



Nuorten kokemuksia osallisuudesta Meriheimo - Nuorten oma väylä! - purjehduksella

Ella Korpela
Mikko Koskela

2019 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Nuorten kokemuksia osallisuudesta Meriheimo-
Nuorten oma väylä! - purjehduksella

Ella Korpela
Mikko Koskela
Sosionomi
Opinnäytetyö
Lokakuu, 2019

Ella Korpela
Mikko Koskela

Nuorten kokemuksia osallisuudesta Meriheimo - Nuorten oma väylä! - purjehduksella

Vuosi 2019

Sivumäärä 53

Opinnäytetyömme toteutettiin laadullisena tutkimuksena yhteistyössä Y-säätiön Meriheimo-Nuorten oma väylä! -hankkeen kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää millä tavoin Meriheimo-purjehdus tukee osallistujien osallisuuden kokemuksia ja tavoitteena oli luoda realistista kuvaa osallistujien osallisuutta tukevista kokemuksista. Meriheimo-purjehdukselle osallistuneiden haastateltavien osallisuutta tukevia kokemuksia kartoitettiin teemahaastatteluilla, peilaten tuloksia opinnäytetyön teoreettiseen viitekehykseen. Aineistonkeruumenetelmäksi valitsimme laadullisen tutkimuksen teemahaastatteluilla, sillä sen avulla uskoimme saavamme kattavimman tuloksen kyseiseltä asiakasryhmältä, eli Meriheimolaiselta. Meriheimo-purjehdukselle osallistuu 18-30-vuotias pääkaupunkiseudulla asuva itsenäistä elämää tavoitteleva nuori aikuinen, jolla ei välttämättä ole kokemusta tai mahdollisuutta harrastaa purjehtimista.

Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä kuvataan osallisuutta, syrjäytymistä, elämänhallintaa, seikkailukasvatusta, Sail Trainingiä sekä itseluottamusta. Näistä teemoista osallisuus oli opinnäytetyömme kannalta keskeisimmässä roolissa, sillä se ohjaa opinnäytetyötämme parhaiten vastaamaan tutkimuksen alussa määriteltyyn tutkimuskysymykseen. Osallisuutta kuvatessa on hyödynnetty useita eri lähteitä ja tutkimuksia, sillä osallisuus on käsitteenä hyvin laaja.

Teemahaastatteluihin osallistuneet Meriheimolaiset kuvasivat osallisuutta tukevia kokemuksiaan Meriheimo-purjehduksella laajasti ja niistä oli havaittavissa selviä merkkejä siitä, että Meriheimo-toiminta on osallisuuden kokemuksia tukevaa, syrjäytymistä ehkäisevää ja itseluottamusta kohottavaa toimintaa.

Asiasanat: Osallisuus, syrjäytyminen, Sail Training, itseluottamus.

Ella Korpela
Mikko Koskela

The experience of participation in “Meriheimo- Nuorten oma väylä!” sailing.

Year	2019	Pages	53
------	------	-------	----

The thesis was carried out as a qualitative research in co-operation with the Y-foundations project Meriheimo-Nuorten oma väylä! The purpose of this thesis was to find out how Meriheimo sailing supports the experience of participation of the participants. The aim was to create a realistic picture of the experiences that support the participation of the participants. Theme interviews were used to survey the participation of the interviewees and then reflected on the results on the basis of the framework of our thesis. Qualitative research with theme interviews was chosen as the method of collecting data - because it served best in the attempt to gain a real insight into this specific type of group. The participants of Meriheimo sailings are between the ages of 18 and 30, they live in the Metropolitan area and are striving for independence in their daily life. They do not need to have any experience of sailing.

The theoretical framework of this thesis describes participation, social exclusion, adventure education, Sail Training and self-confidence. Of these themes, participation proved to be central for this thesis, as it provided the best framework in the search for answers to the research question, defined at the beginning of the thesis. Many different sources and studies have been used to describe participation, as the concept of inclusion is very broad.

The participants of Meriheimo sailing, who participated in the theme interviews, described their experiences of participation in Meriheimo sailing extensively. There were clear signs that Meriheimo activity supports participation, prevents social exclusion and increases self-confidence.

Keywords: participation, social exclusion, Sail Training, self-confidence.

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Opinnäytetyön lähtökohdat ja tarve	7
2.1	Y-säätiö	8
2.2	Meriheimo - Nuorten oma väylä! - hanke	9
2.3	Suomen purjelaivasäätiö	11
3	Teoreettiset lähtökohdat	12
3.1	Osallisuus	12
3.2	Syrjäytyminen	16
3.3	Elämänhallinta	19
3.4	Itseluottamus ja itsetunto	20
3.5	Seikkailukasvatus	21
3.5.1	Sail Training	22
4	Toteutustapa ja menetelmät	24
4.1	Laadullinen tutkimus	24
4.2	Teemahaastattelu aineiston keruun menetelmänä	25
4.3	Tutkimuksen eettisyys	27
5	Aineiston keruu	27
5.1	Sisällönanalyysi	29
6	Tulokset	30
6.1	Sosiaalinen verkosto	31
6.2	Työelämävalmiudet	32
6.3	Mielekäs tekeminen	34
6.4	Itsetunto ja itseluottamus	36
7	Johtopäätökset	38
8	Pohdinta	42
9	Lähteet	46
10	Kuviot	49
11	Liitteet	50

1 Johdanto

Yhä useammalla nuorella on vaikeuksia integroitua yhteiskuntaan, hakea apua ja kokea osallisuutta suhteessa ympäristöön. Muun muassa tämän epäkohdan korjaamiseksi on luotu Meriheimo - Nuorten oma väylä - hanke, jonka toiminta perustuu seikkailukasvatukselliseen Sail Training menetelmään ja yhdessä tekemiseen. Yhtenä Meriheimo-hankkeen tavoitteista on myös positiiviset kokemukset ja elämänmuutokset ja osallisuuden kehitys on tärkeässä roolissa näiden tavoitteiden saavuttamisessa. Sail Trainingillä onkin pitkä historia nimenomaan tämänkaltaisiin tilanteisiin pureutumisessa. Opinnäytetyössämme “Nuorten kokemuksia osallisuudesta Meriheimo - Nuorten oma väylä! - purjehduksella” tutkimme osallistujien osallisuuden kehittymistä Meriheimo-purjehduksilla. Osana opinnäytetyötämme teemme laadullisen tutkimuksen tehden kaksi teemahaastattelua purjehdukselle osallistuville Meriheimolaisille. Osallistumme Meriheimo-tapaamisiin, joissa käsitellään purjehdusta ennen ja jälkeen sen toteutuksen. Tavoitteenamme on saada noin viisi haastateltavaa ja selvittää millaisia osallisuutta tukevia kokemuksia heillä oli Meriheimo-purjehduksella. Esitämme samat teemahaastatteluteemat kullekin kyselyyn osallistuvalla, luoden niiden ympärille avoimen ja turvallisen keskustelun. Osallistajat saavat vastata kysymyksiin omien kokemustensa mukaisesti. Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää millä tavoin purjehdus tukee osallistujien osallisuuden kokemuksia.

Opinnäytetyömme teoreettiset lähtökohdat koostuvat erilaisista tutkimuksista ja kirjallisuudesta, jotka käsittelevät opinnäytetyömme kannalta keskeisiä teemoja, kuten osallisuus, syrjäytyneisyys, Sail Training ja seikkailukasvatus.

Opinnäytetyömme tärkeimmäksi lähteeksi koemme kuitenkin tekemiemme haastatteluiden kautta ilmenneet osallistujien kokemukset osallisuutta tukevista tilanteista Meriheimo-purjehduksella. Koemme tärkeäksi tuoda osallistujien kokemukset vahvasti esille. Tämän tavoitteen saavuttamiseksi olemme valinneet laadullisen tutkimustavan opinnäytetyöhömmme.

2 Opinnäytetyön lähtökohdat ja tarve

Teimme opinnäytetyömme Y-säätiön ja Suomen purjelaivasäätiön luomalle Meriheimo- Nuorten oma väylä! - hankkeelle. Opinnäytetyössämme tarkoitus oli selvittää millä tavoin purjehdus tukee osallistujien osallisuuden kokemuksia. Meriheimo- purjehduksen tarkoituksena on tuoda osallistujien elämään positiivista muutosta ja tutkimme tätä muutosta osallisuutta tukeneiden kokemusten kautta. Osallistujien osallisuutta tukeneita kokemuksia kartoittamalla saimme tuloksiimme osviittaa siitä, millaisia muutoksia Meriheimo-purjehduksen on mahdollista tuoda osallistujien elämään.

Opinnäytetyössämme avataan muun muassa osallisuuden, syrjäytyneisyyden, Sail Trainingin ja seikkailukasvatuksen teemoja. Suunnittelimme haastattelukysymykset näistä rakentuvien teoreettisten lähtökohtien pohjalta. Avaamme opinnäytetyössämme myös yhteistyökumppaneidemme, Suomen purjelaivasäätiön ja Y-säätiön historiaa sekä nykypäivää.

Asetimme opinnäytetyöllemme tutkimuskysymyksen, jonka tarkoitus oli rajata työn ja haastatteluiden sisältöä. Haastatteluissamme esitettyjen kysymysten oli määrä tuottaa vastauksia tutkimuskysymykseen. Tutkimuskysymys perustui opinnäytetyön teoreettisiin lähtökohtiin ja tavoitteisiin, toimien opinnäytetyön selkärankana. Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä, että tutkimuskysymykset pyrkivät kuvaamaan ja ymmärtämään ilmiöitä. Laadullisessa tutkimuksessa on tyypillistä, että tutkimuskysymys tai kysymykset voivat muokkaantua tutkimuksen edetessä. Tähän voi olla syynä esimerkiksi haastatteluissa esille tulleet ilmiöt tai muutokset opinnäytetyön rakenteessa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Määritimme opinnäytetyömme tutkimuskysymyksen seuraavaksi:

“Miten nuoret kuvailevat osallisuuden kokemusta tukevia elementtejä ennen ja jälkeen Meriheimo- purjehdusta?”

2.1 Y-säätiö

Y-säätiö on perustettu vuonna 1985 ratkomaan pahaksi äitynyttä asuntopulaa. Y-säätiön perustehtävänä on vuokratien järjestäminen yksin eläville ja asunnottomille. Y-säätiön vuokraamat kodit on hankittu jo valmiiksi olemassa olevasta asuntokannasta. Helsingin asunnottomuustilanne vuonna 1985 oli sietämätön, jolloin Lääkäri Ilkka Taipale ja silloinen Helsingin apulaiskaupunginjohtaja Heikki S. von Hertzen alkoivat ideoida ratkaisua asunnottomuudelle. Ideoinnista käynnistyneiden prosessien seurauksena perustettiin Y-säätiö. Alun perin Y-kirjain säätiön nimessä viittasi sanaan yksin, mutta nykyään kirjain ajatellaan viittaavaan sanaan yhdessä. Y-säätiön asuntojen hankinta kasvoi heti nopeaa vauhtia, jopa 200 asuntoa vuodessa. Vuonna 2016 Y-säätiö osti yli 8 600 asuntoa VVO-konsernilta ja nykyään Y-säätiö omistaa reilut 16 650 asuntoa. Y-säätiö vuokraa edullisia asuntoja yli 50 paikkakunnalla. (Y-säätiön historiasta 2019.)

Missiona Y-säätiöllä on vähentää asunnottomuutta ja edistää yhteiskunnallista oikeudenmukaisuutta. Nykyisin kohtuuhintaisten asuntojen vuokraamisen lisäksi Y-säätiö on mukana pitkäaikaisasunnottomuutta ratkovassa valtakunnallisessa ohjelmassa ja heillä on runsaasti hankkeita. Näiden hankkeiden yhtenä tähtäimenä on asunnottomuuden vähentäminen. Yksi näistä hankkeista on Meriheimo- Nuorten oma väylä! (Y-säätiö hankkeet 2019.)

Y-säätiön hallintaohjelmassa on listattu kolme keinoa poistaa asunnottomuus. Ne ovat valtakunnallinen työ, kohtuuhintaisuus ja asumisen pysyvyys. Valtakunnallisen työn tavoitteena on saada rakennettua 5 000 asuntoa lisää vuoteen 2022 mennessä. Kaikkien asuntojen täytyy olla kohtuuhintaisia, sillä Y-säätiön tavoite on saada asiakkaille asunto ensin, ennen kuin ruvetaan keskittymään muihin elämän osa-alueisiin. Asunto ensin-työ on tutkitusti tehokasta ja toimivaa, myös kansainvälisesti. Pelkkä asunto ei kuitenkaan yksin riitä, vaan moni Y-säätiön asiakas tarvitsee myös muuta tukea arjen sujumiseen. (Y-säätiön hallitusohjelmataavoitteet 2018, 18-19.)

Y-säätiön tavoittelemaan kohtuuhintaiseen asumiseen kuuluu myös se, että asunnot sijaitsevat hyvin saavutettavissa paikoissa. Tämä on mahdollista valtion tasolta

infrahankkeilla, joiden tavoitteina on asumisen ja liikkumisen kestävä yhteensovittaminen. Kohtuuhintainen asuminen on todella tärkeää, sillä usein pienituloisten käyttörahoista yli 50% menee elintarvikkeisiin ja asumiseen. Y- säätiö tähtää siihen, että ihmisen tuloista menisi korkeintaan neljännes asumiskustannuksiin. Kun kohtuuhintainen asunto on löydetty Y-säätiön kautta, ei asunto myöskään katoa, vaikka elämäntilanne muuttuisi. Tämän takia on tärkeää, että asuntoja voidaan tarjota paljon. (Y-säätiön hallitusohjelmataavoitteet 2018, 20-21.)

Asumisen pysyvyyden takaaminen on kolmas keino asunnottomuuden poistoon. Tämän kohdan toteuttamisessa tavoitellaan sitä, että asumisneuvontaan kohdennetaan suoraa tukea ja että asumisneuvontaa ja asukastoimintaa lisätään kuntien toimesta, valtion kannustamana. Häätö voi maksaa vuokranantajalle jopa 10 000 euroa, kun taas muutto vain 3 000 euroa. Asumisneuvonnan antaminen nopeasti ongelmiin ehkäisee paljon häätöjä, eli säästää rahaa. Helsingissä estettiin 1 490 häätöä vuonna 2017 asumisneuvonnan avulla. Nämä tilastot kertovat, että asumisneuvonta on hyvin tärkeää ja kannattavaa. Tärkeänä osana prosessia on toimiva asukasyhteisö, koska se tukee kaikkien asukkaiden hyvinvointia. (Y-säätiön hallitusohjelmataavoitteet 2018, 22-23.)

Tällä hallintaohjelmalla tavoite on puolittaa asunnottomuus vuoteen 2022 mennessä ja poistaa asunnottomuus kokonaan vuoteen 2026 mennessä. Asunnottomuustyötä on tehtävä, kunnes asunnottomuus on täysin poistettu ja kuntien pitäisi sitoutua siihen erillisillä aiesopimuksilla. (Y-säätiön hallitusohjelmataavoitteet 2018, 24.)

2.2 Meriheimo - Nuorten oma väylä! - hanke

Meriheimo - Nuorten oma väylä! on Y-säätiön hanke, joka tarjoaa mahdollisuuden seikkailullisiin aktiviteetteihin ja harrastamiseen vesillä. Meriheimo on suunnattu 18-30 vuotiaille, itsenäisen elämän alkuvaiheessa oleville nuorille aikuisille. Meriheimo-purjehdukselle tulee nuoria esimerkiksi lastensuojelun jälkihuollon palveluista, päihde- ja mielenterveyskuntoutuksista ja tukiasunnoista. Päästäkseen osaksi Meriheimoa, osallistujien tulee asua pääkaupunkiseudulla, muita vaatimuksia iän lisäksi ei ole. Meriheimo-purjehdukset järjestetään Kuunari Helenalla, joka on

Suomen Purjelaivasäätiön ylläpitämä purjeverene. Purjehduksella opitaan tekemällä ja harjoitellaan tiimityötaitoja. Purjehdukselta tarttuu osallistujille mukaan uusia kokemuksia sekä ystäviä. Purjehdus on ympäristönä optimaalinen uusien ihmissuhteiden luomiselle, sillä tiimityöskentely veneellä on välttämätöntä purjehduksen onnistumisen kannalta. Tämän voidaankin ajatella olevan juuri se, mille Sail Trainingin toimivuus perustuu. Purjehduksen tarkoituksena on myös auttaa osallistujia esimerkiksi asumiseen, koulutukseen ja töihin liittyvissä asioissa. (Meriheimo- Nuorten oma väylä! 2019).

Ensimmäiset Meriheimo- purjehdukset järjestettiin toukokuussa 2018 ja Meriheimo-hanke jatkuu ainakin vuoteen 2020 saakka. Purjehdukset ovat osallistujille täysin maksuttomia, eikä osallistuminen vaadi ennakko-osaamista tai tietoa purjehduksesta. Kesällä 2019 järjestettiin yhdeksän purjehdusta, jotka kestävät reitistä riippuen viikonlopusta puoleentoista viikkoon. Purjehduksista ensimmäinen oli suunnattu vertaisohjaajakoulutuksessa olleille ja loput kahdeksan purjehdusta olivat avoimia. Yhdelle purjehdukselle mahtuu 10-15 osallistujaa. Loput paikat purjehduksella on varattu Meriheimohankkeen työntekijöille, vertaisohjaajanuorille ja Kuunari Helenan miehistölle. Purjehdukselle osallistuu yleensä myös noin kaksi Suomen Nuorisopurjehtijoiden jäsentä, jotka toimivat purjehduksella gasteina, eli auttavat purjehduksen onnistumisen kannalta kriittisillä osa-alueilla, kuten purjehdusteknisissä asioissa ja ruokahuollossa.

Purjehdukseen kuulu kaksi ennakkotapaamista, jolloin yhdelle purjehdukselle lähtevä ryhmä voi tutustua ja suunnitella purjehdusta. Ennakkotapaamiset kestävät noin 4 tuntia ja ne järjestetään purjehdusta edeltävinä viikkoina. Purjehduksen jälkeen on jälkitapaaminen, jolloin muistellaan purjehdusta ja kerrotaan mahdollisuudesta jatkaa Meriheimo-toiminnassa. Meriheimo-purjehdukselle osallistunut voi jatkaa Meriheimo-toimintaa voi jatkaa syksyllä, jolloin toiminta on yhdessä tekemistä ryhmässä, esimerkiksi retkien muodossa. Jälkitapaamisilla myöskin kerrotaan osallistujille erilaisista mahdollisuuksista jatkaa purjehdustoimintaa esimerkiksi Suomen Nuorisopurjehtijoiden gastikoulutuksen tai Meriheimo-hankkeen vertaisohjaajakoulutuksen muodossa. Lisäksi osallistujien tietoon tuodaan erilaisia sosiaalisen median ryhmiä, joista heidän on mahdollista saada tietää esimerkiksi Meriheimoon liittyviä asioista. (Meriheimo- Nuorten oma väylä! 2019).

Meriheimo- Nuorten oma väylä! - hankkeen päätavoitteena on vahvistaa nuorten aikuisten työelämävalmiuksia. Tähän tavoitteeseen päästään purjehdusten avulla,

joiden tarkoitus on lisätä nuorten itsetuntemusta ja itseluottamusta, sosiaalisia taitoja sekä auttaa nuoria asettamaan tavoitteita oman elämänsä suhteen. Jotta päätavoite toteutuisi, osatavoitteiden täytyy myös toteutua. Hankkeen osatavoitteina on yhteisöllisyyden edistäminen ja osallistumismahdollisuuksien tarjoaminen. Näihin tavoitteisiin päästään vahvalla yhteishengellä, jota muodostuu nuorille suunnatuilla purjehduksilla Kuunari Helenalla. Tavoitteena on myös ohjata nuoria heidän tarvitsemiensa palveluiden piiriin ja heille annetaan mahdollisuus kokonaisvaltaiseen palveluohjauksen suunnitteluun. Nuorille tarjotaan myös apua asunnon etsimiseen sekä tukea siihen, että asuminen itsenäisesti onnistuu. Ohjausta työn ja koulutuksen piiriin pääsemiseen tarjotaan myös heille, joiden elämäntilanne mahdollistaa töissä tai koulussa käymisen. Näiden tavoitteiden saavuttamisen jälkeen olisi toivottavaa, että nuori voisi poistua valtiollisten palveluiden piiristä ja saada normaalin ja vakaan elämäntilanteen. (Meriheimo- Nuorten oma väylä! 2018).

Meriheimo-hanke tarjoaa pitkällä aikavälillä purjehdukselle osallistujille mahdollisuuden harrastaa uuden kaveripiirin kanssa. Osallistujilla on myös mahdollisuus lähteä vertaisohjaajaksi tuleville Meriheimo-purjehduksille. Meriheimo-hankkeen aikana on tarkoitus myös rakentaa uusi toimintamalli. Tässä toimintamallissa seikkailukasvatuksen ja Sail Trainingin menetelmät muodostavat yhdessä sosiaaliohjauksen kanssa valmennuksellisen toimintamallin, jonka tarkoituksena on tukea nuorten sosiaalisia taitoja, itsetuntoa sekä elämäntavoitteiden asettamista ja saavuttamista. (Meriheimo-Nuorten oma väylä! 2018).

2.3 Suomen purjelaivasäätiö

Suomen Purjelaivasäätiö (Sail training Association Finland, STAF) perustettiin vuonna 1973. Säätiö tekee nuorisotyötä ja järjestää nuorisopurjehduksia, joiden tarkoituksena on tukea syrjäytymisvaarassa olevia nuoria. Purjehdukset toteutetaan pääsääntöisesti Suomen Purjelaivasäätiön omistamalla kuunari Helenalla. Helenalla suoritettaville purjehduksille mahtuu nelihenken miehistön lisäksi noin 24 nuorta. Suomen Purjelaivasäätiön alusten miehistö koostuu vapaaehtoisista, joiden osaamisesta vastaa Suomen purjelaivasäätiö. Suomen Purjelaivasäätiön miehistö on mukana esimerkiksi Meriheimo- nuorten oma väylä! - hankkeen purjehduksilla.

Nuorisotyö toteutuu Sail Training- menetelmän avulla, eli opitaan purjehdusta ja sosiaalisia taitoja, sekä koetaan yhteisöllisyyttä purjehduksilla. Säätiön toiminta on jatkunut jo yli 30 vuoden ajan ja säätiö tekee paljon yhteistyötä eri kolmannen sektorin toimijoiden kautta, kuten esimerkiksi y-säätiön. (Suomen purjelaivasäätiö, 2019.)

3 Teoreettiset lähtökohdat

Seuraava luku käsittelee opinnäytetyömme kannalta tärkeitä käsitteitä, joita avataan aikaisempiin tutkimuksiin ja teoreettiseen tietoon nojaten. Työn teoreettiset lähtökohdat tuovat näkökulmaa ja perusteluja aiheen tarkasteluun, valintaan ja tulosten tulkintaan. Ne toimivat ikään kuin punaisena lankana läpi koko työn, tukien opinnäytetyön tutkimuskysymystä. Teoreettisia lähtökohtia kirjoittaessa on otettu huomioon ammatillisuus, tieteellisyys, ajanmukaisuus sekä selkeys. Olemme koonneet työmme kannalta keskeiset käsitteet siten, että niiden hyödyntäminen on vaivatonta ja lukija löytää helposti häntä hyödyttävän aiheen.

3.1 Osallisuus

Osallisuudella tarkoitetaan henkilön kokemusta omasta osallistumisesta ja yhteenkuuluvuuden tunteesta esimerkiksi ryhmässä tai yhteisössä. Opinnäytetyömme kannalta on merkityksellistä selvittää, miten osallisuus koetaan ja millä tavoin se tulee esille haastateltavien kokemuksissa. Meriluodon ja Marila-Penttilän (2015, 7.) mukaan osallisuuden käsitettä voidaan kuvata ja mitata, mikäli se saa rinnalleen käytännön asioita tai toimintaa, joihin sitä voidaan peilata. Tällä voidaan tarkoittaa esimerkiksi harrastetoimintaa, jossa osallistujien käyttäytymistä ja tuntemuksia on helppoa tarkastella. Meriluodon ja Marila-Penttilän Osallisuuden ja

kokemusasiantuntijuuden käsikirjassa (2015, 7.) osallisuuden kuvataan olevan ihmisen henkilökohtainen kokemus kuulumisesta johonkin.

Osallisuutta voi olla myös tunne oman toiminnan ja ajatusten merkityksestä tai mahdollisuus toimia oman tahdon mukaisesti. Alilan, Grönin, Keson ja Volkin (2011, 13) mukaan osallisuudella voidaan tarkoittaa yksilön osallistumista ja toimintaa. Toiminta voi tarkoittaa erilaisia asioita erilaisilla elämänosa-alueilla ja tasoilla. Toiminta nähdäänkin usein erilaisena esimerkiksi koulussa ja yhteiskunnan tasolla. Kutakin tasoa kuitenkin yhdistää saavutettavissa oleva osallisuuden kokemus, eli kokemus omasta roolista ryhmässä ja ryhmän vaikutuksesta itseän. Henkilökohtainen kokemus kuulumisesta ja yhteenkuuluvuudesta voidaan kuitenkin nähdä myös osallisuuden käsitteen haastavana puolena, sillä osallisuudesta puhuessa puhutaan aina yksilön henkilökohtaisesta kokemuksesta, jota kukaan muu ei voi nähdä tai kokea samalla tavalla. Näin ollen kokemuksen arvioiminen tai arvottaminen on hyvin vaikeaa. Yksilön henkilökohtaiset kokemukset kuuluvat sille alueelle, josta emme voi puhua tai kertoa toisen puolesta (Raivio & Karjalainen 2014, 18). Näin ollen kokemus osallisuudesta kumpuaa aina yksilöstä itsestään.

Osallisuuden viitekehys koostuu useista toisiaan tukevista teorioista, sillä ihmisen kokemusta ja toimintaa on haastavaa selittää ilman kattavaa tietoperustaa. Ihmisen toiminnan selittämiseen tarvitaan muun muassa monipuolisesti teorioita käyttäytymisestä ryhmässä, henkilökohtaisten resurssien jakautumisesta, sekä tunteiden vaikutuksesta yhteisössä. Näiden lisäksi osallisuuden kartoittamiseen tarvitaan käsitystä siitä, miten osallisuuden laajaa kokonaisuutta jäsennellään ja hallitaan. Terveiden ja Hyvinvoinninlaitoksen julkaiseman tutkielman “Mitä osallisuus on?” mukaan osallisuuden merkitys riippuu pitkälti siitä, missä yhteydessä osallisuudesta puhutaan. Esimerkiksi sosiaali- ja terveysministeriössä osallisuudesta puhutaan aktiivisena kansalaisuutena ja yhteisvertaisten palveluiden hengessä, kun taas oikeusministeriössä osallisuudesta puhutaan ihmisoikeutena ja demokratiana. (Isola ym. 2017, 3 - 9.)

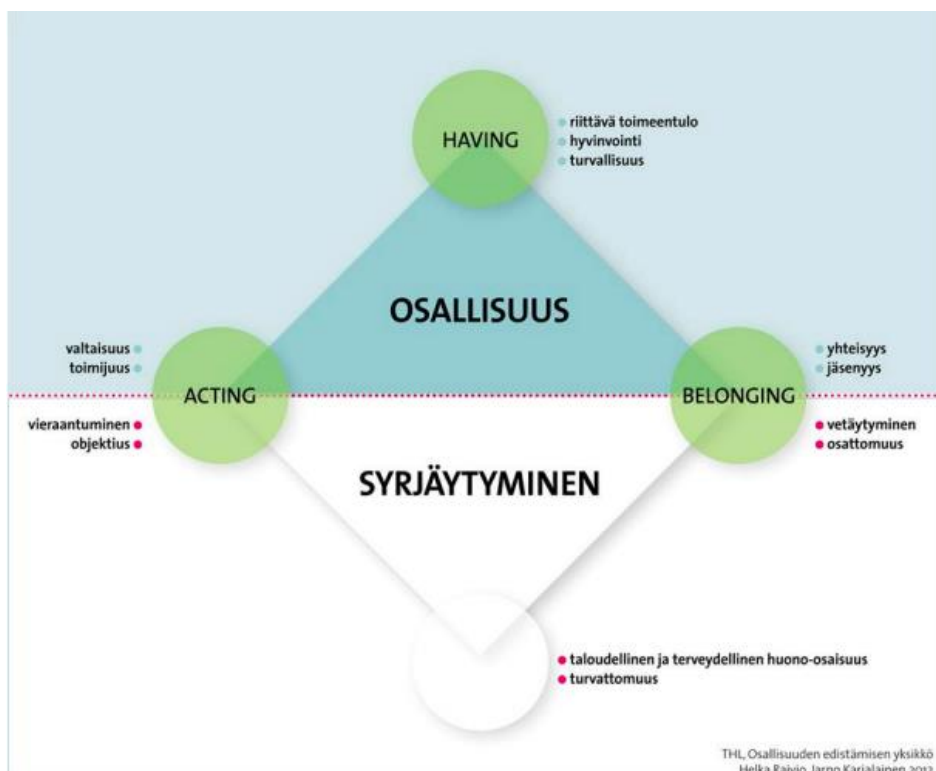
Osallisuutta pidetään yleisesti asiana, jota tavoitellaan ja jonka ihmiset kokevat positiivisena asiana. Käsite on kuitenkin niin avoin, että harvat tietävät mitä todellisuudessa tavoittelevat ja haluavat. Osallisuuden ymmärtäminen voikin olla helpompaa vastakäsitteiden kautta, joita ovat muun muassa välinpitämättömyys, syrjäytyminen ja passiivisuus. Sen sijaan halu vaikuttaa, paikan löytäminen yhteisössä ja osallistuminen erilaisiin toimintoihin ovat osallisuuden osia, mutta nämäkään eivät

kuvaa käsitettä konkreettisesti. Osallisuus on kuitenkin jokaiselle ihmiselle kokemuksellista ja yksilöllistä ja osallisuuden kokemus syntyy kuulumisesta ja kiinnittymisestä yhteisöön. (Nivala & Ryyänen 2013, 18-19.)

Keskeistä osallisuudessa kokemuksen syntyminen kannalta katsotaan olevan sitoutuminen, luottamus ja kuulluksi tuleminen. Luhtaselan (2009, 18) mukaan yksilön osallisuuden tunteeseen liittyy merkittävästi myös yksilön valinnan vapaus ja tunne omasta vallasta. Hänen mukaansa osallisuuden kokemus ei voi muodostua pakon kautta, vaan se vaatii aina muodostuakseen yksilön oman tahdon. Yhteiskunnan tasolla osallisuus voidaan liittää edustukselliseen demokratiaan, jossa yksilöllä on tarve tulla kuulluksi. Kuulluksi tuleminen toteutuu mahdollisuudella osallistua päätöksentekoprosessiin ja yhteisön toimintaan. Yksilöllisessä osallisuuden rakentamisessa on kyse voimaantumista. Voimaantumalla voi saavuttaa oman identiteetin tuntemusta ja elämänhallintavalmiuksia. Osallisuutta voi kokea, kun vaikuttaa omaa elämää koskevien asioiden kulkuun ja pääsee toteuttamaan omaehtoista toimintaa. (Jämsén & Pyykkönen 2014, 9.)

Osana osallisuuden kehitystä suuntaan tai toiseen ovat fyysinen-, psyykinen-, sosiaalinen- ja yhteiskunnallinen terveys. Fyysisen terveyden kannalta osallisuuden kokemusta heikentäviä tekijöitä ovat muun muassa sairaudet ja vammat, jotka voivat esimerkiksi vaikeuttaa liikkumista tai aiheuttaa ennakkoluuloja. Hyvän terveyden katsotaan kasvattavan osallisuuden tunnetta yksilötasolla, sillä sairastaminen syö yksilön voimavaroja suuresti. Perhe ja ystävät ovat merkittävässä roolissa ihmisen sosiaalisen terveyden kannalta. Kyky ja mahdollisuus osallistua sekä vaikuttaa oman yhteisönsä asioissa lisää osallisuuden tunnetta suuresti. Sosiaalisen terveyden ongelmiin kuuluvat muun muassa yksinäisyyden tunne ja heikot sosiaaliset taidot, jotka heikentävät osallisuuden tunnetta merkittävästi. Yhteiskunnallisen terveyden perustarpeisiin kuuluu asuminen ja toimeentulo, jos nämä uupuvat, yhteiskunnasta syrjäytymisen riski kasvaa merkittävästi ja osallisuuden taso on vaarassa heiketä. Hyvään yhteiskunnalliseen terveyteen peilattuna osallisuuden kasvuun voi kuulua esimerkiksi hyvät kokemukset sosiaali- ja terveystalvuluista sekä riittävä toimeentulo. Nämä esimerkit saavat ihmiselle vahvasti osallisuuden tuntua yhteiskuntaan. (Jämsén & Pyykkönen 2014, 55.)

Raivio ja Karjalainen (2013, 16) ovat aiempien tutkimustulosten pohjalta todenneet osallisuuden kokemuksen syntymisen edellyttävän sitä, että ihmisellä on käytössään riittävät aineelliset resurssit (HAVING), hän on omaa elämäänsä koskevissa asioissa päätoiminen päätöksentekijä (ACTING) ja että hänellä on sosiaalisesti merkittäviä suhteita tai mahdollisuus kuulua ryhmään (BELONGING). Näitä kolmea pääryhmää kuvataan Kuviossa 1, jonka tarkoitus on auttaa ymmärtämään osallisuutta, sen rakennetta ja osallisuuden puutteesta seuraavaa syrjäytymistä. Kuvassa esitellyn kolmen pääryhmän kriteerien täytyessä yksilöllä on mahdollisuus kokea osallisuutta. Pääryhmien sisällä olevien tekijöiden määrä ja suhde vaihtelee yksilöllisesti, eikä osallisuuden kokemus järky, vaikka osa tekijöistä ajoittain olisi pienemmässä roolissa yksilön elämässä.



Kuvio 1. Osallisuuden rakenne

Osallisuuden kasvun tueksi ja syrjäytymisen estämiseksi muun muassa lapsia ja nuoria osallistetaan paljon esimerkiksi erilaisten järjestöjen ja yhteisöjen toimesta.

Osallistavassa toiminnassa nuorille tarjotaan mahdollisuus olla aktiivisessa toiminnassa mukana ja antaa heidän vaikuttaa siihen. Kun nuorille järjestetään osallistavaa toimintaa, on tärkeää, että aikuiset ovat tietoisia nuorien yksilöllisistä kyvyistä sekä tavoista ilmentää osallisuutta. Nuorille täytyy tarjota tukea itsensä ilmaisemiseen ja heillä tulee olla tietoa omista vaihtoehtoistaan toiminnassa. (Moisio 2018, 66.) Nuorten yhteiskunnallisen osallisuuden kasvun tukemiseksi, Nuorisolakiin (1285/1999) on määritetty, että nuoria on kuultava heitä koskevissa asioissa ja heille on tarjottava mahdollisuus vaikuttaa nuorisopolitiikkaan ja -työhön. Nuorisolain yksi tavoitteista on nuorten osallisuuden edistäminen.

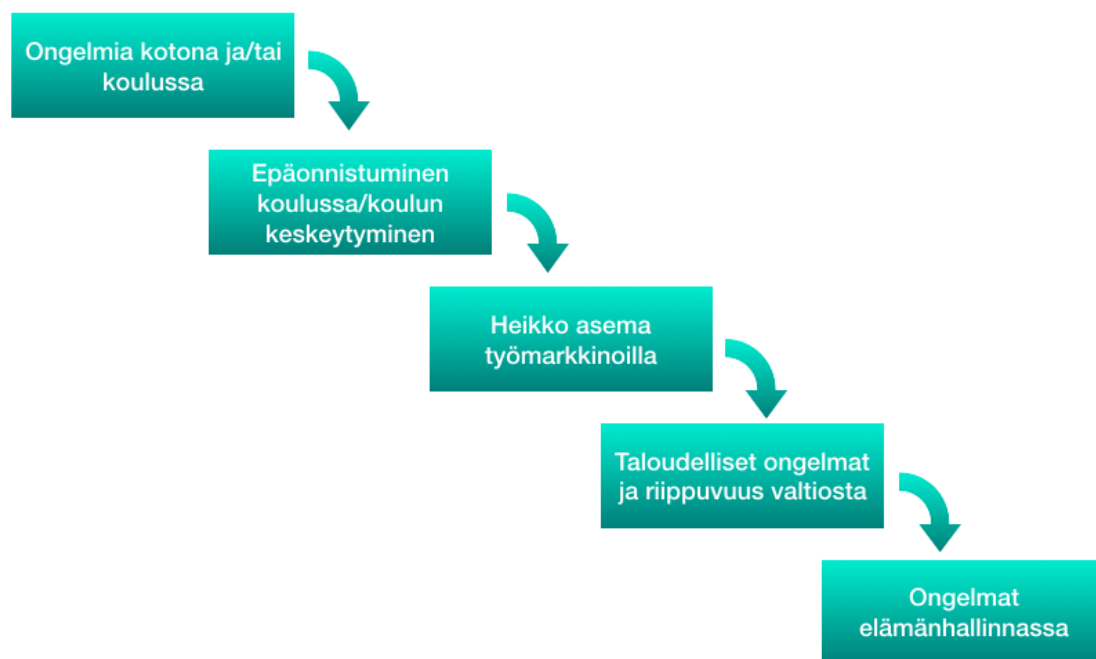
3.2 Syrjäytyminen

Syrjäytymisellä voidaan tarkoittaa ilmiötä, jossa henkilö on pitkäaikaisesti tai uusiutuvasti jäänyt työ- tai kouluelämän ulkopuolelle ja kokee sosiaalisten siteiden heikkoutta. Sosiaalisten siteiden heikkoudella voidaan tarkoittaa esimerkiksi perhesuhteiden murtumista, sosiaalista eristäytymistä sekä ongelmalliset sosiaaliset ympäristöt. Nykypäivänä ongelmallisten sosiaalisten ympäristöjen määrää lisää sosiaalinen media ja internetin välityksellä toteutettu kanssakäyminen muiden saman ikäryhmän edustajien ja ystävien kanssa. Internetissä käyty keskustelu voi olla yksilölle hyvinkin merkittävää sosiaalisten suhteiden kannalta, mutta se ei silti ole riittävää korvaamaan kasvokkain tapahtuvia kohtaamisia ja vuorovaikutusta.

Yleisimmässä syrjäytymiseen kuvaavassa skenaariossa usein esiintyykin nuori neljän seinän sisälle jäänyt verkossa viihtyvä henkilö, jonka elämäntapa on huomattavan suuri syrjäytymisriskiä nostava tekijä. Sosiaalisten suhteiden heikkoudella voi olla huomattavan suuri merkitys yksilön integroitumisessa yhteiskuntaan ja ympäristöön. Myös epävakaa työ- tai koulu-uran, vajaan osaamistason, huonojen asumisolojen katsotaan olevan syrjäytymisriskiä nostavia tekijöitä. Syrjäytymistä koskevissa keskusteluissa syrjäytymisen määritelmän käyttöä suoranaista ilmiönä on pyritty vähentämään, sillä tilanne on harvoin niin vakava, että kaikki syrjäytymisen

määritelmät täyttyisivät yksilön kohdalla. Tämä vuoksi usein puhutaan yksilön riskistä myöhempään huono-osaisuuteen vaikuttavista todennäköisyyksistä, eli syrjäytymisriskistä. (Notkola ym. 2013. 55-56.) Syrjäytymisriskin alla olevat ihmiset eivät ole homogeeninen ryhmä, jonka kaikista jäsenistä voidaan allekirjoittaa samat ominaisuudet. Toisille elämäntilanne voi olla vain väliaikainen seuraus tehdyistä valinnoista tai sattumusten summa, kun taas toisille se voi olla jopa omaehtoinen elämäntapa.

Henkilön syrjäytymisen jäsentämistä selkeyttää Järvisen ja Jahnukaisen, kirjassa *Kuka meistä onkaan syrjäytynyt?: Marginalisaation ja syrjäytymisen käsitteellistä tarkastelua* (2001), esittelemä syrjäytymisen prosessimalli (Kuvio 1.), jonka mukaan syrjäytymisen kierre alkaa jo hyvissä ajoin varhaislapsuudessa. Mallin mukaan syrjäytymisen ensimmäinen vaihe on ongelmat kotona ja koulussa. Ensimmäisen vaiheen ongelmat eivät välttämättä ilmene samanaikaisesti, mutta toisen niistä ilmeneminen on hälyttävä varoitus. Toisessa vaiheessa henkilöllä ilmenee ongelmia koulunkäynnissä. Ongelmat saattavat näyttäytyä esimerkiksi epäonnistumisena koulussa tai jopa koulun keskeytymisenä. Kolmannessa vaiheessa henkilön asema työmarkkinoilla on heikentynyt. Tämä voi olla seurausta esimerkiksi puutteellisista sosiaalisista taidoista tai puutteellisesta koulutuksesta. Neljännessä vaiheessa henkilöllä ilmenee taloudellisia ongelmia ja taloudellista riippuvuutta. Tämä voi ilmetä esimerkiksi riippuvaisuutena hyvinvointivaltion tarjoamiin tukimuotoihin. Viidennessä ja viimeisessä tasossa henkilöllä ilmenee elämänhallinnallisia ongelmia. Elämänhallinnallisilla ongelmilla voidaan tarkoittaa esimerkiksi päihde- tai mielenterveysongelmia tai rikollisuutta. Prosessimalli ei ole itsestäänselvyys, vaan yksinkertaistettu apuväline prosessin hahmottamiseksi. Henkilöllä voi hyvin olla prosessimallista poikkeavia kokemuksia syrjäytymisen prosessista.



Syrjäytymisen prosessimalli (Järvinen & Jahnukainen, 2001)

Kuvio 2. Syrjäytymisen prosessimalli

Myöhempään huono-osaisuuteen vaikuttavia todennäköisyyksiä vähentää yksilön osallisuuden tunne. Syrjäytymiskeskustelussa osallisuudella voidaan tarkoittaa esimerkiksi epäsuotuisassa elämäntilanteessa olevan henkilön liittämistä sosiaalisiin suhteisiin tai erilaisiin ryhmiin ja sidoksiin (Notkola ym. 2013. 64.) Mitä pikemmin yksilön syrjäytymisriskiin puututaan, sitä todennäköisempää ja helpompaa riskin pieneneminen tai jopa poistuminen on. Puuttumisella voidaan tarkoittaa esimerkiksi yksilön oma-aloitteellista tai ohjattua avun saamista ja ohjausta yhteiskuntanormit täyttäviin elämäntapoihin. Portaittain tapahtuva elämäntapojen muutos alkaa ongelmien ja vastatoimien kartoituksella. On tärkeää, että yksilöllä on osallisuuden kokemus jo tässä vaiheessa elämänmuutosta ja hän voi itse vaikuttaa häntä koskeviin asioihin. On myös tärkeää, että yksilö ohjataan häntä miellyttäviin palveluihin, joissa tämän on mahdollista kehittää omia valmiuksiaan toimia yhteisössä ja yhteiskunnassa.

3.3 Elämänhallinta

Elämänhallinnalla käsitteenä tarkoitetaan kykyä hallita yleisesti omaa ajan, rahan ja tarpeiden tyydytystä. Elämänhallinta on osallisuuden tavoin myöskin vastakohta syrjäytymiselle. Jos ihminen ei omaa minkäänlaisia elämänhallintataitoja, on tämän syrjäytymisriski suuri. Elämänhallintaan liittyviä teemoja voivat olla esimerkiksi koulutusmotivaatio, toimintakyky, riskien hallinta, usko tulevaisuuteen, työkokemus ja taloudellinen toimeentulo. (Lämsä 2009, 139.)

Elämänhallinnan saavuttaminen on yksi yhteiskunnan keskeisistä halutuista arvoista. Elämänhallinta hallinnoi yksilön toimintaa ja sillä on iso osa terveyden ja hyvinvoinnin hallinnassa. Yksilön toiminnan hallinnoimisella tarkoitetaan sitä, että ihminen voi itse vaikuttaa omaan elämänsä muodostumiseen. Tätä kutsutaan elämän sisäiseksi hallinnaksi. Ulkoinen hallinta liittyy omiin vaikutusmahdollisuuksiin yhteiskunnallisella tasolla. Ulkoisessa hallinnassa myös koetaan, että ympäristö, sattuma ja muiden ihmisten teot vaikuttavat omaan elämänsä muotoon yhtä paljon kuin oma elämänhallinta. Kun ihmisellä on luottavainen olo oman elämänsä hallitsemisesta, terveys ja hyvinvointi kehittyvät siinä vieressä. Elämän erilaisten tavoitteiden saavuttaminen saa vahvuutta elämänhallintakyvyistä. (Martin 2016, 55.)

Elämänhallinta on yksilön kyky, joka auttaa yksilöä tämän kohtaamaan haastavia tilanteita ja pääsemään niistä yli. Elämänhallinta voi auttaa myös ahdistavien tilanteiden väistämässä ja se lisää itseluottamusta vaikealtakin vaikuttavissa tilanteissa. Elämänhallintaa voi ajatella kehäprosessina, jossa vaikuttavassa roolissa olevat tekijät ovat negatiiviset ja positiiviset elämäkokemukset, jotka vaikuttavat tulevaisuuden elämänhallintataitoihin. (Martin 2016, 56-57.)

Elämänhallinnan heikentäminen voi tapahtua ihmisen itse huomaamatta. Tällaisia tekijöitä ovat esimerkiksi itsensä sulkeminen, itsensä haavoittumattomana pitäminen ja epätoivo. Hallinnan rakentumisessa on oleellista myönteinen ajattelu, velvollisuuden tuntu, kyky hallita negatiivisia tunteita ja sosiaalinen sopeutuminen. (Martin 2016, 59.)

3.4 Itseluottamus ja itsetunto

Henkilön koettu itseluottamus ja itsetunto liittyy vahvasti osallisuuden kokemuksiin. Osallisuuden kokemusten nähdäänkin lisäävän yksilön itseluottamusta vahvistaen tämän käsitystä itsestään ja roolistaan yhteisössä ja yhteiskunnassa. Itsensä toteuttaminen lisää hyvää itsetuntoa, joka parantaa mahdollisuuksia kokea osallisuutta. Osallisuuden kehitykseen tai heikentymiseen vaikuttaa psyykkinen- ja emotionaalinen terveys. Myönteinen itsetunto vahvistaa usein osallisuutta, kun taas kielteinen itsetunto heikentää sitä. (Jämsén & Pyykkönen 2014, 55.)

Hyvän itseluottamuksen lisäksi yksilölle on tärkeää, että tämä omaa myös hyvän itsetunnon. Hyvällä itsetunnolla tarkoitetaan positiivista ja realistista näkemystä itsestä ja omista kyvyistä. Itsetunnolla ei kuitenkaan tarkoiteta, että korottaisi itseään muiden yläpuolelle tai olisi paras tietyissä asioissa, vaan se on henkilökohtainen ja totuudenmukainen käsitys itsestä ja ympäristöstä. Itsetunto kehittyy koko ihmisen elämänkaaren ajan, mutta sen kehityksen kannalta lapsuuden ja nuoruuden kokemukset ovat merkittävässä roolissa. Vanhemmat voivat vaikuttaa suuresti lapsena kehittyvään itsetuntoon kasvatustavoillaan. Vanhemman tai muun luotettavan aikuisen rohkaisulla ja hyväksynnällä voidaan vaikuttaa suuresti lapsen myöhemmän kehitysvaiheen itsetuntoon. (Suomen mielenterveysseura, 2019.)

Itsetunnon puuttuminen voi pahimmillaan romuttaa myös itseluottamuksen. Jos ihmisellä on puutteita itsetunnossa, voi epäonnistuminen tuntua pahalta ja tuoda ahdistusta. Hyvällä itsetunnolla varustetun henkilön pettymystensietokyky on parempi, sillä yksilöllä on kyky nähdä omat vahvuudet ja heikkoudet suorituksessa, sekä hyväksyä virheitä omassa toiminnassaan. Hyvän itsetunnon piirteisiin ei kuitenkaan kuulu mahdollisuuksien kaventaminen haastavilta vaikuttavien tilanteiden kohdalla. Vaikka yksilö tiedostaa, ettei ole kykeneväinen joihinkin suoritukseen, hyvän itsetunnon turvin, tämä kuitenkin pyrkii aktiivisesti parhaaseen mahdolliseen lopputulokseen haastavaltakin vaikuttavassa tilanteessa. (Suomen mielenterveysseura, 2019.)

3.5 Seikkailukasvatus

Seikkailukasvatuksella tarkoitetaan seikkailujen käyttämistä soveltavana, mutta suunnitelmallisena työ- ja opetusmuotona. Sillä on pitkä historia Yhdysvalloissa ja Euroopassa, mutta Suomeen sen katsotaan rantautuneen 1980 ja 1990 lukujen taitteessa. Seikkailukasvatuksen alkaessa muodostua suunnitelmalliseksi ja tavoitteelliseksi menetelmäksi muiden käytössä olevien menetelmien rinnalle, alettiin pedagogisen seikkailun rakenteelle hakea mallia muun muassa Saksasta (Erlebeninspädagogik) sekä Englannista ja Pohjois-Amerikasta (Outdoor And Adventure Education) (Karppinen & Lomaa 2015. 300.) Nämä seikkailukasvatukselliset juuret ovat edelleen nähtävissä suomalaisessa seikkailukasvatuksessa muun muassa pedagogisessa otteessa sekä seikkailun merkityksellisyydessä.

Seikkailu käsitetään usein suhteellisen laajana ja suurellisena toimintana, jossa osallistujan kyvyt ovat ääri rajoilla. Tämä voikin luoda seikkailukasvatukselle tietynlaisen paineen ennakkoluulojen ja odotusten seurauksena. Todellisuudessa seikkailulla ja seikkailukasvatuksella voidaan tarkoittaa mitä vain tavallisen arkisesta ja ei-toiminnallisesta tekemisestä hyvinkin toiminnalliseen ”extremeurheiluun”, jossa itsensä ylittäminen on yksi toiminnan pyrkimyksistä. Seikkailukasvatuksessa usein ilmenevästä itsensä ylittämisellä voi olla suuri vaikutus osallistujien pelon ja stressin hallintaan. Seikkailukasvatuksen merkeissä osallistujat voivat ylittää itseään sekä odotuksiaan turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä. Tämä mahdollistaa riskinottamisen toisinaan haastaviltakin vaikuttavissa tilanteissa. Seikkailukasvatuksella pyritään mahdollistamaan osallistujien positiiviset kokemukset onnistumisen ja itsensä ylittämisen kautta. Tämä voidaankin nähdä seikkailukasvatuksen tärkeimpänä tavoitteena. (Lehtinen & Säilä 2004, 27-29.)

Seikkailukasvatuksella saavutettu oppiminen tapahtuu tekemisen ja toiston kautta, innostaen osallistujaa oppimaan lisää itsestään ja ympäristöstään. Onnistuakseen seikkailukasvatuksen tulee olla tarkoituksenmukaista, määrätietoista, progressiivista ja osallistavaa. Osallistujilla tulee olla kokemus turvallisuuden tunteesta ympäristöä, ohjaajia ja muita osallistujia kohtaan. Onnistuneessa oppimisprosessissa osallistuja saavuttaa aina uutta tietoa, jota tämä käsittelee aiemmin luotujen mallien kautta. Seikkailukasvatuksessa oppiminen tapahtuu usein tekemisen kautta, eli Learning by

doing- menetelmällä. (Karppinen & Latomaa 2007, 12.) Seikkailukasvatuksessa merkittävässä roolissa on myös toisilta oppiminen ja ryhmän vahvuuksien tiedostaminen. Ryhmän vahvuuksien ja vahvuuden tiedostaminen voi olla osallistujille hyvinkin merkityksellistä ja elämänhallintaa vahvistavaa.

Katajan, Jaakkolan ja Liukkosen (2011, 32.) kirjoittamassa teoksessa, Ryhmä liikkeelle! - toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi, todetaan, että yksilön ja ryhmän muutosprosessi erilaisen toiminnan ja kokemusten avulla on olennaista seikkailukasvatuksessa. Seikkailukasvatuksessa tarjottavien toimintojen tarkoitus on viedä osallistuja tilantietoihin, joissa tämä joutuu hylkäämään normaalisti käyttämänsä ratkaisumallit, toimintatavat ja roolit. Tämänkaltaisessa tilanteessa osallistuja usein kokee olevansa epämukavuusalueellaan. Epämukavuusalue tuo osallistujalle kuitenkin huomattavasti mahdollisuuksia omien rajojen ja ennakkoluulojen rikkomiselle. Kunkin osallistujan kokemukset omien rajojen rikkoutumisesta, eli muutosprosessista, on yksilöllinen.

Onnistuneen seikkailukasvatuksen vaikutukset heijastuvat osallistujan elämään myös seikkailun jälkeen. Seikkailukasvatuksesta oppimisen ja sen vaikutusten ymmärtämisen mahdollistavat osallistujan reflektointi. Kun osallistuja analysoi omaa tekemistään ja oppimiskokemustaan seikkailun ohessa, peilaten tätä samanaikaisesti normaaleihin toimintatapoihinsa, on tällä mahdollisuus siirtää toiminnan aikaansaamat muutokset myös normaaliin arkeensa. Seikkailukasvatuksen ohjaajalla voi olla suuri rooli osallistujan reflektoinnin onnistumisessa, sillä osallistuja voi olla toisinaan sokea omalle kehitykselleen. Näin ollen palautteen ja vertaisuuden rooli voi olla seikkailukasvatuksessa merkittävä. Karppisen ja Latomaan (2007, 86-87.) mukaan toiminnan kautta oppimista kutsutaan metaforiseksi malliksi ja sen tarkoitus on viedä seikkailussa opitut saman sisältöiset asiat ja periaatteet omaan arkiseen toimintaan.

3.5.1 Sail Training

Sail Training on kaikenikäisille tarkoitettu seikkailukasvatuksessa käytettävä menetelmä, jossa osallistujille opetetaan merenkäyntitaitoja ja purjehduksen saloja. Sail Training sopii kaikille asiakasryhmille, eikä yksilön erilaiset ominaisuudet ole

rajoitteena Sail Training purjehdukselle osallistumisessa. Sail Trainingin todellinen tarkoitus on kuitenkin huomattavasti merenkäynti- ja purjehdustaitojen oppimista laajempi, sillä osallistujat oppivat purjehtimalla ymmärtämään uusia asioita paitsi ympäristöstään, myös itsestään. Osallistujat voivat purjehduksella esimerkiksi löytää itsestään uusia vahvuuksia ja voimavaroja sekä ymmärtää yhteen hiileen puhaltamisen merkityksiä. Sail Trainingissa on vahvasti esillä yhdessä tekemisen merkitys. (Sail Training International 2010, 5.)

Sail Trainingissa käytettävät oppimisen tavat ovat jaettavissa karkeasti kahteen: käyttäytymisen kopioiminen ja käyttäytymisen seurauksista oppiminen. Oppimisen ohessa, itseluottamuksen kasvaminen on merkittävässä roolissa. Kukin osallistuja oppii itselleen parhaiten sopivalla tavalla, eikä oppimistapoihin erikseen ohjaaminen ole purjehduksella tarpeen. Myös tarkkailu on suuressa roolissa purjehduksen aikana oppimisessa. Tarkkailemalla osallistujat totuttelevat uuteen ympäristöön sekä opettelevat purjehduksen käytäntöjä ja sääntöjä. Tarkkailun hyvä puoli on se, että purjehduksen miehistö voi opettaa samaan aikaan usealle osallistujalle käsiteltävää aihetta. Huono puoli tarkkailussa on se passiivisuus ja mahdolliset tulkintaerot yksilöiden välillä. Tämän vuoksi onkin tärkeää, että osallistujat voivat harjoittaa myös tekemisen kautta oppimista, jonka avulla käsitelty aihe jää helpommin ja tarkemmin muistiin. (Hesanto ym. 2010, 5.) Meriheimo-purjehduksilla kokemuksellinen oppiminen on kuitenkin laajimmin käytetty menetelmä.

Sail Trainingille on ominaista viedä osallistujat heidän epämukavuusalueelleen asettamalla haastavia, mutta saavutettavissa olevia tavoitteita, jotka edellyttävät uusien taitojen soveltamista uudessa ympäristössä. Tämän kaltaisen toiminnan kautta osallistuja voi kokea sellaista onnistumisen tunnetta, jota hänen ei olisi mahdollista kokea turvallisiksi tuntemassaan ympäristössä. Onnistumisen kautta osallistujan itseluottamus ja itsetunto voi kehittyä suurissakin määrin. Näiden kehittymistä voidaan tehostaa entisestään viemällä opittuja taitoja pidemmälle ja todentamalla omaa osaamista käytännössä haastavimmissakin tilanteissa. Purjehduksen alussa mahdottomilta vaikuttaneet tehtävät voivat purjehduksen lopulla olla hyvinkin pieniä sivuseikkoja suurten liikkeiden rinnalla. Tämän ymmärtäminen lisää purjehduksen merkitystä osallistujien pystyvyyden tunteen kehittämisessä. Purjehduksella osallistujat ymmärtävät oman toiminnan seuraukset ja mahdollisuudet. Purjehduksella yksittäinen osallistuja voi saada hetkittäin suurenkin roolin jonkin purjehduksen osa-alueen suorittamisessa. Tämänkaltaisen vastuu voi olla

osallistujalla hyvinkin merkityksellinen ja juuri tällainen toiminta lisää osallisuuden tunnetta. Sail Training voi pitkällä aikavälillä onnistumisten ja vastuun kautta auttaa osallistujia kehittämään heidän itsetuottamustaan ja ymmärtämään omaa pystyvyyttään. Purjehdus auttaa osallistujia myös ymmärtämään ympäristön voiman. Mikäli luonto tai muu taho vaikuttaa purjehdukseen, voi sen jatko olla vaakalaudalla. Osallistujien ympäristönymmärrys ja -kunnioitus voi siis kehittyä purjehduksella huomattavasti. (Noble, Kenley & Patel, 2017.)

4 Toteutustapa ja menetelmät

Opinnäytetyön tutkimuksellinen osa suoritettiin kvalitatiivisesti, eli laadullisesti, sillä tarkoituksemme oli luoda helposti hyödynnettävää tietoa Meriheimo-purjehduksella saavutetuista osallisuutta tukeneista kokemuksista. Tämä tiedon saavuttamiseksi valitsimme tutkimusmenetelmäksemme teemahaastattelut. Teemahaastatteluiden selvänä etuna voi nähdä haastateltavan vapauden vastata omasta näkökulmasta. Tässä luvussa käsitellään myös opinnäytetyön aineiston keruun eettisyyttä.

4.1 Laadullinen tutkimus

Laadullinen tutkimus tarjoaa monipuoliset lähtökohdat ilmiöiden tutkimiselle ja kartoittamiselle. Monipuolisuus voidaan toisinaan kokea myös haasteena, sillä laadullinen tutkimus ei anna selkeitä lähtökohtia tutkimuksen aloittamiselle tai sen rakenteelle. Teoria on suurella osalla tutkimuksen aloittamisessa ja uuden tiedon luominen on laadullisen tutkimuksen päämäärä. Tutkimuksessa käytettävä teoria, eli tutkittavan asian viitekehys muodostuu teoriasta ja teorioiden välisistä merkityssuhteista. (Tuomi & Sarajärvi 2011. 18-19.) Laadullisessa tutkimuksessa merkittävässä roolissa ovat haastattelu, dokumentointi, sisällönanalyysi sekä sen tulkinta ja tulosten ymmärtäminen. Laadullisen tutkimuksen avulla voidaan ymmärtää tutkimuskohdetta ja siinä tapahtuvaa muutosta. (Kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen tutkimus, 2019.)

Laadullisen tutkimuksen tarkoitus on sekä ymmärtää tapahtumia ja ilmiöitä tutkittavan osapuolen näkökulmasta, että luoda uutta tietoa heidän kokemustensa pohjalta. Näin ollen subjektin kokemukset ja näkökulmat ovat suuressa roolissa laadullisen tutkimuksen luomisessa. Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä, että tutkittava aineisto kerätään todellisissa tilanteissa ja että tutkija osallistuu tutkimusprosessiin, eli on lähellä tutkittavaa kohdetta. Hän ei siis ole ulkopuolinen tarkkailija, vaan itsekin osana tutkittavaa ilmiötä. (Kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen tutkimus, 2019.)

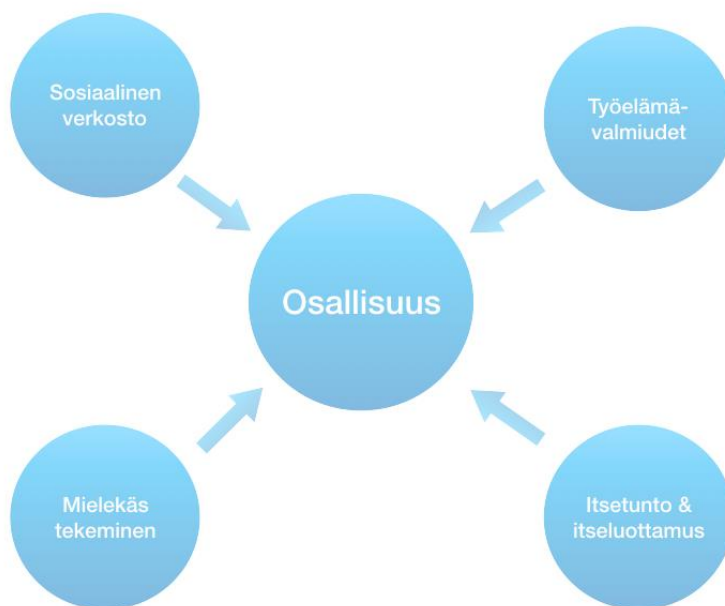
4.2 Teemahaastattelu aineiston keruun menetelmänä

Teemahaastattelut muodostuivat ennalta määritellyistä teemoista ja niistä selvittävistä tarkentavista kysymyksistä. Teemahaastattelukysymyksemme perustuivat opinnäytetyömme teoreettisiin lähtökohtiin sekä Meriheimo-toiminnan tavoitteisiin. Haastatteluun valitut teemat ja kysymykset rakentuivat ennalta määritellystä viitekehystä. Teemahaastattelussa korostuu tutkimukseen osallistuvan yksilön omat kokemukset ja tulkinnat tilanteesta. Tämän aineistonkeruumenetelmän tarkoitus oli muodostaa selkeitä ja merkityksellisiä vastauksia, jotka edesauttavat tutkimuskysymykseen vastaamista. Teemahaastatteluiden onnistumisen ja eettisyyden kannalta oli tärkeää, että haastattelussa esitetyt kysymykset ovat avoimia tai puoliavoimia, jotta haastateltavan oli helppo kuvata kokemuksiaan laajasti. Näin pidimme haastattelun myös mahdollisimman puolueettomana ja johdattelemattomana. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 75-77.)

Teemahaastattelut toteutettiin matalakynnyksisessä keskustelutilanteessa, jossa haastateltavan oli helppoa antaa puolueettomia vastauksia henkilökohtaisiin teemoihin. Haastattelutilanne oli rakenteeltaan puolistrukturoitu ja kunkin haastateltavan kanssa voitiin edetä juuri heille sopivalla tahdilla ja laajuudella, kysyen kuitenkin kultakin pääsääntöisesti samat kysymykset. Teemahaastattelussa ei keskitytty vastauksien muotoon tai sisältöön, vaan pikemminkin vapaaseen keskusteluun, jossa tutkittavan oli mahdollista tuoda esille omia kokemuksiaan ja

mielipiteitään. Haastattelun sisällön rajaaminen jäi haastattelijan tehtäväksi myöhemmässä prosessivaiheessa. Haastattelun teemat kirjoitettiin esimerkiksi paperille ranskalaisin viivoin näkyviin siten, että myös haastateltavan oli mahdollista nähdä ne. Haastattelutilanteen helpottamiseksi voitiin paperille kirjoittaa ylös myös apukysymyksiä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006.)

Teemahaastatteluillamme pyrittiin selvittämään purjehduksen aikaansaamia osallisuuden tukeneita kokemuksia neljää haastattelu-teemaa hyödyntäen. Opinnäytetyömme teoria valittiin siten, että se tukee valitsemiamme haastattelu-teemoja ja antaa suunnan teemahaastatteluissa käytetyille apukysymyksille. Teemahaastatteluihin valitsimme seuraavat osallisuuden kokemuksia tutkittaessa olennaiset teemat ovat: sosiaalinen verkosto, työelämävalmiudet, mielekäs tekeminen sekä itsetunto ja itseluottamus (Kuvio 2). Teemat toimivat keskustelun kulmakivinä, joiden ympärille keskustelu muodostui. Kuulekin teemalle valittiin etukäteen apukysymyksiä, joiden tarkoitus oli ohjata keskustelua eteenpäin, mikäli haastateltavalla tuli hetkiä, jolloin hän ei keksinyt lisättävää. Apukysymyksiä ei kysytty orjallisesti kaikissa haastatteluissa tai kaikilta haastateltavilta, vaan niitä käytettiin niille luonnollisissa vaiheissa keskustelua. Lisäksi keskustelun edetessä haastateltavalta oli mahdollista kysyä liitteen ulkopuolisia kysymyksiä, mikäli ne tukivat haastateltavaa ja haastattelua ennalta suunniteltuja kysymyksiä paremmin.



Kuvio 3. Osallisuutta tukevat teemat

4.3 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksemme eettisyyttä pohdittaessa oli tärkeää miettiä, millaista on hyvä tutkimus? Tutkimuseettiset kysymykset jaetaan usein kahteen luokkaan. Ensimmäinen liittyy tiedonhankintaan ja tutkimuksen kohteisiin. Toisen luokan tutkimuseettiset kysymykset liittyvät tutkittavan aineiston tulkintoihin ja jäsentelyyn. Hyvässä tutkimuksessa muodostetaan luotettavaa tietoa hyödyntäen jo olemassa olevaa tutkimustietoa ja kirjallisuutta. Tutkimuksellamme pyrimme luotettavan ja puolueettoman tiedon luomiseen Meriheimo - Nuorten oma väylä! -hankkeelle. Tutkimuksen aikana sen eettisyyttä oli syytä pohtia myös tutkimukseen osallistuvien henkilöisen näkökulmasta, sillä tutkittavien henkilöiden ihmisoikeutta ja itsemääräämisoikeutta tulee kunnioittaa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006)

Ennen teemahaastattelun aloittamista osallistujille kerrottiin opinnäytetyömme tarkoitus ja tausta ja se, että heidän osallistumisensa tutkimukseen on täysin vapaaehtoista. Kerroimme myös osallistujille, että haastattelun voi keskeyttää missä tahansa vaiheessa. Nauhoitimme teemahaastattelut nauhurilla ja allekirjoitimme yhdessä haastateltavien kanssa sopimuksen, jonka nojalla nauhoitteet ja puhtaaksi kirjoitettu materiaali ovat hävitettyinä 30.10.2019 mennessä. Näiden tekijöiden oli tarkoitus lisätä tutkimuskäytäntöjen eettisyyttä, sekä luoda haastateltavalle luottamuksen ja turvallisuuden tuntu.

5 Aineiston keruu

Suoritimme teemahaastattelut Meriheimo-purjehduskesän 2019 kuudennen purjehduksen ennako ja jälkitapaamisilla, jolle osallistui 10 - 15 purjehtijaa. Purjehdus järjestettiin 24.-28.7. Haastattelut suoritettiin ennen ja jälkeen purjehduksen, jotta niistä saatiin vertailukohtia tulosten analysointivaiheeseen. Tavoitteenamme oli haastatella viidestä kahdeksaan vapaaehtoista purjehdukselle osallistuvaa nuorta. Saavutimme tämän tavoitteen, sillä saimme haastatteluihimme mukaan kokonaisuudessaan yhteensä seitsemän nuorta. Järjestimme haastatteluihin

osallistuneille nuorille kaksi teemahaastattelua. Toinen haastattelu pidettiin purjehduksen ennakkotapaamisessa 10.7.2019 rauhallisessa puistoympäristössä ja toinen purjehduksen jälkitapaamisessa 20.8.2019 sisätiloissa, yksityisissä huoneissa. Teemahaastattelut toteutettiin siten, että yhtä haastattelijaa kohden oli yksi haastateltava kerrallaan. Haastattelijat kertoivat haastateltavalle, mihin häntä haastatellaan ja minkä vuoksi. Haastattelijat kertoivat myös haastateltavalle etukäteen käsiteltävät teemat ja selitti tälle haastattelun rakenteen. Haastateltavat saivat vastata kysymykseen juuri itselleen sopivalla laajuudella. Mikäli haastateltavalla oli vaikeuksia paneutua annettuihin teemoihin, kysyttiin tältä lisää avoimia ja puoliavoimia apukysymyksiä. Haastattelut nauhoitettiin nauhurilla myöhempiä työvaiheita varten.

Ensimmäisellä haastattelukerralla saimme haastateltaviksi seitsemän aiheesta innostunutta nuorta. Haastattelimme heitä purjehduksen ennakkotapaamisen yhteydessä, siten että he eivät jääneet mistään varsinaisesti Meriheimo-toimintaan liittyvästä ulkopuolelle. Kullekin haastateltavalle kerrottiin mistä haastattelussa on kyse, mitä heiltä odotetaan ja mitkä ovat heidän oikeuksiansa, kuten sen että haastateltava voi sanoa, mikäli haluaa keskeyttää haastattelun. Sen huomioiden, että haastattelun olisi halutessaan voinut keskeyttää missä vaiheessa vain, kukaan haastateltava ei kokenut tilannetta niin kuormittavaksi, että olisi kokenut tarpeelliseksi keskeyttää. Ensimmäisen tapaamiskerran haastattelut kestivät keskimäärin 15-25 minuuttia. Haastattelun kesto oli pitkälti riippuvainen siitä, kuinka laajasti haastateltava antoi vastauksia haastattelun teemoihin. Olimme huomioineet lyhyiden vastausten mahdollisuuden ja tästä syystä apukysymyksiä (Liite 2) oli kerätty runsaasti.

Toisella haastattelukerralla haastatteluihin osallistui viisi aiempaan haastatteluun osallistunutta nuorta. Kahden haastateltavan puuttumisesta johtuen tutkimuksen aineiston pääpaino on nimenomaan jälkimmäiselle haastattelukerralle osallistuneissa viidessä nuoressa. Haastattelut kestivät jälkimmäisellä kerralla ensimmäistä haastattelukertaa pidempään ja ne olivat kestoiltaan 18-30 minuutin mittaisia. Haastattelutilanteiden pidempi kesto oli oletettavasti seurausta siitä, että kokemukset ja haastatteluiden teemat olivat haastateltavien elämässä jälkimmäisellä kerralla ajankohtaisempia, kuin ensimmäisellä kerralla.

5.1 Sisällönanalyysi

Teemahaastattelun jälkeen haastattelut litteroitiin, eli nauhoitteet kirjoitettiin puhtaaksi. Litteroitua materiaalia kertyi yhteensä 38 sivua. Haastateltavat henkilöt olivat litteroidussa aineistossa eroteltavissa toisistaan vain värikoodein, eikä heidän henkilöllisyytensä ei ollut tässä vaiheessa prosessia pääteltävissä. Sisällönanalyysiä aloittaessa oli tärkeää palauttaa mieleen opinnäytetyötä ohjaava tutkimuskysymys ja se mihin tutkimuksella pyrittiin. Litteroitu aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä, jossa aineisto ja sen kautta kuvatut ilmaukset ja luokat ohjasivat analyysiä. Tuomen ja Sarajärven Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi (2009) toimi sisällönanalyysin tukena ohjaten sisällönanalyysiä vastaamaan tutkimuskysymykseen.

Luimme litteroidun materiaalin läpi useaan otteeseen kokoanisvaltaisen kuvan saamiseksi ja keskeisen sisällön hahmottamiseksi. Materiaalin sisäistämisen jälkeen aloimme jakaa materiaalia teemoittain ja sieltä tehtiin poimintoja opinnäytetyön kannalta keskeisistä aiheista. Oli tärkeää tunnistaa, mitkä asiat ja teemat olivat kyseisessä haastattelussa merkityksellisiä ja poimia niitä käsittelevät kokemukset ja kommentit omiksi pelkistetyiksi ilmaisuiksi.

Pelkistettyjä ilmauksia yksinkertaistettiin yhdistelemällä ne samaa tarkoittaviksi alaluokiksi. Pienemmistä alaluokista koottiin suurempia kokonaisuuksia, eli yläluokkia, korostamalla ja listaamalla niissä ilmenneitä yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia. Näitä kokonaisuuksia aiempiin tutkimustuloksiin vertaamalla saatiin aikaan yhteys ilmiön ja laajemman kontekstin välille (Tuomi & Sarajärvi 2002, 105). Tällä tavoin saatiin aikaan teemoittain yhdistettyjä pääluokkia, joiden tarkoitus oli antaa vastauksia ennalta asetettuun tutkimuskysymykseen (Tuomi & Sarajärvi 2011, 101,109).

Sisällönanalyysin, tutkimuksen eettisyyden, tulosten ja niistä johdettujen johtopäätösten kannalta on olennaista ottaa huomioon se, että haastatteluihin osallistui suhteellisen pieni joukko Meriheimo-purjehdukselle osallistuneita nuoria. Tuloksia ei siis voida yleistää, vaan niistä on havainnoitavissa pienen ryhmän kokemuksia heidän itse kohtaamista osallisuutta tukeneista kokemuksista. Kattavampien tutkimustulosten saamiseksi tulisi osallistujien kokemuksia tutkia

laajemmassa mittakaavassa ja tarkemmilla tutkimusmenetelmillä. Tämä ei kuitenkaan alenna tutkimustulosten arvoa, sillä kunkin osallistujan kokemukset ovat merkityksellisiä

6 Tulokset

Tässä kappaleessa esittelemme tutkimuksemme tuloksia. Jaoimme tutkimustuloksemme teemahaastattelujen mukaisesti neljän pääteeman mukaan. Teemahaastattelumme teemat olivat sosiaalinen verkosto, työelämävalmiudet, mielekäs tekeminen sekä itsetunto ja itseluottamus. Kunkin teeman alla kysytyt tukikysymykset peilasivat osallisuuden käsitteeseen ja teoriaan. Valitsemamme teemat toimivatkin ikään kuin porttina yksin kovin moninaisen osallisuuden maailmaan.

Ensimmäisessä teemasta keskusteltaessa käsitellään haastateltavien kokemuksia sosiaalisesta verkostosta. Haastatteluissa keskityimme sosiaaliseen verkostoon kuuluviin ihmisiin ja yhteisöihin. Tämän kaltaisia ihmisiä saattoivat olla esimerkiksi perheenjäsenet ja ystävät. Sosiaaliseen verkostoon kuuluviksi yhteisöiksi haastateltavat kuvasivat kuuluvan esimerkiksi harrasteista tutut ihmiset tai tukiryhmät. Toisesta teemasta keskusteltaessa käsitellään haastateltavien kokemuksia omista työelämävalmiuksista. Työelämävalmiuksista keskustellessamme keskityimme haastateltavien kokemuksiin omista vahvuuksista ja heikkouksista, sekä ympäristön vaikutuksiin haastateltavien itsevarmuuteen ja vahvuuden tunteeseen. Merkittävässä osassa tätä teemaa oli haastateltavien kokemukset omasta elämänhallinnasta. Kolmannesta teemasta keskusteltaessa keskityimme haastateltavien kokemuksiin mielekkästä tekemisestä. Mielekkään teeman alla keskustelimme siitä, millaiseksi haastateltavat kuvailivat mielekkään tekemisen ja tapahtuiko se enemmän yksin vai ryhmässä. Mielekkään tekemisen rooli osallisuuden tunteen syntymisen kannalta on olennainen, sillä se tuo tekijälle positiivisia kokemuksia omasta tekemisestä ja esimerkiksi ryhmässä toimimisesta. Neljännessä teemasta keskusteltaessa käsittelemme haastateltavien kokemuksia omasta itsetunnosta ja itseluottamuksesta. Teema valikoitui haastatteluun mukaan siitä

syystä, että se luo selkeän kuvan purjehduksen aikaansaamasta muutoksesta haastateltavien elämässä.

6.1 Sosiaalinen verkosto

Haastateltavat kuvailivat omia sosiaalisia verkostojaan haastatteluissa monipuolisesti ja sen merkitys oli kullekin haastateltavalle yksilöllinen. Kaikkien haastateltavien tukiverkostoon kuului perhe ja tämä voidaankin nähdä haastateltavien sosiaalisia verkostoja yhdistävänä tekijänä. Osa haastateltavista jäsensi sosiaalista verkostoaan jälkihaastatteluissa laajemmin, kuin ennakkohaastatteluissa. Jälkihaastatteluissa vastaukset olivat positiivissävytteisimpiä ja haastateltavat kuvasivat sosiaalisen verkoston vastaavan heidän tarpeisiinsa paremmin kuin aiemmin. Monet haastateltavat kokivat, että he saavat äänensä kuuluviin omassa sosiaalisessa verkostossaan. Jälkihaastattelussa haastateltavat kertoivat, että olivat saaneet hyvin äänensä kuuluviin purjehduksella. Muutamit haastateltavat myös kertoivat, että purjehduksella heitä oli kunnioitettu ja kuunneltu.

“Mulla on muutama tosi hyvä ystävä, joita näen kuitenkin melko harvoin. Tietysti siihen lasketaan varmaan myös perhe ja isovanhemmat, joita näen varmaan eniten.”

“Perhe on tosi tärkeä, mutta tää purjehdusporukka on kanssa ollut kiva.”

Haastateltavat kokivat kaikki kuuluvansa jonkinlaisiin ryhmiin, mutta kaikki eivät olleet sellaisia ryhmiä mihin haastateltavat olisivat halunneet kuulua. Jälkihaastatteluissa tuli, ilmi että osallistujat kokivat vahvasti ryhmään kuulumisen tunnetta purjehduksella. Purjehduksen jälkeen ryhmään kuulumisen tunne oli vahvempi muutenkin, kuin vain purjehduksella, ja esimerkiksi itsensä lokerointia ei ollut enää lainkaan. Haastateltavat kokivat, että purjehduksella ollut ryhmä ja

ympäristö oli luottamuksellinen ja siellä osallistujien oli helppo puhua aiheista, joista puhuminen on ollut muualla hankalaa.

”En kokenut sellaista ulosjäämisen tarvetta tai tarvetta vetäytyä, kun on päässyt hyvin kiinni purjehduksen porukkaan.”

Haastateltavat kuvailivat luottamuksellista ympäristöä sellaiseksi, jossa saa oman äänensä kuuluviin, uskaltaa olla oma itsensä ja voi puhua luottamuksellisista asioista ilman, että niistä puhutaan eteenpäin. Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä jälkihaastattelussa, että purjehduksella oli hyvä luottamuksellinen ympäristö.

”Siellä oli sellainen avoin ilmapiiri, eikä tarvinnut jännittää mitä muut musta ajattelee tai teenkö asioita väärin. Mulla oli tosi rento fiilis koko purjehduksen ajan, semmoista ei ole aina.”

”Siellä en kokenut itseäni ulkopuoliseksi”

Purjehdus on myös vaikuttanut positiivisesti osallistujien kuulumisen tunteeseen purjehduksen ulkopuolella. Haastateltavat myös kokivat, että Meriheimo-ryhmälle pystyi puhumaan asioista, mistä ei ehkä ole voinut puhua purjehduksen ulkopuolella.

6.2 Työelämävalmiudet

Tämän teeman kysymyksissä kartoitimme haastateltavien tilannetta työn tai opiskeluiden suhteen. Meriheimo- nuorten oma väylä! hankkeen päätavoitteena on vahvistaa purjehdukselle osallistujien työelämävalmiuksia. Tässä teemassa pyrimme kartoittamaan myös haastateltavien toiveita tulevaisuudesta ja sitä, millä aikataululla he kokevat saavuttavansa tulevaisuuden suunnitelmiaan.

Osa haastateltavista oli työttömiä, eikä heillä ollut opiskelupaikkaa. Osa taas oli jo opiskelemassa tai työelämässä. Työssäkäyvät olivat tyytyväisiä työpaikkaansa ja tilanteeseensa. Opiskelevat haastateltavat kuvasivat tulevaisuuden suunnitelmien olevan vielä auki, mutta heillä oli kuitenkin jonkinlaisia ajatuksia tulevasta. Alkuhaastattelussa haastateltavat, jotka olivat työttömiä, olivat epävarmoja ja tiedottomia, siitä aikoivatko he hakeutua töihin tai opiskelijaksi. Jälkihaastatteluissa monen mieli oli muuttunut siihen suuntaan, että aikovat ainakin yrittää hakeutua töihin tai opiskelemaan. Esteet, joita he kokivat opiskeluun tai työhön hakeutumiseen, olivat ennakkohaastattelussa suurempia, kuin jälkihaastattelussa. Ennakkohaastatteluissa esteitä olivat esimerkiksi edelliset epäonnistumiset ja epävarmuus itsestään, eli itseluottamuksen puute. Jälkihaastatteluissa haastateltavat kokivat esteinä enemmän käytännön asioita, kuten tämänhetkinen elämäntilanne.

Haastateltavien tulevaisuudennäkymät jäsentyivät ennakko- ja jälkihaastatteluiden välillä. Ennakkohaastatteluissa muutamat haastateltavat kertoivat, etteivät osaa nähdä, tai miettiä ollenkaan mitä tulevaisuus tuo tullessaan. Jotkut haastateltavista olivat myös toivottomia oman tulevaisuutensa suhteen. Jälkihaastatteluissa välittyi kuva, että haastateltavat ovat miettineet asiaa haastattelujen välillä ja osasivat kertoa mitä tulevaisuudeltaan toivovat. Vastaukset muuttuivat pitkästä epävarmasta selostuksesta määrätietoisiksi suunnitelmiksi. Haastateltavat kokivat, että heillä on mahdollisuuksia saavuttaa tulevaisuutta koskevat haaveet.

”Aion opiskella ihan rauhassa ja sitten mennä työelämään.”

Suurin osa haastateltavista koki, että pystyvät itse hallitsemaan omia päätöksiään, mutta muutamat kokivat ulkopuolisten tahojen vaikuttavan tulevaisuuteen ja päätöksiin. Jälkihaastattelussa haastateltavien vastaukset eivät olleet muuttuneet. Kaikki haastateltavat myös kokivat, että ympäristö tukee heitä saavuttamaan tulevaisuutensa haaveet, he kertoivat saavansa tukea ja kannustusta kavereilta ja perheeltä.

”Yleensä vieraiden ihmisten ympäröimänä oleminen ahdistaa, mutta purjehduksella sain hommat tehtyä ja oli kivaakin”

Ennakkohaastattelussa haastateltavat kertoivat reagoivansa haastaviin tilanteisiin vaikeasti. Vastaukset olivat hyvin saman tyyppisiä monilla haastateltavilla, kuten

esimerkiksi: ”Lamaannun, peräännyn, todella huonosti, tuntuu ettei niistä voi päästä yli”. Jälkihaastattelussa haastateltavat kertoivat purjehduksella haastaviin tilanteisiin reagoinnista. Monelle oli purjehduksella ollut tärkeää, että saa ottaa omaa tilaa ja se oli onnistunut hyvin, vaikka he olivatkin kuunari Helenalla, jossa muut osallistujat ovat jatkuvasti läsnä. Kukaan haastateltavista ei kertonut, että he olisivat reagoineet huonosti haastaviin tilanteisiin purjehduksella, toisinkuin arjessa se tuntui olevan kaikille vaikeaa.

“Olihan niitä haastavia tilanteita siellä, mutta ei ne tuntunut samalla tavalla ylitsepääsemättömiltä, kuin jotkin ennen vastaan tulleet haasteet. Siellä oli sellainen ilmapiiri, että ei sillä ollut niin väliä mitä osasi tai kuinka nopeasti oppi. Ja sitten kun jotain oppi niin tuli hyvä fiilis, kun se huomioitiin”

”Purjehduksella haastavissa tilanteissa pystyin tukeutumaan ryhmään”

6.3 Mielekäs tekeminen

Haastateltavilla oli heidän kertomansa mukaan hyvin monen tyyppisiä tapoja viettää vapaa-aikaa, jonka useimmat mielsivät harrasteissa ja omissa oloissa vietetyksi ajaksi. Yleisimpiä harrastuksia oli erilaiset taiteen lajit ja urheilu, mutta merkittävässä roolissa vapaa-ajalla oli myös esimerkiksi musiikin ja sarjojen katsominen. Kunkin haastatellun kokemuksia yhdisti se seikka, että mielekäs tekeminen oli heidän kokemuksensa mukaan pääasiassa omassa rauhassa tapahtuvaa toimintaa, jossa sai käsitellä rauhassa omia ajatuksia ja ympäristöä. Haastateltavat kuvasivat oman rauhan olevan heille voimavara, joka auttaa jaksamaan haastaviakin sosiaalisia tilanteita. Haastateltavat kuvasivat nauttivansa kuitenkin myös ryhmässä tapahtuvasta toiminnasta, siitäkkin huolimatta, etteivät he aktiivisesti pyri sellaisiin tilanteisiin. Muutama haastateltava kuvasi Meriheimo-purjehduksen olevan juurikin tämänlainen mielekäs sosiaalinen tilanne. Purjehdus koettiin erityisen mielekkääksi siitäkkin huolimatta, että haastateltavat kuvasivat normaalisti nauttivat enemmän yksin suoritetuista harrasteista.

”Tällä hetkellä koen mielekkään tekemisen enemmän itsenäiseksi. Tosin esimerkiksi purjehdus ja siellä ollut porukka oli todella mielekästä ja se on tullut tänä kesänä ihan uutena asiana.”

”Henkisistä voimavaroista puhuttaessa se purjehdus on jotenkin jännä paikka, kun se antaa enemmän kuin ottaa, vaikka siellä ei edes saanut omaa rauhaa sillä tavalla kuin omassa kotona.”

”Normaalisti en tykkää olla tollee koko ajan muiden ympäröimänä, mutta tuola se ei jotenki alkanu ärsyttää.”

Positiivinen kokemus ryhmässä tapahtuvasta toiminnasta poiki myös välittömiä vaikutuksia, sillä moni haastateltava kertoi jälkihaastattelussa saaneensa purjehdukselta motivaatiota uuden harrastuksen aloittamiseen tai vanhan harrastuksen uudelleen aloittamiseen. Jälkihaastatteluissa tuli esille esimerkiksi suunnitelmia uuden ryhmäliikuntalajin aloittamisesta. Ryhmässä tapahtuvan liikunnan kautta osallistujilla on mahdollisuus kokea onnistumista ja saavutuksia yhdessä muiden osallistujien kanssa ja näin ollen mahdollisesti kokea osallisuutta. Juurikin tällä tavoin saavutettua osallisuutta haastateltavat kuvasivat kokeneensa Meriheimo-purjehduksella. Näiden ja monien muiden positiivisten kokemusten myötä usea haastateltava kertoi olevansa hyvin motivoitunut osallistumaan Meriheimo-purjehdukselle uudelleen.

”Ajattelin itseasiassa mennä purjehduskurssille ihan näiden Meriheimo-juttujen ulkopuolellakin, vähän sellaisella ajatuksella että saattaisin alkaa harrastamaan purjehdusta”

“Mietin joo jonkun harrastuksen aloittamista, mutta alkuun lähdin ainakin seuraavalle mahdolliselle Meriheimo-purjehdukselle.”

”Mietin, että voisin osallistua Meriheimo-purjehdukselle uudelleenkin. Oli mielenkiintoista huomata, että haluan sinne takaisin, vieraiden ihmisten keskelle.”

”Kyllä, tuli kovempi halu olla ihmisten kanssa ja tehdä jotain omalle yksinäisyydelle. Haluan nykyään tehdä mukavia asioita.”

6.4 Itsetunto ja itseluottamus

Osa haastateltavista kuvasi itsetunnon ja itseluottamuksen käsitteitä hyvin monipuolisesti ja laajasti, ottaen huomioon niiden vaikutuksen toisiinsa. Haastateltavat peilasivat käsitteitä myös omaan elämäänsä. Haastattelussa kävi ilmi, että haastateltavat osaavat arvioida omaa itsetuntoaan ja itseluottamustaan ja he ymmärtävät niiden vaikutuksen elämään. He kuvailivat käsitteitä seuraavasti:

”Et on sinut itsensä kanssa ja et on tasapainoinen. Et pitää itsestään ja et on helppo mennä yksin tekee asioita. Mä pyrin siihen et olis mukava mennä ihan itsekseen, vaikka esimerkiksi tanssimaan, et ei hävettäis yhtään ja olis ihan sinut itsensä kanssa. Et voi olla oma outo itsensä, eikä tarvi miettii muita. Itseluottamus on musta aika paljon samoja juttuja. Sillee, että esim. tällä purjehduksella luotan itseeni, koska oon tehnyt näitä asioit aikaisemminkin. Niin kuin se on sillee et esim. taiteen teossa tiedän et osaan.”

”Itsetunto on sitä et tuntee itsensä ja omat tarpeensa, vaikka sen et milloin kaipaa omaa rauhaa. Itseluottamus on sitä itsevarmuutta, et luottaa itseensä. Itsensä tuntemisen kautta voi tulla itseluottamus. Ja sitten kun on hyvä itsetunto ja itseluottamus, niin elämä hymyilee. Mutta ne on vähän vaikeita, kun niihin on niin vaikea itse vaikuttaa”

Haastateltavat kuvasivat omaa käsitystä itsestään ennakkohaastatteluisa vaihtelevasti epävarmaksi tai selkeäksi. Omaa käsitystään itsestään hyväksi ja selkeäksi kuvaaville haastateltaville oli tyypillistä asian pitkäaikainen työstäminen ja asian kanssa kamppailu menneisyydessä. He kuvasivat omaa käsitystään hyvin selkeästi ja monipuolisesti, ottaen huomioon käsityksen vaihtelevuuden ja liukuvuuden. Haastateltavat muun muassa kuvasivat tunnistavansa millaisista tilanteista saavat energiaa ja minkä tyyppiset tilanteet ovat heille haastavia. He

myös tiedostivat, että heillä on elämässään ajanjaksoja, jolloin käsitys itsestä on vahvempi, kuin toisena ajanjaksona. Epävarmaksi omaa käsitystä itsestään kuvaaville haastateltaville oli tyypillistä vahva negatiiviseksi kääntynyt itsekritiikki.

Haastatteluissa kävi kuitenkin ilmi, että haastateltavat uskoivat ympäristön näkevän heidät eri tavalla, kuin he itse näkevät itsensä.

”Olen aina melko epävarma siitä mitä ja miten teen. Näen omat tekemiseni aina niiden virheiden kautta. Luulen, että ympäristö ei näe minua samalla tavalla, sillä olen aika ankara itselleni. Oma käsitys itsestäni ei ole ehkä täysin realistinen. Olen paljon käsitellyt tätä aihetta viime vuosina”

Jotkut haastateltavat olivat tietoisia ja luottivat omiin kykyihinsä, kuin joillain oli taas täysin päinvastainen tilanne. Joillain oli vaikeuksia luottaa omiin kykyihinsä ja ottaa positiivista palautetta vastaan, kun taas toisilla oli sellainen käsitys, että jos antaa kaikkensa, niin kyllä kaikessa voi onnistua, vaikka se vaatisikin kovasti töitä. Haastateltavat kertoivat, että syy siihen, ettei luota omiin kykyihinsä johtuu osaksi itsevarmuuden puutteesta. Jälkihaastatteluissa käsitykset olivat muuttuneet positiivisempaan suuntaan ja esimerkiksi eräs haastateltava kuvasi purjehduksen jälkeisiä ajatuksia itsestään huomattavasti purjehdusta edeltänyttä aikaa positiivisemmiksi. Purjehduksella oli siis myös välittömiä seurauksia haastateltavan itseluottamukseen.

”Kun mä lähdin sieltä kotiin niin mun päällimmäinen ajatus oli, että en mä ehkä olekaan niin huono.”

Kysyimme haastateltavilta, miten he reagoivat epäonnistumisiin. Miltei kaikki haastateltavat kertoivat reagoivansa epäonnistumisiin huonosti, myös purjehduksen jälkeen. Haastateltavat kertoivat moittivansa itseään, tai kieltävänsä epäonnistumiset kokonaan itseltään. Epäonnistumiset tuovat joillekin stressiä ja ahdistusta. Yksi haastateltavista kertoi kuitenkin oppineensa purjehduksella hallitsemaan paremmin epäonnistumisen tunnetta.

”Purjehduksella olen oppinut, ettei kaikkea voi osata eikä itseä tarvitse aina syyttää.”

Pyysimme haastateltavia kuvailemaan omaa itseluottamusta purjehduksella. Haastateltavat kokivat, että itseluottamus purjehduksella oli ”Tosi hyvä” ja ”Suht ok”. He kokivat, että itsetunto oli parempi purjehduksella, kuin normaalissa arjessa. Haastateltavat kertoivat, että purjehduksella oli helppo heittäytyä tekemiseen mukaan. Purjehduksen rento ilmapiiri nostatti osallistujien itseluottamusta purjehduksella.

”Tuntui että itseluottamus oli parempi purjehduksella kuin muuten.”

”Mut se porukka kyl aina osoittaa, ettei tarvitse olla epävarma!”

Viimeiseksi kysimme haastateltavilta, onko heidän kokonaiskäsityksensä heidän omasta itsetunnostaan tai -luottamuksestaan muuttunut purjehduksella. Kaikki haastateltavat kokivat jonkinlaista muutosta, josta miltei kaikki oli positiivista. Haastateltavat olivat kokeneet, että ovat pystyneet avartamaan näkemystään omien pelkojensa ja epävarmuksiensa läpi. Purjehduksen lopussa kirjoitettavat positiivisuuslaput olivat kohottaneet haastateltavien itsetuntoa ja muiden tuki ja kehut olivat myös vaikuttaneet positiivisesti.

7 Johtopäätökset

Teimme laadullisen tutkimuksen hyödyntäen teemahaastatteluja, joihin kuului neljä eri teemaa: sosiaalinen verkosto, työelämävalmiudet, mielekäs tekeminen sekä itsetunto ja itseluottamus. Teemahaastatteluiden avulla saimme kerättyä tietoa osallistujien henkilökohtaisista osallisuuden kokemuksista ja niiden kehityksestä purjehduksen seurauksena. Haastattelujen avulla saimme hyvin kartoitettua osallistujien ajatuksia purjehduksesta ja sen vaikutuksista. Lähdimme purkamaan haastatteluista saatua materiaalia ja peilasimme sitä opinnäytetyön teoriaosuudessa hyödynnettyyn aiempaan tutkimusaineistoon ja kirjallisuuteen.

Haastateltavien teemahaastatteluissa antamat vastaukset sosiaalisesta verkostosta ja purjehduksesta kertovat, että Meriheimo-purjehduksella oli tiivis ryhmä, jonka osallistujat kokivat mielekkäänä ja luotettavana. Tämä kehittää osallistujien osallisuuden tunnetta, sillä kokemus ryhmään kuulumisesta vahvistaa osallisuutta.

Luottamuksellisen ryhmän syntyminen ja sellaiseen kuuluminen ei ole itseensä selvyyä ja onkin hienoa, että Meriheimo-purjehdukset antavat osallistujille mahdollisuuden kuulua sellaiseen.

Vastauksista voi päätellä, että Meriheimo-purjehduksella vallitsee kannustava ilmapiiri ja siellä saatu tuki jää myös purjehduksen jälkeen osallistujille. Osallistujien tulevaisuudensuunnitelmat muuttuivat valoisemmiksi purjehduksen jälkeen. Elämänhallinnan ylläpitämisen kannalta usko tulevaisuuteen on olennaista (Lämsä 2009, 139). Purjehdus oli selvästi myös saanut haastateltavia pohtimaan tulevaisuuden suunnitelmia tarkemmin. Haastateltavat osasivat jäsentää tulevaisuuden suunnitelmiansa paremmin purjehduksen jälkeen ja heidän esteensä tulevaisuuden haaveiden toteuttamiseen olivat paljon realistisimpia ja vähemmän itsekriittisiä. Purjehdus vaikutti osallistujien tulevaisuuden uskoon ja näkymiin positiivisesti, eli tuloksena on se, että purjehdus vaikutti myönteisesti osallistujien elämänhallintaan ja tätä kautta osallisuuteen.

Nivalan ja Rynnäsen (2013) kuvailemaa osallisuutta tukevaa yhteisöön kiinnittymistä on havaittavissa myös Meriheimo-purjehdukselle osallistuneiden mielenkiinnossa jatkaa toimintaa, seuraavien purjehdusten ja talvitoiminnan muodossa. He kuvasivat purjehduksen olleen erityisen mielekäs tapa viettää aikaa yhdessä ja oppia uusia taitoja. Haastatteluissa tuli lukuisia kertoja esille haastateltavien palava halu palata merelle Kuunari Helenan kyydittämänä. He kuvasivat Meriheimo-purjehduksella syntyneitä yhteisöä avoimeksi ja sosiaalista painetta alentavaksi.

Meriheimo-purjehdus loi osallistujille luottamuksellisen ilmapiirin, jossa osallistujien oli helppoa tuoda esille omia kykyjään ja tukeutua ryhmään tilanteissa, joissa he kohtasivat haasteita. Tämän voidaankin nähdä olevan merkittävä tekijä osallistujien osallisuuden kehityksen kannalta, sillä Jämsänin ja Pyykkösen (2014) mukaan keskeistä osallisuudessa kokemuksen syntymisen kannalta katsotaan olevan sitoutuminen, luottamus ja kuulluksi tuleminen. Teemahaastatteluissa tuli esille lukuisia viitteitä näiden osatekijöiden täyttymisestä.

Meriheimo- Nuorten oma väylä! - hankkeen päätavoite, eli nuorten aikuisten työelämävalmiuksien vahvistaminen, vaikuttaa vahvasti osallisuuden kokemuksen vahvistumiseen. Haastatteluissa kartoitimme haastateltavien tilannetta opiskelu- tai työelämään hakeutumisesta. Tuloksista voi päätellä, että haastateltavat näkivät vahvempana sen mahdollisuuden, että tulevat lähitulevaisuudessa hakeutumaan

töihin tai opiskelemaan purjehduksen jälkeen kuin ennen purjehdusta. Tämä muutos kehittää pitkällä tähtäimellä yksilön osallisuutta, sillä jos on opiskelu- tai työelämässä, on kiinnittäytynyt yhteisöön ja voi tuntea kuuluvansa siihen. Nivalan ja Ryynäsen (2013) mukaan yhteisöön kiinnittäytyminen ja kuuluminen on osa osallisuuden kokemuksen syntyä.

Haastateltavat kertoivat Meriheimo-purjehduksen ilmapiirin tukeneen aktiivista tekemistä ja positiivista ilmapiiriä. Haastatteluissa tuli esille haastateltavien yllättänyttäkin mielihyvää ryhmässä toimimisesta ja omasta aktiivisuudesta. Nämä tekijät voidaan nähdä osallisuuden kokemusta tukeviksi tekijöiksi, sillä ne luovat osallistujalle käsitystä erilaisista tavoista toimia yhteisöllisesti ja osana ryhmää. Moision (2018) mukaan nuorten täytyy olla tietoisia omista vaihtoehdoistaan erilaisissa toiminnoissa. Löydettyä oman aktiivisen roolinsa ryhmässä ja sen toiminnassa, on yksilöllä mahdollisuus kokea osallisuutta. Meriheimo-purjehduksilla kullekin osallistujalle määritellään selviä rooleja purjehduksen onnistumiseksi. Näissä rooleissa osallistujilla on mahdollisuus saada monipuolisia kokemuksia ryhmässä toimimisesta ja omasta roolista erilaisissa toiminnoissa. Näin ollen purjehduksella saatu kokemus luo hyvän pohjan osallisuuden syntymiselle.

Haastateltavat kuvasivat reagoineensa haastaviin tilanteisiin purjehduksella huomattavasti purjehdusta edeltänyttä aikaa paremmin. He kuvasivat kokemuksiaan purjehduksen haastavista tilanteista jopa miellyttäväiksi, sillä tilanteiden yleinen ilmapiiri ei ollut tuomitseva, vaan kannustava. Haastatteluissa tuli myös esille haastateltavien saama positiivinen palaute ja positiiviset kokemukset ryhmään tukeutumisesta. Martinin (2016) mukaan osa elämönhallintakykyä on osata kohdata haastavia tilanteita ja päästä niistä yli. Näiden tilanteiden hallitsemisessa osallisuudella on suuri merkitys, sillä haastavissa tilanteissa ympäröiviltä ihmisiltä saadulla tuella on suuri vaikutus tilanteesta selviytymisessä. Sekä purjehduksen ohjaajilta, että muilta osallistujilta saadulla positiivisella voi olla merkittävä vaikutus osallistujien osallisuuden kokemukseen. Palautteen myötä osallistuja saattaa vielä purjehduksen jälkeenkin palata ajatuksissaan tilanteisiin, joita positiivinen palaute koskee ja ymmärtää näin ollen oman merkityksensä yhteisössä ja sen toiminnassa. Tämän lisäksi pelkästään positiivinen kokemus palautteesta luo osallistujalle osallisuuden tunnetta mielihyvän kautta.

Haastateltavat kuvasivat mielivänsä vapaa-ajalla enemmän omaa rauhaa, kuin runsasta ihmiskontaktia. Purjehdus oli kuitenkin normaalista vapaa-ajan toiminnasta

poiketen kullekin osallistujalle mieluinen kokemus, jonka kuvattiin muun muassa antavan enemmän kuin ottavan. Tämä kertoo purjehduksen luomasta hyvästä ilmapiiristä, jossa osallistujien on helppo poistua omalta mukavuusalueeltaan ja kohdata itselleen epätyypillisiä sosiaalisia tilanteita. Tämä on Lehtisen ja Säilän (2014) mukaan suuressa roolissa seikkailukasvatuksellisen toiminnan kautta saavutettavassa itsensä ylittämässä ja ryhmädynamiikan merkityksen ymmärtämisessä. Näiden tilanteiden ja kokemusten kautta osallistujien on mahdollista kokea sellaista osallisuutta, josta heillä ei välttämättä ole ennalta kokemusta. Osallistujille erityisen merkitykselliseksi purjehduksen tekee sen saamaan aika muutos osallistujien skeemoissa itsestä ja ympäristöstä sekä niiden suhteista. Purjehduksen aikaan saaman muutoksen myötä osallistujien on mahdollista suhtautua aiemmin epämukaviksi koettuihin tilanteisiin uudella, avarakatseisemmalla, tavalla. Hyviksi koettujen sosiaalisten tilanteiden ja mahdollisten osallisuuden kokemusten myötä osallistuja voi suuremmalla todennäköisyydellä hakeutua ryhmissä tapahtuviin toimintoihin myös Meriheimo-toiminnan ulkopuolella. Tämän kaltaisten harrastuksen myötä osallistujilla on mahdollisuus kokea positiivisia kokemuksia ryhmämuotoisesta tekemisestä mielekkään tekemisen parissa vapaa-ajalla.

Teemahaastattelun neljäntenä teemana oli itsetunto ja itseluottamus, joihin osallisuuden kokemuksilla on merkittävä vaikutus. Itsetunnolla ja itseluottamuksella on niin ikään merkittävä vaikutus myös yksilön koettuun hyvinvointiin. Haastateltavat kuvasivat omaa itsetuntoaan ja itseluottamustaan ennakkohaastatteluissa hyvin ja he ymmärsivät niiden laajemman merkityksen. Jälkihaastatteluissa haastateltavat kuvasivat oman itsetunnon ja itseluottamuksen olleen purjehduksella ja sen jälkeen joko samalla tasolla tai parempi, kuin ennen purjehdusta. Purjehduksella oli näiden osallisuuden osatekijöiden kannalta siis neutraali, tai huomattavan positiivinen vaikutus. Suomen mielenterveysseuran (2019) mukaan vahvalla itsetunnolla ja itseluottamuksella on suuri vaikutus yksilön pettymysten sietokykyyn ja todennäköisyyteen ryhtyä haastavalta vaikuttaviin tilanteisiin. Vastauksissa täytyy ottaa huomioon myös itsetutkiskelun haasteellisuus ja se, ettei oman itsetunnon muutokset näyttäyty välttämättä välittömästi. Tuloksista käy kuitenkin hienosti ilmi se, että Meriheimo-purjehdus on nimenomaan osallistujan itsetuntoa ja itseluottamusta vahvistavaa toimintaa.

Meriheimo-purjehduksen itsetuntoa ja itseluottamusta vahvistava vaikutus näkyy myös suoraan osallistujien teemahaastattelussa sanallistamissa kokemuksissa omasta itsetunnosta ennen purjehdusta ja sen aikana. Osallistujien kokema merkittävästi parempi itsetunto ja itseluottamus purjehduksella voidaan nähdä viitteenä äärimmäisen tukevasta, positiivisesta ja osallistavasta ilmapiiristä. Purjehduksen tuoma kokemus omista kyvyistä ja oman toiminnan arvostuksesta on kauas kantoista ja osallistujalle merkityksellistä. Kokemuksella voi olla jopa elämää muuttavia vaikutuksia, sillä haastateltavat kuvasivat teemahaastatteluissa purjehduksen jälkeen hyvin merkityksellisiä oivalluksia itsestä ja ympäristöstä. Näiden tyyppiset ryhmässä tapahtuvat itsetunnon ja itseluottamuksen muutokset ovat selviä viitteitä purjehduksella tapahtuneista osallisuuden kokemuksista. Jämsénin ja Pyykkösen (2014) mukaan osallisuuden kokemuksen kautta voidaan saavuttaa voimaantumista, jonka osa-alueita ovat oman identiteetin tuntemus ja elämännhallintavalmiudet. Juurikin näiden osa-alueiden kehitystä osallistajat kuvasivat kokeneensa Meriheimo-purjehduksella.

8 Pohdinta

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää millä tavoin Meriheimo-purjehdus tukee osallistujien osallisuuden kokemuksia ja tavoitteena oli luoda kuvaa osallistujien osallisuutta tukevista kokemuksista. Opinnäytetyössämme on lähtökohtaisesti havaittavissa oletus siitä, että osallistajat kokevat purjehduksella jonkin tasoista osallisuutta, sillä purjehdus on jo itsessään niin osallistava ja ryhmäyttävä tapahtuma, että osallisuuden kokemusten totaalinen puuttuminen olisi hyvin epätodennäköistä. Oletuksesta huolimatta täytyy tuloksia pohtiessa ottaa huomioon, että kukaan ulkopuolinen ei voi tutkimukseen osallistuneen henkilön puolesta tulkita hänen kokemuksiaan siten, että hänen voisi sanoa kokeneen osallisuutta. Emme myöskään osana teemahaastatteluita kysyneet kirjaimellisesti osallistujilta kokivatko he osallisuutta, sillä osallisuuden kokemuksen havaitseminen omasta toiminnasta ja ympäristöstä vaatii sen tasoista itsetutkiskelua, johon teemahaastatteluissamme ei ollut resursseja. Olennaista ja mielenkiintoa herättävää haastatteluissamme onkin se, miten osallisuuden kokemukset näyttäytyvät osallistujien kertomuksissa ja

kokemuksissa sekä se, miten he kuvailevat tuntemuksiaan ennen purjehdusta ja sen jälkeen.

Valitsimme menetelmäksi opinnäytetyöhömmä laadullisen tutkimuksen, jonka toteutimme teemahaastatteluilla. Opinnäytetyömme luonteen kannalta oli alusta saakka selvää, että valitsimme opinnäytetyömme tutkimusmenetelmäksi laadullisen tutkimuksen määrällisen sijaan. Teoriaan paneutumisen myötä, tulimme nopeasti siihen tulokseen, että teemahaastatteluiden kautta, meidän oli mahdollista saada laaja ja kokonaisvaltainen kuva Meriheimo-purjehduksen vaikutuksesta osallistujien koettuun osallisuuteen. Teemahaastattelut osoittautuivat menetelmänä haastateltavillemme mielekkäiksi ja ominaisiksi. Näin ollen saimme haastateltaviemme äänen hyvin kuuluviin haastatteluidemme tuloksissa ja johtopäätöksissä.

Teemahaastatteluiden ja opinnäytetyön teorian tarkastelun myötä on havaittavissa, että Meriheimo-purjehduksella oli lukuisia osallisuuden kokemusta tukevia tilanteita. Tämä näkyy esimerkiksi haastateltavien kokemuksissa ja kertomuksista Meriheimo-purjehduksesta. Haastateltavat kuvasivat useita tilanteita, joissa he kokivat hyväksi ryhmään kuulumisen ja turvalliseksi siihen tukeutumisen. Nämä ovat muun muassa Luhtaselan (2009, 18) sekä Raivion ja Karjalaisen (2013, 16) mukaan osallisuutta tukevia tekijöitä. Näiden kokemusten myötä osallistujalla on mahdollisuus kokea esimerkiksi yhteenkuulumisentunnetta ryhmän sisällä.

Suoritimme teemahaastattelut ja niiden purkamisen peilaten niitä yhtenäisen tutkimuskysymykseemme, joka on: Miten nuoret kuvailevat osallisuuden kokemusta tukevia elementtejä ennen ja jälkeen Meriheimo-purjehduksen?

Tutkimuskysymykseen tukeutuminen ohjasi opinnäytetyötä toivottuun suuntaan ja vastaamaan tutkimuskysymykseen. Tutkimuskysymyksemme muotoilussa on otettu huomioon opinnäytetyössämme käyttämämme aiemmat tutkimustulokset osallisuudesta. Niitä mukailen tutkimuskysymystä on opinnäytetyöprosessin aikana muokattu siihen suuntaan, että emme tee oletuksia osallistujien kokemuksista, vaan keskitymme heidän kokemuksiinsa mahdollistaneiden tilanteiden kartoittamiseen.

Teemahaastattelut, jotka pidimme osana tutkimustamme, onnistuivat haluamallamme tavalla. Haastattelujen ja tulosten kannalta oli tärkeää, että haastateltavilla oli haastattelutilanteissa rento, turvallinen ja avoin olo. Näiden seikkojen varmistamiseksi haastattelut olivat osallistujille vapaaehtoisia, eikä

mihinkään kysymykseen ollut pakko vastata. Teimme myös haastateltaville selväksi, että haastattelun voi keskeyttää minä hetkenä hyvänsä. Haastattelutilanteissa pyrimme luomaan rennon ja välittävän ilmapiirin. Haastattelutilanteen matalakynnyksisyyden varmistamiseksi haastattelut suoritettiin haastattelijan ja haastateltavan kanssa kahden kesken. Lisäksi haastattelija pysyi samana niin alku- kuin jälkihaastattelussakin, jonka avulla lisättiin haastateltavan ja haastattelijan välistä luottamusta. Mielestämme onnistuimme luomaan haastateltaville turvallisen olon ja ilmapiirin haastatteluissa. Näin ollen suorittamamme haastattelut onnistuivat niin eettisestä kuin tuloksellisestakin näkökulmasta.

Alusta alkaen koimme tärkeäksi tuoda esille osallistujien omat kokemukset, mielipiteet ja näkemykset. Näin ollen halusimme tuoda tulokset-osiossa esille suoria lainauksia, joita olemme poimineet suoraan teemahaastatteluista. Tällä tavoin varmistimme, että haastateltavien ajatukset ja kokemukset tulevat esille suodattamattomina. Tämän myötä haastateltavien todenmukaiset kokemukset ovat näkyvässä roolissa valmiissa opinnäytetyössämme. Koemme sen tuovan lisäarvoa laadulliseen tutkimukseemme, sillä se tuo opinnäytetyömme tuloksiin luonnetta, joka tekee opinnäytetyöstämme mielenkiintoisemman. Lisäksi suorat lainaukset haastatteluista tuovat opinnäytetyöllemme lisää luotettavuutta, sillä niistä välittyvät aidot kokemukset ja mielipiteet.

Opinnäytetyötä tehdessämme koimme suurimmaksi haasteeksi oikeanlaisten kysymysten luomisen teemahaastatteluiden teemojen alle. Tämä haaste heijastuu myös tutkimuksen tuloksiin, jotka voidaan nähdä hieman pinnallisina näinkin laajan teeman alla. Se ei kuitenkaan vähennä opinnäytetyömme tai tutkimuksemme arvoa, sillä kokonaisuus vastaa asettamaamme tutkimuskysymystä. Osallisuus on käsitteenä hyvin laaja ja sen vuoksi lähdettyämme luomaan kysymyksiä, kohtasimme ongelmia niiden jäsentämisessä ja niiden muokkaamisessa ennalta tuntemattomien haastateltavien helposti ymmärrettäviksi. Lukijan on opinnäytetyötä lukiessaan mahdollista havainnoida tutkimuksen teoriaa ja tutkimustuloksia omasta perspektiivistään, eikä se poissulje muita tulkintoja.

Opinnäytetyöprosessimme vahvisti näkemystämme seikkailukasvatuksellisen ja etenkin Sail Trainingin toimivuudesta tämänkaltaisessa toiminnassa ja osallisuuden tukemisessa. Koemme, että seikkailukasvatus ja osallisuuden kehitys kulkevat hyvin käsi kädessä. Meriheimo-purjehduksen merkitys onkin näin ollen suuri, sillä se mahdollistaa osallistujille merkityksellisiä osallisuuden kokemuksia. Olisikin

toivottavaa, että vastaavia aktiviteettejä ja toimintoja järjestettäisiin kyseiselle kohderyhmällä myös tulevaisuudessa. Opinnäytetyön toteutuksen myötä saimme myös perspektiiviä itsellemme entuudestaan vieraasta asiakasryhmästä ja sen kanssa toimimisesta. Prosessi oli kokonaisuudessaan silmiä avaava ja opettavainen.

Opinnäytetyömme tuloksia voidaan hyödyntää tulevaisuudessa esimerkiksi kartoittaessa STEA-rahoitteen Meriheimo - Nuorten oma väylä! -hankkeen tuomia tuloksia. Tämän opinnäytetyön tuloksista on mahdollista kartoittaa esimerkiksi purjehduksen vaikutuksia osallistujien kokemuksiin osallisuudesta purjehduksella. Olemme laatineet opinnäytetyöhömmme laajan ja selkeän teoriaosuuden, joka on helposti hyödynnettävissä tulevaisuudessa tehtävissä tutkimuksissa ja esimerkiksi osallisuutta koskevissa korkeakoulun tehtävissä. Opinnäytetyötä voidaan käyttää myös uusien innovaatioiden lähteenä ja mahdollisesti lähtökohtana jollekin tulevaisuudessa tehtävälle opinnäytetyölle.

9 Lähteet

Painetut

Jämsén, A. & Pyykkönen, A. 2014. Osallisuuden jäljillä. Saarijärvi: Saarijärven offset.

Järvinen, T. & Jahnuainen, M. 2001. Kuka meistä onkaan syrjäytynyt?: Marginalisaation ja syrjäytymisen käsitteellistä tarkastelua. Vallattomat marginaalit : yhteisöllisyyksiä nuoruudessa ja yhteiskunnan reunoilla. Helsinki: Yliopistopaino Oy.

Karppinen, S & Latomaa, T. 2007. Seikkaillen elämyksiä. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Karppinen, S & Latomaa, T 2015. Seikkaillen elämyksiä- Suomalainenseikkailupedagogiikka. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus

Lehtinen, J & Säilä, S. 2004. Saaristoseikkailu. Helsinki: Multiprint Oy.

Lämsä, A. 2009. Tuhat tarinaa lasten ja nuorten syrjäytymisestä. Oulu: University press.

Martin, M. 2016. Nuoruus, vammaisuus ja kuntoutuksen merkitys. Akateeminen väitöskirja. Lapin Yliopisto: Acta Universitatis Lapponiensis.

Moisio, J. 2018. Kohtaamisia retkillä - Osallisuus ja yhteisöllisyys lastenkotien retkitoiminnassa. Helsinki: Unigrafia.

Nivala, E. & Ryytänen, S. 2013. Kohti sosiaalipedagogista osallisuuden ideaalia.

Notkola, V., Pitkänen, S., Tuusa, M., Ala-Kauhaluoma, M., Harkko, J., Korkeamäki, J., Lehtikoinen, T., Lehtoranta, P., Puumalainen, J., Ehrling, L., Hämäläinen, J., Kankaanpää, E., Rimpelä, M., Vornanen, R. 2013. Nuorten syrjäytyminen: Tietoa, toimintaa ja tuloksia? Helsinki: Eduskunta.

Nuorisolaki 1285/2016

Raivio, H & Karjalainen, J. 2013. Osallisuus - oikeutta vai pakkoa?. Suomen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print.

Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa: Hansaprint Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5., uud. laitos. Helsinki: Tammi.

Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi

Sähköiset

Alila, A., Gröhn, K., Keso, I. & Volk, R. 2011. Sosiaalisen kestävyuden käsite ja mallintaminen. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki. Viitattu 26.7.2019.
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/73333/URN%3ANBN%3Afi-fe201504224532.pdf?sequence=1>

Isola, Kaartinen, Leemann, Lääperi, Schneider, Valtari Anna & Keto-Tokoi. 2017. Mitä osallisuus on? Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy.

Luhtasela, L. 2009. Osallisuuden rakentuminen kuntouttavassa työtoiminnassa. Yhteiskuntapolitiikan laitos. Valtiotieteellinen tiedekunta. Helsingin yliopisto. Viitattu 9.8.2019.
<https://www.sosnet.fi/loader.aspx?id=e7fa5820-ad67-4a88-9e11-1ee31427325c>

Meriheimo- Nuorten oma väylä! 2018. Innokylä. Viitattu 25.5.2019.
<https://www.innokyla.fi/web/hanke6764223>

Meriluoto, T. & Marila-Penttilä, L. 2015. Osallisuuden ja kokemusasiantuntijuuden käsikirja. Ensi- ja turvakotien liitto. Viitattu 25.5.2019.
https://www.e-julkaisu.fi/ensi_ja_turvakotien_liitto/osallisuus_kasikirja/#pid=1

NEA - nais erityisyys asunnottomuustyössä. 2019. Y-säätiö. Viitattu 24.5.2019.
<https://ysaatio.fi/y-saatio/hankkeet/nea-nais erityisyys-asunnottomuustyossa>

Noble, Kenley & Patel. 2017. Asto theory of change, evidence review and measurement framework. Viitattu 6.6.2019. Sail Training international.
<https://sailtraininginternational.org/research/asto-theory-of-change-evidence-review-and-measurement-framework/>

Raivio, H. & Karjalainen, J. 2013. Osallisuus ei ole väline, palvelut ovat! Teoksessa: Osallisuus - oikeutta vai pakkoa? Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja - sarja, Suomen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print. Viitattu 9.10.2019.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAISUJA1562013_w eb.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 26.7.2019.
https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html

Suomen mielenterveysseura. 2019. Hyvä itsetunto on optimistista realismia. Viitattu 26.5.2019.

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/hyva-itsetunto-optimistista-realismia>

Suomen purjelaivasäätiö. 2019. STAF. Viitattu 10.5.2019.
<http://staf.fi/Toiminta/Nuorisotoiminta>

Y-säätiön hallitusohjelmatavoitteet. Miten poistaa asunnottomuus kahdessa hallituskaudessa? 2018. Y- säätiö. Viitattu 25.6.2019.
https://ysaatio.fi/assets/files/2018/10/Vaalitavoitteet_Y-Säätiö_02102018_WEB.pdf

Y-säätiö hankkeet. Asunnottomuuden vähentämiseen tähtäävät hankkeet. 2019. Y-säätiö. Viitattu 24.5.2019.
<https://ysaatio.fi/y-saatio/hankkeet>

Y-säätiön historiasta. Y-säätiö on perustettu 1985. 2019. Y-säätiö. Viitattu 23.5.2019.
<https://ysaatio.fi/y-saatio/y-saation-historiasta>

Julkaisemattomat

Hesanto, L., Jacobsson, P., Jussila, V., Kortman, C., Rautvuori, M., Stenman, P., von Troil, E., Vaha, M. & Vuorenjuuri, M. 2010. Merihenkilöstön ohjekirja ja viiden päivän purjehduksen ohjelmarunko. Viitattu 29.4.2019 Suomen Purjelaivasäätiön sisäinen materiaali.

Kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen tutkimus. 2019. Laurea-ammattikorkeakoulun sisäinen materiaali. Viitattu 6.5.2019. Laurea.

Meriheimo- Nuorten oma väylä!, 2019. Meriheimo- hankkeen sisäinen materiaali. Viitattu 29.4.2019. Y-säätiö.

Sail Training Programme, 2010. Self-Assessment Toolkit. Viitattu 29.4.2019. Sail Training International.

10 Kuviot

Kuvio 1. Osallisuuden rakenne (Raivio & Karjalainen, 2012. THL.)	15
Kuvio 2. Syrjäytymisen prosessimalli (Järvinen & Jahnukainen, 2001.)	18
Kuvio 3. Osallisuutta tukevat teemat	26

11 Liitteet

Liite 1. Suostumuslomake tutkimukseen osallistumiseen



Suostumus tutkimukseen osallistumiseen

Tutkimuksen nimi ja toteutusaika: Meriheimo – Nuorten oma väylä! – purjehduksen tuomat muutokset osallistujien koettuun osallisuuteen. 2019

Informointi

Minulle on kerrottu yllä mainitun tutkimuksen tarkoitus, sisältö ja tutkimusmenetelmät. Olen saanut sitä koskevan kirjallisen selvityksen ja olen harkinnut suostumustani tutkimukseen osallistumisesta. Olen tietoinen seuraavista asioista:

- tutkimuksessa käsitellään henkilötietojani
- antamiani henkilötietoja käytetään vain kyseiseen tutkimukseen ja siihen mahdollisesti tehtävään jatkotutkimukseen
- antamani henkilötiedot jäävät vain tutkijoiden tietoon
- antamani henkilötiedot käsitellään luottamuksellisesti siten, ettei tutkimustuloksissa voi minua niistä tunnistaa
- tutkimukseen antamani henkilötiedot hävitetään heti kun se on hyvän tieteellisen käytännön mukaan mahdollista, joka tapauksessa viimeistään viiden vuoden kuluessa tutkimuksen valmistumisesta
- osallistumiseni on vapaaehtoista eikä siitä aiheudu minulle kustannuksia
- voin halutessani keskeyttää osallistumiseni, milloin tahansa, syytä ilmoittamatta
- keskeyttäminen ei vaikuta Y-Säätiö-konsernilta saamiini palveluihin tai minua koskevaan päätöksentekoon
- nauhoitteet ja litteroitu aineisto tuhoetaan 30.10.2019 mennessä

Suostumuksen antaminen

Suostun siihen, että

___ minua haastatellaan ja antamiani henkilötietoja käytetään kyseisen tutkimuksen tarpeisiin

Tutkittavan nimi:

Päiväys:

Suostumuksen antajan allekirjoitus ja nimenselvennys:

Suostumuksen vastaanottajan allekirjoitus ja nimenselvennys:

Liite 2. Haastatteluteemat ja apukysymykset

Sosiaalinen verkosto

Miten kuvailisit sosiaalista verkostoasi?

Koetko saavasi siinä äänesi kuuluviin?

-Jos koet, millaisissa tilanteissa tai kenen seurassa?

-Jos et, minkä koet olevan este?

Koetko pystyväsi vaikuttamaan ympäristöösi?

-Jos koet, millaisissa tilanteissa tai kenen seurassa?

-Jos et, minkä koet olevan este?

Koetko kuuluvasi johonkin ryhmään?

-Jos et, haluaisitko kuulua?

-Jos koet, millaiseen?

Miten kuvailisit luottamuksellista ympäristöä?

-Koetko olevasi osa sellaista?

-Koetko purjehduksen olleen sinulle luottamuksellinen ympäristö?

-Koetko saaneesi äänesi kuuluviin?

-Koetko kuuluneesi ryhmään?

Työelämävalmiudet

Opiskeletko tai käytkö töissä?

-Jos et, onko sinulla aikomusta hakeutua töihin tai opiskelijaksi?

-Jos haluat työ-/opiskelupaikan, onko sinulla esteitä, joiden takia et pyrkisi sinne? (Jos on niin mitä?)

-Jos vastasit kyllä, miten koet suoriutuvasi töistä tai koulusta?

Missä näet itsesi tulevaisuudessa?

-Koetko että pystyt saavuttamaan tulevaisuuttasi koskevat haaveet?

Koetko hallitsevasi omia päätöksiäsi ja omaa tulevaisuuttasi?

Kannustaako ympäristösi sinua saavuttamaan tulevaisuuttasi koskevat haaveet?

-Jos et, mitä pidät siihen esteenä?

Miten reagoit purjehduksella haastaviin tilanteisiin?

-Koetko, että tilanteisiin oli helpompi reagoida purjehduksella kuin arjessa?

-Miten koet purjehduksen vaikuttaneen sinuun ja tulevaisuuteesi?

Mielekäs tekeminen

Mikä on sinulle mielekästä tekemistä?

Onko mielekäs tekeminen sinulle itsenäistä vai ryhmässä tapahtuvaa toimintaa?

Harrastatko jotain?

-Jos kyllä, mitä?

-Jos et, haluaisitko ja minkä koet olevan esteenä harrastamiselle?

-Mitä purjehduksella opittua olet ottanut osaksi arkeasi?

-Toiko purjehdus motivaatiota esimerkiksi uuden harrastuksen aloittamiseen?

-tai muun tyyppiseen elämänmuutokseen?

Itsetunto ja itseluottamus

Miten kuvailisit itsetunnon ja itseluottamuksen käsitteitä?

Millainen käsitys sinulla on itsestäsi?

Millainen käsitys sinulla on omista kyvyistäsi?

Miten reagoit epäonnistumisiin?

-Koetko käsityksen jotenkin muuttuneen purjehduksella?

-Miten kuvailisit omaa itseluottamustasi purjehduksella?