuorten aineistosta nousseiden syy -merkitysten pohjalta osasimme kiinnittää näiden seikkojen etsimiseen heti huomiota.

Toisen vaiheen tarkoitus on organisoida löydetyt merkitysyksiköt niitä kuvaaviin ryhmiin. Ryhmittely tapahtuu vertailemalla löydetyjä merkityksiä toisiinsa. Tämän analyysivaiheen tehtävä on merkitysyksiköiden yhteneväisyyksien sekä eroavaisuuksien löytäminen, mutta myös harvinaisuuksien ja rajatapausten kartoittaminen. Merkitysyksiköiden tulkinta ja ryhmittely tapahtuu suhteessa asetettuihin tutkimusongelmiin (Niikko 2003, 34.)

Tämä vaihe oli toteutuksen kannalta haastavaa. Merkitysyksiköiden ryhmittely ei ollut yksinkertaista, sillä tietyt ilmaukset nousivat haastatteluissa ja kirjoitelmissa esiin useampaan kertaan, mutta eri yhteyksissä. Lisäksi varteenotettavia ilmauksia löytyi aineistosta paljon toistosta huolimatta. Aluksi ryhmittelimme merkitysyksiköt niiden luonteen mukaisesti positiivisiin ja negatiivisiin ilmauksiin, jotta myöhempi kategorisointi helpottuisi. Toteutimme analyysiä tämän vaiheen erikseen nuorten sekä ohjaajien ja asiantuntijoiden osalta.

Analyysin kolmannessa vaiheessa ryhmät ja teemat kootaan ominaisuuksiensa perusteella niitä kuvaaviin kategorioihin, joita voidaan kutsua alatason kategorioiksi. Kategorioiden tulisi olla selkeässä suhteessa tutkittavaan ilmiöön tavalla, jossa kukin niistä kertoo jotain erilaista tietystä tavasta kokea kyseinen ilmiö. Tästä johtuen alemman tason kategorioiden rajat on määriteltävä niin, etteivät kategoriat ole limittäisiä suhteessa toisiinsa (Marton 1988, 155; Niikko 2003, 36.)

Tutkimuksessamme ryhmittelyn jälkeen muodostimme lopulta nuorten aineistosta nousseista merkityksistä 16 alatason kategoriaa, joista kukin määritteli omalla tavallaan nuorten syitä liikuntaharrastamiseen. Kategorioita olivat 1) perhe, 2) positiivinen palaute, 3) positiiviset kokemukset, 4) positiiviset vaikutukset, 5) ulkonäköpaine/ruumiinkuva, 6) vertaisvaikutus, 7) loukkaantumiset, 8) sijaishuoltopaikan vaikutus, 9) ohjaajan/aikuisen merkitys, 10) harrastusmahdollisuus, 11) oma motivaatio, 12) oma aika, 13) itsetunto, 14) pakonomainen liikumisen tarve, 15) tavoitteellisuus ja 16) stressin purkaminen. Ohjaajien aineistosta nuorten harrastamiseen vaikuttavia tekijöitä luokiteltiin seitsemään kategoriaan, joita olivat I) ajankäytön hallinta, II) positiiviset kokemukset, III) positiiviset vaikutukset, IV) sosiaaliset vaikutukset, V) epärealistiset tavoitteet, VI) tunteiden käsittely/itsetunto ja VII) aikuisen tuki.

Analyysin viimeisessä vaiheessa kategorioista muodostetaan laajempia ylemmän tason kategorioita eli kuvauskategorioita. Ylemmän tason kategoriat kuvaavat kutakin ryhmittelyä abstraktimmalla tasolla ja sisältävät käsitysten ja kokemusten erityispiirteet, joita voidaan ilmentää aineistosta saaduilla suorilla lai-

nauksilla (Huusko & Paloniemi 2006, 168.) Kuvauskategoriat ovat abstrakteja kolmessa suhteessa: ne ovat selektiivisiä, tiivistäviä ja organisoivia suhteessa aineistoon (Häkkinen 1996, 33). Kuvauskategorioista voidaan rakentaa lopuksi kuvauskategoriasysteemi, joissa lopulliset tulokset kuvataan. Ne voivat olla luonteeltaan horisontaalisia, vertikaalisia tai hierarkkisia riippuen siitä, miten tutkija tulkitsee ja organisoii kuvauskategorioita (Niikko 2003, 27-28.)

Kuvauskategorioita muodostimme nuorten aineistosta kolme. Käytimme ylätasoon kategorioiden muodostamisessa apuna teoriavaiheessa käsiteltyjä liikunnan ulottuvuuksia eli fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista tasoa. Tältä osin analyysimme oli myös teoriaohjaavaa. Kategorioita kuvasimme nimillä 1) fyysinen ulottuvuus 2) psyykinen ulottuvuus ja 3) sosiaalinen ulottuvuus. Fyysisen ulottuvuuden kuvauskategoriaan sisällytimme ulkonäköpaine/ruumiinkuva-, loukkaantumiset- ja harrastusmahdollisuus –merkityskategoriat. Psyykkistä ulottuvuutta kuvasivat oma motivaatio-, oma aika-, itsetunto-, pakonomainen liikkumisen tarve-, tavoitteellisuus-, stressin purkaminen- ja positiiviset kokemukset – kategoriat. Kolmanteen eli sosiaalinen ulottuvuus –merkityskategoriaan lukeutui loput merkityskategoriat, joita olivat perhe, positiivinen palaute, vertaisvaikutus, sijaishuoltopaikan vaikutus, ohjaajan/aikuisen merkitys sekä positiiviset vaikutukset.

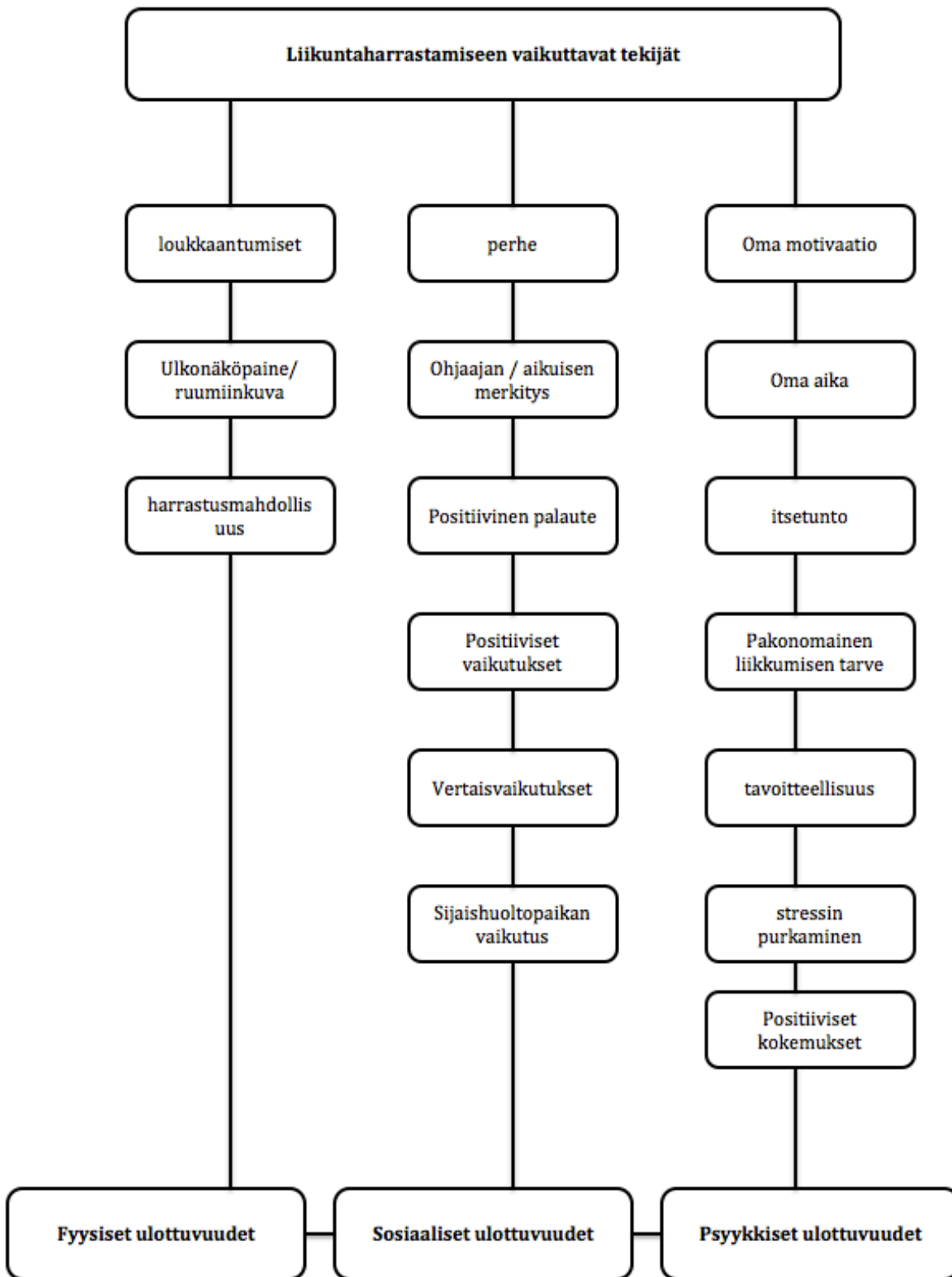
Ohjaajien aineiston osalta koimme, että kuvauskategorioiden muodostaminen ei ole tutkimuksen kannalta oleellista. Tämän perustelimme sillä, että ohjaajien näkemykset eivät ole tutkimuksessa ensisijaisen tarkastelun kohteena, vaan ainoastaan vertailupohjan muodostamista varten. Nuorten ja aikuisten näkemysten vertaaminen tapahtui alatasoon kategorioiden välillä.

#### 4. Tulokset

Tässä luvussa erittelemme tarkemmin saamamme vastaukset tutkimuskysymyksiin. Keskeiset nuorten harrastamiseen vaikuttavat seikat nousivat aineistosta selkeästi läpi. Nuoret kuvasivat harrastamistaan ja siihen vaikuttavia syitä avoimesti. Mielenkiintoista myös oli, että kaikilla kolmella tutkimukseen osallistuneella nuorella syyt liikunnan harrastamiseen olivat keskenään hyvin erilaisia. Nuorten sitaatit jätettiin identifioimatta, jotta niistä tunnistaminen ei olisi mahdollista. Tutkimusryhmä oli myös niin pieni ja tarkkaan määritelty, että sitaattien merkitsemisellä niiden antaja olisi todennäköisesti voitu tunnistaa. Identifioimisella ei ollut myöskään tutkimuskysymysten kannalta merkitystä. Ohjaajien ja asiantuntijoiden näkemykset sijaishuoltonuorten liikuntaharrastamisesta olivat yhteneväisempiä ja ne käsittelemme erillisessä luvussa.

Tuloksissa määrittelemme kunkin merkityskategorian erityispiirteet ja yhdistämme ne empiiriseen aineistoon nuorten ilmausten kautta. Kuvauskategoriat ja niiden alla olevat merkityskategoriat kuvasimme horisontaalisesti (kuvio 4, 37), sillä emme arvottaneet mitään kategoriaa toista tärkeämmäksi, vaikka tiettyihin kategorioihin ilmauksia tuli muita selvästi enemmän. Enemmänkin kategorioista oli nähtävissä vahva keskinäinen merkityssuhde. Kuvauskategoriat jakautuivat kolmeen osaan niin, että merkityskategorioista suurin osa kuului joko psyykkisen (seitsemän kategoriaa) tai sosiaalisen (kuusi kategoriaa) ulottuvuuden piiriin. Fyysiseen ulottuvuuteen määrittelimme kolme merkityskategoriaa.





Kuvio 4. Nuorten liikuntaharrastamiseen vaikuttavat tekijät

#### 4.1. Fyysinen ulottuvuus

Fyysinen ulottuvuus -kuvauskategoriaan lukeutuivat merkityskategorioista seuraavat: loukkaantumiset, ulkonäköpaine/ruumiinkuva ja harrastusmahdollisuus. Tämän kuvauskategorian ryhmille oli yhteistä liikuntaan liittyvien fyysisten tekijöiden kuvaaminen. Tutkimuksen nuorilla fyysinen ulottuvuus oli vahvasti sidoksissa psyykkisen ulottuvuuden kategorioihin.

##### Ulkonäköpaine/ruumiinkuva

Nuoret eivät olleet omaan ruumiinkuvaansa tyytyväisiä. Ulkonäköön sekä fyysiseen minäkuvaan liittyvät tekijät liikuntaharrastukseen motivoivina tekijöinä olivat selkeästi havaittavissa. Kehoa haluttiin selvästi muokata nykyajan kauneusihanteiden mukaiseksi. Nuoret kokivat hyvän fyysisen kunnon auttavan myös normaalissa arkitoiminnassa.

Oman ruumiinkuvan näkeminen negatiivisena oli tulkittavissa nuorten puheista. Fyysiseen olemukseen ja itsetuntoon liittyvien tekijöiden merkitys oli ilmeinen, joka tuli esiin myös omaohjaajien kommentteissa. Huomattavaa oli, että nuoret vertasivat itseään tietyllä tavalla myös ammattuurheilijoihin ja heidän fyysiseen ulkonäköönsä. Tältä osin Gallahuen (1996) teoria nuorten fyysisen pätevyyden muodostumisesta verraten vertaisiin eli toisiin nuoriin oli näillä nuorilla osittain ristiriidassa teorian kanssa. Nuorten ilmauksissa oli selkeästi nähtävissä nykyisten hyvinvointitrendien mukaista ajattelua, jonka mukaan tavoiteltavaa ei ole enää ainoastaan laihuus, vaan myös lihaksikkuus.

*”No, siis, ku määh yritän saaha niinku, ku määh käyn salilla, vähän enemmän lihasta.”*

*”Spinningki tuli vaan siitä, ku määh halusin laihuttaa.”*

*”No määh yks aamu heräsin ja kattoin peiliin ja sannoin, että määh oon lihava. Ja sitte määh alakoin harrastaan liikuntaa paljo enemmän.”*

*”No määhä haluan älyttömän hyvän kunnon.”*

*”Se vaan tuli silleen, se vaan alako hävettään niinku joka paikassa, ku ei voinu käyä missään, ei rannalla tai missään.”*

*”Mää en kestä kattoo semmosia leffoja, koska mun on pakko lähtä liikkuun, koska alakaa ahistaan niin helevetisti, koska määhä en oo ite niin semmonen.” (kysyttäessä ihanneruumiinrakenteesta)*

*”Joo, määhä luen kuntosalilehteäki sillee, että määhä peitän sieltä ne kaikki ihmiset.”*

*”No paremmin kai sitä töitä jaksaa tehdä ku on kunnossa, entä jos on kunnon lyllerö. Tarkotan niinkö omalla alalla”*

#### Harrastusmahdollisuudet

Kysyttäessä harrastusmahdollisuuksista yleisesti, yksi nuorista mainitsi liikunnan olevan ainoa harrastusmahdollisuus mitä pystyy tekemään. Silti kysyttäessä, mitä nuoret haluaisivat harrastaa liikunnan lisäksi, eivät he osanneet mainita juurikaan muuta.

*”Ku ne (kuntosaliharrastaminen) on ainoat, mitä täällä pystyy tekkeen.”*

#### Loukkaantumiset

Negatiivisista liikuntakokemuksista kysyttäessä nuoret kertoivat loukkaantumisista. Loukkaantumiset koettiin negatiivisiksi, koska silloin ei voinut harrastaa liikuntaa. Loukkaantumisten kokeminen negatiivisena ilmiönä kertoo kyseisten nuorten kohdalla kahdesta seikasta. Nuorten loukkaantumisiin liittyvistä sitaateista voidaan nähdä, että he kokevat urheilun tärkeänä ja positiivisena ilmiönä, josta poisjääminen aiheuttaa negatiivisia ajatuksia. Toisaalta niistä voidaan tulkita yhteys pakonomaisen liikkumisen tarve –kategoriaan, joista oli nähtävissä liikunnan normaalia suurempi merkitys arkirutiineissa. Tällöin nuori saattaa ko-

kea negatiivisia tunteita liikuntakerran väliin jäämisestä sen takia, ettei ole liikunut mielestään tarpeeksi.

*”Lähteny vappaa-ajalla olokapää pois paikaltaa tai sitte reeneisä lähteny, nii siinä tulee aina semmonen että äh, emmää pääse taaskaa reeneihi”*

*”No, ei se oo kiva olla kipiänä jossain, ettei pysty tekemään mitää.”*

#### 4.2. Psykkinen ulottuvuus

Oma motivaatio-, oma aika-, itsetunto-, pakonomainen liikunnantarve-, tavoitteellisuus-, stressin purku- ja positiiviset kokemukset -merkityskategorioiden voidaan katsoa sisältyvän liikunnan psykkineseen ulottuvuuteen. Kussakin kategoriassa nuorten ilmaukset liittyivät liikunnan henkiseen vaikutukseen.

##### Oma motivaatio

Tämän kategorian merkitysyksiköt kuvasivat nuorten omaa halua harrastaa liikuntaa. Nuorten ilmaukset tässä kategoriassa kuvasivat suorimmillaan sitä halua, mikä liikunnan harrastamiseen voi tulla omasta itsestään. Kategoriolla ominaista oli se, että nuoret kuvasivat tekemistään positiivisin ilmauksin. Kysyttäessä tarkempia syitä, eivät nuoret yleensä osanneet selittää niitä yksityiskohtaisemmin, halu harrastaa vain tulee ”jostain”.

*Oma motivaatio* –kategorian ilmauksista voidaan päätellä harrastamisen antavan nuorille hyviä kokemuksia. Nämä kokemukset syntyvät harrastuksessa tahtuneiden onnistumisten kautta. Voidaan siis olettaa, että nuori on saanut näiden onnistumisten myötä lisää motivaatiota harrastaa urheilua. Nämä aiheuttavat itseään ruokkivan syklin, jossa motivaation kasvaminen on riippuvainen onnistumisista ja päinvastoin. Oma motivaatio on hyvin lähellä Decin ja Ryanin sisäisen motivaation teoriaa, jossa yksilön toimintaa ohjaa tekemisen kiinnostavuus ja mielekkyys (Deci & Ryan 2000, 55).

*”No ainaha sitä on tykänny liikkua.”*

*"(...)se kiinnostus on aina ollut niin kova. Ennenmi mää niinku perjantai-iltana lähen reeneihin, että lähen kavereitten kanssa rellestään"*

*"Isä sano, että kyllä mää heitin vaikka minkälaista volttaa, mutta aina jatkoin pellaamista, että kai mää oon ihan pienestä asti sitte tykänny siitä."*

*"Mut vähän niinku silleen vaan, että ihan yhtäkkiä päätin vaan, että haluan kokkeilla (harrastusta)."*

*"On se kiva käyvä tuolla kentällä kikkailee ja opettellee uusia asioita."*

Oma aika

Nuoret kuvasivat harrastustaan mahdollisuutena saada omaa aikaa ja itsenäisyyttä. Alla olevista ilmauksista on huomattavissa nuorten halu omaan rauhaan sosiaalisesti vilkkaissa sijaishuoltoyksiköissä.

Nuorten teksteistä näkee selvästi, että liikuntaharrastus on heille mahdollisuus ajatella itsekseen ja tehdä asioita oman mielen mukaan. Oman ajan kokemiseen tärkeänä vaikutti varmasti nuorten sijoituspaikkana ollut sijaishuoltoyksikkö, joka jo sijoituspaikkojen määrään katsottuna tarjoaa nuorille varsin vähän yksityistä aikaa. Ottaen huomioon nykyperheiden normaalin koon, saattavat nuoret kokea sijaishuollossa asumisen useiden muiden samanikäisen kanssa ajoittain ahdistavaksi. Samoin yksikön tiukat säännöt saattavat aiheuttaa nuorissa tuntemuksia, joiden mukaan heidän yksityisyyttään rajoitetaan. Myös tähän urheiluharrastus tarjosi ainakin osittaisen ratkaisun.

*"Juoksu on varmaan ehkä sen takia, että mää niinku silloin saan silleen olla rauhassa."*

*"No ku mää saan olla yksin ja aatella ja olla ihan rauhassa tuolla."*

*” (...)jos mää käyn vaikka salilla, nii kyllä mulla on siellä paljon semmonen rauhallisempi olo, ku ei tarvi kuunnella kettää urpoa ja mää voin tehdä siellä kaikkia, mitä ite haluaa.”*

#### Itsetunto

Itsetunnon kannalta liikunnalla oli nuorille selvästi kaksisuuntainen vaikutus. Ilmauksissa liikunta vaikutti joko itsetuntoa kasvattavasti tai sitä alentavasti. Liikunnallinen osaaminen tai osaamattomuus tietyissä lajeissa vaikutti nuorilla motivaatioon harrastaa kyseistä liikuntamuotoa.

Tulkittavissa oli myös selkeitä yhteyksiä kategorioiden välillä niin merkitys- kuin myös kuvauskategoriatasolla. *Itsetunto-*, *pakonomainen liikkumisen tarve-* ja *tavoitteellisuus* –kategoriat olivat vahvasti toisiinsa kiinnittyneitä. Itsetunnolla oli suora vaikutus siihen, miten nuoret asettivat liikunnalle tavoitteet ja minkä verran he kokivat tarvitsevansa liikuntaa. Huono itsetunto näytti vaikuttavan tutkimukseen osallistuneilla nuorilla liikuntamäärään kasvattavasti ja hyvä itsetunto tavoitetason nousemiseen. Huonon itsetunnon osalta voidaan nähdä yhteys myös nuoren käsitykseen omasta ruumiinkuvastaan ja ulkonäköpaineista suhteessa nyky-yhteiskunnan asettamiin ihanteisiin. Itsetunto näytti paranevan saadun positiivisen palautteen ja kokemusten myötä ja tätä kautta vaikutti tavoitteiden asettamiseen korkeammalle, osittain jopa epärealistiselle tasolle.

*”Mää oon tosi huono niinku silleen, jos vaikka niinku pelataan koulussa jottai, ois vaikka koripalloa, nii mulla tullee aina semmonen niinku olo, et mulla ei oo mitää arvoa siinä, ku kaikki muutki on niinku hyviä siinä.”*

*”Tämä laji sen takia, ko vähä lahajoja löytyy siihe sillain, että se on tosi se juttu, mitä mää ossaan tehdä oikeen sillai hyvi”*

#### Pakonomainen liikkumisentarve

Aineistosta nousi esiin myös kyseenalaisia syitä nuorten liikkumiseen. Tämän kategorian ilmauksille oli yleistä, että liikunnan voitiin havaita ohjaavan arkiry-

miä enemmän kuin olisi tarpeellista. Liikkumistarpeen tyydyttämiseksi liikuntaa saatettiin harrastaa sairaana ja väliin jääneistä urheilukerroista saatettiin potea esimerkiksi huonoa omaatuntoa ja fyysisiä oireita, kuten unettomuutta.

Pakonomainen liikkuminen linkittyi tutkimuksen nuorilla koettuun heikkoon itsetuntoon. Tämä oli tulkittavissa siitä, että heikon itsetunnon kautta osalla nuorista käsitys omasta fyysisestä olemuksesta oli negatiivinen. Oman vartalonsa näkeminen riittämättömänä näytti kasvattavan koettua liikkumisen tarvetta epäterveellisellä tavalla. Tämä on nähtävissä esimerkiksi sitaatissa, jossa nuori kertoi urheilleensa salaa huoneessaan ollessaan sairaana. Liikunnan tarpeen epäterveet mittasuhteet oli tulkittavissa myös ilmauksista, joissa nuoret kertoivat urheilun säätelevän esimerkiksi kaverisuhteita sekä koulupaikan valintaa.

*”Liikunta on mulle ehkä kaikista tärkein silleen(...)kotilomillaki määhän mielummin lähen lenkille ku nään kavereita.”*

*”(jos ei pääse liikkumaan) Juu ja vaikeempi nukahtaa ja silleen.”*

*”Se oli ihan hirveetä, ku mulla oli viikon, oisko ollu jottain, niin mulla oli angiina, nii sitte määhän joutuin olemaan viikon liikkumatta, nii se oli jottain aivan hirveetä. Määhän yritin jumpata huoneessa silleen hiljasesti, ettei kukaan huomaa mitään.”*

*”Määhän vaan aattelen kaiken silleen, että ku, niinku seki, että määhän hakkiin sinne kouluun, määhän aattelin heti ensimmäisenä, että määhän pääsen suoraan koulusta salille.”*

#### Tavoitteellisuus

Ajatus menestyksestä ja pärjäämisestä oli nuoria motivoiva lähtökohta liikunnan harrastamiseen. Tiettyjen tavoitteiden asettaminen ja niiden saavuttaminen mainittiin useaan kertaan, ja osaltaan ne saattoivat jopa hieman epärealistisia.

Tavoitteellisuuden voitiin tulkita olevan yhteydessä itsetuntoon kuten pakonomaisen liikunnan tarpeen, mutta hieman erillä tavalla. Tavoitteellisesti suuntautuneilla nuorilla alla olevista ilmauksista oli selkeästi huomattavissa, että he olivat urheilussa tulleiden onnistumisten ja hyvän palautteen kautta kehittäneet itsetuntoaan ja asettaneet itselleen tavoitteita jopa ammattilaisuudesta. Tavoitteiden asettaminen ja kunnianhimoisuus tulivat esiin kommentteina, joissa nuori totesi liikuntaa ohjaavan ajatus siitä, että pitää olla paras kaikessa. Tällaisen ajattelumallin riskinä on se, että nuoren huomattaessa sen olevan mahdotonta, voivat pettymyksetkin olla suuria ja liikuntamotivaatiota heikentäviä. Tämän totesivat myös nuorten omaohjaajat.

*”Menestyä jonku verran, päästä vähä sillai kokkeilee vaikka korkeammalle entä tuolla amatöörjuttuisa”*

*”Nii sen kilipailun takia periaatteesa.”*

*”Pittää olla hyvä aina kaikessa(...)paras pitää olla.”*

#### Stressin purkaminen

Jokainen nuorista mainitsi urheilun olevan itselleen merkittävä stressiä poistava tekijä. Erityisesti koulunkäyntiin liittyvissä asioissa nuoret kokivat, että liikunnan harrastaminen auttoi heitä unohtamaan siihen liittyvät paineet ja ongelmat. He myös mielsivät liikunnan positiivisena keinona purkaa ylimääräistä energiaa.

Kategoriaan valikoituneiden sitaattien perusteella voidaan huomata, että tutkimuksen nuoret olivat omaksuneet liikuntaharrastuksen paikaksi, jossa arkisten asioiden huolehtimisen voi unohtaa. Nuoret selvästi kokivat itselleen hyväksi liikunnan tarjoaman tilan, jossa kaikki keskittyminen voidaan kanavoida pelkästään urheilusuoritukseen. Ilmauksista voidaan myös nähdä nuorten kokevan urheilun yleensä stressittömänä. Huomattavaa oli, että nuoret nostivat koulun esille puhuttaessa stressitekijöistä ja pitivät urheilua sen vastakohtana. Nuoret tuntuivat kokevan urheilun helppona ja koulu sitä vastoin vaikeana, jossa keskittyminen vaatii enemmän työtä ja tätä kautta aiheuttaa stressiä. Konkreettinen



tekeminen, tässä tilanteessa urheileminen, näytti tuottavan mielihyvää ja tunteita kyvykkyydestä, joka on tulkittavissa esimerkiksi urheilun jälkeistä mielentilaa kuvaavista lainauksista.

*”(...)mutta sielä määhän unohdan sen, mitä määhän teen täällä (sijaishuoltoyksikössä) tai sillai vaikka koulussa”*

*”Täällä ei tarte ruveta miettimään, purkaa se kaikki ressi pois, jos on.”*

*”(...)ku määhän oon ylleensä aika semmonen levoton, että ku määhän meen urheileen, nii määhän saan unohtaa kaikki asiat, ku määhän en pysty aattelemaan mitään muuta ku sitä urheilemistä(...)määhän oon niinku paljo rauhallisempi sen jälkehen, ku määhän tuun sieltä.”*

*”Koulussa pitää ehkä keskittyä enemmän asioihin(...)sitte ku reeneihin mennee niin voi vaan niinku heittää muut ajatukset helekkariin ja pelata vaan(...)että on siinä se ero”*

*”Sillon on aivan mahtava fiilis(...)meet sinne ja ensi vähän ressaat joku, niin reenehen jälkehen on ylleensä hyvä.”*

#### Positiiviset kokemukset

Nuorten urheiluharrastamiseen vaikutti selkeästi siitä saadut positiiviset kokemukset. Positiivisia kokemuksia kuvattiin useilla eri liikunnan osa-alueilla. Nuoret kertoivat hyvistä kokemuksista esimerkiksi ennen liikuntasuoritusta, sen aikana, sekä sen jälkeen. Useissa alla olevissa ilmauksissa nuoret puhuivat onnistumisen tuomasta ilosta, jota näytti ilmenevän, kun he kokivat saavuttaneensa jotain urheilussa. Kategorian sitaateista oli selkeästi huomattavissa, että nuoret kokivat onnistumisen tunteita konkreettisista huomattavista asioista, kuten kestävyden paranemisesta, onnistuneesta harhautuksesta ja harjoituksissa pärjäämisestä. Positiivisilla kokemuksilla oli tulkittavissa tutkimuksen nuorilla suora yhteys *itsetunto-* ja *oma motivaatio* –kategorioihin, joissa itsetunnon ja motivaation voitiin nähdä kasvavan urheilussa tapahtuneiden onnistumisten

kautta. Nämä positiiviset kokemukset ovat tärkeitä varsinkin liikuntaharrastuksen alkuvaiheessa (Jaakkola 2010, 157-158).

*”Hyvä mieli tulee ja sillai niinku se onnistumisen tunne, saanu jotaki aikaseksi”*

*”Ku mää saan juosta niinku jossain tuolla, niin mulle tulee semmonen olo, että mää oikiasti pystyn johonki.”*

*”Semmonen tunne tulee vaan reenien jäläkee tai reenien yhteydessä, että nyt mää oon pärjänny isommallekki kaverille vaikka”*

*”Pääsin läpiajioon ja onnistuin harhauttaan(...)tuli hyvä fiilis”*

#### 4.3. Sosiaalinen ulottuvuus

Tämän kuvauskategorian merkityskategorioiden yhdistävä tekijä oli niiden sosiaalinen eli ihmisten väliseen kanssakäymiseen liittyvä luonne. Nuoret kertoivat ilmauksissaan paljon liikunnan sosiaalisen ulottuvuuden kannalta merkityksellisistä asioista. Sosiaalisen ulottuvuuden kuvauskategoriaan kuuluivat perhe, positiivinen palaute, positiiviset vaikutukset, ohjaajan/aikuisen merkitys, sijais-huoltopaikan merkitys ja vertaisvaikutus.

##### Perhe

Perheen vaikutus nuorten urheiluharrastamiseen oli ilmeinen. Kaikki nuoret mainitsivat erityisesti isän vaikutuksen liikuntaharrastuksen aloittamiseen. Oli havaittavissa, että nuorten perheissä urheilu ja sen harrastaminen nähtiin positiivisena, johon rohkaistiin ja jota tuettiin. Huomionarvoista nuorten ilmauksissa oli perheeseen liittyvien sitaattien ajoittuminen enemmän varhaisempaan lapsuuteen kuin nykyisyyteen. Osaltaan tähän todennäköisesti vaikuttaa nuorten huostaanotto, mutta toisaalta siihen saattavat liittyä myös liikuntaharrastamisen muuttuneet syyt. Perheenjäsenet olivat vaikuttaneet liikunnasta kiinnostumiseen, mutta eivät olleet enää nykyään siihen motivoiva tekijä.

*"Se oli vaan niinkö mejän perheelle semmonen, että me tehtiin yhdessä. Oli se niinku mukavaa sillai."*

*"No isä on aina sanonu, että jos on liikunnasta kyse, nii löytyy rahhaa siihen"*

*"Oikeestaan heti ku oppi kävelee, nii isä löi luistimet jalakaan."*

*"Isä on ainaki ollu semmonen, joka on vähä innostanu vähä aina näihi harrastushommii"*

*"Jääkiekko oli siinä joskus aivan pienenä, oli sillo jääkiekko, ku mummu pakotti."*

#### Positiivinen palaute

Jokainen nuori kertoi saaneensa positiivista palautetta ja tämä ilmeni aineiston keruun yhteydessä useasti. Positiivista palautetta oli saatu valmentajilta, vanhemmilta ja kavereilta liikuntaharrastuksen parista sekä sen ulkopuolelta. Lainauksista käy suoraan ilmi, että positiivisella palautteella on motivaatiota kasvattava vaikutus. Positiivinen palaute vaikutti nuorilla myös itsetuntoon, jonka kehittymiseen tutkimuksen nuorilla ulkoisilla kehuilla ja tunnustuksilla näytti olevan erityisen suuri merkitys.

*"Sitte, kun valamentajaki sano, että voithan nää kulettaakki sitä kiekkoa, että kyllähän nää ossaat sitä kulettaa, niin siitä mää lähin sitte kokkeileen ja onnistuin."*

*"Kyllä jokku ainaki kehhuu(...)välillä tullee, niin joskus ainaki tullee enemmän motivaatiota"*

*"Ne (kaverit) on kaikki silleen, ihimeissään, että mää jaksan, ku mää olin ennen semmonen hirveen laiska itekki."*

## Positiiviset vaikutukset

Nuorten aineistosta kävi ilmi, että liikunnalla oli nuoriin paljon positiivisia vaikutuksia. Erityisesti esiin nousi liikunnan positiivinen vaikutus päihteiden käyttöön sekä muuhun ei-toivottuun toimintaan. Nuorten asenteet päihteiden käyttöä kohtaan olivat muuttuneet urheiluharrastamisen myötä negatiivisemmaksi. Tämä oli huomattava muutos, sillä kaikki nuorista kertoivat käyttäneensä päihteitä nuoresta iästä huolimatta. Erityisesti positiivinen muutos oli huomattavissa joukkueurheilua harrastavista tai ryhmässä harjoittelevista nuorista, jotka olivat ainakin osittain omaksuneet joukkueiden ja urheiluseurojen arvot ja ajatusmallit koskien päihteiden käyttöä. Tältä osin oli tulkittavissa, että Telaman ja Polven (2005) teoria liikunnan sosiaalistavasta vaikutuksesta oli nuorten osalta toteutunut. Nuorten puheesta kävi ilmi asenteiden muuttuminen positiivisemmaksi liikuntaa kohtaan. Tähän vaikutti esimerkiksi huomio oman fyysisen suorituskyvyn parantumisesta, joka sai aikaan positiivisia tunteita. Kyseessä on sama ilmiö, jota käsiteltiin *oma motivaatio* –kategorian yhteydessä. Oli myös nähtävissä, että liikuntaharrastus oli täyttänyt nuorten arjessa ajan, joka aiemmin oli kuulunut ei-toivottujen harrastusten, kuten esimerkiksi alkoholikäytön parissa.

*”No, ku määh yritän lopettaa tupakanpolttoa, koska määh haluaisin, niinku, sen paremman kunnon, että niinku muutenki ihan turhaa.”*

*”Määh ehkä jaksan enemmän niinku istua niinku koulussaki ku määh teen jottain illallaki(...).musta on tullu jotenki kärsivällisempi.”*

*”Ei mulla oo aikaa silleen mitenkää juua tai silleen. Ja siis, ja määh poltanka vähemmän.”*

*”Niinku ennen mun oli vaikiaa raahautua johonki koululiikuntaanki, ku se oli niin hirviää, ku joutu kerranki tekkeen jottain.”*

*”Joo, on se, ettei enää kiinnosta ne hommat.” (liikunnan vaikutusta päihteiden käyttöön kysyttäessä)*

*”Niin, no onhan se mukava ja muutenki ajan kulutusta ja ennemmin mää liikun, entä oisin tuolla rellestämässä pitkin poikin.”*

#### Ohjaajan/aikuisen merkitys

Ohjaajien sekä aikuisten tuen merkitys nousi esille erityisesti urheiluharrastusta aloitettaessa. Nuoret kokivat, että innostavalla ohjaajalla tai hyvällä valmentajalla oli merkitystä harrastamisen mielekkyyden suhteen. Ohjaajien ja valmentajien merkitys nuorille oli samankaltainen kuin perheenjäsenillä, mutta heidän vaikutuksensa nuoren harrastamiseen nykyhetkessä oli suurempaa. Urheiluharrastuksen hyvä ilmapiiri ja tunne siitä, että valmentajat ja ohjaajat tukevat ja ymmärtävät nuorta, oli selvästi merkittävä tekijä. Roolimallin löytäminen urheiluharrastuksen parissa toimivista aikuisista on myös yksi sosiaalisen syrjäytymisriskin pieneneemiseen vaikuttava tekijä (Desha, Ziviani, Nicholson, Martin & Darnell 2007).

*”Ehkä enemmän ymmärrän sitä ratsastuksenopettajaa(...)ku se on vaan niin erilaisessa ilmapiirissä, nii se on helpompi silleen niinku kuunnella”*

*”Ku täällä oli yks ohjaaja(...)se sano että lahajakkuus kaverisa on, että rupia harrastaa ja se tuntuki omalta jutulta”*

*”Se on hyvä äijä, hyviä reenejä pittää(...)kyllä se on hyvä nuissa valmennushommissa.” (valmentajasta kysyttäessä)*

#### Sijaishuoltoapaikan vaikutus

Nuoret kertoivat sijaishuoltoapaikan vaikuttaneen vahvasti siihen, että he harrastavat liikuntaa. Kaikki kertoivat liikuntaharrastuksen muuttuneen säännölliseksi huostaanoton myötä ja lisäksi nuoret kokivat, että liikunnalliset ohjaajat vaikuttavat positiivisesti harrastamiseen. Erityisesti nuorten ilmauksista oli huomattavissa, että aika sijaishuollossa oli tarjonnut heille mahdollisuuden harrastaa jotain säännöllisesti. Sijaishuoltoapaikan asettamat rajat ja säännöt nuorten tekemiseen vaikuttivat osaltaan siihen, että arki oli muuttunut säännöllisem-

mäksi ja tätä kautta myös harrastaminen oli kestävämmällä pohjalla. Urheiluun kannustava ilmapiiri ja muut liikuntaa harrastavat lapset sijaishuoltoyksikössä näyttivät myös vaikuttavan liikunnan harrastamiseen positiivisesti.

*”No silloin kun mä tulin tänne, nii emmää tehenny mitään. Ryyppäsin kavereitten kanssa.”*

*”Silleen kun kaikki muutkin teki jottain. Siis kuitenkin niinku, ohjaajatkin liikkuu paljon enemmän ja siis silleen.”*

*”No, vähä se liikkuminen rajoittaa, että ei voi niinku ihan, tuolla missä mä asun niin ei voi niitten kavereitten kanssa olla tai mitään”*

*”Se on parantanut vaa sitä mahdollisuutta, ennen kun mä en ollut sijais-  
huollossa, niin mä en harrastanut siltä paljon”*

*”Sitä on hoksannut täällä, että se on ihan tärkeäkin hommaa se liikunta, en-  
tä mitä se tupakinpoltto tai se kaljanjuonti”*

*”Siltä (sijaishuoltopaikassa) muuttanut parempaan suuntaan siltä, mitähän  
nyt sanoo, enempi siltä urheilu, liikunnallisempi ja sitte ei enää tuluku-  
ta vastaan ko käsketään tehdä jotaki.”*

#### Vertaisvaikutus

Yksi nuorista totesi, että kavereiden liikuntaharrastaminen on aiemmin vaikuttanut omaan harrastamiseen. Osa kertoi myös saaneensa uusia ystäviä urheilun kautta. Tutkimuksen nuorille oli yleistä, että heillä oli kaksi ystäväpiiriä, joista toisessa harrastettiin urheilua ja toisessa ei. Ennen sijoitusta nuorten urheilua harrastavien ystävien määrä oli pieni, joten näillä nuorilla vertaisvaikutus liikunnan aloittamiseen ei ollut kovin suuri. Wiese-Bjornstalin, LaVoin ja Omlin (2009) mukaan varsinkin myöhemmissä kehitysvaiheissa lapsilla ja nuorilla vertaisten vaikutus toimintaan kasvaa, joten on mahdollista, että uusien liikunnan parista saatujen ystävien myötä nuorten suhde liikuntaharrastukseen vahvistuu entisestään.

*”Kaverit meni vähä eelle sillo ja jalakapalloki, se oli silläi, että omasta ta-  
hosta mää halusin ruveta harrastaa, kaveritki rupes pella”*

*”On niitä tullu, varsinki nyt ku pelas tuossa joukkueessa.” (kysyttäessä  
uusista kaverisuhteista)*

*”Mää oon tosi paljon saanu ystäviä, kavereita palio sieltä”*

#### 4.4. Ohjaajien ja asiantuntijoiden käsitykset

Nuorten ohjaajilta ja asiantuntijoilta saadusta aineistosta muodostimme omat merkityskategoriat kuvaamaan heidän käsitystään sijaishuollossa olevien nuorten liikunnasta. Aineistossa omaohjaajat kuvasivat tutkimukseen osallistuvien nuorten liikuntakäyttäytymistä ja syitä liikunnanharrastamiseen, asiantuntijat kertoivat kyseisten lasten ja nuorten liikunnanharrastamisen merkityksellisyydestä yleisellä tasolla. Aineistosta muodostimme kuusi kategoriaa, joita olivat ajankäytön hallinta, positiiviset vaikutukset, sosiaaliset vaikutukset, epärealistiset tavoitteet, tunteiden käsittely/itsetunto ja aikuisen tuki.

##### Ajankäytön hallinta

Aikuiset kokivat, että liikuntaharrastaminen on hyvä tapa nuorelle kuluttaa vapaa-aikaa. Alla olevista lainauksista käy ilmi, että urheilu nähtiin erityisesti suojaavana tekijänä koskien ei-toivottua käyttäytymistä, kuten päihteiden käyttöä ja epäsosiaalista käyttäytymistä. Se myös koettiin nuoren normaalia arkirytmisiä vahvistavaksi tekijäksi.

*”Tarvii arkeensa sitä liikuntaa, että sillä on myös se toinen puoli, että se hyvin heleposti lähtee sitte, niin sanotusti, näihin ei-toivottuihin harrastuksiin”*

*”Siitä on liikunnasta (hän) löytäny sellasen jokapäiväisen arkirutiinin”*

*”On sillä tavalla kuitenkin aktiivinen kaveri, että jotaki siellä vapaa-ajalla hänellä täytyy olla. Sitte herkästi ois saattanu tulla mieleen nää, nää muut nuorten ei-toivotut harrastukset, kalijanjuonnit ja muut.”*

*”Kyllä mä luulen, että se haitaksi hänelle ois, että se kuitenkin on, ku ihmisen on tuolla tavalla aktiivinen ja ite innostunu(...)ehottamasti nään sen hyötynä, että sitä liikuntaa ois, että mä näkisin, huonona vaihtoehtona näkisin, ettei mittään liikuntaharrastusta ois”*

positiiviset vaikutukset

Kaikki ohjaajat sekä asiantuntijat näkivät liikuntaharrastamisen positiivisena vaikuttajana. Omaohjaajat kuvailivat kategorian lainauksissa kunkin nuoren kohdalla tapahtuneen positiivista kehitystä liikunnan kautta. Liikunnan positiiviset vaikutukset olivat ohjaajien mielestä nähtävissä muun muassa elämänhallinnassa sekä minäkuvan positiivisessa kehittämisessä.

*”Liikunta on yks iso tekijä siinä, siinä että, että pystyy, tuota, hän pystyy ajatteleen elämänsä pitemmälle(...) Että todennäköisesti, jos ei ois ollu mahdollista harrastaa, niin ois menny paljon, paljon huonommin.”*

*”Se hyvän olon tunne tulee aina siitä liikunnasta, että sitä myös oottaa sitä seuraavaa kertaa, että se siinä on se selekein havainto, minkä kaverista huomaa.”*

*”On siinä sen verran tapahtunu, mikä on niinku merkillepantavaa, niin se, että se ei häpiä ittiänsä ennää”*

*”Jos puhutaan niinkö minäkuvanki kehittämisestä(...)mä väitän, että kun saat jonku semmosen tyyppin, joka ei juuri liiku tai oo harrastanu(...)niin kun saat siihen innostettua sen homman ja se innostuu siitä, että huomaa minkälaista muutosta voi tapahtua ittesä sillä liikunnalla, niin sehän valtavasti saattaa vaikuttaa siihen omaan minäkuvaan ja itsetunnon kehittymiseen, plus sitte se, että ne onnistumisen kokemukset ruokkii taas sitä it-*



*setuntoa, että minäkin pystyn tekemään jotaki ja en minä ole niin huono kaikessa.”*

*”Elikkä sun hyvän olon tunteet, ne ku lisääntyy sulla kropassa, niin sää rupiat suhtautuun kielteiseenki asiaan aavistuksen verran myönteisemmin.”*

*”Se ei niinku harrastamisen vuoksi harrasta, vaan sillä on tähtäimenä paljo isommat kuviot, elikkä ihan tämmönen kilpaurheilu.”*

#### sosiaaliset vaikutukset

Liikunnan sosiaalistava vaikutus oli aikuisten mielestä tärkeää. Erityisesti asian tuntijoiden mukaan ryhmässä toimimisen ja toisten huomioimisen kannalta liikuntaharrastuksella on sijaishuollon nuorille suuri merkitys.

*”Se, että jos haluaa tulla hyväksytyksi ryhmässä, niin sää joudut niitten ryhmän normien ja ja sanomattomienkin sääntöjen mukkaan toimimaan, että se myös opettaa sitä(...)nuorille valtavasti, että se on, ne on niinkö tuota, erittäin hyviä, tuota keinoja, justiinsa sosiaalisten taitojen opeteluun.”*

*”Kun sää joudut asennoitumaan johonki juttuun, sitoutumaan johonki juttuun ja joudut vähä antamaankin itestä jotaki ja jopa välillä vähä väsytki, niin edelleen tulee se liikunnan elementti, kuinka se on tärkeä siinä tekemisessä, ne onnistumiset, ne tunteet, että pystyy toista auttamaan ja että se toinen huomioi ja välittää siitä tilanteesta.”*

#### epärealistiset tavoitteet

Omaohjaajien mielestä nuorilla urheilemisen syyt saattoivat välillä muodostua myös liian korkeista tavoitteista, jotka saattoivat epäonnistuessa johtaa pettymyksiin ja turhautumiseen liikuntaa kohtaan. Ohjaajat näkivät, että realistisemmalla tavoitteiden asettamisella paineet liikunnan harrastamisesta eivät olisi liian suuria ja myös liikkuminen olisi entistä mielekkäämpää.

*”Että semmonen niinku ymmärrys pitäs saaha, aika harva on omassa lajissaan aina paras.”*

*”No eihän tietenkään voi olla realistisia semmoset tavoitteet, että aina pitäs olla paras(...)että se vois ottaa sen niin sanotusti vähän rennommin sen urheilun.”*

#### Tunteiden käsittely/itsetunto

Liikuntaharrastuksella koettiin olevan vahva yhteys nuorten itsetunnon kehittymiseen ja emotionaaliseen kasvamiseen. Ohjaajat korostivat aikuisen roolia nuorten tunne-elämän vaihteluiden tukijana ja opettajana. Hyvän oman esimerkin antamista pidettiin tärkeänä seikkana.

*”Itsetunnon kannalta hirviän tärkeä sille se liikunta, elikkä koska häntä ei tällä hetkellä hänen peilikuva miellytä, niin tuota hän liikkuu nimenommaan sen takia, että tuota, hän haluais saaha niinku paremman itsetunnon. Vertaa hirviän paljon ittiä muihin”*

*”Kyllä se niinku ohjausta tarvii siinä, siinä nimenommaan siinä, ainakin niitten tunteitten käsittelyssä”*

*”Aikuisen näkökulmasta, nii se on ihan vaa se, että se ressaat sitä ommaa painuansa ja sen takia se liikkuu ”*

*” Pettymyksen sietokyvyssä paljon harjaannuttamista.”*

*”Aikuiset ossaa sen oikein kanavoijja ja opettaa sen (häviämisen/voittamisen), omalla esimerkillä näyttää sen, että miten tämmösiä tilanteita käsitellään, niin tuota, sehän opettaa, ja heijastaa valtavasti normaaliinki kouluelämään ja normaaliin arkielämään, että pystyy niitä onnen tunteita käsittelemään ja varsinki niitä pettymyksen tunteita paremmin.”*

*”Tarvii semmosta kannustusta ja välillä vähän niinku tuota, lainausmerkeissä perseelle potkimista siinä, että ei heti lyö niin sanotusti hankskoja tiskiin, ku tulee pettymyksiä ja vastoinikäymisiä.”*

*”Ei oo välttämättä ollu ne vanahemmat siellä harrastuksissa mukana ja kattomassa ja kertomassa, että hyvin pelasit ja niin päin pois. Että ne on sitte joutunu ihan yksin ne käymään läpi, plus sitte myös ne huonot hetket, että kun ei oo ollu sitä tukea sieltä kotoa, niin kyllä se korostuu sijaishuollon lapsilla ihan selekiästi se, nämä itsetunnon ongelmat.”*

#### Aikuisen tuki

Omaohjaajat sekä asiantuntijat näkivät aikuisen läsnäolon lapsen urheiluharrastuksessa elintärkeänä myös kokonaisvaltaisesti, kuten kategorian sitaateista on huomattavissa. Fyysinen osallistuminen nuoren harrastukseen ja konkreettinen tuen antaminen olivat tärkeitä seikkoja liikunnan jatkuvuuden kannalta. Tärkeäksi koettiin myös aikuisen kontrolli nuoren urheilemiseen tilanteissa, jossa liikunnan päämäärät ja tavoitteet ovat nuorella epäterveellisellä pohjalla.

*”Ei lähe yksin kokkeilemaan, tarvii ja haluaa aikuisen siihen antamaan neuvoa ja haluaa tosiaan yrittää paljo uusia juttuja, mutta tarvii siis hiri-viästi tukia siihen.”*

*”Itellä on liikuntataustaa paljon, niin on sillain heleppo ja luonteva lähtä viemään niitä liikkumaan ja opettaa pallopelejä tai kunosalia tai muuta kun ite pystyy sen esimerkein havainnollistamaan ja olleen sillä tavalla vakuuttava.”*

*”Tavallaan pitää olla niinku ohjaajana siinä asiassa kartalla, että normaalisti tuon ikäsillä nuorilla, jotka ei niin sanotusti kilipaurheile, normaali kotiruoka ja muutaman kerran viikossa liikuntaa niin, niin se on ihan riittävä määrä, että siinä sitä tarvii sitä aikuisen opastusta.”*

*”(..)että se oli hyvä että, meiltä sieltä se sieltä nuorikodista annettiin se innostus siihen liikuntaan.”*

*”Moni uskoki ja innostu siitä, että kun minä yritin sillä omalla inspiraatiolla ja sillä sitoutumisella sen asiakkaan saaha siihen mukkaan, niin mä sain sillälailla niinku aika hyviä kokemuksia aikaan.”*

*”Niin mä vein niitä liikkumaan ja pyrittiin sitä kautta saamaan sitä niin sanottua iloa siihen lapseen ja ihmiseen.”*

## 5. Johtopäätökset

Tutkimuskysymyksiin saatujen tulosten pohjalta kykenimme tekemään liikunnan merkityksellisyydestä nuorten elämässä kaksi keskeistä johtopäätöstä: 1) Liikunnalla on suuri merkitys nuorten elämässä minäkuvan rakentajana sekä 2) tutkimukseen osallistuneille nuorille liikunnalla on merkitys elämänhallintaan liittyvien taitojen vahvistajana. Molempien johtopäätösten tekemiseen saimme vahvistuksen niin nuorilta kuin aikuisilta kerätyistä aineistoista. Nuorten aineistosta ensimmäistä johtopäätöstä vahvistivat erityisesti psyykkinen ulottuvuus – kuvauskategoriaan (kuvio 2, 33) kuuluneiden ilmausten suuri määrä. Nuorten sitaateista oli tulkittavissa runsaasti itsetuntoon ja omaan ruumiinkuvaan liittyvää pohdintaa. Aikuisten puheissa tätä johtopäätöstä tukivat etenkin *positiiviset vaikutukset-* ja *tunteiden käsittely/itsetunto* –kategorioihin kuuluneet ilmaukset. Toisen johtopäätöksen muodostamiseen vaikuttivat molemmista aineistosta nousseet ajatukset nuorten toimintaan sekä ajankäyttöön liittyen.

### 5.1. Liikunta minäkuvan rakentajana

Nuorilla liikunnan vaikutus toisiinsa yhteydessä oleviin henkiseen ja fyysiseen minäkuvan rakentumiseen oli selkeästi havaittavissa. Ulkoiset mittarit, kuten positiivinen palaute ja onnistumiset olivat tärkeitä keinoja tutkimuksen nuorille parantaa itsetuntoa ja tätä kautta saada vahvistusta omalle liikuntasuorittamiselleen. Tutkimuksen nuorilla oma ruumiinkuva oli heikko tai vasta kehittymässä. Oman fyysisen pätevyyden heikko tunnistaminen ja itsetuntoon liittyvät ongelmat saattoivat nuorten tapauksessa johtaa ylilyönteihin liikunnan tavoitteiden ja tarpeen määrittelyssä. Tästä johtuen aikuisen rooli liikuntaharrastuksen tukijana ja ohjaajana oli erityisen korostunut.

Ulkonäköön liittyvien seikkojen esiin nouseminen oli odotettua. Tutkimuskohteina olleiden nuorten mielestä heidän pitäisi olla laihempia, lihaksikkaampia ja parempikuntoisempia. Tämä tosin ei eroa nuorten yleisestä käsityksestä, sillä amerikkalaistutkimuksen mukaan teini-ikäisistä tytöistä noin 70% haluaisi olla

laihempia (Wertheim & Paxton 2011, 76-77) ja teini-ikäisistä pojista useat halusivat olla lihaksikkaampia kuin olivat (Ricciardelli & McCabe 2011, 85). Nuoret vertasivat itseään kuntosalilehdissä oleviin urheilijoihin sekä näyttivät muodostavan käsityksensä ihannevertalosta valtamedian eri lähteiden kuten television kautta. Toisten nuorten vaikutuksesta oman ruumiinkuvan rakentumiseen eivät nuoret aineistossa kertoneet, mutta omaohjaajien ilmauksissa viitattiin myös vertaisvaikutukseen, jonka merkitys nuorten ruumiinkuvan muodostumiseen on tärkeä. Joidenkin tutkimuksen nuorten osalta liikuntaharrastaminen näytti osaltaan tämän takia saaneen huolestuttavia piirteitä, kuten pakonomaista liikkumisen tarpeen tuntemista, jossa liikunnan rooli verraten muuhun arkitoimintaan oli dominoivaa. Yksikään nuorista tai omaohjaajista ei kuitenkaan maininnut ruokailutottumusten huonontumisesta, joten anoreksiaan viittaavaa oirehdintaa nuorilla ei ilmennyt.

Ulkonäkökysymykset liittyivät nuoren näkemykseen omasta ruumiistaan ja oli vahvasti kytkeytyneet itsetuntoon. Kuten jo aiemmin tulosluvussa totesimme, oli nuorten liikunnan tarpeen määrittely riippuvainen nuoren itsetunnon tasosta: Mitä huonompi itsetunto nuorella oli, sitä huonommaksi hän koki oman ruumiinkuvansa ja tunsu olevansa enemmän liikunnan tarpeessa kuin nuoret, joiden itsetunto oli parempi. Toisaalta liikuntatapahtumien jälkeen jokainen nuorista koki hyvän olon tunteita, joten jatkuvasta liikunnan riittämättömyyden tunteesta ei voida puhua. Aikuisen rooli tässä tilanteessa oli pyrkiä oman esimerkin myötä tarjoamaan lapselle tukea ja ohjausta psykofyysisen minäkuvan kehitykseen, ja tämän omaohjaajat myös tiedostivat, kuten esimerkiksi *tunteiden käsitteily/itsetunto* –merkityskategorian ilmauksista oli huomattavissa.

Onnistumisten ja palautteen kautta tapahtuva tavoitteiden ja motivaatiotason nouseminen vastasi nuorilla käsitystä siitä, että liikunnan kautta tunnettu fyysinen pätevyys kehittyy oikeantasoisien tehtävien, positiivisen ja kannustavan palautteen kautta (Jaakkola 2010, 119-120.) Tutkimuksen nuorilla hyvän palautteen ja kokemusten kautta tapahtunut itsetunnon ja koetun fyysisen pätevyyden kehittyminen johti osalla menestykseen liittyvien tavoitteiden nousemiseen todella korkealle tasolle. Liimatainen (2000) toteaa tämän olevan yleistä liikunta-

harrastamisen tason noustessa (Liimatainen 2000, 91). Ohjaajilta saadussa aineistossa kyseinen seikka oli huomioitu ja heidän puheissaan oli nähtävissä selkeää huoli tavoitteiden mahdollisesta epäonnistumisesta ja siitä johtuvasta urheilumotivaation vähenemisestä ja itsetunnon heikkenemisestä. Urheilupsykologiassa kyseistä ilmiötä on käsitelty Harterin (1981) kompetenssi- eli pätevyysteorian kautta, jossa tavoitteiden asettelu johtaa joko onnistuneeseen tai epäonnistuneeseen yritykseen. Onnistuneet yritykset kasvattavat pätevyyden tunnetta ja ohjaavat tavoitteiden asettelua niitä vaiheittain kasvattaen. Epäonnistuneet yritykset taas saavat aikaan tunteen epätätevydestä ja johtavat lopulta urheilumotivaation vähenemiseen. Aikuisten, tutkimuksen nuorten tapauksessa ohjaajien ja valmentajien tehtäväksi jäi ohjata nuorten tavoitteiden asettelua tasolle, jossa nuori kokee tavoitteet tarpeeksi haastavaksi, mutta kykenee ne realistisesti toteuttamaan (Harterin 1981 mukaan, Weiss & Amarose 2008, 118-121). Tämä rooli on tärkeä, sillä oikeanlaisten henkilökohtaisten tavoitteiden asettamisella on merkitystä myös psyykkisen hyvinvoinnin kannalta (Salmela-Aro & Nurmi 2002, 158-159).

Urheilumotivaatiota kasvattavat tekijät olivat nuorilla selvästi enemmän ulkoisten kuin sisäisten motivaatiotekijöiden varassa. Ulkoiset motivaatiotekijät, kuten hyvä palaute, ulkonäköön liittyvät tekijät ja onnistuneet urheilusuoritukset motivoivat nuoria jatkamaan liikuntaharrastusta, mutta toisaalta kertoivat myös nuorten epävarmuudesta koskien omaa toimintaa sekä minäkuvaa. Motivaatiotekijöissä oli havaittavissa jako, joka noudattaa teoriaa sisä- ja ulkosyntyisestä motivaatiosta. Ulkosyntyinen motivaatio syntyy yksilön tarpeesta saada suorituksella aikaan haluttu lopputulos (Deci & Ryan 2000, 60). Tässä tapauksessa nuorten toimintaa ohjasi halu saavuttaa urheilulla jotain, oli kyse sitten menestyksestä, lihaksikkaammasta tai laihemmasta vartalosta tai paremmasta itsetunnosta. Urheilulle asetettiin välineellinen arvo. Sisäsyntyinen motivaatio eroaa ulkosyntyisestä motivaatiosta tavoitteiden osalta. Sisäsyntyinen motivaatio syntyy ihmisen omasta halusta tehdä jotain, koska se on hänelle mielekästä ja hän kokee sen kiinnostavaksi. Nuorilla *oma motivaatio* –merkityskategoriassa olevat ilmaukset olivat lähimpänä tätä määritelmää, koska nuoret pitivät ilmauksissa liikuntaan liittyvää toimintaa mielekkäänä osaamatta selittää sitä tarkemmin.

Voidaan siis päätellä, että sisäsyntyisen motivaation syntymiseen tiettyä asiaa kohtaan yksilö tarvitsee taitoa osata kyseinen asia ja tämä taas vaatii harjoittelua ja onnistumisia. Tutkimuksen nuoret olivat monelta osalta vielä riippuvaisia ulkösyntyisestä motivoinnista, joka osaltaan jälleen korosti aikuisen merkitystä nuoren urheiluharrastuksen tukipilarina.

## 5.2. Liikuntaa ja elämänhallintaa

Liikunta näytti tutkimuksen nuorilla olevan vahva elämänhallintaan liittyvien taitojen vahvistaja. Elämänhallinnan käsitteeseen voidaan lukea eri elämänalueisiin liittyvät tekijät, joista tärkeimmät tutkimuksen nuorilla olivat sosiaaliset suhteet, koulunkäynti ja vapaa-aika/harrastukset. Liikunnan merkitys korostui erityisesti normaalia arkirytmisiä vahvistavana ja pysyvyyttä tarjoavana tekijänä. Harrastuksen myötä nuoret tuntuivat saavan vahvistusta juuri niillä elämän osalueilla, jotka lisäävät syrjäytymisen riskejä. Nuorten urheilutoimintaa ja elämänhallinnan taustalla oli merkittävänä tekijänä nähtävissä myös sijoituspaikka ja ohjaajat, joiden merkitystä myös nuoret itse korostivat.

Syrjäytymisen riskitekijöiksi nuorilla voidaan erityisesti nähdä koulunkäynnin epäonnistuminen, heikot sosiaaliset suhteet ja omaan toimintaan liittyvät tekijät, jotka löytyivät syrjäytymisen mekanismeista kuvanneista teorioista (Jahnukainen & Järvinen 2001; Lämsä 1998). Erityisesti alkoholiin ja muihin päihteisiin liittyvät ongelmat olivat syrjäytymiskeskustelussa yleisiä. Tutkimuksen nuorista kukin oli ainakin kokeillut alkoholia sekä tupakoinut ja tämän nuoret myös haastatteluisissa kertoivat. Huomioitavaa kuitenkin oli, että jokaisella nuorella asenteet alkoholia ja tupakointia vastaan oli muuttunut urheiluharrastamisen myötä kielteisemmäksi. Tähän oli vaikuttanut oma konkreettinen huomio, että tupakointi esimerkiksi vaikuttaa oman kestävyden kehittymiseen, sekä osaltaan urheiluseuroilta omaksuttu kielteinen asenne päihteidenkäyttöä kohtaan.

Toinen tärkeä elämänhallintaan liittyvä tekijä oli nuorten ajankäyttöön liittynyt muutos. Nuoret kokivat, että sijoituspaikan ja liikunnallisten ohjaajien myötä heidän harrastamisensa oli muuttunut pysyvämmäksi. Sijaishuollon merkitys on



tässä tilanteessa tärkeä, sillä normaalin arkirytmien tarjoaminen on sijaishuolto-  
paikkojen ensisijainen tavoite. Urheilemisen kannalta ohjaajien roolia liikunta-  
harrastuksen taustavaikuttajana ei voi kuitenkaan väheksyä, sillä tutkimuksen  
nuorten harrastaminen oli kussakin tapauksessa täysin omatahtoista. Ohjaajien  
ollessa kannustavia ja urheilullisia, oli nuortenkin helpompaa harrastaa ja kyn-  
nys urheiluharrastuksen aloittamiseen madaltunut. Tämä oli huomattavissa niin  
nuorten kuin ohjaajienkin sitaateista. Ohjaajat myös totesivat, että nuoret olivat  
täyttäneet vapaa-ajastaan liikunnalla sen osan, joka aiemmin olisi saattanut ku-  
lua ei-toivottujen harrastusten parissa ja se oli osaltaan vahvistanut nuorten  
elämänhallintaa. Ohjaajat kertoivat, että liikuntaharrastuksen myötä nuori on  
kyennyt ajattelemaan ja suunnittelemaan tekemisiään pidemmälle aiemman  
impulsiivisen toiminnan sijasta. Fyysinen aktiivisuus on myös tutkimusten valos-  
sa näyttänyt vaikuttavan positiivisesti lasten ja nuorten toiminnanohjaukseen,  
joka vastaa päämäärien asettamisesta ja toimintatapojen suunnittelusta, pää-  
määrien saavuttamiseen tarvittavien tiedollisten toimintojen valinnasta ja sääte-  
lystä sekä oman toiminnan arvioinnista (Syjäoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola,  
Pyhäntö & Tammelin 2012, 14).

Liikuntaharrastuksen myötä nuoret olivat löytäneet keinon säädellä omaa toi-  
mintaansa. Vaikka nuorilla oli tunteiden käsittelyssä ohjaajien mielestä vielä  
kehitettävää, oli *oma aika-* ja *stressin purkamisen* –merkityskategorioista huo-  
mattavissa, että nuoret kykenivät ohjaamaan turhautumistaan koulunkäyntiin tai  
oman ajan puutteeseen positiivisin keinoin urheilun kautta ilman, että kyseisten  
asioiden käsittely olisi tapahtunut esimerkiksi fyysisinä purkauksina sijaishuolto-  
paikassa tai koulusta poissaolemisena. Vaikka kyse on varsin yleisestä toimin-  
tatavasta, oli nuorten pystyminen tämän kaltaiseen ajatteluun osoitus siitä, että  
he tiedostavat omaa toimintaansa ja pystyvät analysoimaan sitä, mikä heille on  
parhaaksi. Tunne siitä, että kyvyttömyyden sijasta pystyy vaikuttamaan omaan  
elämäänsä ja siinä tehtäviin valintoihin, on elämänhallinnan kannalta yksi tärkeä  
tekijä (Lämsä 2009, 37-38).

Yksi syrjäytymiseen vaikuttava tekijä on sosiaalinen huono-osaisuus, joka voi  
ilmetä esimerkiksi sosiaalisten suhteiden puutteena tai epävakaisuutena (Kort-

teinen & Tuomikoski 1998, 168-169). Nuorten sosiaalinen toiminta ei näkynyt yhtä selkeänä, kuin olisi voitu olettaa, mutta se oli kuitenkin huomattavissa. Sosiaalisen piirin laajentuminen urheilupiireistä saatujen uusien ystävien muodossa voidaan nähdä yhtenä syrjäytymisriskiä pienentävänä tekijänä. Sosiaalisten taitojen kehittymisen osalta aikuiset korostivat urheilun merkitystä. Urheiluseurassa toimimisen edellytyksenä on vuorovaikutus toisten nuorten sekä valmentajan kanssa, joten on oletettavaa, että myös tutkimuksen nuoret olivat ”altistuneita” tälle vuorovaikutussuhteelle. Urheiluseurat voivat tarjota nuorille hyvän pohjan sosiaalisten taitojen kehittämiseksi, mutta niiden tiedostetulle opettamiselle aikuisille jää suuri vastuu.

## 6. Pohdinta

Tutkimuksemme tavoitteena oli selvittää millainen merkitys liikuntaharrastuksella oli sijaishuollossa oleville nuorille. Ensisijaisesti meitä kiinnosti nuorten näkemys tutkimusaiheesta, mutta toisaalta oli kiinnostavaa, millä tavalla nuorten näkemys on yhteneväinen tai eroaa yleisestä näkemyksestä. Tämän takia päädyimme ottamaan mukaan myös omaohjaajien ja asiantuntijoiden näkökulman. Koska aiheen tarkastelussa oli niin monta eri tasoa (nuoret itse, asiantuntijat, omaohjaajat), päädyimme valitsemaan tutkimusmenetelmäksi tapaustutkimuksen, jota yleensä käytetään, jos halutaan saada tutkittavasta asiasta monipuolinen kokonaiskuva. Fenomenografisen analyysin valintaan vaikutti erityisesti se, että nuorten omalle näkökulmalle haluttiin antaa paljon painoarvoa ja tulosten tulkinta haluttiin tehdä pääasiassa niiden pohjalta. Aikuisten aineistoa käsiteltiin nuorten aineiston vertailupohjana.

Analyysissä muodostettiin kuvauskategoriasysteemi, jossa päädyimme jaottelamaan nuorten harrastamista kolmen eri kuvauskategorian kautta. Kuvauskategoriat muodostettiin liikunnan sosiaalisen, psyykkisen ja fyysisen ulottuvuuden pohjalta. Kuvauskategorioiden alaiset merkityskategoriat kuvasivat teemoja jotka nousivat aineistoista esille. Tässä vaiheessa huomasimme, että liikunnan merkitystä ei voida suoraan tulkita aineistosta, vaan merkitys löytyi nuorten kertomista syistä harrastaa liikuntaa. Tämän huomaaminen helpotti merkittävästi analyysiprosessin läpivientiä ja aineiston tulkintaa niin nuorten kuin aikuisten osalta.

Tutkimustuloksista kävi selkeästi ilmi, että liikunnan merkitys on nuorille kahdesta syystä suuri. Liikunnan merkitys oli minäkuvan kehittymisen sekä elämänhallinnan vahvistamisen kannalta merkittävä. Liikunnan merkitys oli osaltaan tiedostettua ja osaltaan tiedostamatonta. Liikunta oli nuorille merkittävää fyysisten vaikutusten suhteen ja tämän he tiedostivat hyvin. Vähemmän tiedostettua olivat liikunnan vaikutukset henkiseen puoleen, mutta tämän puolestaan omaohjaajat tunnistivat selkeästi nuorista. Nuoret olivat saaneet liikunnasta pysyvyyttä ja tasaisuutta elämänhallintaan ja tämän nuoret olivat itsekin huomanneet.

Emme kuitenkaan pystyneet toteamaan, että elämänhallinnan vahvistuminen johtui pelkästään liikunnasta, vaan myös sijaishuollolla oli siihen suuri vaikutus. Elämänhallintaan liittyviä tekijöitä nuoret tunnistivat hyvin. Tästä esimerkkinä ovat nuorten sitaatit liittyen päihteisiin sekä oman ajan käyttämiseen. Oli huomattavaa, että yhdessä liikunta sekä sijaishuolto loivat elämänhallinnan taitoja vahvistavan kokonaisuuden, jota pelkästään toisella tekijällä ei pystytä saavuttamaan.

Aikuisten merkitys oli molempia johtopäätöksiä yhdistävä tekijä. Ilman aikuisten motivointia, ohjausta ja tukea nuorten liikuntaharrastaminen ei olisi ollut yhtä kestäväällä pohjalla. Ohjaajia voitiin kuvata tukirankana, joka piti kokonaisuutta koossa. Oli selkeästi huomattavissa, että nuoret olivat omaksuneet liikunnalliset ohjaajat roolimalleiksi, joihin tukeutuminen oli helppoa. Ohjaajien oma innostuneisuus liikuntaan oli vaikuttava tekijä vuorovaikutussuhteen toimivuuden kannalta. Nuorten aineistosta nousi esiin teemoja, joissa liikuntaharrastus ei välttämättä ollut terveellisellä pohjalla (liikkuminen sairaana, epärealistiset tavoitteet). Nämä seikat pysyivät hallinnassa ja niihin pystyttiin vaikuttamaan niin kauan kuin aikuiset olivat niistä tietoisia. Tämä taas vaati aikuiselta aitoa kiinnostumista nuoren urheiluharrastuksesta.

Pohdittaessa urheiluharrastusta suhteessa tässä tutkimuksessa käsiteltyyn syrjäytymisteemaan, voitiin elämänhallinnan lisääntymisellä uskoa olevan vaikutusta nuorten elämiin myös pitemmällä aikavälillä. Liikuntaharrastus näytti tukevan nuorten toimintaa vahvistavasti juuri niiden osa-alueiden osalta, joita teoriaosuudessa nostimme esille nuorten syrjäytymisriskejä lisäävinä. Erityisen tärkeänä seikkana harrastamisen kannalta pidimme sitä, että nuorista jokainen oli saanut liikunnan kautta positiivisia kokemuksia. Näiden tunnekokemusten myötä liikuntaharrastamisen pysyminen osana nuorten elämäntyyliä on todennäköisempää ja sitä kautta se tukee ja vahvistaa tutkimukseen osallistuneiden nuorten normaalia arkea myös tulevaisuudessa.

Tämän tutkimuksen nuorilla liikuntaharrastuksen vaikutus kokonaiskuvaan oli positiivinen. Fenomenografisen analyysin luonteen ja tutkimuksen luotettavuus-

den takia pyrimme olemaan tekemättä mitään ennakko-oletuksia koskien tutkimustuloksia. Tästä huolimatta olimme melko yllättyneitä siitä, kuinka kokonaisvaltaisesti positiivinen merkitys liikunnalla saattoi nuorille olla, ja kuinka pienillä asioilla, kuten oikeanlaisen harrastuksen löytämisellä voidaan vaikuttaa mahdollisesti koko loppuelämään. Näillä nuorilla harrastamista ei voitu nähdä ainoastaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin parantajana, vaan myös yhteiskunnallisesta näkökulmasta merkittävänä. Teoriaosuudessa käsitellyissä seurantatutkimuksissa kävi ilmi, että sijaishuollossa olleille lapsille ja nuorille ympäröivään yhteiskuntaan integroituminen oli muuta väestöä heikompa. Liikuntaharrastuksen kautta tutkimuksessamme olleet nuoret olivat etulyöntiasemassa, sillä heidän osallistuminen yhteiskunnalliseen toimintaan oli hyvällä alulla urheiluharrastamisen myötä. Toki nuoret olivat jo yhteiskunnallisia toimijoita koulunkäynnin kautta, mutta liikuntaharrastuksen kautta toiminnan omaehtoisuus teki siitä mielestämme tehokkaampaa. Syrjäytymisprosessia ajatellen, nuorten omatoiminen osallistuminen ja aktiivisuus koskien omaa toimintaansa ovat juuri niitä tekijöitä, joilla syrjäytymisen sudenkuopat voidaan välttää.

Tutkimusjoukko ollessa suhteellisen pieni, on yleistämistä vaikea tehdä, mutta voidaan pohtia, voitaisiinko sijaishuollossa kiinnittää systemaattisemmin huomiota mielekkään harrastuksen löytymiseen. Mikäli nuori saataisiin harrastusten pariin sijaishuollon aikana, voisivat sen vaikutukset yltää myös sijoituksen jälkeiseen aikaan. Sijoituksen monessa tapauksessa päättyessä nuoren täysi-ikäistymisen myötä, on sen mukana tulevat muutokset usein suuria. Sijaishuollon aikana aloitetusta harrastuksesta olisi tältä osin apua tämän nivelvaiheen ylipääsemisessä, sillä nuorella olisi tässä tapauksessa tukena harrastusten mukana tulleet tutut ihmiset mahdollisten jälkihuollon viranomaisten lisäksi.

#### *Tutkimuksen eettisyydestä ja luotettavuudesta*

Tutkimukseen valittu tutkimusjoukko oli pieni ja tarkkaan määritelty ja siitä syystä melko helposti tunnistettavissa. Tutkimuksessa käsiteltävät teemat liittyen syrjäytymiseen ja sijaishuoltoon voivat olla leimaavia, kuten Lämsä (2009) tote-

si, joten tästä johtuen kiinnitimme erityistä huomiota tunnistettavuuden poistamiseen nuorten sitaateista ja ilmauksista. Ilmausten kieliasua emme muokanneet muutoin kuin paikannimien, urheiluseurojen ja muiden tunnistusta helpotavien nimien muuttamisella. Emme myöskään eritelleet tai numeroineet nuorten sitaatteja, jotta ilmauksia ei voitaisi yhdistää tiettyyn yksilöön. Tutkimushenkilöiden alaikäisyys oli myös yksi tunnistettavuuden poistamiseen vaikuttanut tekijä.

Tutkimuksen nuorten ollessa alaikäisiä, oli tutkimuslupien hankinta toteutuksen kannalta välttämätöntä. Vaikka nuorten vanhemmilta, sijaishuollon järjestäjältä sekä sosiaalitoimelta pyydettiin lupa tutkimuksen tekemiseen, oli nuoren halukkuus osallistua tutkimukseen tärkeintä tutkimushenkilöitä valittaessa, joka on myös tutkimuseettisistä näkökulmista tärkeää (Kuula 2011, 106-107). Tästä johtuen päädyimme pyytämään luvan jokaiselta tutkimukseen liitoksissa olevilta osapuolilta, jottei kukaan tuntisi tulleen asian suhteen ohitetuksi.

Tutkijan ja tutkittavien väliset suhteet vaikuttavat aina tutkimustilanteeseen (Pyyry 2012, 41). Tutkimuksessamme tutkijan positio suhteessa nuoriin oli määriteltävä tarkasti, sillä tutkimuksen nuoret olivat tuttuja omasta työhistoriastamme takia. Tästä johtuen keskustelimme nuorten kanssa yksityiskohtaisesti tutkimuksestamme ja omasta roolistamme sen tekemisessä ennen ensimmäisiä haastattelukertoja. Painotimme olevamme tilanteessa ainoastaan tutkijoiden roolissa, emmekä opettajina tai ohjaajina. Tämän selvittämisen koimme tärkeäksi, sillä tutkimuksen onnistumisen kannalta oli ehdotonta, että nuoret kokivat pystyvänsä kertomaan asioistaan luottamuksellisesti ilman pelkoa siitä, että haastatteluissa esiin nousseista seikoista koituisi heille harmia. Alaikäisten tutkimuksessa on huomioitava myös aikuisen ja nuoren valtaero. Ilman sen tiedostamista haastattelutilanteista voi helposti muodostua opettaja-oppilas-suhteen kaltainen, jossa haastatteliija on kaikkietävä auktoriteetti suhteessa lapseen. Tämä voi aiheuttaa haastattelutilanteessa sen, että lapsi tai nuori voi pyrkiä antamaan haastattelijan odottamia ”oikeita” vastauksia omien vastausten sijasta (Alasuutari 2005, 152-153). Yritimme välttää tätä luomalla haastattelutilanteista tapahtumia, jossa nuoren asema suhteessa tutkijoihin oli vahva. Tätä toteutim-

me antamalla nuorille paljon tilaa haastatteluissa, emmekä keskeyttäneet nuorten kerrontaa, vaikka se ei olisi aina ollut tutkimuksen kannalta tärkeää.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointi aiheuttaa tiettyjä ongelmia. Voidaan perustellusti pohtia, millä tavalla mitataan tutkimuksen luotettavuutta, jossa tutkimuksen kohteena ovat ainutlaatuiset ilmiöt, kuten omassa tutkimusessamme. Yhtenä laadullisen tutkimuksen luotettavuuden parantajana on tutkimusprosessin tarkka auki kirjoittaminen, jossa tutkimuksen jokainen vaihe selostetaan läpi yksityiskohtaisesti (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2010, 232). Tässä tutkimuksessa tämä huomioitiin erityisesti tutkimusprosessin kuvaukseen ja analyysin kulkuun liittyvissä kappaleissa, joiden avaaminen oli tärkeää tutkimuseettisistä syistä, mutta myös tutkimus- ja analyysiprosessin ymmärtämisen kannalta.

## Lähteet

- Ahonen, S. 1994. Fenomenografinen tutkimus. Teoksessa Laadullisen tutkimuksen työtapoja. toimittanut Syrjälä, S. Ahonen, E. Syrjäläinen, S. & Saari, . Helsinki: Kirjayhtymä, 113–160.
- Alasuutari, M. 2005. Mikä rakentaa vuorovaikutusta lapsen haastattelussa? Teoksessa Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Toimittanut Ruusu-vuori, J. & Tiittula, L. Tampere: Vastapaino, 145-162.
- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino
- Bailey, R. 2008. Youth sport and social inclusion. Teoksessa Positive Youth Development Through Sport. Toimittanut Holt, N.L. New York: Routledge, 85-96.
- Cederlöf, P. Gretschel, A. Kestilä, L. Kiilakoski, T. Kuure, T. Myllyniemi, S. Määttä, M. Paakkunainen, K. Paju, P. Suurpää. L. & Vehkalahti, K. 2009. Teoksessa Nuoria koskeva syrjäytymistieto. Avauksia tietämisen politiikkaan. Toimittanut Suurpää, L. Helsinki: Nuorisotutkimusseura, 4-38.
- Deci, E.L & Ryan, R.M. 2000. and Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology* 25, 54–67
- Desha, L.N. Ziviani, J.M. Nicholson, J.M. Martin, G. & Darnell, R.E. 2007. Physical activity and depressive symptoms in American adolescents. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 29 (4), 534–543.
- Elonheimo. H. 2010. Nuorisorikollisuuden esiintyvyys, taustatekijät ja sovittelu. Turku: Turun yliopisto
- Eriksson, P. & Koistinen, K. 2005. Monenlainen tapaustutkimus. Kerava: Kuluttajatutkimuskeskus



Eskola, A. 1967. Sosiologian tutkimusmenetelmät II. Porvoo: WSOY

Flick, U. 2009. An introduction to qualitative research. Lontoo: SAGE Publication Ltd.

Gallahue, D.L. 1996. Developmental physical education for today's children (3rd ed.) Madison: Brown & Benchmark

Haapasalo, J. 2006. Kasvu ympäristön varhaiset riskitekijät rikollisen käyttäytymisen kehityksessä. Teoksessa Nuorisoriikollisuus. Määrä, syyt ja kontrolli. Toimittanut Honkatukia, P. & Kivivuori, J. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, 123-152.

Harrikari, T. 2008. Riskillä merkityt. Lapset ja nuoret huolen ja puuttumisen politiikassa. Helsinki: Nuorisotutkimuksen seura

Heino, T. 2009a. Lastensuojelun tilastot, asiakkaat ja palvelut. Teoksessa Lastensuojelun ytimissä. Toimittanut Bardy, M. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 83-107.

Heino, T. 2009b. Lastensuojelu – kehityskulkuja ja paikannuksia. Teoksessa Lapsiperheiden hyvinvointi. Toimittanut Lammi-Taskula, J. Karvonen, S. & Ahlström, S. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 198-213.

Helne, T. 2002. Syrjäytymisen yhteiskunta. Helsinki: Stakes

Hiitola, J. 2008. Selvitys vuonna 2006 huostaan otetuista ja sijaishuoltoon sijoitetuista lapsista. Lastensuojelun sijaishuollon kehittäminen Tampereelle, Tampereen seutukunnassa ja Etelä-Pirkanmaalla –hanke. Helsinki: Stakes

Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi

Husu, P. Paronen, O. Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö

Huusko, M. & Paloniemi, S. 2006. Fenomenografia laadullisena tutkimussuuntauksena kasvatustieteissä. *Kasvatus* 37 (2), 162-173.

Häkkinen, K. 1996. Fenomenografisen tutkimuksen juuria etsimässä – teoreettinen katsaus fenomenografisen tutkimuksen lähtökohtiin. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Juva: PS-kustannus

Jaakkola, T. Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus

Jahnukainen, M. & Järvinen, T. 2001. Kuka meistä onkaan syrjäytynyt? Marginalisaation ja syrjäytymisen käsitteellistä tarkastelua. Teoksessa *Vallattomat marginaalit. Yhteisöllisyyksiä nuoruudessa ja yhteiskunnan reunoilla*. Toimittanut Suutari, M. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 125-152.

Järventie, I. 2006. Lasten syrjäytyminen – laiminlyöty alue tutkimuksessa ja politiikassa. Teoksessa *Köyhyys ja hyvinvointivaltion murros*. Toimittanut Heikkilä, M. & Karjalainen, J. Helsinki: Gaudeamus, 135-153.

Kahila, S. 1993. Opetusmenetelmän merkitys prososiaalisessa oppimisessa. *Studies in sport, physical education and health*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto

Karvinen, J. Rätty, K. Rautio, S. 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Helsinki: Nuori Suomi

Kestilä, L. Paananen, R. Väisänen, A. Muuri, A. Merikukka, M. Heino, T. Gissler, M. 2012 Kodin ulkopuolelle sijoittamisen riskitekijät. Rekisteripohjainen seurantatutkimus Suomessa vuonna 1987 syntyneistä. *Yhteiskuntapolitiikka* 77(1), 34-52.

Kestilä, L. Väisänen, A. Paananen, R. Heino, T. Gissler, M. 2012. Kodin ulkopuolelle sijoitetut nuorina aikuisina. Rekisteripohjainen seurantatutkimus Suomessa vuonna 1987 syntyneistä. *Yhteiskuntapolitiikka* 77(6), 599-620.

Keeley, T.J.H & Fox, K.R. 2009. The impact of physical activity and fitness on academic achievement and cognitive performance in children. *International Review of Sport and Exercise* 2 (2), 198-214.

Kortteinen, M. & Tuomikoski, H. 1998. Työtön: tutkimus pitkäaikaistyöttömien selviytymisestä. Helsinki: Tammi

Kuoppala, T. Säkkinen, S. 2014. 26/2014 – Lastensuojelu 2013. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tilastoraportti. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos

Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino

Linnakangas, R. & Suikkanen, A. 2004. Varhainen puuttuminen. Mahdollisuus nuorten syrjäytymisen ehkäisemisessä. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö

Liimatainen, E. 2000. Prososiaalinen käyttäytyminen, minäkäsitys ja liikuntaharrastus 11- ja 17-vuotiailla nuorilla. Jyväskylä: LIKES

Lämsä, A-L. 2009. Tuhat tarinaa lasten ja nuorten syrjäytymisestä. Lasten ja nuorten syrjäytyminen sosiaalihuollon asiakirjojen valossa. Oulu: Oulun Yliopisto

Lämsä, A-L. 1998. "Ihminen tarvitsee sitä mitä ilman on paha olla" - Tuhat tarinaa lasten ja nuorten syrjäytymisestä. Teoksessa Lasten ja nuorten syrjäytymistä koskevan tutkimuksen mahdollisuudet. Toimittanut Ulvinen, V-M. Helsinki: Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 9-25.

Marton, F. 1986. Phenomenography. A Research Approach to Investigate Different Understandings of Reality. Oklahoma: University of Oklahoma

Marton, F. & Booth, S. 1997. Learning and Awareness. New Jersey: LEA Inc.

Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Methelp KY.

Myllyniemi, S. 2008. Mitä kuuluu? Nuorisobarometri 2008. Helsinki: Opetusministeriö

Myrskylä, P. 2012. Hukassa – keitä ovat syrjäytyneet nuoret? EVA analyysi nro.19. Saatavilla www-muodossa: <http://www.eva.fi/wp-content/uploads/2012/02/Syrjaytyminen.pdf> (luettu 13.4.2014)

Niikko, A. 2003. Fenomenografia kasvatustieteellisessä tutkimuksessa. Joensuu: Joensuun yliopisto

Norrena, J. 2013. Opettaja tulevaisuuden taitojen edistäjänä. "Jos haluat opettaa noita taitoja, sinun on ensin hallittava ne itse." Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto

Nupponen, R. 2005. Masennus ja ahdistuneisuus. Teoksessa Terveysliikunta. Toimittanut Fogelholm, M. Kannus, P. Kukkonen-Harjula, K. Luoto, R. Nupponen, R. Oja, P. Parkkari, J. Paronen, O. Suni, J. & Vuori, I. Helsinki: Duodecim, 150-158

Puusa, A. & Juuti, P. 2011. Mitä on laadullinen tutkimus? Teoksessa Menetelmäviidakon raivaajat - perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Toimittanut Puusa, A & Juuti, P. Vantaa: Hansaprint, 47-57.

Remenyi, D. 2012. Case study research. Reading: Academic Publishing International Ltd.

Ricciardelli, L.A. & McCabe, M.P. 2011. Body Image Development in Adolescent Boys. Teoksessa Body Image. Toimittanut Cash, T.F & Smolak, L. New York: The Guilford Press Inc, 85-92.

Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. 2002. Henkilökohtaiset tavoitteet ja hyvinvointi. Teoksessa Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Toimittanut Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. Jyväskylä: PS-kustannus, 158-172.

Salmivalli, C. 2005. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Keuruu: PS-kustannus.

Sanford, R.A. Armour, K.M. & Duncombe, R. 2008. Physical activity and personal/social development for disaffected in the UK. Teoksessa Positive Youth Development through Sport. Toimittanut Holt, N.L. New York: Routledge, 97-109.

Silvennoinen, M. 1987. Koululainen liikunnan harrastajana: liikuntaharrastusten ja liikuntamotiivien sekä näiden yhteyksien muuttuminen iän mukana peruskoululaisilla ja lukiolaisilla. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto

Sipilä, N. Kestilä, L. & Martikainen, P. 2011. Koulutuksen yhteys nuorten työttömyyteen. Mihin peruskoulututkinto riittää 2000-luvun alussa? Yhteiskuntapoliittikka 76 (2), 121-134.

Stake, R.E. 1995. The art of case study research. Thousand Oaks: SAGE Publications Inc.

Syjäoja, H. Kantomaa, M. Laine, K. Jaakkola, T. Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus – Lokakuu 2012. Muistiot 2012:5 Helsinki: Opetushallitus & LIKES

Takala, M. 1992. Kouluallergia. Yksilön ja yhteiskunnan ongelma. Tampere: Tampereen yliopiston julkaisutoimikunta

Telama, R. Polvi, S. 2010. Liikunnan sosiaalinen merkitys. Teoksessa Liikuntalääketiede. Toimittanut Vuori, I. Taimela, S. & Kujala, U. Helsinki: Duodecim, 628-638.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2003. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi

Turkka, I. & Turkka, V. 2008. Icehearts. Joukkue kasvun tukena. Juva: PS-kustannus.

Vilppola, T. 2007. Reaalipedagoginen toimintaprosessi – Sosiaalipedagogisen työn sovellus koulutuksesta syrjäytymässä olevien nuorten kokonaisvaltaisessa tukemisessa. Oulu: Oulun yliopisto

Viner, R.M & Taylor, B. 2005. Adult Health and Social Outcomes of Children Who Have Been in Public Care: Population-Based Study. Pediatrics. Official journal of the American Academy of Pediatrics. 115, 894-899.

Vinnerljung, B. Hjern, A. Ringbäck Weitoft, G. Franzén, E. & Estrada, F. 2007. Children and young people at risk. International Journal of Social Welfare (16), 163-202.

Vuolle, P. Telama, R. & Laakso. 1986. Kouluikäisten liikuntakäyttäytyminen. Teoksessa Näin suomalaiset liikkuvat. Toimittanut Vuolle, P. Telama, R. &

Laakso, L. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön tutkimuslaitos, 53-66

Vuori, I. 2005 Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa Liikuntalääketiede. Toimittanut Vuori, I. Taimela, S. & Kujala, U. Helsinki: Duodecim, 145-170

Weiss, M.R & Amarose, A.J. 2008. Teoksessa Advances in Sport Psychology. Toimittanut Horn, T.S. Champaign: Human Kinetics, 115-156.

Wertheim, E.H. & Paxton, S.J. 2011. Body Image Development in Adolescent Girls. Teoksessa Body Image. Toimittanut Cash, T.F & Smolak, L. New York: The Guilford Press Inc, 76-84.

Wiese-Bjornstal, D.M, LaVoi, N.M & Omli, J. 2009. Child and adolescent development and sport participation. Teoksessa Sport psychology. Handbook of sport medicine and science. First edition. Toimittanut Brewer, B. Oxford: Blackwell Publishing, 97-112.

Yin, R.K. 2003. Case Study Research. Design and Methods. Third Edition. Thousand Oaks: Sage Publications Inc

## Liitteet

### Liite 1.

### Pro gradu -tutkimuksen tutkimuslupa-anomus

Yksikkö, josta lupaa haetaan	
Oppilaitos	Lapin Yliopisto ja Oulun Yliopisto
Pro gradu -tutkimuksen työnimi	Liikunnan merkitys riskiryhmiin kuuluvien nuorten elämässä.
Pro gradu -tutkimuksen tarkoitus	Tutkimuksen tarkoituksena on tutkia liikunnan merkitystä sijaishuollon piirissä olevien lasten elämässä.
Pro gradu -tutkimuksen kohde-ryhmät tai aineisto	3-4 sijaishuollon piirissä olevaa alle 18-vuotiasta nuorta.
Aineiston keruumenetelmä ja keruuajankohta	Aineisto kerätään pohjautuen teemahaastatteluihin sekä tutkittavien kirjoitelmiin. Aineiston hankinta toteutetaan talven 2013-2014 aikana.
Tutkimusaineiston kuvaus ja tietotyypit	Haastattelut, kirjoitelmat
Tutkimuksen tavoitteet	Liikunnan merkitystekijöiden perusteellinen kartoittaminen tutkittavien nuorten elämässä.
Tutkimusrekisterin hävittäminen ja arkistointi	Haastattelut sekä muut tutkimukseen liittyvät aineistot hävitetään asianmukaisesti, kun tutkimuksen hankitut tiedot eivät ole enää tarpeen tutkimuksen suorittamiseksi tai sen tulosten asianmukaisuuden varmistamiseksi. Tutkimuksen ohjaajat voivat vaatia aineistot tarkistettaviksi alkuperäisessä muodossa. Lopullisessa versiossa kaikkien tutkimukseen osallistuvien osalta tiedot koodataan muotoon, josta tutkittava kohde ei ole tunnistettavissa.
Pro gradu -tutkimuksen tekijä(t), osoite ja puh.nro	Jani Pekkarinen Jukka Lång



Pro gradu -tutkimuksen suunnitelma hyväksytty	
Pro gradu -tutkimuksen ohjaajat	
Pro gradu -tutkimuksen valmistusajankohta	Kevät 2015
Sitoumukset	
Liitteet	Haastattelurunko, kirjoitelmakaavake.

Päivämäärä ja hakijoiden allekirjoitukset

Paikka ja aika \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_ 20\_\_

Hakijan/hakijoiden allekirjoitukset

\_\_\_\_\_

**Lupa Pro gradu -tutkimukseen**

Myönnetty hakemuksen mukaisena

Myönnetty seuraavin korjauksin tai ehdoin:

Hakemus hylätty

Päiväys \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_ 20\_\_ § \_\_\_\_\_

Päätöksentekijän allekirjoitus

\_\_\_\_\_

Liite 2.

### **Tutkimuslupa-anomus**

Olemme tekemässä Lapin sekä Oulun yliopistoille Pro gradu –tutkimusta, jonka tarkoituksena on tutkia liikunnan merkitystä sijaishuollon piiriin kuuluvien nuorten elämässä. Tarvitsemme tutkimusta varten alle 18-vuotiaita lapsia, joilta löytyy koulun ulkopuolinen liikuntaharrastus.

Tutkimus toteutetaan haastattelemalla sekä keräämällä kirjoitettua aineistoa tutkimukseen osallistuvilta lapsilta. Haastattelussa heiltä kysytään muun muassa liikuntahistoriaan, koulunkäyntiin, harrastustoimintaan sekä tulevaisuudennäkymiin liittyviä kysymyksiä. Kirjoitelmaan nuorta pyydetään kirjoittamaan vapaamuotoisesti tuntemuksiaan koskien omaa liikuntaharrastusta. Kaikkien tutkimukseen osallistuvien tiedot muunnetaan julkaistavaan tutkimukseen siten, että tutkittavien tunnistaminen ei ole mahdollista. Aineistonkeruu toteutetaan talven 2013-2014 aikana.

Hyvää talven jatkoa ja Joulun odotusta!

Ystävällisin terveisin,

Jani Pekkarinen, Lapin Yliopisto

Jukka Lång, Oulun Yliopisto

Mikäli tutkimukseen liittyen herää lisäkysymyksiä, ottakaa yhteyttä!

Oppilaan nimi \_\_\_\_\_

Annan luvan lapselleni osallistua tutkimukseen  En anna lupaa osallistua tutkimukseen

Päivämäärä ja paikka \_\_\_\_ . \_\_\_\_ 2014

Huoltajan allekirjoitus

---

Nimen selvennys

Liite 3.

Nuorten haastattelu  
Pro Gradu -tutkimus  
Jani Pekkarinen & Jukka Lång  
Lapin Yliopisto & Oulun Yliopisto

Liikunnan merkitys nuoren elämässä.

1. Liikuntahistoria
2. Liikunta nyt
3. Liikunta ja ystävät
4. Vapaa-aika
5. Liikunta ja koulu
6. Liikunnan merkitys
7. Tulevaisuus

## Liite 4.

Nuorten omaohjaajien haastattelu  
Pro Gradu –tutkimus  
Jani Pekkarinen & Jukka Lång  
Lapin Yliopisto & Oulun Yliopisto

1. Nuori ja harrastus
  - a. Millainen nuori on liikunnan harrastajana?
  - b. Kuinka tosissaan nuori ottaa liikunnan harrastamisen?
  
2. Harrastuksen vaikuttavuus
  - a. Onko havaittavissa muutoksia toiminnassa harrastuksen myötä?  
Sosiaalinen toiminta? Mieliala?
  - b. Millainen nuori on yleensä ennen urheilua/urheilun jälkeen?
  
3. Asennoituminen harrastamiseen
  - a. Onko harrastaminen omaehtoista? Tarvitaanko paljon motivointia?
  - b. Miten liikunta verraten muuhun vapaa-aikaan?
  
4. Harrastuksen merkitys
  - a. Millainen merkitys mielestäsi harrastuksella on nuorelle?
  - b. Mitkä ovat mielestäsi tärkeimmät syyt, miksi nuori harrastaa liikuntaa?

## Liite 5.

asiantuntijan haastattelu  
Pro Gradu –tutkimus  
Jani Pekkarinen & Jukka Lång  
Lapin Yliopisto & Oulun Yliopisto

### 1. Merkitystekijät

#### a. Fyysiset merkitykset

- i. Mikä merkitys liikunnalla voi olla nuoren yleisen toimintakyvyn kannalta?

#### b. Sosiaaliset merkitykset

- i. Millainen merkitys liikuntaharrastuksella on sosiaalisen pääoman kertymisen kannalta?
- ii. Vuorovaikutustaitojen oppiminen liikuntatilanteissa?
- iii. Tunteiden käsittely?

#### c. Psyykkiset merkitykset

- i. Miten liikunta vaikuttaa nuoriin psyykkisellä tasolla?
- ii. Onko liikunnalla erityistä merkitystä esimerkiksi minäkuvan ja itsetunnon kannalta?

### 2. Yleiset kysymykset

- a. Onko jotain toistuvasti esiin nousevia yhteyksiä nuorten ja liikunnan välillä?
- b. Kuinka suuri merkitys on nuoren omalla aktiivisuudella?
- c. Korostuuko jonkin osa-alueen merkitys riskiryhmiin kuuluvilla nuorilla?
- d. Onko väliä, harrastaako nuori liikuntaa yksin vai ryhmässä?
- e. Millaiset erot tyttöjen ja poikien liikuntaharrastamisessa?
- f. Painottuuko eri merkitykset harrastaa liikuntaa sukupuolten välillä?
- g. Millainen merkitys liikunnanohjaajalla on nuorten harrastuksen kannalta?
- h. Kuinka tärkeää on, että nuoren harrastus on pysyvä?
- i. Millainen vaikutus liikunnalla voi olla muuhun elämään?

Liite 6.

Kirjoitelma  
Pro Gradu -tutkimus  
Jani Pekkarinen & Jukka Lång  
Lapin Yliopisto & Oulun Yliopisto

Otsikko: Kokemukseni liikunnan harrastamisesta.

Kerro vapaamuotoisesti omasta liikuntaharrastuksestasi ja sen merkityksestä elämässäsi. Voit käyttää apuna alla olevia tukikysymyksiä. Oma pohdinta on kuitenkin tärkeintä!

Tukikysymyksiä:

- Pohdi mikä sai sinut kiinnostumaan harrastamastasi lajista?
- Kerro hyvistä ja huonoista kokemuksista liikunnan parissa.
- Kuinka tärkeä harrastuksesi sinulle on? Mikä siitä tekee tärkeää?