



UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND

Voin hyvin ja harrastan

– Kuudesluokkalaisten kokemuksia hyvinvoinnista

Sikke Korhonen
Aino Salovaara
Soveltavan kasvatustieteen ja
opettajakoulutuksen osasto
Itä-Suomen yliopisto
Filosofinen tiedekunta
Pro gradu -tutkielma
Tammikuu 2022

Itä-Suomen yliopisto, Filosofinen tiedekunta
Soveltavan kasvatustieteen ja opettajakoulutuksen osasto
Korhonen, Sikke & Salovaara, Aino: Voin hyvin ja harrastan
Pro gradu -tutkielma, 106 sivua, 3 liitettä (7 sivua)
Antti Juvonen, professori
Tammikuu 2022

Asiasanat: hyvinvointi, harrastaminen, vapaa-aika, lapsen kehitys,

Tiivistelmä:

Kiinnostus yksilön hyvinvointia kohtaan on lisääntynyt koronapandemian aikana. Elämme poikkeuksellisia aikoja, millä on valitettava vaikutus yksilön hyvinvointiin. Onkin ajankohtaista tutkia hyvinvointia ja harrastuneisuutta vallitsevan tilanteen vuoksi. Tutkimuksen tavoitteena on kuvata neljän eri kuu-desluokan, yhteensä 76 oppilaan, kokemuksia harrastusten tuottamasta hyvinvoinnista ja kehityksestä, oppilaiden käsityksiä koetusta hyvinvoinnista sekä sen eri osa-alueista. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys koostuu tutkimukselle keskeisten käsitteiden avaamisesta, joita ovat hyvinvointi, harrastaminen ja vapaa-aika sekä harrastaminen lapsen kehityksen näkökulmasta. Aineistonkeruu tapahtui luokissa yhden koulupäivän aikana. Keräsimme aineiston internetissä tehtävällä kirjoitelmalla, jota täydensi avoimia ja vaihtoehtollisia kysymyksiä sisältävä kysely.

Tulosten perusteella oppilaiden kirjoitelmista löytyi neljä erilaista hyvinvointia tuottavaa osa-aluetta: fyysinen, psyykinen, sosiaalinen sekä lasten ja nuorten kulttuuri. Harrastukset tukevat lasten liikunnallista kehittymistä, itsetuntoa, sosiaalisia taitoja, taiteellista kehitystä, arjen taitoja sekä kognitiivisia taitoja. Oppilaiden kirjoitelmista ilmenevät seuraavat hyvinvointikäsitettä kuvaavat asiat: fyysinen, psyykinen sekä sosiaalinen hyvinvointi. Tutkimuksen tulosten perusteella oppilaat kokivat hyvinvoinnin osa-alueista erittäin tärkeiksi perhesuhteet, nukkumisen ja syömisen. Tärkeäksi koettiin näiden jälkeen kaverisuhteet, harrastukset sekä liikunta. Tutkimus vahvistaa hyvinvointikäsitteen moniulotteisuutta, koska oppilaiden vastaukset pohjautuvat heidän omaan kokemusmaailmaansa ja he kokevat hyvinvoinnin eri tavoin. Yhteistä vastauksille oli, että ne kuitenkin tukivat oppilaiden hyvinvointia sekä kehitystä. Tämän takia olisi tärkeää, että kaikilla lapsilla ja nuorilla olisi mahdollisuus harrastaa. Tämä tutkimus vahvistaa näkemystä harrastamisen tärkeydestä, mutta myös luokanopettajan roolista hyvinvoinnin edistäjänä.

University of Eastern Finland, Philosophical Faculty
School of Applied Educational Science and Teacher Education
Korhonen, Sikke & Salovaara, Aino: I am well and I enjoy my hobby
Master's Thesis, 106 pages, 3 appendix (7 pages)
Antti Juvonen, professor
January 2022

Keywords: well-being, hobby, leisure activity, child development

Abstract:

Interest to the well-being of individuals has decreased during the Covid-19 pandemic. We live exceptional times that influence the health of the individual in ways never seen before. The current situation provides a good opportunity to examine free time activities connected to well-being. The purpose of this study is to follow four 6th grade classes, in total 76 pupils, and investigate which role free time activities play in their well-being. Moreover, the study follows the pupils' perceptions of well-being and its various aspects. The theoretical framework of this study centers around well-being, free time, and free time activities and how this reflects within the context of the children's development. The data gathering took place during one school day in their classroom through a questionnaire containing both multiple-choice questions and an essay part.

The results displayed four diverse types of well-being: physical, mental, social and youth culture. Free time activities support the physical development, self-confidence, social skills, artistic development, everyday skills, and cognitive skills of children. The answers of the pupils can be divided into the following concepts of well-being: physical, mental, and social. Based on the results of the thesis, pupils evaluated family relations, sleep, and eating as **very important** to the areas of well-being. Friendship, free time activities and sports were evaluated as **important**. The results of this study emphasize that there are many aspects of well-being because the pupils' answers are based on their own experiences, and they experience well-being in various ways. The common factor among the answers is that free time activities support well-being and development. For this reason it is important that all children are given the opportunity to participate in free time activities. This study confirms the importance of free time activities, but also the role of the teacher as an influencer.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 HYVINVOINTI	6
2.1 Hyvinvointi käsitteenä	6
2.2 Lasten ja nuorten hyvinvointi	9
2.3 Lapsen hyvinvoinnin tarkastelukehukset	12
3 HARRASTAMINEN JA VAPAA-AIKA	18
3.1 Harrastukset osana lasten ja nuorten vapaa-aikaa	18
3.2 Lasten ja nuorten harrastuksia sekä vapaa-ajanviettotapoja	22
4 HARRASTAMINEN LAPSEN KEHITYKSEN NÄKÖKULMASTA	25
4.1 Lapsen itsetunnon kehittyminen	26
4.2 Lasten sosiaaliset taidot ja ystävyyssuhteet	27
4.3 Lapsen motoriset ja liikunnalliset taidot	30
4.4 Lapsen taiteellinen kehitys	31
4.5 Kognitiivisen kehityksen näkökulmia harrastamiseen	34
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	35
5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset	35
5.2 Tutkimuksen menetelmälliset ratkaisut	36
5.2.1 Fenomenologis-hermeneuttinen lähestymistapa	37
5.2.2 Ihmisen ja kokemuksen ymmärtäminen	38
5.2.3 Aineistonhankintamenetelmät	40
5.2.4 Tutkimuskohde ja tutkimuksen kulku	41
5.2.5 Aineiston analysointi	44
6 TULOKSET	47
6.1 Harrastusten tuottama hyvinvointi	47
6.1.1 Fyysinen hyvinvointi	48
6.1.2 Psykykinen hyvinvointi	50
6.1.3 Sosiaalinen hyvinvointi	52
6.1.4 Lasten ja nuorten kulttuuri	54
6.2 Harrastukset kehityksen tukena	55

6.3 Oppilaiden näkemykset hyvinvoinnista.....	60
6.4 Oppilaiden arviot hyvinvoinnin osa-alueiden tärkeydestä	62
7 POHDINTA	65
7.1 Tulosten yhteenveto ja johtopäätökset.....	65
7.2 Tutkimuksen eettisyyden ja luotettavuuden tarkastelu.....	80
7.3 Kehittämishaasteet ja jatkotutkimusehdotukset	83
Lähteet	84
Liitteet	

1 JOHDANTO

Yhteiskunnallisessa keskustelussa on ollut pinnalla lasten ja nuorten hyvinvointi- ja terveyserojen kasvaminen sekä uhka syrjäytymisestä. Resursseja onkin suunnattu lasten ja nuorten yhdenvertaisuuden tavoitteluun sekä syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn, kuten kerhotoiminnan kehittämiseen. (Lehto 2018, 59; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017.) Nuorisotutkimusverkoston tutkimuksessa (2019) on tarkasteltu harrastustakuuta. Harrastustakuulla tarkoitetaan sitä, että jokaisella lapsella ja nuorella on mahdollisuus yhteen mieluisaan harrastukseen. Harrastustakuulla edistetään lasten ja nuorten hyvinvointia, ehkäistään ja vähennetään syrjäytymistä sekä edistetään yhdenvertaisuutta. Harrastustakuu on osa opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmän valmistelemaa kansallista harrastamisen strategiaa. (Haanpää & Salasuo 2019, 9.)

Päädyimme tutkimaan alakouluikäisten harrastamisen ja hyvinvoinnin käsitteitä kandidaatin tutkielmamme pohjalta. Tarkoituksenamme oli tehdä kirjallisuuskatsauksen jatkoksi tutkimus koulujen kerhotoiminnan vaikutuksista hyvinvointiin, mutta vallitsevan Covid19-pandemian johdosta koulujen kerhotoimintaa järjestettiin ainoastaan hyvin pienissä määrin. Tutkimuksemme tavoitteena on saada tietoa 6.-luokkalaisten kokemasta hyvinvoinnista, johon liitämme osaksi näkökulmaa oppilaiden harrastuneisuuden. Koemme mielenkiintoiseksi moniulotteisen ja pitkälti myös subjektiivisen hyvinvoinnin käsitteen. Pinnalla on usein enemmän lasten ja nuorten pahoinvointi kuin hyvinvointi. Tahdomme tulevina luokanopettajina olla edistämässä omalta osaltamme lasten ja nuorten hyvinvointia. Olemme molemmat saaneet pienenä lapsena harrastaa paljon haluamiamme asioita. Päädyimme molemmat loppujen lopuksi joukkueurheilun pariin. Allekirjoitamme molemmat joukkueurheilun opettaneen meille tärkeitä taitoja, joita emme välttämättä olisi muualle oppineet. Yhtenä suurimmista asioista on tietysti liikunnalliseen elämäntapaan kasvaminen, mikä vie meitä liikunnan pariin vielä tänäkin päivänä.

Harrastukset vaikuttavat meihin vahvasti ja ne koskettavat meitä jopa sisimmässämme asti. Kun pääsemme haastamaan itseämme ja voitamme asettamamme haasteen, seuraa siitä hyvä tunne sekä hyvä mieli. (Juvonen 2013.) Harrastukset ovat meille paljon merkityksellisempiä, kuin vain keino kuluttaa tyhjää aikaa. Harrastukset tekevät elämästä mielekäästä, kun on jotakin mitä voi odottaa. Ne tuovat elämällemme merkityksiä, jotka tekevät elämästä mielekäästä ja niin sanotusti elämisen arvoista. Näin

ollen toteuttamamme tutkimus harrastusten tuottamasta hyvinvoinnista ei ulotu ainoastaan hetkeen, jolloin harrastamme jotakin, vaan ulottuu koko elämäämme tehden siitä merkityksellistä ja mielekästä.

Koronaviruspandemia on vaikuttanut ihmisten jokapäiväiseen arkeen usealla eri tavalla ja monet erilaiset rajoitukset ovat vaikuttaneet erityisesti kansalaisten liikunnan ja urheilun harrastamiseen (Ruuskanen 2020). Joulukuun 2021 alussa liikunta ja urheiluseuroille myönnettiin lähes kolme miljoonaa euroa korona-avustuksia, sillä korona vaikuttaa edelleen seurojen toimintaan. Harrastajamäärät ovat vieläkin laskussa, mutta tämän lisäksi myös seurojen taloudellinen ahdinko jatkuu. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021.) Näiden ohella myös lasten ja nuorten taideharrastukset jäävät koronapandemian jalkoihin. Taideharrastuksilla on tutkitusti myönteisiä vaikutuksia hyvinvointia kohtaan taiteen lajista riippumatta. Taide- ja kulttuuriharrastusten vähenemisellä voi nähdä suoran vaikutuksen hyvinvointiin. (Korhonen 2021.)

Koronapandemian takia lasten harrastuspaikat ovat joutuneet olemaan suljettuina. Tutkimustulosten mukaan koronapandemialla on ollut melko suuri tai suuri vaikutus lasten harrastamiseen jopa 70 prosentilla perheistä. Harrastusten tauolle jääminen on vaikuttanut muun muassa lasten mielialaan ja koulumenestykseen. Harrastuksilla on suuri merkitys fyysisen aktiivisuuden saavuttamisessa, sillä harrastusten jäädessä pois, eivät lapset ole päässeet purkamaan energiaa. Lisäksi tietysti harrastusten loppuminen tarkoittaa mielekkään vapaa-ajan tekemisen puuttumista lapsen arjesta. Tämä osaltaan aiheuttaa levottomuutta, pettymyksiä sekä mielipahaa lasten keskuudessa. (Merta 2021.)

Vaikka osa lapsista ja nuorista on kokenut harrastusten poisjäämisen pettymyksenä, osa lapsista ei kuitenkaan ole enää palannut takaisin omaan harrastukseensa tilanteen niin salliessa. Erityisesti harrastajien määrän romahduksesta on raportoitu lasten ja nuorten liikuntaharrastuksissa. Sisätilojen kontaktilajit ovat menettäneet harrastajia koronapandemian aikana. Suosiota ovat taas kasvattaneet ulkoliikunta sekä muut harrastukset ja ajanvietteet. (Suomi 2021.) Olympiakomitean arvion mukaan yli 20 000 lasta putosi liikuntaharrastuksista korona-aikana. Tavoitteena on, että koulujen, seurojen ja vanhempien yhteistyöllä lasten ja nuorten liikuntaharrastaminen saataisiin takaisin nousuun. Lapsuuden liikunnan vähyydellä ja passiivisella elämäntavalla on vaikutusta pitkälläkin tähtäimellä. Näillä on merkitystä hyvinvointiin, lääkkeiden käyttöön sekä lähestulkoon hengissä pysymiseen tulevaisuudessa yhteiskunnan näkökulmastakin katsottuna. Liikuntasosiologian professori Hannu Itkonen toteaa haas-

tattelussa (2021), että korona-ajan syy harrastuspudokkuudelle on raha. Liikunnan ohella monet harrastukset ovat kallistuneet vuosi vuodelta ja näin ollen se on karsinut perheitä pois harrastusten parista. Kynnys harrastukseen pääsyyn on käynyt korkeaksi, koska korona on kurittanut taloutta sekä samaan aikaan harrastuksiin pääsy on ollut epävarmaa. (Näveri & Jäkälä 2021.)

Suomen valtiolla on pyrkimyksiä lisätä lasten ja nuorten harrastamista. Aluksi oli harrastamisen strategia, jonka tarkoituksena oli taata jokaisella lapsella ja nuorella yksi harrastus (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019). Harrastamisen Suomen malli painottaa harrastamista koulupäivän yhteydessä. Suomen harrastamisen mallin tarkoituksena on mahdollistaa maksuttomia harrastusmahdollisuuksia koulupäivän yhteydessä. Islannilla on oma malli, jonka pohjalta Suomelle luodaan oma harrastamisen mallinsa. (Valtioneuvosto 2019.) Kun harrastus viedään koulupäivän yhteyteen, pystytään silloin integroimaan toimintaa esimerkiksi eri oppiaineisiin ja koulusta tulee oppilaille kiinnostavampi paikka. Tämän nähdään lisäävän kouluviihtyvyyttä ja yhteisöllisyyttä. Lisäksi harrastaminen on yhdenvertaisempaa sen maksuttomuuden, mielekkyyden ja harrastamiseen liittyvien välimatkojen vähenemisen vuoksi.

Oppilaita kuullaan ennen harrastusten valintaa ja järjestämistä ja mukana on kaikki harrastukset: liikunta ja urheilu, taide ja kulttuuri, tiede, nuorisoala, luonto sekä kädentaidot. Harrastuksen järjestäjinä voivat toimia urheiluseurat, kulttuuritoimijat, nuorisojärjestöt, kunnat ja muut harrastustoimintaa järjestävät yhteisöt. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020.) Suomen harrastamisen malliin kuuluu osana myös valtakunnallinen harrastusviikko kouluissa. Viikon päätavoite on auttaa lapsia ja nuoria löytämään itselleen oma harrastus. Viikon aikana he saavat kokemuksia uusista harrastuksista tieteen, taiteen, kulttuurin, liikunnan ja muiden alojen harrastustoiminnasta. (Harrastamisen Suomen malli 2021.)

Hyvinvointia voidaan edistää esimerkiksi kerhotoiminnan avulla. Lapset osallistuvat vapaa-ajallaan monien eri tahojen järjestämiin vapaa-ajan harrastuksiin. Lasten harrastamista mahdollistavat seurat ja yhdistykset, koulujen iltapäivä- ja kerhotoiminta tai kaupalliset yritykset. (Martin, Suomi & Kokko 2019, 41.) Perusopetuslaissa (628/1998, 47§) määritellään, että koulut voivat tarjota opetusta tukevaa toimintaa oppilailleen, kuten kerhotoimintaa tai muuta toimintaa, joka liittyy läheisesti opetukseen. Opetussuunnitelmaan (2014) on merkitty opetusta ja kasvatuksen tavoitteita tukevaan toimintaan ker-

hotoiminnan järjestäminen. Kerhotoiminta on siis oppituntien ulkopuolista toimintaa ja sen lähtökohdina toimivat ohjaukselliset, kasvatukselliset ja opetukselliset tavoitteet. Koulujen kerhotoiminta kuuluu osaksi maksutonta perusopetusta ja tarjoaa lapsille mahdollisuuden tutustua erilaisiin harrastuksiin. Kerhot lisäävät omalta osaltaan tilaisuuksia koulussa opitun soveltamiseen.

Koulujen kerhotoiminta perustuu vapaaehtoisuuteen, mutta kerhotoiminta on kuitenkin tavoitteellista toimintaa. Toiminta mahdollistaa lasten säännöllisen harrastamisen, sosiaalisten suhteiden sekä kodin ja koulun välisen yhteistyön kehittymisen. Kerhotoiminnan aikana ei ole tarkoituksellista mitata lasten edistymistä, vaikka kerhotoiminnalla on myös tiedollisia, taidollisia sekä elämyksellisiä tavoitteita. (Kenttälä 2008, 10; Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2018, 126–127.) Koulujen kerhotoiminnalla pyritään tukemaan lasten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua ja kehitystä. Sen avulla lisätään lasten osallisuutta, eettistä kasvua ja tuetaan koulun yhteisöllisyyden kehittymistä. (Karhuvirta & Kuusisto 2013, 8;)

Lea Pulkkinen (2015, 8–9) on tehnyt selvityksen joustavan koulupäivämallin vakiinnuttamiseksi suomalaisen koulujärjestelmään. Eheytetty – eli joustava koulupäivä rakentuu oppituntien ohella toimintaryhmistä, joissa lapset saavat levätä tai puuhata asioita koulun tiloissa koulun aikuisten valvoessa toimintaa. Toimintaa voi olla ennen ja jälkeen koulupäivän tai se voi olla myös koulupäivän keskellä. Harrastusmahdollisuuden järjestäminen iltapäivisin koulun piirissä vähentää lasten kuljetuksia harrastuksiin ja tämä vapauttaa illat perhe-elämälle. Eheytyllä koulupäivän sisältämällä harrastustoiminnalla on positiivinen vaikutus koulussa viihtymiseen, kodin ja koulun yhteistyöhön sekä oppilaan kehitykseen.

Harrastaminen on paljon muutakin kuin ainoastaan konkreettista tekemistä. Sosiaalinen vuorovaikutus on harrastamisen ydin, koska lapsilla ja nuorilla on tarve päästä keskustelemaan kavereiden sekä tärkeiden kodin ulkopuolisten aikuisten kanssa. Harrastamisen mielekkyys ja idea heikkenee, jos harrastaminen tapahtuu videon välityksellä. Silloin sosiaalinen ulottuvuus jää harrastuksesta uupumaan. (Valtioneuvosto 2021, 96.) Vallitseva korona-tilanne on vaikuttanut lasten ja nuorten harrastamiseen negatiivisesti.

Ihminen tarvitsee hyvinvointia sekä pärjäämistä elämässä, jotta hän voi toimia mielekkääksi kokemallaan tavalla (Salonen & Oksanen 2011, 7). Elämän mielekkyyden edellytyksenä on vapaus valita (Koistinen 1997, 77). Kirjailija Emily Esfahani Smith (2018) kuvailee haastattelussa merkityksellisen elämän ja elämän tarkoituksen yhteyttä. Merkityksellinen elämä ei ainoastaan tarkoita onnen tai menestyksen tavoittelua, vaikka merkityksen löytäminen saattaa mahdollistaa ihmiselle onnen. Keskeisenä merkityksellisen elämän mahdollistajana on yhteenkuuluvuuden tunne, jota ihminen kokee erilaisten yhteisöjen esimerkiksi harrastusten kautta. Yhteenkuuluvuuden kokemus syntyy pienissä arkisissa kohtaamisissa. (Pajunen 2018.)

Vanhemmilla on aina ensisijainen vastuu lasten ja nuorten kehityksen tukemisesta ja hyvinvoinnista (Perälä, Halme & Kanste 2013, 121). Luokanopettajat ovat osaltaan suuressa roolissa lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistäjinä. Koulujen toiminnassa vaikuttaa opetussuunnitelman lisäksi myös kunnissa paikallisella tasolla laadittava hyvinvointisuunnitelma. Hyvinvointisuunnitelman tarkoituksena on ohjata, johtaa sekä kehittää lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointityötä. Kuntien hyvinvointisuunnitelma laaditaan moniammatillisessa yhteistyössä eri toimialojen kesken. Suunnitelman laaja sisältö koskettaa muun muassa lapsen ja nuoren kasvuoloja, epäkohtien ehkäisemistä sekä lasten ja nuorten palveluja. Suunnitelmaa arvioidaan vuosittain. Perusopetuksessa hyvinvointisuunnitelma näkyy muun muassa oppilashuollon toteuttamisessa. Perusopetuksen jokaisessa koulussa on laadittava oppilashuoltosuunnitelma, joka on osa kunnan hyvinvointisuunnitelmaa. (Opetushallitus 2014, 83–84; Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

2 HYVINVOINTI

Hyvinvoinnin määrittäminen ei ole yksinkertaista. Tässä luvussa tarkastelemme hyvinvoinnin käsitteenä, kerromme lasten ja nuorten hyvinvoinnista sekä lopuksi avaamme tutkimukseemme valitsemiamme hyvinvoinnin tarkastelukehyksiä; Allardtin hyvinvoinnin ulottuvuudet, Maslowin tarvehierarkia sekä hyvinvoinnin indikaattorit.

2.1 Hyvinvointi käsitteenä

Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee terveyttä hyvinvoinnin kautta. Määritelmän mukaan terveys nähdään täydellisenä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilana. Määritelmä on ristiriitainen ja aiheuttanut kritiikkiä, sillä tällaista tilaa ei ole kenenkään mahdollista saavuttaa. (Huttunen 2018; Konu & Rimpelä 2002, 82.) Hyvinvointi- käsitteen määrittäminen on itsessään haastavaa, sillä jokainen yksilö kokee ja määrittelee oman hyvinvointinsa eri tavoin. Hyvinvointia pyritään kuitenkin edistämään lainsäädännön avulla. Hyvinvointi on osa terveyden edistämistä ja sitä painotetaan erityisesti terveydenhuoltolaissa. Kuntien tulee myös omalta osaltaan pyrkiä edistämään asukkaidensa hyvinvointia, mikä on määritelty kuntalaissa. Lisäksi kansainväliset sopimukset sekä Euroopan unionin lainsäädäntö velvoittavat edistämään kansalaisten terveyttä ja hyvinvointia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2019.)

Fyysinen hyvinvointi voidaan määritellä yksilön kokemuksesta, sen hetkisestä fyysisestä terveydentilastaan, pystyvyydestään sekä arjessa jatkamisestaan. Tuleekin huomioida, että kokemus on aina subjektiivinen ja voi erota objektiivisesta arviosta. Yksilö voi kokea olevansa täysin terve, vaikka lääketieteellisestä näkökulmasta katsottuna hänellä olisi jokin sairaus. Sama pätee toisinkin päin, myös täysin terve voi kokea itsensä fyysisesti sairaaksi. Fyysistä hyvinvointia edistävät liikunta, ravitseva ruokavalio sekä lepo. (Kemppainen, Puoliväli, Kinnunen, Nevalainen, Saarinen, Pöntinen & Halonen 2021; McKee-Ryan, Song, Wanberg & Kinicki 2005, 54.) Lasten ja nuorten fyysistä hyvinvointia mitataan fyysisen toimintakyvyn mittauksilla, jotka pohjautuvat kestävyyskuntoon, lihaskuntoon sekä liikkuvuuteen (Valtion liikuntaneuvosto 2021).

Psyykkisen hyvinvoinnin määrittelemisen tarkasti ja yksiselitteisesti on haastavaa, sillä se on ilmiönä laaja. Tätä pystytään kuitenkin kuvaamaan hyvinkin arkisilla asioilla ja sanoilla. Kun ihminen kertoo voivansa hyvin, hän arvostaa itseään, on enimmäkseen hyvällä tuulella ja suhtautuu muihin myönteisesti. (Ojanen & Liukkonen 2013, 237.) Psyykkinen hyvinvointi edesauttaa ylläpitämään ystävyssuhteita sekä vakaita ihmissuhteita. Psyykkisesti hyvinvoivien fyysinen terveys ja kouluttautuminen on korkeampaa. (ks. Piñeiro-Cossio, Fernández-Martínez, Nuviala & Pérez-Ordás 2021.) Psyykkiseen hyvinvointiin liittyy vahvasti yksilön koettu mielenterveys. Tämä nähdään tilana, jossa ihminen pystyy tunnistamaan omat vahvuutensa sekä kykynsä, selviytymään elämässä vastaantulevista haasteista ja ottamaan osaa oman ympäristönsä toimintaan. Mielenterveyttä suojaavat hyvät sosiaaliset suhteet, turvallinen elinympäristö ja mahdollisuus toteuttaa itseään. (Kempainen ym. 2021.)

Ystävyssuhteet, parisuhde, perhe, työyhteisö ja muut yhteisöt toimivat pohjana sosiaaliselle hyvinvoinnille. Lisäksi sosiaaliseen hyvinvointiin voidaan määritellä liittyvän tyytyväisyys omaan elämään, uraan ja koulutukseen liittyvät odotukset sekä itsensä toteuttamisen mahdollisuudet. (Keyes 1998, 122; Kempainen ym. 2021.) Sosiaalinen hyvinvointi rakentuu kahdella tasolla –yksilöllisellä sekä yhteisöllisellä tasolla. Sosiaalista hyvinvointia lisää osallisuus. Tällä tarkoitetaan suhteissa olemista, kuulumista, yhteensopivuutta, yhteisyyttä, osallisuutta, mukaan ottamista, vaikuttamista, demokratiaa sekä tämän järjestämistä ja johtamista. (Vesa, Santalahti, Nieminen, Nikunlaakso, Reuna, Niemi, Ketonen, Kouvonen, Lintula, Salo, Luukkainen, Salenius & Oksanen 2020, 9.) Terveiden ja hyvinvoinnin laitos eli THL on sosiaali- ja terveysministeriön alaisuudessa toimiva tutkimuslaitos (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019). Laitos on määritellyt hyvinvoinnin käsitteenä. Määritelmä on jakanut hyvinvoinnin osatekijät kolmeen eri osa-alueeseen: terveyteen, koettuun hyvinvointiin tai elämänlaatuun sekä materiaaliseen hyvinvointiin (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (2020b). Hyvinvointi käsitteenä viittaa joko yksilölliseen tai yhteisötason hyvinvointiin. Yhteisötason hyvinvointiin vaikuttavat elinympäristö, työllisyys ja toimeentulo. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2020a.)

Hyvinvoinnin määrittelemisen ei ole ongelmattonta eikä yksiselitteistä. Englanninkielisessä tutkimuskirjallisuudessa käsitteitä **wellness**, **well-being** sekä **life satisfaction** käytetään toisinaan synonyymeina ja toisinaan rinnakkain. Pollard ja Lee (2003) ovat listanneet hyvinvointia kuvaileviksi avainsanoiksi termit **quality of life**, **life satisfaction**, **well-being**, **wellness**, **self-esteem**, **health** ja **happiness**. Hyvinvointi ilmenee ihmisessä laajasti tarkasteltuna onnellisuutena, positiivisena mielialana

sekä elämään tyytyväisyytenä. Hyvinvoinnin edellytyksenä on koko elämänkaaren aikainen toimintakyky, jonka johdosta yksilö pystyy osallistumaan yhteisönsä mielekkäänä pitämiin aktiviteetteihin ja sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen. Yksilö on tyytyväinen itseensä ja kokee subjektiivista hyvinvointia pystyessään hyödyntämään kykyjään potentiaalisesti suorittaen elämänsä kuuluvia kehitystehtäviä. Hyvinvointitutkimus keskittyy usein kielteisiin sekä hyvinvointia uhkaaviin ilmiöihin. Näin ollen hyvinvointia olisi syytä tutkia aiempaa kokonaisvaltaisemmin. (Meriläinen, Lappalainen & Kuittinen 2008, 8.)

Hyvinvoinnin nähdään muodostuvan myös yhteiskunnallisista olosuhteista (welfare). Hyvinvoinnin taso kuvaa se, miten tavanomaisia tietyt resurssit ovat ja miten ne ovat jakautuneet. Tässä on pitkälti kyse elinoloista, kansalaisten tasa-arvosta sekä sosiaalisista oloista eikä ainoastaan materiaalisesta elintasosta. Hyvinvoinnin (well-being) katsotaan muodostuvan myös yksilön omista kokemuksista. Tässä tärkeitä ovat yksilön omat arviot ja kokemukset muun muassa onnellisuudesta, voinnistaan ja tyytyväisyydestään. (Aira, Hämylä, Kannas, Aula & Harju-Kivinen 2014, 6.) OECD eli Taloudellisen yhteistyön sekä kehityksen järjestö (2001, 11) määrittelee, että yksilön hyvinvointi ei ole pelkästään yksittäisten hyvinvoinnin tasojen summa, vaan siihen vaikuttavat myös yhteiskunnan tarjoamat yhtäläiset mahdollisuudet vaikuttaa ja toimia yhteiskunnan jäsenenä.

Hyvinvointi on monitahoinen ja suorastaan harhaanjohtava ilmaisu, kuten useat muutkin yhteiskuntatutkimukseen liittyvät käsitteet. Hyvinvointi-käsitteen merkitys eroaa jopa arkipuheessa ja tutkijakiellessä. Arkipuheessa hyvinvointi liitetään tavallisesti nautintoihin ja mielihyvän kokemuksiin. Tutkijat ymmärtävät hyvinvoinnin moniulotteisemmin ja laajemmin siten, että se kattaa ihmisenä olemisen aineellisen perustan ohella sosiaaliset suhteet, sosiaalisen identiteetin sekä terveyden. Koettu hyvinvointi tarkoittaa yksilöiden omaa kokemusta näistä ulottuvuuksista ja niiden kokonaisarviota, joka näyttäytyy elämässä onnellisuutena sekä tyytyväisyytenä elämään. Hyvinvointi riippuukin yksilön kyvyistä ja mieltymyksistä sekä elinoloista, joiden pohjalta ihminen tuottaa omaa hyvinvointiaan. (Karvonen 2019, 96.) Hyvinvointiin vaikuttavat monet eri tekijät ja ne ilmenevät eri tavalla eri elämänvaiheissa sekä sosiaaliryhmissä. Aikuisväestössä terveyden ja hyvinvoinnin sosioekonomisia eroja tarkastellaan ammattiaseman sekä tulotason mukaan. Lasten ja nuorten hyvinvointia ei voida tarkastella suoraviihaisesti sosioekonomisten erojen avulla, koska ne eivät ole heillä vakiintuneet. (Kestilä, Karvonen, Parikka, Seppänen, Haapakorva & Sutela 2019, 120.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos eli THL on sosiaali- ja terveysministeriön alaisuudessa toimiva tutkimuslaitos (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019). Laitos on määritellyt hyvinvoinnin käsitteenä. Määritelmä on jakanut hyvinvoinnin osatekijät kolmeen eri osa-alueeseen: terveyteen, koettuun hyvinvointiin tai elämänlaatuun sekä materiaaliseen hyvinvointiin (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2020b)). Hyvinvointi käsitteenä viittaa joko yksilölliseen tai yhteisötason hyvinvointiin. Yhteisötason hyvinvointiin vaikuttavat elinympäristö, työllisyys ja toimeentulo. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020a.)

Yksilötason hyvinvointiin vaikuttavat sosiaaliset suhteet, onnellisuus, itsensä toteuttaminen sekä sosiaalinen pääoma. Koettu hyvinvointi mitataan usein elämänlaadun kautta. Elämänlaatua muovaavat terveys, materiaallinen hyvinvointi, ihmissuhteet ja mielekäs tekeminen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020a.) Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen hyvinvoinnin määritelmä pohjautuu Erik Allardtin (1976) hyvinvointiteoriaan yksilön hyvinvointia tarkasteltaessa. Näin ollen nojaamme tutkielmassamme Allardtin hyvinvointiteoriaan. Erik Allardt (1976, 21) määrittelee hyvinvoinnin tarvekäsitteen avulla. Allardtin mukaan hyvinvointi on tila, jossa ihmisellä on mahdollisuus tyydyttää keskeiset tarpeensa. Keskeisiksi tarpeiksi määritellään perustarpeet, joiden tyydyttämättä jättäminen merkitsisi huonoja olosuhteita ihmiselle (Allardt 1976, 32; Laakso 2016).

2.2 Lasten ja nuorten hyvinvointi

Lasten hyvinvointia voidaan kuvata ja määrittellä monella eri tapaa. Lasten hyvinvointia tarkastellaan usein Yhdistyneiden kansakuntien Lapsen oikeuksien yleissopimuksen kautta (Camfield, Streuli & Woodhead 2010, 399). Lasten hyvinvoinnin havainnoitavissa olevia asioita eli objektiivisia kriteereitä ovat yksinolo, turvallisuus, lähiverkostot, terveys sekä riskit. Objektiivisten kriteerien lisäksi lapsen omakohtaiset näkemykset ja tuntemukset eli subjektiiviset kriteerit vaikuttavat hyvinvointiin. Subjektiivisiä kriteereitä ovat muun muassa tunne välittämisestä, yksinäisyys, pelot sekä yhteisyyden ja kuulumisen tunne. Lapset ja nuoret tarvitsevat aikuisten tukea hyvinvointinsa toteutumiseksi. Usein vanhemmat saattavat tehdä valintoja lastensa puolesta heidän hyvinvointinsa edistämiseksi. Lasten ja nuorten omat kokemukset hyvinvoinnista voivat poiketa merkittävästi vanhempien näkemyksestä. Tämän vuoksi tulee muistaa, että mahdollisuus itsensä toteuttamiseen ja osallisuuteen on tärkeää jo lapsuudesta lähtien. (Häikiö 2008, 20–22)

Psyykkinen ja fyysinen terveys muodostavat ihmisestä kokonaisuuden ikään kuin nivoutumalla yhteen. Lapsen hyvinvointiin ja kehitykseen vaikuttavat niin perimä kuin sosiaalinen, biologinen sekä psykologinen ympäristö. Suomalaiset lapset ovat syntyessään maailman terveimpiä, kuitenkin nuorten aikuisten hyvinvoinnissa on sijaa kehittymiselle. Lasten ja nuorten eriarvoisuus on lisääntynyt ja siksi ongelmat ovat kasaantuneet. Kasaantumisesta johtuvista riskitekijöistä huolimatta osa lapsista pärjää suojaavien tekijöiden ansiosta. Keskeisimpiä näistä suojatekijöistä ovat varhainen hyvinvointi, ihmissuhteet ja harrastusmahdollisuudet. (Paananen, Eriksson, Santalahti, Solantaus, Taanila, & Gissler 2012, 37–39.) Vanhempien ja perheiden hyvinvointi luo pohjan lasten ja nuorten hyvinvoinnille. Köyhyys on haitallista lapsen psyykkiselle kehitykselle, ja vanhempien mielenterveyden ongelmat taas ovat riski lasten myöhemmälle hyvinvoinnille. (Paananen ym. 2012, 49.)

Opetus- ja kulttuuriministeriö on yhdessä sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön kanssa käynnistänyt hallituskaudet ylittävän kansallisen lapsistrategiatyön keväällä 2018. Työn tavoitteena on ollut yhteiskunnallista päätöksentekoa vahvistava valmistelutyö, joka edesauttaa lapsen ja perheen etua. Valmistelutyö pohjautuu tutkittuun tietoon, kansainvälisiin sopimuksiin sekä keskusteluihin lasten ja nuorten kanssa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2019.) Skenaariona on saavuttaa kahdenkymmenen vuoden kuluessa lapsi-, nuori- ja perhemyönteinen Suomi eri osa-alueilla. Lapsistrategiatyötä viedään eteenpäin tavoitteiden kautta, jotka liittyvät lapsen ihmissuhteisiin, osallisuuteen omassa kasvu-ympäristössä sekä yksilölliseen kasvuun ja oppimiseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö & Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2019, 9.)

Lapsistrategian pohjana on tutkimustyö, jonka kautta on määritelty lasten ja nuorten hyvinvointiin vaikuttavat perustarpeet. Tutkimuksen pohjalta nousi viisi hyvinvointia edistävää osa-aluetta: terveys, oppiminen, turvallisuus, osallisuus ja ihmissuhteet. Terveys nähdään hyvinvoinnin perustana, mikä mahdollistaa omalta osaltaan lapsen oppimisen. Lasten ja nuorten oppimisessa halutaan yhä enemmän korostaa yksilöllistä oppimista, koulutuksellista tasa-arvoa sekä yhdenvertaisuutta. Lapsen perustarve on kokea turvallisuutta, jonka avulla hänellä on tasapainoinen aikuisen luoma kasvu-ympäristö. Osallisuus mahdollistaa lasten ja nuoren kasvun osaksi yhteisöä, kun heidän näkökulmansa tulevat kuulukuksi. Yksinäisyys on uhka koetulle hyvinvoinnille, mitä pyritään ehkäisemään yksilölle tärkeillä ihmissuhteilla. (Opetus- ja kulttuuriministeriö & Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2019, 16–20.) Lasten ja nuorten hyvinvointi on pinnalla oleva aihe tutkimuksessa, niin arjessa kuin poliittisessa päätöksenteossa-

kin. Hyvinvoinnista keskusteltaessa nousee keskustelussa tavallisesti pahoinvointi eli keskitytään hyvinvoinnissa todettuihin puutteisiin. (Hohti & Karlsson 2013, 164.) Lasten ja nuorten hyvinvointia uhkaavat merkittävästi mielenterveysongelmat, päihteet ja syrjäytyminen. Parissa vuosikymmenessä hyvinvoinnin uhkaksi on noussut myös lihavuus. Nämä tekijät heikentävät elämänlaatua ja terveyttä. Näillä on vaikutusta myös tulevaisuuteen, kun omaksutut tottumukset jäävät usein pysyviksi aikuisuudessa. (Jääskeläinen, Schwab & Laitinen 2012, 67.)

Lapsen hyvinvointiin vaikuttavat oleellisesti neljä toisistaan riippuvaista osa-aluetta, jotka ovat fyysinen, sosiaalinen, materiaallinen ja psyykinen hyvinvointi. Fyysiseen hyvinvointiin sisältyvät psykosomaattiset tuntemukset, perustarpeiden tyydytys sekä terveydentila. Sosiaalinen hyvinvointi rakentuu sosiaalisista suhteista ja sosiaalisesta käyttäytymisestä. Materiaalista hyvinvointia ilmentävät käytössä olevat materiaaliset resurssit. Psyykinen hyvinvointi rakentuu psyykkisestä toimintakyvystä, kognitiivisista arvoista sekä emootioista. Lapsen subjektiivinen kokemus itsestään, sosiaalisista suhteistaan, voinnistaan, olosuhteistaan sekä tilanteestaan ja hänen taidostaan toimia erilaisissa tilanteissa, kertoo hänen sosiaalisista taidoistaan. Psyykinen hyvinvointi on erittäin merkityksellinen sen vuoksi, että se toimii välittävänä tekijänä muiden hyvinvoinnin osa-alueiden välillä. Psyykkisten tulkin-
tojen kautta välittyvät niin materiaaliset elinehdot sekä ihmissuhdekokemukset kuin myös erilaiset fyysiset aistimukset. (Minkkinen 2011, 63–64.) Tavallisesti materiaaalisten resurssien runsautta pidetään lasten ja nuorten hyvinvointia edistävänä tekijänä. On kuitenkin häilyvää, missä sijaitsee taitekohta, jossa esimerkiksi tavarain määrä ei enää tue lapsen hyvinvointia. Voidaankin pohtia, voiko loputon tavaratulva kääntyä haitalliseksi lapsen hyvinvoinnille. (Syrjälä, Estola & Puroila 2013, 161.)

Hyvinvoiva lapsi on aktiivinen ja kiinnostunut omasta elinympäristöstään sekä pystyy luomaan siihen konstruktiivisen suhteen vastakohtana levottomuudelle ja yliaktiivisuudelle. Hyvinvoiva lapsi oppii hyvin ja pystyy toimimaan erilaisissa tilanteissa hankkimiensa taitojen avulla. Kaiken tämän takana on turvalliset, joihin lapsi pystyy luottamaan. Huonosti voiva lapsi on vetäytynyt, passiivinen, haluton tai turvaa etsivä. Tämä määritelmä mukaillee John Bowlbyn kiintymyssuhdeteoriaa. (Rahikainen & Paavonen 2011, 97.)

2.3 Lapsen hyvinvoinnin tarkastelukehikset

Hyvinvointitutkimuksissa hyvinvointia pystytään määrittelemään moniulotteisesti ja monitahoisesti niin yksilön kuin myös yhteisön tasolla (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2011, 279). Hyvinvoinnin käsite jäsentyy eri tavoin kulloinkin valitun teoreettisen lähestymistavan mukaan. Yleisesti kuitenkin ajatellaan, että hyvinvointia ei voida mitata ainoastaan yhdellä mittarilla. Sitä olisi tarkoituksenmukaista lähestyä usean ulottuvuuden kautta, sen komponentteja tulisi käsitellä yhtä aikaa. Pohjoismainen hyvinvointitutkimus nojautuu kolmeen hyvinvoinnin ulottuvuuteen: 1) elintaso, 2) sosiaaliset suhteet tai psykososiaalinen hyvinvointi sekä 3) itsensä toteuttaminen. Edellä mainitut ulottuvuudet pohjautuvat suomalaisen sosiologin Erik Allardtin (1976) hyvinvointiteoriaan, jossa ulottuvuudet nimetään käsitteillä *having* (aineellinen elintaso), *loving* (sosiaaliset suhteet) ja *being* (itsensä toteuttaminen). Kolmannen sisältyy myös alakohta *doing*, joka viittaa toimeliaisuuteen ja mielekkääseen tekemiseen. Allardt sisällyttää elintason osatekijöiksi esimerkiksi asuinolosuhteet, taloudelliset resurssit, koulutuksen ja terveyden sekä työllisyyden ja työolot. Sosiaaliin suhteisiin kuuluvat suhteet perheeseen, sukuun, työkavereihin, paikallisyhteisöön ja ystäviin. Itsensä toteuttamiseen kuuluvat tekijät, jotka edistävät vaikuttamisen mahdollisuuksia omaan elämään, poliittiset resurssit sekä vapaa-ajan toiminnan mahdollisuudet. (Kestilä ym. 2019, 121; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2011, 27.)

Allardtin hyvinvoinnin ulottuvuudet

Pohjoismaisessa hyvinvointitutkimuksessa hyödynnetään usein Erik Allardtin teorian kolmea ulottuvuutta; 1) elintaso (*having*), 2) sosiaaliset suhteet (*loving*) sekä 3) itsensä toteuttaminen (*being*) (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016; Camfield, Streuli & Woodhead 2010, 406). Nämä kolme on luokiteltu tarpeentyydytyksen luonteen perusteella. Luokittelu on alun perin suoritettu englanniksi, jonka vuoksi luokittelusta käytetään edelleen myös englanninkielisiä nimityksiä. Jokaiseen luokiteltuun ulottuvuuteen liittyy myös osatekijöitä, joiden sisältö avataan seuraavissa alaluvuissa. Allardtin mallissa kuvattu näkökulma on yksilökeskeinen ja lähtökohtana onkin yksilön tarpeentyydytys. (Allardt 1976, 38; Konu & Rimpelä 2002, 82.)

Allardtin (1976, 32) mukaan elintason nähdään koostuvan aineellisista ja persoonattomista resursseista, joiden avulla ihminen pystyy ohjailemaan elinehtojaan. Elintaso on yhteydessä tarpeisiin, jotka

on määritelty aineellisten resurssien avulla. Tällaisia ovat esimerkiksi tulot, asunto ja työllisyys. Elintasosta voidaan puhua myös ihmisen fysiologisina tarpeina, joita ovat esimerkiksi ravinto, neste, lämpö, ilma ja perusturvallisuus. Elintason kuuluvat osatekijät esittävät sitä, mitä kaikki ihmiset tarvitsevat elääkseen. Elintason osatekijöihin kuuluvat YK:n mukaan esimerkiksi terveys, elintarvikkeiden kulutus, koulutus, työllisyys sekä asunto-olot. (Allardt 1976, 39–40; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2011, 2-7; Konu & Rimpelä 2002, 82.)

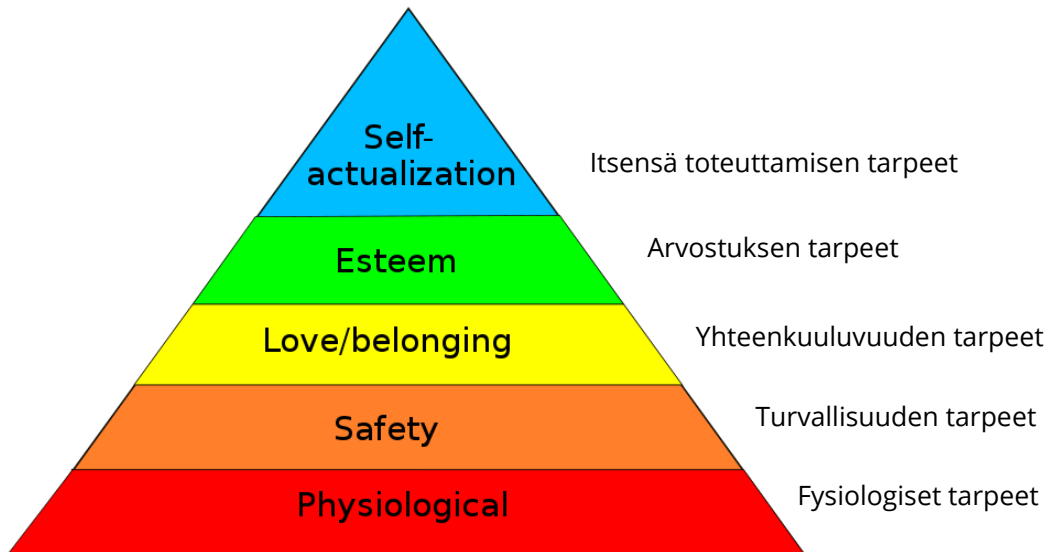
Allardt on käyttänyt sosiaalisista suhteista myös nimitystä yhteisyyssuhteet. Ihmisellä on tarve toveruuteen ja solidaarisuuteen. Voidaankin sanoa, että ihmisellä on tarve kuulua jäsenenä sosiaalisten suhteiden verkostoon, jotta hän pystyy ilmaisemaan välittämistä sekä toisista ihmisistä pitämistä. Tämän ulottuvuuden perustarve on, että ihminen tarvitsee rakkautta muilta ihmisiltä. (Allardt 1976, 42–44.) Sosiaalisten suhteiden eli yhteisyyssuhteiden osatekijät ovat paikallisyhteisyys, perheyhteisyys ja ystävyysuhteet. Vaikka Allardt on määritellyt hyvinvoinnin tarpeet yksilön näkökulmasta, tulee kuitenkin huomata, että sosiaaliset suhteet eivät ole yksilöllinen ominaisuus, vaan perustuu ihmisten välisiin suhteisiin. (Allardt 1976, 50–51.)

Itsensä toteuttaminen on tärkeä arvo sekä hyvinvoinnin tarve. Itsensä toteuttamisesta puhutaan usein positiivisessa muodossa. Sen määrittäminen on haastavaa, sillä sitä ei voi esimerkiksi mitata ihmisten teoilla ja saavutuksilla. Sen voidaankin katsoa olevan hyvin henkilökohtainen arvo. Itsensä toteuttamisen katsotaan toteutuvan neljän eri arvon kautta. Ensinnäkin yksilöä pidetään persoonana, toiseksi yksilö kokee osaltaan arvonantoa, kolmanneksi yksilöllä on harrastusmahdollisuuksia sekä muuta vapaa-ajantoimintaa ja neljänneksi yksilöllä tulee olla mahdollisuus osallistua poliittiseen toimintaan. (Allardt 1976, 46–47.)

Maslowin tarvehierarkia

Motivaatioteorioista mahdollisesti jopa tunnetuin on Maslowin tarvehierarkia (1943). Maslowin mukaan ihmisen tulee tyydyttää tarpeensa tietyssä järjestyksessä portaittain (kuvio 1). Hänen näkemyksensä mukaan motivaatio selittyy sillä, kuinka hyvin yksilön tarpeet ovat tyydyttyneet. Kun portaiden alkeellisemmat tarpeet ovat riittävän hyvin tyydyttyneet, alkavat yksilöä motivoida kehittyneemmät tarpeet. Portaatta koostuvat viidestä tarpeesta. Alimmalla portaalla ovat fysiologiset tarpeet, toisella portaalla turvallisuuden tarpeet ja kolmannella portaalla ovat sosiaaliset tarpeet. Kolmea ensimmäistä tarvetta Maslow nimittää puutemotiiveiksi. Täytettyinä ne eivät vaikuta ihmisen toimintaan, mutta jos

niitä ei tyydytetä riittävästi, tulee niistä pakottavia tarpeita. Neljännellä portaalla ovat arvostuksen tarpeet ja viidennellä portaalla itsensä toteuttamisen tarpeet. Kahta jälkimmäistä Maslow kuvaa kasvumotiiveiksi. Ne eivät muutu tyydyttämättöminä pakottaviksi, vaan ne jopa katoavat, jos niitä ei huomioida. Hierarkia aloitetaan alimmalta tasolta, jossa tyydytetään fysiologisia tarpeita. Kun alemman tason tarpeet ovat tyydytetty, voidaan tavoitella seuraavan tason tarpeita. (Lämsä & Hautala 2004, 82–83.)



Kuvio 1. Maslowin tarvehierarkian portaavat (mukaiillen Maslow 1943).

Maslowin (1943, 373) Alimmalla portaalla ovat fysiologiset tarpeet, joilla tarkoitetaan ihmisen perustarpeita. Perustarpeita ovat muun muassa tarve hengittää, juoda, syödä, ylläpitää ruumiinlämpöä sekä aineenvaihdunta. Nämä tarpeet ovat voimakkaimmat kaikista tarpeista. Jos kaikki muut tarpeet ovat tyydyttämättömät, hallitsevat fysiologiset tarpeet ihmistä. Tällöin muut tarpeet saattavat jäädä taustalle ennen kuin perustarpeet on tyydytetty. Toisella portaalla ovat turvallisuuden tarpeet, joihin ihminen siirtyy fysiologisten tarpeiden ollessa tyydytettynä suhteellisen hyvin. Turvallisuuden tarve koostuu fyysisestä ja emotionaalisesta osasta. Fyysiseen tarpeeseen sisältyy tasapainon ja pysyvyyden säilyttäminen. Emotionaalisen turvallisuuden tarve näyttäytyy taas tukeutumisenä esimerkiksi vanhempaan. Turvallisuutta horjuttavat muun muassa riidat, fyysinen väkivalta ja rangaistuksilla uhkaaminen. Kun fysiologiset tarpeet sekä turvallisuus tyydytetään melko hyvin, tulevat esiin yhteenkuuluvuuden tarpeet. Tarpeisiin kuuluvat ihmisten väliset suhteet, ystävyys sekä rakkaus. Kolmannella tasolla ihminen pyrkii käyttäytymään sosiaalisesti hyväksytyllä tavalla täyttääkseen näitä tarpeita. (Rauramo 2008, 85; Peltonen & Ruohotie 1991, 54–55).

Neljännellä portaalla on arvostuksen tarve, joka pitää sisällään itsekunnioituksen ja itsetunnon tarpeen sekä kunnioituksen ja arvostuksen tarpeet. Itsetunnon tarpeen tyydyttäminen johtaa riittävyyden tunteeseen ja saa ihmisen tuntemaan itsensä tarpeelliseksi. Näiden tarpeiden estäminen saa aikaan alemmuuden tunteen kokemuksia. Arvostuksen tarpeita tyydyttäessään ihmiset pyrkivät onnistumaan toimissaan saaden arvostetun aseman yhteisössä. Viimeisellä portaalla ovat itsensä toteuttamisen tarpeet. Ihminen saattaa kokea itsensä levottomaksi, kun perustarpeet on tyydytetty ja kokea, että pystyy vielä parempaan. Itsensä toteuttamisen tarpeisiin kuuluu olennaisesti itsensä ylittäminen, henkinen kasvu, luovuus ja tiedon lisääntyminen. (Rauramo 2008, 32; Peltonen & Ruohotie 1992, 55.)

Samaan aikaan, kun Maslowin teoria on hyvin arvostettu, on se saanut osakseen paljon kritiikkiä. Keskeistä kritiikkiä on saanut se, että mallin mukaan nuoret ihmiset harvoin saavuttavat itsensä toteuttamisen tilan, koska sitä ennen on kuljettava kaikki edelliset portaat läpi. Kiistanalaista on, voidaanko ihmisten tarpeita pitää samanlaisina ja tulkita, että ne kulkevat kaikilla juuri samassa järjestyksessä. (ks. Wahba & Lawrence 1976.)

Hyvinvoinnin kansalliset indikaattorit

Jotta hyvinvointia ja yhdenvertaisuutta voitaisiin parantaa, tarvitaan seurantatietoa lasten terveyden ja hyvinvoinnin tilasta. Suomessa kaikkien lasten hyvinvointia seurataan opetus- ja kulttuuriministeriön määrittelemillä kansallisilla mittareilla. (Laatikainen, Säävälä, Wikström, Haikkola, Malin, & Alitolppa-Niitamo 2013, 240.) Lasten ja nuorten hyvinvoinnin kansalliset indikaattorit sisältävät mittareita, jotka lähestyvät 0–17-vuotiaiden lasten ja nuorten hyvinvointia eri näkökulmista. Indikaattorit sisältävät sekä hyvinvointia voimavaralähtöisesti tarkastelevia mittareita että pahoinvoinnista tai riskitekijöistä kertovia mittareita. (Aira, Hämylä, Kannas, Aula & Harju-Kivinen 2014, 9.) Kansalliset mittarit eli indikaattorit on julkaistu, jotta voitaisiin yhä paremmin ehkäistä ja vähentää pahoinvointia sekä syrjäytymistä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2011, 12). Indikaattorit ovat tunnuslukuja, jotka perustuvat tutkimus- ja tilastotietoon. Niiden tietolähteinä toimivat muun muassa Tilastokeskuksen tilastot sekä Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) kouluterveyskysely. (Aira ym. 2014, 9.)

Indikaattoreiden, niin kuin kaiken lasten ja nuorten hyvinvointiin liittyvän työn pohjalla, on YK:n lasten oikeuksien sopimus. Mittareiden tarkoituksena on seurata YK:n lapsen oikeuksien sopimuksen toteutumista Suomessa, olla tukemassa hallituksen ja kuntien lasten hyvinvoinnin seurantaa ja kehitystä.

Indikaattorit lisäävät hyvinvointityön jatkuvuutta Suomessa ja auttavat tilastoviranomaisia rekistereiden käyttämisessä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2011, 12; United Nations 2021; Aira ym. 2014, 10.) Indikaattoreiden myötä pystytään suorittamaan myös kansainvälistä vertailua lasten ja nuorten hyvinvoinnin tilasta Suomessa ja muualla maailmalla. Kansainvälisen vertailun avulla pystytään huomaamaan uusia asioita, jotka muuten voisivat jäädä kansallisten mielikuvien takia näkemättä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2011, 31.) Osallistuminen ja vaikuttaminen on yksi lapsen oikeuksien sopimuksen artikloista. Se tarkoittaa aikuisten velvollisuutta selvittää lapsen mielipiteitä ja kokemuksia itseään koskeviin asioihin. (Aira ym. 2014, 7.) Tämän vuoksi lasten hyvinvoinnin kansalliset indikaattorit valitaan niin, että lapsi on mittauksen keskiössä. Mittauksessa on tärkeintä saada tietoa nimenomaan lapsen hyvinvoinnista mieluummin kuin perheen, vanhempien, koulun tai muun yksikön. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2011, 28–29.)

Lasten hyvinvointia kuvataan kuudella eri ulottuvuudella. Ulottuvuudet on valittu niin, että ne kattavat merkittävän osan lasten elämästä. Lasten hyvinvoinnin ulottuvuudet koostuvat (1) materiaalisesta elintasosta, (2) terveydestä ja hyvinvoinnista, (3) koulusta ja oppimisesta, (4) turvallisesta kasvuympäristöstä, (5) perheestä, osallistumisesta ja sosiaalisesta toiminnasta sekä (6) yhteiskunnan tarjoamasta tuesta ja suojelusta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2011, 40.) Materiaalinen elintaso kuvaa kuudella eri indikaattorilla elintaso eli lapsen perheen varallisuutta. Terveysulottuvuudessa on kymmenen kuolleisuuteen, terveystottumuksiin sekä psyykkiseen hyvinvointiin liittyvää indikaattoria. Koulu ja oppiminen nähdään hyvinvointia tutkittaessa merkittävänä osana lapsen ja nuoren hyvinvointia. Koulun ja oppimisen näkökulmaan kuuluu 11 indikaattoria. Kasvuympäristön turvallisuutta tarkastellaan kotona, koulussa ja vapaa-ajalla 11 indikaattorin kautta. Osallistuminen ja sosiaalinen toiminta käsittää indikaattoreinaan muun muassa harrastamisen, urheiluseuraan kuulumisen ja kirjojen lukemisen. Yhteensä indikaattoreita tässä ulottuvuudessa on kymmenen. Yhteiskunta tukee lasten ja nuorten hyvinvointia muun muassa tarjoamalla erilaisia palveluita sekä tulonsiirtoja heidän huoltajilleen. Indikaattoreita yhteiskunnan tarjoamassa tuen sekä suojelun ulottuvuudessa on kymmenen kappaletta. (Aira ym. 2014, 12–104.) Indikaattoreita on yhteensä 53 kappaletta. Ne on luokiteltu niiden hälyttävyyden ja tärkeyden mukaan. **Avainindikaattoreita** ovat kunkin ulottuvuuden keskeisin tai keskeisimmät indikaattorit. **Hälytysindikaattorit** vaativat nopeaa reagointia tai huomiota. **Kuvaileva indikaattori** antaa muiden indikaattoreiden tulkintaa varten oleellisia taustatietoja. **Tavoiteindikaattoreilla** on voimakas yhteys lapsipolitiikan tavoitteisiin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2011, 40–42.)

Tutkimuksessamme hyödynnämme eri ulottuvuuksien indikaattoreita. Terveysulottuvuuden indikaattoreista tutkimustamme koskettaa elämään tyytyväisyys, masentuneisuus, yksinäisyys sekä riittävä päivittäinen liikunta (Aira ym. 2014, 3). Ulottuvuus käsittää suoranaisia hyvinvointi-indikaattoreita, kuten lasten itse raportoima elämän tyytyväisyys ja ystävien määrä. Ystävien määrän vähyys vastaa yksinäisyyttä, joka on osaltaan hyvin tärkeä hyvinvointitekijä. Viime vuosikymmeninä on 1990-luvun laman jälkeen raportoitu jatkuvasti lasten pahoinvoinnin lisääntymisestä. Tämän vuoksi myös lasten masentuneisuutta sekä itsetuhoisuutta mitataan indikaattoreiden kautta. Mielenterveysongelmien ilmiöihin puuttuminen vaatiikin lisää tutkimusta ja toimenpiteitä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2011, 45–46.)

Lapsen oikeuksien yleissopimuksen mukaan lapselle on oikeus tulla kuulluksi, osallistua sekä vaikuttaa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2011, 50). Osallistumisen ja sosiaalisen toiminnan ulottuvuuden indikaattoreista läheisen ystävän puuttuminen, osallistuminen perheen yhteisille aterioille, järjestöön, seuraan tai kerhoon kuuluminen, harrastaminen, urheiluseuran toimintaan osallistuminen ja kirjojen lukeminen ovat osa tutkimustamme (Aira ym. 2014, 3). Osallistuminen perheen yhteisille aterioille kuvastaa kodin sosiaalista osallistumista, vanhempien kanssa vietettyä aikaa sekä vanhempien läsnäoloa. Nämä liittyvät lasten yleisen terveyden ja hyvinvoinnin tukeen sekä heidän mahdollisuuksiinsa tulla kuulluksi omassa perheessään. Toinen indikaattori kuvaa ystävien ja kavereiden merkitystä lasten ja nuorten elämässä. He itse pitävät ystäviä ja kavereita keskeisinä elämän laadun tekijöinä. Yksinäisyys ja ystävien puute saattaa ajaa ahdistuneisuuteen ja masennukseen, jotka edelleen heikentävät sosiaalista kompetenssia. Kolmas ja neljäs indikaattori koskettavat lasten ja nuorten harrastamista sekä liikkumista urheiluseurojen jäseninä. Harrastuksilla on suuri rooli lasten ja nuorten elämässä. He myös liikkuvat ja harrastavat huomattavasti aktiivisimmin kuin vanhemmat ikäluokat. Tällä hetkellä tarvetta olisi kansallisesti myös indikaattoreille, jotka käsittelisivät lasten ja nuorten media- ja internetympäristön käyttöä, vaikutuksia sekä roolia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2011, 50–52.)

3 HARRASTAMINEN JA VAPAA-AIKA

Tässä luvussa kerromme harrastuksista osana lasten ja nuorten vapaa-aikaa. Tämän jälkeen tuomme esiin yleisimpiä harrastuksia, jotka mukailevat tutkimuksessamme esiin tulleita oppilaiden harrastuksia.

3.1 Harrastukset osana lasten ja nuorten vapaa-aikaa

Harrastuksilla on tärkeä asema lasten ja nuorten elämässä sekä identiteetin vahvistamisessa (Valtioneuvosto 2019). Lähdimme tutkimuksessamme liikkeelle siitä, että harrastuksella ei tarkoiteta vain ohjattua toimintaa vaan myös sellaista vapaa-ajan käyttöä, jota pitää itse harrastuksenaan, vaikka tekisi sitä yksin kotona. Korostimme kuitenkin säännöllisyyttä. Samalla tavalla harrastus on määritelty vuodesta 2012 lähtien lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa. (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2019, 55.) Robert A. Stebbinsin (2001, 53.) mukaan vapaa-ajantoiminta voidaan jakaa kahteen alaluokkaan: vakavaan vapaa-ajantoimintaan ja satunnaiseen vapaa-ajantoimintaan. Kumpaan luokkaan kuuluu, riippuu aktiviteetin luonteesta sekä tekijän tavoitteista aktiviteetin suhteen. Vakava vapaa-ajantoiminta on systemaattista pyrkimystä kehittyä, näyttää kehitystä ja taitojaan sekä hankkii tietoa toiminnasta, jossa vaaditaan erityistaitoja ja kokemusta. Satunnainen vapaa-ajantoiminta on taas välittömästi palkitsevaa toimintaa, josta nauttiminen ei vaadi harjoittelua eikä siitä saatu hyvinolontunne ole pitkäkestoinen.

Gelberin (1991, 747) mukaan harrastus voidaan nähdä työnä, jota ei voi menettää. Harrastus on osa vapaa-aikaa, mutta silti se nähdään usein tavoitteellisena ja kehittäväenä. Hänen näkemyksensä on, että harrastus ja harrastaminen tarjoaa hyötyjä ja etuja, jotka kehittävät yksilöä. Näitä harrastamisen hyötyjä ovat esimerkiksi mielenrauha, tuottelias vapaa-ajan viettäminen, luovuus sekä ystävyys. Suomea aiemmin Yhdysvallat ovat ottaneet kerhotoiminnan osaksi koulupäivää. Kouluja kannustettiin lisäämään harrastusten mahdollisuuksia. Yhdysvalloissa ajateltiin jo 1900-luvun alussa, että jokaisella tulisi olla harrastus. Harrastuksella oli opettavainen tarkoitus, mutta se nähtiin tärkeäksi osaksi vapaa-aikaa. Harrastuksia luokiteltiin hyviksi ja huonoiksi harrastuksiksi ja tärkeintä oli pitää lapset ja nuoret poissa kaduilta sekä pahanteosta. Hyvät harrastukset auttoivat lapsia ja nuoria sosiaalistumaan ja kiinnittymään yhteiskuntaan. (Gelber 1991, 747; Ellilä 2016.)

Metsämuurosen (1995, 19-22.) määritelmän mukaan "[h]arrastuneisuus on suhteellisen pysyvä tietyn-tyyppisiin toimintoihin positiivissävytteisenä toimintavalmiutena yksilön toiminnallisella, kognitiivisella ja affektiivisella alueella ilmenevä jatkuva omaehtoinen suuntautuminen". Harrastukset ovat kohdentumista tiettyyn asiaan, osa-alueeseen. tekniikkaan, lajiin tai välineeseen. Hänen mukaansa harrastuneisuus pohjautuu harrastuksen intensiteetistä, jonka voimakkuutta on mahdoton arvioida ainoastaan toimintaan käytetyn ajan perusteella. Tätä kuvaa hyvin Metsämuurosen esimerkki patikoinnista: mikäli henkilö patikoi kerran vuodessa, ei hänen välttämättä voida sanoa harrastavan patikointia. Kuitenkin, mikäli yksilö esimerkiksi kokoontuu säännöllisesti suunnittelemaan patikointia tai muistelemaan, lukee alan kirjallisuutta tai lehtiä, hankkii sekä huoltaa varusteita tulevia patikointeja varten, tai on ajatuksissaan ja tunteiltaan omistautunut patikoinnille, voidaan puhua jo harrastamisesta.

Harrastuksella ja harrastamisella tarkoitetaan pääsääntöisesti harjoitettua vapaa-ajan toimintaa. Harrastaminen liittyy lähtökohtaisesti liikunta-, kulttuuri kuin arjen taitojen parissa toimimiseen vapaa-ajalla kuin myös ympäristön- ja luonnonsuojelutyöhön, johonkin muuhun vapaaehtoistoimintaan kytkeytyvään harrastustoimintaan tai poliittiseen järjestötyöhön. (Owal Group 2017, 11.) Lapsille ja nuorille vapaa-aika saattaa tarkoittaa eri asiaa kuin aikuisille. Vaikka leikin sanotaan olevan lasten työtä, saattaa vapaa-ajan runsas harrastuneisuus muuttua heille raskaaksi, jopa työhön verrattavaksi. Lasten ja nuorten vapaa-aika määritellään ajaksi, jonka he viettävät kouluajan ulkopuolella. Vapaa-ajanvietto-tapoja on useissa tutkimuksissa mitattu harrastusten perusteella. Näillä tarkoitetaan sellaisia vapaa-ajan aktiviteetteja, joita he itse haluavat tehdä joko kavereidensa kanssa tai yksinään sekä harrastuksia, joihin vanhemmat ovat heidät johdattaneet. Aktiivisen harrastamisen lisäksi lasten ja nuorten vapaa-aika voi koostua passiivisesta oleilusta eli ajasta, jolloin ei välttämättä tarvitse tehdä mitään. (Helve 2009, 250.)

Perhe, koti ja ystävät ovat lapsille ja nuorille yksi heidän vapaa-aikansa tärkeimmistä ulottuvuuksista (Helve 2009, 254). Tutkimusten mukaan suomalaiset haluavat viettää vapaa-aikaansa oman perheen kanssa. Perheen kanssa harrastamista on tutkittu muuan muassa kulttuuritilaisuuksiin osallistumisen, näyttelyissä ja urheilukilpailuissa käymisen sekä liikunnan harrastamisen kautta. (Jallinoja 2009, 49-60.)

Suomessa lapsille ja nuorille tarjotaan monia erilaisia harrastuksia. He voivat harrastaa muun muassa liikuntaa ja urheilua, tanssia, musiikkia, kuvataidetta tai teatteria. Osa lapsille ja nuorille tarjottavista harrastuksista on maksullisia, mutta kunnat, järjestöt, kansalaisopistot yksityiset organisaatiot järjestävät myös ilmaisia harrastuksia. (Helsingin Kaupunki 2021.) Hakovirran ja Rantalaihion (2012, 55) tutkimuksen mukaan lapset pitävät harrastusten merkitystä tärkeänä elämässään. He näkevät harrastukset normeina, joiden tulisi olla osa jokaisen lapsen ja nuoren elämää. Harrastamisen myönteiset merkitykset lapsilla ja nuorille ovat kiistattomia. Merkitykset eivät koostu pelkästään saaduista uusista tiedoista ja taidoista, vaan harrastuksilla on myös merkitys lasten ja nuorten sosiaalisessa elämässä. Lisäksi niillä on merkitystä elämään tyytyväisyydelle sekä tulevaisuudelle. (Huovinen 2019; Hakovirta & Rantalaiho 2012, 55.)

Lapset ja nuoret valitsevat usein vapaa-ajan viettotapansa omien mieltymystensä, ominaisuuksiensa sekä sosiaalisten suhteidensa perusteella (Helve 2009, 252). Lapselle sopivan harrastuksen etsiminen on hänen oman identiteettinsä hahmottamista. Eri harrastusten kokeileminen jatkuu usein vuosia. (Paajanen 2001, 41.) Lasten ja nuorten on hyödyllistä kokeilla useita eri harrastuksia, jotta he löytävät niin sanotusti oman juttunsa aikuisuudessa (Huovinen 2019). Harrastamisen merkityksestä lasten ja nuorten hyvinvoinnille on kirjoitettu seuraavasti vuonna 2019 julkaisussa Harrastamisen strategia työryhmäraportissa (Ranta, Anttonen & Korsberg 2019, 11):

Harrastukset ovat tärkeä osa lasten ja nuorten elämää. Harrastuksissa on kyse mieleisestä tekemisestä, kaverisuhteiden vaalimisesta, itsensä kehittämisestä, omista unelmista ja vahvuuksien löytämisestä sekä vuorovaikutuksesta valmentajan, opettajan tai ohjaajan kanssa. Lapsille ja nuorille on yhä tärkeämpää myös omatoiminen harrastaminen. Harrastus on lapsen ja nuoren valinta viettää vapaa- aikaansa mielekkäästi. Harrastaminen tukee parhaimmillaan perheitä vahvistamalla yhdessäoloa ja tekemistä. Harrastaminen edistää lasten ja nuorten osallisuutta yhteiskunnassa.

Lasten ja nuorten harrastamista on pidetty Suomessa tärkeänä sosiaalisena kenttänä itsenäisyyden alusta alkaen. 1900-luvun alkupuolella harrastusten merkitystä painotettiin yhdeksi kansalaiskasvatuksen välineeksi. Myöhemmin on todettu laaja-alaisemmin harrastamisen merkitys terveydelle, hyvinvoinnille ja sosiaalisille suhteille. 2010-luvulla päivitetety liikunta- sekä nuorisolait korostavat ja painottavat lasten ja nuorten harrastamisen tukemista ja tasa-arvoa (Liikuntalaki 390/2015; Nuorisolaki 1250/2016). Lainsäädöllisestä näkökulmasta katsottuna harrastustakuu tukee kaikkien lasten ja nuorten yhdenvertaista ja tasa-arvoista harrastamista (Haanpää & Salasuo 2019, 8–9).

Hallitus kirjasi vuonna 2017, että jokaiselle lapselle ja nuorelle tulee taata mahdollisuus vähintään yhteen mieluisaan harrastukseen. Lasten ja nuorten harrastaminen on siis noussut tärkeäksi osaksi 2010-luvun lopun nuorisopolitiikkaa. (Haanpää & Salasuo 2019, 8.) Valtio tukee rahallisesti lasten ja nuorten harrastustoimintaa noin 250–300 miljoonalla eurolla vuosittain. Avustus on merkittävä, sillä se on enemmän kuin esimerkiksi koko ympäristöministeriön hallinnonalan budjetti. Valtaosalla lapsista ja nuorista on jokin harrastus. Noin 90 prosenttia suomalaisista lapsista ja nuorista harrastaa ja 80 prosenttia kokee sen mieluisaksi vapaa-ajan toiminnaksi. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että lähes kaikki halukkaat saavat harrastaa. (Owal Group 2017, 2–4.)

Vallitseva koronatilanne on osaltaan aiheuttanut harrastuspudokkuutta, johon yksi syy on raha. Koronan vaikutukset ovat vahvistaneet lapsiperheköyhyyttä ja samaan aikaan harrastukset ovat kallistuneet. (Näveri & Jäkälä 2021.) Yksi Suomen harrastuskulttuuria yhdenvertaistava tekijä on harrastamisen Suomen malli. Mallin tarkoituksena on, että jokaiselle lapselle ja nuorella mahdollistetaan harrastus koulupäivän yhteydessä. Mallia koordinoi Opetus- ja kulttuuriministeriö, joten tällä on haettu suoraa yhteyttä myös koulumaailmaan. (Harrastamisen Suomen malli 2021.) Liikuntasosiologian professori Hannu Itkosen mukaan (2021) mallin etuna on se, että lasten toiveita on kuunneltu. Hän kuitenkin toivoo, ettei malli rasita opettajia, jotka ovat olleet koronan kanssa koetuksella. Haasteena on se, että kouluyhteisön ulkopuolelta tulee toinen toisensa perään hankkeita, joihin ei ehditä riittävästi panostamaan tai reagoimaan. (Näveri & Jäkälä 2021.)

Harrastamista ei edistetä vain harrastamisen lisäämisen vuoksi, vaan se kytkeytyy tiiviisti osaksi kulttuurin, liikunnan tai syrjäytymisen ehkäisyn muita tavoitteita sekä rahoituksen kokonaisuutta (Owal Group 2017, 3). Vapaa-ajan valinnoilla ja harrastamisella on vaikutuksia myös mahdolliseen myöhemmän yhteiskunnasta syrjäytymiseen. Ne lapset ja nuoret, jotka harrastavat paljon, saavat enemmän sosiaalisia ja kulttuurisia taitoja, mutta myös tukea oman identiteettinsä rakentamiselle. Tämä auttaa heitä selviytymään myöhemmin elämässään. (Helve 2009, 252.)

3.2 Lasten ja nuorten harrastuksia sekä vapaa-ajanviettotapoja

Suurin osa lasten ja nuorten valvellaoloajasta kuluu erilaisiin vapaa-ajan aktiviteetteihin. On monia eri tapoja kuluttaa vapaa-aikaa. (Mahoney & Stattin 2000, 113.) Harrastukset ovat yhteiskunnan näkökulmasta tehokas ja edullinen keino ehkäistä lasten ja nuorten syrjäytymistä. Harrastukset pystyvät tarjoamaan onnistumisen kokemuksia, merkityksellisyyden kokemuksia sekä tunteen ryhmään kuulumisesta. Harrastuksista saadut taidot, ystävät ja kokemukset voidaan laskea lasten ja nuorten voimavaroiksi. (Matikka 2019.) Seuraavaksi tuomme esiin tilastojen mukaan Suomessa yleisimpiä lasten ja nuorten harrastuksia sekä vapaa-ajanviettotapoja, jotka mukailevat aineistosta nousseita harrastuksia.

Tilastokeskuksen vapaa-aikatutkimuksen mukaan lasten ja nuorten suosituimpia harrastuksia ovat käsityöt, kuvataiteet sekä musiikki- ja liikuntaharrastukset (Hakovirta & Rantalaiho 2012, 55). Liikunnan yksiselitteinen määrittely on haasteellista. Sen voidaan katsoa olevan kaikkea sitä, mitä juuri kyseisessä kulttuurissa yleisesti luetaan liikunnaksi. Liikunnan ei välttämättä tarvitse kuluttaa happea tai tuottaa hikeä, vaan se voi olla myös kevyempi liikunnan muoto. (Ojanen & Liukkonen 2013, 241.) Lapset pitävät tärkeinä erityisesti liikunnallisia harrastuksia, sillä ne kuuluvat terveellisiin elämäntapoihin. Liikuntaharrastukset nähdään myös osana aktiivista tekemistä, joka estää heitä vain istumasta tietokoneen tai television ääressä. (Hakovirta & Rantalaiho 2012, 55.) Viime vuosien aikana kouluikäisten lasten ja nuorten fyysisessä aktiivisuudessa on tapahtunut positiivisia muutoksia. Huolestuttavaa kuitenkin on, että alakouluikäisten päivittäinen liikuntamäärä on laskenut ja liian vähän liikkuvien lasten määrä on edelleen suuri. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2020c.) Liikunnan tulisi olla tärkeä osa elämää ja arkea, sillä se edistää fyysistä kuntoa, kuten lihasvoiman paranemista sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa (Häyrinen & Kemppinen 2007, 5; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13).

Opetus- ja kulttuuriministeriön tuottaman koululaiskyselyn (2019) mukaan oppilaat haluavat enemmän mahdollisuuksia kavereiden kanssa vietettyyn aikaan. Koululaiset, joilla on kavereita ovat myös tyytyväisiä elämäänsä. Alakoululaiset viettävät mieluiten vapaa-aikaansa kotona. Kyselyssä selvitettiin oppilaiden kiinnostusta harrastaa koulussa sekä heidän jo olemassa olevista harrastuksistaan koulun ulkopuolella. Mieluisimpia luovia harrastuksia tytöillä olivat kuvataide, tanssi, käsityö sekä valokuvaus ja pojilla parkour, elokuva, media- ja videotaide, animaatio ja sarjakuva.

Luovat harrastukset ovat lapsilla yleisiä. Vuonna 2017 julkaistun Vapaa-ajan osallistuminen-tilaston mukaan jopa yli 80 prosentilla 10–14-vuotiaista oli jokin luova harrastus. Ne ovat kuitenkin vähentyneet viimeisen 15 vuoden aikana. Sosiaalisen median kehitys on ollut yks syy harrastusten muovautumiseen. Soittaminen on varsin yleinen luova harrastuksen muoto lasten ja nuorten keskuudessa. Soittamisen lisäksi harrastettiin laulamista kuorossa, lauluryhmässä, yhtyeessä tai ottamalla laulutunteja. Suosituimmiksi kuvataiteen harrastamisen muodoiksi Tilastokeskuksen tutkimuksen mukaan nousivat piirtäminen ja maalaaminen. Kuvataiteita harrastettiin itsenäisesti, mutta myös ohjaajan opastuksella.

Erik Allardt on kuvannut suomalaista yhteiskuntaa niin, että kaikki uudet yhteiskunnalliset ilmiöt rantautuvat Suomeen jälkijunassa, mutta niiden aiheuttama murros on ennennäkemättömän nopea (Bernelius & Vaattovaara 2013, 209). Tätä kuvaa hyvin se, että valokuvaus ja videokuvaus on yleistynyt 2000-luvulla lasten ja nuorten harrastuksena. Tähän on varmasti vaikuttanut sosiaalisen median palveluiden käyttö. Siinä missä valokuvaus ja videokuvaaminen on lisääntynyt, niin kirjoittamisen harrastaminen on romahtanut. Suosituin kirjoittamisen muoto on päiväkirjan kirjoittaminen, jota erityisesti tytöt harrastavat. Osittain kirjoittaminen on siirtynyt verkkoon, kun lapset ja nuoret ovat alkaneet kirjoittaa blogeja. Blogitekstien pituudet eivät kuitenkaan laajoja. Kirjoittamisen lisäksi myös käsitöiden harrastaminen on vähentynyt selkeästi. Tämä saattaa viitata niiden vähenemiseen myös tulevaisuudessa. (Hanifi & Huomo 2020.)

Älylaitteet ja teknologia ovat tulleet yhteiskuntaamme jäädäkseen. Niillä on yhä merkittävämpi rooli niin lasten ja nuorten, mutta myös aikuistenkin arjessa. (Moisala & Lonka 2019, 20.) Pelaaminen ja leikkiminen ovat olleet osa jokaisen ihmisen lapsuutta. Digipelaamisesta eli tietokoneilla, konsoleilla ja erilaisilla mobiililaitteilla tapahtuvasta pelaamisesta on tullut suuri osa nykyajan kulttuuria ja yhteiskuntaa 2010-luvulla. Pelaajabarometrin tutkimuksen mukaan 10–19-vuotiaista suomalaisista 99 prosenttia pelaa digitaalisia pelejä. (Meriläinen & Moisala 2019, 56.) Sen voidaan katsoa olevan kulttuuri-
muotona kirjojen, elokuvien ja musiikin rinnalla. Lapsille ja nuorille pelaaminen on luonteva osa omaa ympäristöä, kun he etsivät uusia haasteita, testaavat omia rajojaan, leikittelevät erilaisilla rooleilla tai saavat uusia sosiaalisia kokemuksia. Pelaaminen on lasten ja nuorten keskuudessa erittäin yleinen ajanviettotapa ja harrastus. (Pitkänen & Saarenmaa 2021; Pelitaito, 2021.)

Pelaaminen voidaan myös nähdä urheiluna. Elektroninen urheilu on kilpaurheilulaji, jossa hyödynnetään tietotekniikkaa. Sitä harrastetaan niin joukkue- kuin yksilömuodossakin. Tavallisimmin elektronisen urheilun pelejä pelataan tietokoneella tai konsolilla. (Suomen elektronisen urheilun liitto 2021.) Usein puhutaan älylaitteiden haitoista, mutta parhaimmillaan se voi olla monipuolisesti aivoja kehittävää stimulaatiota. Älylaite voi tukea oppimista, tai toimia luovuuden kanavana tai tiedonhakukoneena. (Moisala & Lonka 2019, 20.) Samalla kun lasten ja nuorten niin sanottu ruutuaika tietokoneen, television tai muun laitteen parissa on lisääntynyt, on heidän käyttämänsä aika ulkoiluun ja liikuntaan, kirjojen ja lehtien lukemiseen sekä opiskeluun on vähentynyt. Sama on tapahtunut myös fyysiselle kanssakäymiselle. Lasten ja nuorten sosiaalinen kanssakäyminen on siirtynyt internetiin ja sosiaalisen median kanaviin. Lähestulkoon jokaisella lapsella ja nuorella on käytössään älypuhelin. (Pitkänen & Saarénmaa 2021.) Hyvinvoinnin kannalta katsottuna tärkeintä on tasapaino pelaamisen ja muun arjen välillä (Moisala & Lonka 2019, 56).

4 HARRASTAMINEN LAPSEN KEHITYKSEN NÄKÖKULMASTA

Viimeaikaisissa tutkimuksissa on oltu kiinnostuneita lasten ja nuorten vapaa-ajan toiminnoista, sillä niiden katsotaan antavan mahdollisuuden kehittää heidän osaamistaan ja taitojaan. Vapaa-ajan harrastuksissa nähdään sosiaalisen, emotionaalisen ja kansalaisyhteiskunnan kehityksen tärkeä konteksti. (Mahoney, Larson, Eccles & Lord 2005, 3–4; Lehto 2021.) Lapsen vapaa-ajan vietto nähdään koulun ohella kehitystä tukevana voimavarana. Harrastukset voivat suojata lasta yksinäisyydeltä, syrjäytymiseltä tai suuntautumiselta epäsosiaaliseen toimintaan. Harrastukselle onkin tärkeää, että se tukee lapsen tai nuoren kehitystä laadukkaasti. (Nurmi ym. 2018, 125.) Useissa yhdysvaltalaisissa harrastustutkimuksissa painotetaan myös, että harrastukset kehittävät akateemista menestystä (Mahoney ym. 2005, 10).

Mahoney, Larson, Eccles ja Lord (2005, 11) ovat määritelleet kahdeksan piirrettä, jotka edistävät myönteistä toimintaa vapaa-ajalla. Harrastuksen tulee olla fyysisesti ja psykologisesti turvallinen. Tämä tarkoittaa, että toiminta ohjaa terveyttä edistäviin tapoihin ja myönteiseen vuorovaikutukseen toisten kanssa. Toiminnalla tulee olla selkeät säännöt sekä sopiva aikuisten ohjaus ja valvonta. Harrastustoiminta tarjoaa mahdollisuuden luoda pysyviä vuorovaikutus- ja ihmissuhteita toisiin tovereihin ja aikuisiin sekä tuntee yhteenkuuluvuutta. Myönteinen vapaa-ajan käyttö opettaa ja ylläpitää sosiaalisesti hyväksyttävää käyttäytymistä. Tärkeää on myös pystyvyyden tunteen kokeminen ja tukeminen harrastustoiminnassa. Tämä ilmenee esimerkiksi yksilön kehityksen tukemisena ja etenemisenä. Harrastustoiminnan tulee tarjota myös mahdollisuus taitojen kehittämiseen. Taidoilla tarkoitetaan fyysisiä, älyllisiä, psykologisia ja sosiaalisia taitoja. Vapaa-ajan toiminnalla on myös yhteys yhteiskuntaan ja kouluun kiinnittymiseen.

Tässä luvussa jatkamme lasten ja nuorten harrastuksista syventymällä harrastamiseen lapsen kehityksen näkökulmasta. Ensiksi avaamme itsetunnon kehittymistä ja tämän jälkeen sosiaalisten taitojen sekä ystävyysuhteiden vahvistumista harrastusten avulla. Seuraavaksi nostamme esiin lasten motoristen ja liikunnallisten taitojen kehittymisen harrastuksissa. Lopuksi kerromme lasten taiteellisesta kehityksestä harrastuksissa.

4.1 Lapsen itsetunnon kehittyminen

Itsetunnolla tarkoitetaan sitä, että ihminen näkee itsessään paljon hyviä ominaisuuksia. Ihmisellä on hyvä itsetunto silloin, kun hän itsessään enemmän positiivisia kuin negatiivisia puolia. Hän kuitenkin on realistinen ja totuudenmukainen omassa minäkuvassaan tunnistaessaan vahvuuksien lisäksi myös omat heikkoutensa tai puutteensa. Hyvän itsetunnon omaava ihminen on siis rehellinen omien huonojenkin puolien suhteen, mutta samalla hän pyrkii myös pääsemään huonoista piirteistään eroon. (Keltikangas-Järvinen 1994, 18; Kärkkäinen 2017, 76–77; Aho 1996, 10.) Itsetuntoa on vaikea määritellä käsitteenä. Se on ihmisen sisäinen, näkymätön ominaisuus, jota ei pysty millään mittaamaan. Vaikka itsetunto on näkymätön ominaisuus, on se silti tärkeä osa ihmisen kokonaisuutta, joka vaikuttaa hänen persoonaansa, ajatuksiinsa ja tekoihinsa. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 12; Pontevedra 2012, 8–11.)

Itsetunto rakentuu ihmisen kokemuksista sekä muista ihmisistä hänen omassa ympäristössään. Lapsen itsetunto alkaa kehittymään siitä, miten vanhemmat lasta hoitavat ja mitä he tältä odottavat, miten he suhtautuvat tämän suorituksiin, onnistumisiin ja epäonnistumisiin. Vanhempien lisäksi lapsen itsetuntoa muovaavat koulu, kaverit sekä harrastukset. Harrastuksissa lapsi voi saada hänelle tärkeitä onnistumisen sekä osaamisen kokemuksia. Harrastuksia pidetään usein hyvänä asiana lapselle. Ajatellaan, että hän nauttii harrastuksista ja oppii siellä uusia asioita. Kuitenkin nykyinen kilpailullisuus ja suorittaminen ovat muovanneet myös lasten harrastamista. Jos lapsi aina epäonnistuu harrastuksessaan, hän kokee olevansa huonompi kuin muut. Lapsen itsetunnolle tämä asettaa haasteen. Harrastuksen tuottaman mielihyvän ja nautinnon sijaan lapsi kokee olevansa epäonnistuja. (Keltikangas-Järvinen 1994, 147; Pierce & Gardner 2004, 592.)

Itsetunto on osa persoonallisuutta sekä temperamenttia. Se ei ole jokaisessa meissä valmiina syntymästä saakka, vaan muovautuu elämän edetessä. Lapsen ja nuoren itsetuntoon ja sen kehitykseen vaikuttavat kaikki ihmiset, jotka ovat tekemisissä heidän kanssaan. Lapselle ja nuorelle on tärkeää rakentaa ja ravita itsetuntoa, sillä toimiva itsetunto edistää kasvua ja kehitystä tasapainoiseksi ihmiseksi. Mielikuva omasta pätevyydestä ja pärjäävyydestä on tärkeää. On tärkeää kokea ja nähdä itsensä pärjäävänä ja toimintakykyisenä. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 8, 18; Pontevedra 2012, 7.) Kokemus omasta kyvykkyydestä kasvaa onnistumisten kokemusten myötä. Itsetunnoltaan

heikko ihminen käyttäytyy epävarmasti ja on arka. Hän ei ota riskejä ja pelkää sosiaalisia tilanteita. (Aho 1996, 21.)

Yhteiskunnan muuttuessa yhä vaativammaksi ja monimutkaisemmaksi jopa lapsetkin joutuvat kohtaamaan uusia ja erilaisia riskejä ja suorituspaineita elämässään. Jotta he selviytyvät näistä, he tarvitsevat sisäistä voimaa ja taitoja eli vahvan itsetunnon. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 8.) Fyysinen aktiivisuus pystyy tarjoamaan myönteistä kehitystä itsetunnolle (ks. Whitehead & Corbin 1997). Erityisesti hyvät liikunnalliset suoritukset ovat yhteydessä vahvaan itsetuntoon (Aho 1996, 40). Itsetunto on osaltaan riippuvainen siitä, kuinka tyytyväinen yksilö on omaan elämäänsä. Yksi tekijä itsetunnon kehityksessä on mahdollisuus itsensä kehittämiseen. Tätä tukee esimerkiksi mahdollisuus kouluttautumiseen ja harrastamiseen. Itsensä kehittäminen lisää tutkimusten mukaan elämän mielekkyyttä sekä hyvinvointia. (ks. Szcześniak, Mazur, Rodzeń, & Szpunar 2021.)

4.2 Lasten sosiaaliset taidot ja ystävyysuhteet

Sosiaalisilla taidoilla voidaan tarkoittaa monia erilaisia asioita. Niiden määrittelemisen riippuu myös aikakaudesta sekä eletystä kulttuurista. Nykyajan käsityksessä sosiaalisista taidoista keskeisintä on se, kuinka ihminen kykenee nopeasti solmimaan kontakteja erilaisiin ihmisiin, keskustelemaan heidän kanssaan tai olemaan luonteva heidän seurassaan. Sosiaaliin taitoihin kuuluu myös kyky ymmärtää toista ihmistä, hänen näkökantojaan ja tunteitaan. Tällä tarkoitetaan empatiaa eli kykyä asettua toisen ihmisen asemaan ja sympatiaa, jossa toisen ihmisen kokemukset herättävät tunteita, kuten sääliä tai myötätuntoa. Lisäksi sosiaalisia taitoja ovat hienotunteisuus sekä sosiaalinen herkkyys, mutta nämä ovat osittain synnynnäisiä taitoja eivätkä pelkästään opittuja. (Keltikangas-Järvinen 2010, 20–23; Nurmi ym. 2018, 122.)

Lapsen ja nuoren sosiaalisen pätevyyden nähdään koostuvan useista eri tekijöistä. Yksi tärkeimmistä ja keskeisimmistä komponenteista on sosiaalisten taitojen käyttäminen ja kehittäminen. Sosiaaliset taidot ovat itsessään monimutkaisia ja ne sisältävät kommunikointi-, ongelmanratkaisu-, väittämis- ja vertaisvuorovaikutustaitoja. Näitä kaikkia taitoja tarvitaan suhteiden ylläpitämiseen ja kehittämiseen. Lapsen ja nuoren sosiaaliset taidot ennustavat muun muassa vertaisten hyväksyntää, ystävyysuhteita

ja muiden positiivisia mielipiteitä. Sosiaalisten taitojen varhainen kehittäminen edistää henkistä hyvinvointia, joustavuutta ja mielenterveyttä. (Bennett & Hay 2007, 383.) Vastavuoroisuus toisten ihmisten kanssa on välttämätöntä lapselle hänen tunnetaitojensa, kielen ja itsesääätelytoimintojen kehityksen kannalta (Moisala & Lonka 2019, 10).

Jotta lapsi pystyy toimimaan ja selviytymään sosiaalisessa verkostossa, johon hän on syntynyt, tulee hänen oppia hallitsemaan hyvin laaja yksilöllisten ja sosiaalisten taitojen kirjo. Sosiaaliseen kyvykkyyteen katsotaan kuuluvan kyky nähdä itsensä muiden joukossa, kyky solmia sosiaalisia suhteita niin sukupolvien kuin myös sukupuolien välille, kyky nähdä muiden käyttäytymisen takana vaikuttavia aikomuksia sekä kykyä muuttaa omaa käyttäytymistään muista tehtyjen havaintojen perusteella. (McGurk 1982, 7.) Sosiaaliin taitoihin kuuluu ensisijaisesti tärkeimpänä ja keskeisimpänä asiana varasto erilaisia vaihtoehtoja sosiaalisten ongelmien ratkaisemiseksi sekä kyky valita vaihtoehdoista oikea ratkaisu. Sosiaaliin taitoihin kuuluu, että ihminen osaa tarvittaessa neuvotella ja sovitella, mutta myös tarttuu tiukasti ongelmaan tai joskus vetäytyy. Olennaista on, että sosiaalisesti taitavan ihmisen valitsemat mallit ovat aina juuri siihen hetkeen ja tilanteeseen sopivia. Silloin kun ihmisellä on paljon malleja sosiaalisten tilanteiden ratkaisemiseksi, hän harvoin ajautuu kahnauksiin toisten kanssa. Usein hyviin sosiaaliin taitoihin ei kiinnitetä huomiota, mutta sosiaalisten taitojen puute saattaa kiinnittää enemmän huomiota. (Keltikangas-Järvinen 2010, 22; Kärkkäinen 2017, 67–70.)

Sosiaalisia taitoja käsitellään kognitiivisina taitoina niihin liittyvän ongelmanratkaisukyvyyn vuoksi, mutta niihin liittyy silti aina eettinen ja moraalinen aspekti. Ei riitä, että valittu vaihtoehtoinen malli on tehokas ja taito toimiva, vaan sen tulee olla myös eettisesti sekä moraalisesti hyväksyttävä. Lapsi ja nuori tarvitseekin tässä aikuisen ohjausta. He löytävät kyllä itse mahdollisia ratkaisuja ja keinoja selviytyä ryhmässä ja kavereiden seurassa, mutta heidän valitsemansa keinot eivät välttämättä ole eettisesti hyväksyttäviä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 23–24.) Lasten suhteet ikätovereihinsa edistävät huomattavasti heidän sosiaalista kehitystään. Vuorovaikutus toisten lasten tai aikuisten kanssa auttavat lapsia luomaan ja ylläpitämään keskinäisesti säädeltyjä suhteita, tehokkaaseen tunneilmaisuun sekä kykyyn arvioida todellisuuden täsmällistä luonnetta yhdessä muiden kanssa. Sosiaalisten taitojen lisäksi kaverisuhteet edistävät lasten ja nuorten toiminnallisia taitoja, jotka liittyvät fyysisiin suorituksiin, itsenäisyyteen, kielelliseen kehitykseen ja tietoihin. (Hartup 1982, 158; Nurmi ym. 2018, 122.)

Ihmisen omaksutut sosiaaliset taidot ovat osa hänen persoonaansa. Siinä välittyy hänen kykynsä ja arvostuksensa kunnioittaa muita, ottaa huomioon heidän oikeutensa sekä kyky käyttäytyä sovittujen sääntöjen mukaisesti. Jotta sosiaalinen kanssakäyminen olisi rakentavaa, tarvitaan siihen monia ominaisuuksia, kuten terve itseluottamus, harkintaa, kykyä kontrolloida omaa käytöstä, empatiaa sekä tasapainoista tunne-elämää. (Keltikangas-Järvinen 2010, 24.) Ystävyysuhteita eli ystävien omistamista on pidetty yhtenä merkittävimmistä sosiaalisista saavutuksista ja merkinä sosiaalisesta kyvykkyydestä. Ystävyysuhteiden katsotaan olevan kiintymyssuhteita eli ne ovat parittaisia. Ne eroavat kuitenkin muista kiintymyssuhteista siitä, että ne ovat vapaaehtoisia ystävien välillä. (Hartup 1982,181; Melkas 2009, 23–24.) Sosiaaliset suhteet, kuten ystävyysuhteet, nähdään hyvinvoinnin perustana (OECD 2001, 7). Tutkimusten mukaan harrastukset lisäävät sosiaalisten kontaktien määrää. Tästä voidaan päätellä, että vapaa-ajan harrastukset ovat tehokkaita välineitä sosiaalisten taitojen kehittämiseen. (Mahoney & Stattin 2000, 123.)

Digitaalisen teknologian ja sisältöjen leviäminen on osaltaan vaikuttanut nykykulttuuriin. Sosiaaliset käytännöt ovat muuttuneet ja saaneet uusia muotoja. (Salasuo, Merikivi & Myllyniemi 2019, 154.) Sosiaalinen kanssakäyminen on siirtynyt yhä enemmän ja enemmän internetiin. Internet mahdollistaa ystävyysuhteiden muodostamisen oman lähiympäristön ulkopuolella oleviin henkilöihin. Samalla on myös mahdollisuus löytää netistä kavereita, jotka ovat kiinnostuneita samoista asioista esimerkiksi pelien kautta. Verkossa tapahtuva vuorovaikutus voi olla sosiaalisia tilanteita jännittäväälle helpompi tapa olla kanssakäymisessä toisten kanssa. Tutkimusten mukaan sosiaalisen median käyttö lisää osaltaan ystävyysuhteiden laatua. Haasteena verkossa tapahtuvalle vuorovaikutukselle ovat ei-kielellisen tiedon puuttuminen sekä tunneviestien niukkuus. (Saarikivi & Martikainen 2019, 36–37.) Älylaitteilla pelaaminen on osa sosiaalista kulttuuria. Pelejä voidaan pelata yksin tai yhdessä. Onkin tärkeää huomioida pelaamisen sosiaalisuus, sillä siihen on usein liitetty stereotypia yksinäisistä ja epäsosiaalisista pelaajista. Kuitenkin nykypäivänä sosiaalisuus on tärkeässä roolissa nykyaikaisen digitaalisen pelaamisen kulttuurissa. (Meriläinen & Moisala 2019, 58–59.)

4.3 Lapsen motoriset ja liikunnalliset taidot

Lapsen ja nuoren kasvun sekä kehityksen kannalta on tarpeellista, ellei jopa välttämätöntä, että liikunta kuuluu osaksi heidän päivittäistä elämäänsä (Korjus & Paajanen 2016, 4). Lapsuudessa opitut liikuntataidot kantavat ihmisen koko elämänsä ajan, sillä ne antavat mahdollisuuden osallistua moniin erilaisiin arki- ja harrasteliikunnan muotoihin. Lisäksi liikuntataidot ovat tärkeitä välineitä ihmisen arjessa selviytymisen liikunnallisina työkaluina ja myös hyvinvoinnin tuottajia. (Jaakkola 2013, 162; ks. Szabo 2021.) Kuitenkin useat viimeaikaiset tutkimukset ovat paljastaneet, että lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus, kuntotekijät sekä motoriset taidot ovat heikentyneet (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 12; ks. Szabo 2021). Fyysisellä aktiivisuudella on runsaasti terveysvaikutuksia. Fyysinen aktiivisuus suojaa monilta eri sairauksilta ja ongelmilta, kuten esimerkiksi ylipainolta. (Hynynen, Kyttä, Vasankari, Aittasalo, Broberg & Sarjala 2013, 211–212; Nurmi ym. 2018, 84.)

Motorinen oppiminen on jatkuvaa läpi ihmisen elämän vauvaiästä vanhuuteen asti. Keskeisintä motorisessa oppimisessa on monipuolisuus sekä vaihteleva harjoittelu. (Jaakkola, 2021, 15.) Motoriset perustaidot ovat pohjana motoristen lajitaitojen oppimiselle, mutta myös fyysisen elämäntavan omaksumiselle. Näitä taitoja ihminen tarvitsee selviytyäkseen itsenäisesti arkipäiväisistä motorisista ja fyysisistä haasteista. Motoriset perustaidot jaetaan kolmeen teema-alueeseen: tasapainotaidot, liikkumistaidot sekä välineen käsittelytaidot. (Jaakkola 2021, 16; Stodden, Goodway, Langendorfer, Robertson, Rudisill, Garcia & Garcia 2008, 290.)

Schmidtin ja Leen (2005, 302) mukaan liikuntataitojen oppiminen tarkoittaa harjoittelun aikaansaamaa kehon sisäistä tapahtumasarjaa, joka johtaa pysyviin muutoksiin potentiaalisissa tuottaa liikkeitä. Oppiminen onkin kehon sisäistä prosessia eikä vain ja ainoastaan näkyvää tapahtumaa. Kehon ulkopuolella näkyvät liikuntasuoritukset eivät kerro kaikkea oppimisesta. Keskeisintä liikuntataidon oppimisessa on, että se tapahtuu harjoittelun seurauksena. Liikuntataidon oppimista kuvastavat parhaiten suoritusten paraneminen ja niiden yhdenmukaisuus, pysyvyys sekä kyky suorittaa opittu taito myös muissa ympäristöissä kuin missä sitä on harjoiteltu. (Jaakkola 2013, 163.)

Liikunta on suomalaisten yleisin harrastus (Ojanen 2001, 100). Liikunnalla on tutkitusti vaikutusta ihmisen hyvinvointiin. Eniten liikunnan osalta on puhuttu sen positiivisista vaikutuksista ihmisen terveyteen. Lasten ja nuorten kohdalla tämä tarkoittaa muun muassa elämäntapasairauksien ennaltaehkäisyä. Lisäksi liikunnalla on monia muitakin positiivisia vaikutuksia. Se itsessään jo tarjoaa mahdollisuuden tutustua toisiin ihmisiin, mutta opettaa myös lapsille ja nuorille taitoja toimia yhdessä toisten kanssa. He oppivat toimimaan yhteisön jäsenenä sekä olemaan toisten ihmisten kanssa vuorovaikutuksessa. (Puhakainen 2001.) Liikkumalla ihminen voi toteuttaa itseään erittäin monimuotoisesti (Ojanen 2001, 30). Kaikille 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille suositellaan monipuolista, reipasta sekä raskasta liikumista vähintään tunnin ajan päivässä yksilölle sopivalla liikkumismuodolla hänen ikänsä huomioiden. (Sääkslahti, Tammelin & Vasankari 2021, 11). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2016) on määritelty, että liikunnanopetuksen tarkoituksena on vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä ohjata oppilasta myös ymmärtämään liikunnan merkitys terveydelle. Liikkuminen ei ole siis pelkästään hyväksi vain keholle, vaan se myös tuottaa yksilölle jotakin sellaista hyvää, joka parantaa hänen elämänlaatuaan. (Ojanen & Liukkonen 2013, 236.)

Liikunnan vaikutuksia sekä fyysiseen että psyykkiseen hyvinvointiin on tutkittu runsaasti. Useat tutkimustulokset ovat osoittaneet, että liikunnalla on positiivisia vaikutuksia molempiin. (Ojanen 2001, 100; Nevanperä & Laitinen 2012, 135.) Saatujen tutkimustulosten mukaan vain yksi kolmasosa lapsista ja nuorista liikkuu oman terveytensä kannalta riittävästi Suomessa. Riittävä fyysinen aktiivisuus on suoraan yhteydessä lasten ja nuorten terveille kehitykseen ja kasvuun. Lisäksi hyvä fyysinen kunto, reipas liikunta sekä hyvät motoriset taidot ovat yhteydessä oppimiseen. (Sääkslahti, Tammelin & Vasankari 2021, 7.)

4.4 Lapsen taiteellinen kehitys

Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan taiteesta voi olla apua terveyden edistämässä ja hyvinvoinnin tukemisessa. Sen suotuisaa vaikutusta voidaan hyödyntää osallistumisen edistämällä yksilötasolla, paikallisella sekä kansallisella tasolla ja tukemalla eri alojen välistä yhteistyötä. (Fancourt & Finn, 2019.) Taide antaa lapselle mahdollisuuden mielikuvituksen käyttöön (Boulton-Lewis & Catherwood 1994, 204). Taiteellisen ilmaisun välityksellä lapsilla on mahdollisuus ilmaista sitä, mitä he haluavat

kuvallisessa ja ei-kielellisessä muodossa. Taiteen välityksellä lapsi pystyy ilmaisemaan asioita, joita kielellisesti ei välttämättä pystyisi ilmaisemaan. Lapsen piirtäessä tai maalatessa he kuvaavat tavallisesti kokemuksia, muistoja tai tuttuja ilmiöitä. Näin myös lapselle merkitykselliset tunteet, tapahtumat, asiat sekä ihmiset nousevat esiin heidän tekemissään maalauksissa ja piirustuksissa esimerkiksi vääristyneenä värien ja muotojen käyttönä. (Schirmacher 1993, 89–90.)

Tutkimusten mukaan luovat harrastukset edistävät terveyttä yhtä lailla kuin liikunnallisetkin lajit. Taideosallistumisella, eli taiteen tekemisellä ja kokemisella on erilaisia fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia sekä terveyttä edistäviä ja tukevia vaikutuksia. (Tykki & Hyttinen 2019.) Taiteellisessa ilmaisussa lapsella on mahdollisuus kompensoida puutteitaan ja saada hyvinvoinnille merkityksellisiä onnistumisen ja mielihyvän tunteita. Samalla taiteellinen ilmaisu vähentää lapsen jännitystä ja ahdistusta, koska taiteen kautta lapsi oppii käsittelemään pelkoja ja tekemään asioita, joita tavallisesti ei uskaltaisi. (Ruokonen 2012, 133–134)

Taideharrastukset antavat lapsille ja nuorille mahdollisuuksia kehittää taitojaan, kokea mielihyvää symbolisessa toiminnassa sekä myös välineitä rakentaa omaa minuuttaan ja maailmankuvaansa. Taidekasvatuksen vaikutusalue nähdään erittäin moniulotteisena. Se rikastuttaa persoonallisuuden kaikkia osa-alueita, mutta kehittää myös yksilöä kokonaisvaltaisesti. Tämän vuoksi jokaisella lapsella ja nuorella tulisi olla mahdollisuus taiteellisen elämyksen tuottamaan nautintoon, mielihyvään sekä taiteelliseen toimintaan. Taidekasvatuksen äärellä koettu luovuus myös kehittää lasta moniaistisesti kokonaisvaltaisen tietämisen ja tuntemisen alueella. (Ruokonen 2006, 11–12.)

Tarr ja Thomas (2000) näkevät taidekasvatuksen tavoitteeksi oppimisen taiteessa, oppimiseksi taiteesta tai taiteen kautta oppimisen. Taiteessa oppiminen tarkoittaa, että lapset ja nuoret oppivat taide- ja muotoihin liittyviä tekniikoita sekä välineiden ja ilmaisutapojen hallintaa. Taiteesta oppimisella tarkoitetaan lasten ja nuorten vuorovaikutusta taiteen ja taiteilijoiden kanssa. Tällä tarkoitetaan muun muassa sitä, että he ymmärtävät taiteen merkityksen osana kulttuuria sekä osana historiallista ajanjaksoa. Taiteen kautta oppiminen tarkoittaa kasvua ja kehitystä taiteen avulla. Tämä ulottuu muuallekin kuin taiteen osa-alueille. Taidekasvatuksessa kehittyvät lapsen sosiaaliset ja viestinnälliset taidot sekä tunne-elämän taidot, mutta myös ongelmanratkaisutaidot, organisointi-, suunnittelu- ja päätöksentekotaidot, keskittymistaito sekä mielikuvitus ja luovuus.

Kuten aiemmin on mainittu, taidekasvatus auttaa lasta kokonaisvaltaisessa persoonallisuuden kehityksessä. Lapsen fyysisen kasvun kehityksessä taidekasvatus auttaa hieno- ja karkeamotoriikan, teknisten taitojen ja valmiuksien parantamisessa. Samalla kehittyy myös lapsen kolmiulotteisen ajattelun taidot sekä silmän ja käden välinen yhteistyö. Taidekasvatus on vahvistava tekijä myös lapsen sosiaaliselle ja emotionaaliselle kasvulle. Taiteesta saatavat onnistumisen kokemukset vahvistavat osaltaan lapsen itsetuntoa ja itseilmaisua. Taide mahdollistaa myös non-verbaalisen tavan ilmaista itseään, tunteitaan, kokemuksiaan ja unelmiaan. (Pentikäinen 2006, 31–32.)

Musiikki antaa lapselle keinon tarkastella ja ilmaista tunteitaan, mikä tukee lapsen sosiaalista ja emotionaalista kehitystä. Musisoinnin ja tanssin kautta sosiaalinen vuorovaikutus sekä yhteistyö muiden lasten kanssa kehittyvät. Muiden lasten kanssa harrastaessaan musiikkia, lapsi oppii oman toiminnan suunnittelua osana yhteisöä, oman vuoron odottamista ja toisten kuuntelemista. Kun lapsi oppii soittamaan instrumenttia, hän kokee onnistumisen tunteita sekä tyydytystä. (Pound & Harrison 2002, 71–75.)

Nykypäivänä lapset ja nuoret osallistuvat moniin harrastuksiin sekä muihin erilaisiin toimintoihin, jotka kehittävät heitä motoristen taitojen ja liikunnallisten taitojen kehittymisessä. Iso osa harrastuksista on myös taide- ja kulttuuriharrastuksia. Taideharrastuksissa tiedollisen oppimisen ohella kehittyvät persoonallisuuden tärkeät osa-alueet, kuten tunne-elämä, tahto ja motivaatio. (Seeskari 2006, 36–37.) Solastien (2006, 3–5) mukaan lasten ja nuorten keskuudessa on aina vallinnut oma kulttuurinsa, jota aikuisten on ollut vaikea ymmärtää. Aiemmin tämä on ilmennyt perinteisillä hippaleikeillä pihilla tai hyppynarua hypätessä saman lorun hokemisena. Nyt lasten ja nuorten kulttuuri on aiempaa enemmän kaupallistunut ja digitalisoitunut. Noin runsas sata vuotta sitten elimme pelkästään suullisen viestinnän varassa. Nyt elämme medioiden eri muotojen ristitulessa. Tällä hetkellä television katselu, radion kuuntelu sekä sanoma- ja aikakauslehtien lukeminen on huomattavasti vähentynyt ja tilalle on tullut internetin mediakäyttö, sosiaalinen media ja digipelaaminen (Pitkänen & Saarenmaa 2021). Lasten ja nuorten kulttuurille onkin aina ollut tyypillistä jatkuva muutos (Salasuo, Merikivi & Myllyniemi 2019, 155).

4.5. Kognitiivisen kehityksen näkökulmia harrastamiseen

Kognitiiviset toiminnot muodostuvat ajatteluun liittyvien kykyjen ja perustoimintojen kokonaisuudesta. Tällaisia taitoja ovat esimerkiksi havaitseminen, tarkkaavaisuus, itsesääätely, muistitoiminnot, oppimiskyky ja kielelliset kyvyt (Nurmi ym. 2018, 95–112). Kognitiivisessa tutkimuksessa lukeminen voidaan nähdä osaksi yksilön kognitiivista kehitystä (Pitkänen-Huhta 1997, 169). Kognitiivisten taitojen nähdään olevan lähtökohta ympärillä olevan informaation käsittelyyn. Taidot vaikuttavat siihen, miten ihminen vastaanottaa, sisäistää sekä ymmärtää ympäristössään olevaa tietoa. Kognitiivisten taitojen avulla ihminen pystyy käyttämään tietoa uuden tiedon soveltamiseen ja luomiseen. Tiedonkäsittelyprosessiin vaikuttavat tarkkaavaisuus, oman toiminnan ohjaaminen sekä ajattelu ja muisti. (Kyrö-Ämmälä 2008, 27–28.) Nykyajan digitalisaation myötä teknologia voi osaltaan toimia ajattelun kehittämisen välineenä (Häkkinen 2019, 96).

Kognitiivisessa kehittämisessä on havaittavissa kasvukehitykseen liittyviä päävaiheita sekä tyypillisiä kehityskulkuja, jotka luovat pohjaa eri ikäkausille tavanomaiseen kognitiiviseen kehitykseen. Tunnetuimpia kognitiivisen kehityksen tutkijoita ovat Jean Piaget sekä Lev Vygotsky. Piaget'n mukaan kognitiivinen kehitys tapahtuu tietyssä toisiaan seuraavassa järjestyksessä. Kehitys etenee kuitenkin ajallisesti yksilöllisesti. Ensimmäinen vaihe on sensomotorinen kausi, jolloin lapsi alkaa muodostamaan toimintaan pohjautuvia skeemoja. Sensomotorista vaihetta seuraa esioperationaalinen vaihe, jolloin lapsi oppii käyttämään kieltä ja kuvaamaan todellisuutta symbolien ja kielen kautta. Kolmantena vaiheena on konkreettisten operaatioiden vaihe, jolloin esimerkiksi hahmottamiskyky, lukumääräisyyden pysyvyys, luokittelukyky sekä ajantaju ja välimatkojen ymmärtäminen muuttuu varmemmaksi. Viimeisenä on formaalien operaatioiden vaihe, jossa lapsi kykenee loogiseen abstraktiin ajatteluun sekä toteuttamaan erilaisia symboleita vaativia päättelytehtäviä. (Nurmi ym. 2018, 89–96; Kyrö-Ämmälä 2008, 26–27; Babakr, Mohamedamin & Kakamad 2019, 517–518.)

Lev Vygotsky ajattelee vuorovaikutuksen sekä ympäröivän kulttuurin olevan merkityksellisiä kehityksen kannalta. Vygotskyn teoriassa lähikehityksen vyöhyke kuvaa sitä taitotasoa, johon lapsi ei itse kykene. Lapsella on kuitenkin mahdollisuus ylittää tähän itseään kehittyneemmän henkilön ohjauksen sekä vuorovaikutuksen kautta. Verrattuna Piaget'n teoriaan Vygotsky ajattelee kognitiivisten kykyjen kehittymiseen vaikuttavan vuorovaikutuksen kautta rakentuva lapsen virikeympäristö perimän säätelämän hermostollisen kasvukehitysten vaiheiden sijaan. (Nurmi ym. 2018, 89–96; Doolittle 1997, 84.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa esittelemme tutkimuksen metodologiaa ja toteutusta. Ensimmäiseksi selostamme tutkimuksen tutkimustehtävän ja -kysymykset. Tämän jälkeen kerromme, millainen on tutkimuksen menetelmällinen kehys sekä esittelemme tutkimusotteen. Tutkimusotteella tarkoitetaan, millaisia tieteofilosofia lähtökohtia on tutkimuksessa käytetty sekä millainen on tutkimuksen tutkimustyyppi. Sitteen kuvailemme tutkimuskohdetta sekä tutkimuksen etenemistä ja aineiston hankintaa. Lopuksi esitämme, miten aineisto on analysoitu.

5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen päätavoitteena on selvittää, miten lasten vapaa-ajan harrastukset ovat yhteydessä hyvinvointiin sekä miten lapset kokevat hyvinvoinnin. Pääkysymysten avulla saamme tietoa alakouluikäisten lasten hyvinvoinnille antamista merkityksistä sekä harrastusten vaikutuksesta lasten kehitykseen ja hyvinvointiin. Tulevina luokanopettajina pystymme soveltamaan tietoa esimerkiksi koulujen kerhotoimintaa suunniteltaessa (Perusopetuslaki 628/1998, 47§).

Tutkimukselle on asetettu kaksi pääkysymystä, joilla kummallakin yksi alakysymys:

- Millaista hyvinvointia harrastukset tuottavat oppilaille?
 - Miten harrastukset tukevat lasten kehitystä?
- Miten lapset kokevat hyvinvoinnin?
 - Mitkä hyvinvoinnin osa-alueet ovat lapsille tärkeitä?

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen tarkoituksena on selvittää, millaista hyvinvointia harrastukset tuottavat oppilaille. Alakysymys täsmentää harrastusten merkitystä lasten ja nuorten kehityksessä. Tällä tutkimuskysymyksellä pyrimme selvittämään, millä tavoin harrastukset osaltaan tukevat lapsia ja nuoria kehityksessä. Toinen pääkysymys vastaa siihen, millaiseksi lapset ja nuoret kokevat hyvinvoinnin käsitteenä ja mistä hyvinvointi koostuu heidän mukaansa. Toinen alakysymys selvittää, mitkä hyvinvoinnin osa-alueet ovat lapsille ja nuorille merkityksellisiä heidän elämässään sillä hetkellä.

5.2 Tutkimuksen menetelmälliset ratkaisut

Tässä luvussa esittelemme, miten tutkimus täyttää laadullisen tutkimuksen tunnusmerkit. Tutkimuksemme tutkimusote on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, koska sen on tarkoitus tutkia kuudennen luokan oppilaiden kokemuksia harrastusten tuottamasta hyvinvoinnista. Laadullisen tutkimuksen tavallisimmat aineistonkeruumenetelmät ovat haastattelu, havainnointi sekä kysely (Tuomi & Sarajärvi 2018, 83; Vilkkä 2021, 122–124). Hyödynsimme tutkimuksessamme kyselyä sekä pääaineistonhankintamenetelmänä kirjoitelmaa. Kirjoitelmat valikoituivat aineistonkeruumenetelmäksi, koska meillä oli mahdollisuus laajaan otokseen eikä haastattelujen toteuttaminen ei olisi ollut tarkoituksenmukaista vallitsevan pandemiatilanteen vuoksi. Kirjoitelma soveltuu tutkittavalle ikäluokalle, koska oppilaat ovat päteviä sanoittamaan kokemuksiaan kirjoitetussa muodossa. Kirjoitelman avulla oppilaat pystyvät ilmaisemaan myös sellaisia kokemuksiaan ja ajatuksiaan, joita ei välttämättä kasvotusten pystyisi.

Tutkimuksemme tulokset eivät ole yleistettävissä suureen joukkoon, kuten kaikkiin suomalaisiin lapsiin ja nuoriin. Tutkimuksen teoreettisella osuudella on keskeinen merkitys tutkimuksen tuloksia tarkasteltaessa, koska laadullisessa tutkimuksessa tutkija peilaa saamiaan tuloksiaan teoreettiseen viitekehykseen sekä sen avulla erottelee sekä analyysin, tulokset että tarkastelee tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimuksessa otetaan huomioon tutkittavien oppilaiden kokemuksia, ajatuksia sekä tunteita, joita kokemukset herättävät. (Tuomi & Sarajärvi 2018; Puusa 2020.)

Laadullisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään tiettyä toimintaa, kuvaamaan ilmiötä tai tapahtumaa ja antamaan teoreettisesti mielekäs tulkinta ilmiölle. Näin ollen laadullisessa tutkimuksessa on merkityksellistä, että henkilöt, joilta tietoa kerätään, tietävät tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman paljon tai heillä on kokemusta asiasta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 98; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2014, 161.) Tiedonantajien valinnan ei tule olla sattumanvaraista vaan harkittua ja tarkoitukseen sopivaa. Keskitymme tutkimuksessa kuudennen luokan oppilaiden näkemyksiin omasta hyvinvoinnistaan sekä siihen vaikuttavista tekijöistä. Pääaineistonhankintamenetelmänä käytetään kirjoitelmia, joiden tukena on myös kysely. Tutkimuksen ytimessä ovat oppilaiden kokemukset, joita tulkitsemalla pyrimme ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä eli harrastusten yhteyttä oppilaiden hyvinvointiin.

Laadullinen tutkimusote on tutkimuksemme hallitseva tutkimusote. Tutkimuksemme kvalitatiivista osaa täydentää kvantitatiivinen osuus. Kvantitatiivinen tutkimus on pienessä roolissa tutkimuksemme. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa aineisto saatetaan tilastollisesti käsiteltävään muotoon. Tavoitteena on saada tulokseksi yleistettävissä olevia päätelmiä, joiden avulla tutkija määrittelee perusjoukon ja poimii edustavan otoksen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157.) Tutkimuksemme kvantitatiivinen osuus muodostuu kyselylomakkeen määrällisistä vastauksista ja niiden tilastollisesta analysoinnista.

5.2.1 Fenomenologis-hermeneuttinen lähestymistapa

Tässä tutkimuksessa pohjaamme ajatukseen, että ihminen on ympäristöstään sekä itsestään tietoinen olento. Ihmisen kokemukset kehittyvät vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Kokemus on toiminnan, subjektin ja kohteen välinen merkityssuhde, jota ihminen tulkitsee peilaten aikaisempiin kokemuksiin, elämäntilanteeseen sekä arvoihin. Ihmisen kokemat merkitykset syntyvät suhteessa siihen yhteisöön, johon ja jossa on kasvanut. Tajunnallinen toiminta suuntautuu johonkin kohteeseen ja synnyttää elämyksen, joka on ihmiselle itselleen todellinen. Ihmisen suhde maailmaan on intentionaalinen eli kohteeseen suuntautuva. Sen mukaan kaikella ihmisen toiminnalla on jokin merkitys tai tavoite. (Perttula 2005; Laine 2010.)

Tutkimuksemme asettuu laadulliseen tutkimusperinteeseen ja pohjautuu fenomenologis-hermeneuttiseen filosofiaan, koska ihminen on tutkimuksen kohteena sekä tutkijana (Tuomi & Sarajärvi 2018, 39; Vilka 2021, 171–172). Fenomenologis-hermeneuttinen lähestymistapa vaatii tutkijalta perusteiden pohtimista eri vaiheessa tutkimusta esiin tulevien ongelmien yhteydessä. Tutkimuksen perustana olevana filosofisena ongelmana on ihmiskäsitys eli se, millainen ihminen on tutkimuskohteena sekä tiedonkäsitys eli miten kohteesta saadaan tietoa. (Laine 2010, 26.) Lähtökohta soveltuu tutkimuksemme, koska kuvaamme ja pyrimme ymmärtämään oppilaiden kokemaa hyvinvointia ohjatun ja omaehtoisen toiminnan kautta ja luomme sitä kuvaavan merkitysrakenteen. (Lindseth & Norberg 2004, 147.) Fenomenologis-hermeneuttista tutkimusta kutsutaan tulkinnalliseksi tutkimukseksi, koska sen ymmärrettävä ulottuvuus syntyy tulkinnan tarpeesta (Laine 2010). Koska haluamme kiinnittää huomiota oppilaiden omaan kokemukseen, on perusteltua käyttää fenomenologis-hermeneuttista lähestymistapaa, joka käsittelee juuri kokemuksen merkitystä (Ricoeur 1976).

Fenomenologisessa tutkimuksessa tutkijan tulee erottaa oma elämäntilanteensa ja kokemuksensa toisten koetuista elämäntilanteista ja kokemuksista. Empiirinen tieto edellyttää kuitenkin tutkijalta sitä, että hän on osana tutkimaansa empiiristä maailmaa. Tutkija ei voi olla sen olemassaolon edellytys eikä saa itse luoda kohdettaan, mutta ymmärrys muodostuu tutkijan tajunnalle ja hänen tulee tutkimuksessa huomioida oma asemansa fenomenologisen kokemuksen tutkijana. Keskeistä on, että tutkija erottaa omat tutkimuksen ulkopuoliset merkityssuhteensa aiheeseen liittyen ja samalla luo tutkimuksellisen ymmärryksen tieteelliseksi tutkimukseksi. (Perttula 2005, 134–135.)

Fenomenologisessa filosofiassa korostetaan, että vain ne, joilla on kokemuksia tietystä ilmiöstä kykenevät kertomaan omasta näkökulmastaan muille (ks. Parahoo 2006). Fenomenologinen tutkimus keskittyy elämysmaailmaan ja sen kohteena ovat ilmiöt sekä ilmiöiden tutkiminen. Se on kiinnostunut ihmisen tajunnasta, sen rakentumisesta sekä sen sisältämistä kokemuksista. Ajatellaan, että kokemukset muodostuvat merkityksen mukaan ja tutkimus ilmentää eli kuvaa ja analysoi niitä tapoja. Fenomenologia pyrkii tutkimaan kokemuksen suhdetta olevaan ja todelliseen. Usein tutkijoita kiinnostaa yksilöiden ainutlaatuisuus. Fenomenologiassa huomioidaan ihmisten erilaisuus. Lähtökohtana on, että kokemusten suhteen maailma on intentionaalinen eli ihmisen suhde todellisuuteen koostuu eri merkityksistä. Tutkimuksessamme taustalla on käsitys tutkittavien kokemusten merkityksellisyydestä, minkä vuoksi tutkijan tulee ymmärtää sekä tulkita kokemuksia ja tutkittavia merkityksiä. (Laine 2010; 31–32, Tuomi & Sarajärvi 2018; Kafle 2013, 187)

5.2.2 Ihmisen ja kokemuksen ymmärtäminen

Fenomenologisen tutkimuksen keskeisin metodi rakentuu tutkijan tulkinnan ja ajattelun varaan. Ymmärtäminen lähtee aina jostakin tutkijan omasta lähtökohdasta, jonne hän aina palaa muodostaen siitä uusia lähtökohtia. (Vilka 2021, 179.) Näin ollen tutkijan käsitys ihmisestä on merkityksellinen metodin kannalta. Tässä tutkimuksessa olemme pyrkineet ymmärtämään oppilaiden vastauksia ilman ennakoasenteita tai oletuksia. Ymmärrämme kuitenkin, että omaa tulkintaa ei voi täysin rajata pois eikä se ole tarkoituksenmukaistakaan.

Ihmiskäsityksemme pohjautuu merkittävän filosofin ja psykiatrin Lauri Rauhalan (1983, 2005) holistiseen ihmiskäsitykseen. Käsityksen mukaan ihminen on kokonaisvaltainen, monitasoinen ja ainutker-

tainen olento. Rauhalan holistinen ihmiskäsitys rakentuu Edmund Husserlin fenomenologiaan ja Martin Heideggerin eksistenssifilosofiaan soveltaen ja kehittäen. (Rauhala 1993, 6.) Rauhalan ihmiskäsitystä on hyödynnetty laajasti eri elämän- ja tieteenaloilla ja se tarjoaa selkeän lähtökohdan ihmisen olemassaolon kokonaisuuden hahmottamiselle. Rauhalan (2005, 41–45.) mukaan ihmisen monitasoisuus toteutuu kolmijakoisena sisältäen kehollisuuden, tajunnallisuuden ja situationalisuuden eli ihmisen kietoutumista todellisuuteen oman elämäntilanteensa kautta sekä sen mukaisesti. Mikään ihmisen olemistapa ei ole merkityksellisempi, vaan ne kietoutuvat tiiviisti toisiinsa (Perttula, 2012, 319-321).

Olemme välttäneet omien ennako-oletusten tuomista esiin esimerkiksi kyselylomaketta rakentaessa. Kuitenkin ihmisyyys vaikuttaa tutkielmaamme, koska tiedostamatta tulkitsemme ja muodostamme mielikuvia kokemuksiemme ja oman ihmisyyden kautta oppilaiden kirjoitelmista. Laadullisen tutkimuksen haasteena on se, että etsiessämme merkityksiä oppilaiden kirjoitelmista, tutkimustulokseen vaikuttaa myös meidän ihmisyytemme ja kokemuksellisuus. Tutkimustulokset pohjautuvat siihen, miten me tulkitsemme kirjoitelmien merkitykset oppilaiden kokemuksista. Tutkimuksen luotettavuutta parantaaksemme pyrimme perustelemaan havaintojamme suorilla lainauksilla kirjoitelmista ja täten lukija hahmottaa, mistä olemme poiminnat tehneet.

Ajattelemme kaikkien ihmisten kokemusten sekä ajatusten olevan ainutlaatuisia. Tässä tutkielmassa tutkimme ja tarkastelemme kokemuksia. Tarkoituksenamme ei ole ilmentää kirjoitelmia todellisuutena, koska ihmisen ainutlaatuisuuden vuoksi todellisuus sekä totuus ovat yksilöstä riippuen erilaisia. Yksilöt kokevat samoja asioita eri tavoin ja ne herättävät ihmisissä erilaisia tunteita ja näin ollen absoluuttista todellisuutta ja totuutta ei ole. Kirjoitelmissa oppilaat kirjoittivat kokemuksistaan ja tarkastelivat toimintaansa ja niistä heränneitä tunteita. Kirjoitelmissa on havaittavissa heidän pelkojaan, mielipiteitään sekä toiveitaan.

Samaan aikaan kun muistamme asioita, unohdamme asioita. Usein unohdamme asioita, joita emme koe sillä hetkellä merkityksellisiksi. Kirjoitelmista välittyvät oppilaiden juuri sillä hetkellä merkitykselliset kokemukset. Tutkimuksessamme kokemukset eivät ole sitoutuneet juuri tiettyyn aikaan tai hetkeen, vaan kokemuksia tulkitaan aiheesta käsin: minun vapaa-aikani. Kokemukset jakautuvat yksilöstä riippuen ajallisesti aikavälille, jota on mahdoton tarkasti määritellä. Toki oppilaiden viimeisimmät kokemukset vapaa-ajasta painottuvat kirjoitelmissa. Jos viimeisin kokemus vapaa-ajasta oli negatiivinen, heijastui se todennäköisesti myös oppilaan kirjoitelmaan.

5.2.3 Aineistonhankintamenetelmät

Tutkimuksen aineistonhankintamenetelmiin vaikutti oleellisesti COVID-19-pandemia, koska emme voineet keväällä mennä keräämään aineistoa paikan päälle. Kouluilla oli ohjeistuksena, että ylimääräisten henkilöiden määrää koululla oli syytä minimoida. Syksyllä tilanne oli kuitenkin parempi ja siksi lupa tutkimuksen toteutukseen paikan päällä mahdollistui. Koemme, että tutkimuksen kannalta oli välttämätöntä olla itse paikan päällä alustamassa sekä ohjeistamassa oppilaita. Haastattelut osana aineistonhankintaa olisivat lisänneet tutkimuksen luotettavuutta, mutta vallitsevan olosuhteen vuoksi ei ollut mahdollista toteuttaa haastatteluja. Palaamme luotettavuuteen vaikuttaviin tekijöihin tutkielman lopulla.

Oppilaiden tehtävänä oli kirjoittaa kirjoitelma apukysymyksiä ja esimerkkitarinaa hyödyntäen (liite 3). Kirjoitelman otsikkona toimi **Minun vapaa-aikani**. Oppilaita ohjeistettiin kirjoittamaan siitä, mitä he tekevät säännöllisesti vapaa-ajalla. Heille korostettiin, että heillä ei tarvinnut olla ohjattua vapaa-ajan harrastusta, vaan he saivat kertoa asioista, joita he tekevät mielellään vapaa-ajalla. Tällä pyrimme siihen, että oppilaat saivat itse määritellä harrastuksen käsitteenä. Lisäksi heitä ohjeistettiin kertomaan, mitä he ovat oppineet vapaa-ajan toiminnan aikana sekä millaisia tunteita se heissä on herättänyt. He saivat kuvailla esimerkiksi unelmien viikonloppua, jolloin he saavat itse päättää, mitä tekisivät. Oppilaille luettiin esimerkkitarina, mutta ohjeistuksena oli, että esimerkkitarinaa ei saanut kopioida, vaan tuli tehdä omanlaisensa kirjoitelma. Esimerkkitarinaan oli mahdollisuus palata, jos kirjoittaminen tuntui haastavalta. Tarina ei kuitenkaan ollut koko aikaa oppilaille näkyvillä. Kirjoitelman tarkoituksena oli rohkaista oppilaita löytämään vapaa-ajan toiminnastaan säännöllisesti tapahtuvia asioita, joiden voisi ajatella olevan heidän harrastuksiaan.

Tutkimuksen pääaineistonhankintamenetelmäksi valikoituivat kirjoitelmat, sillä tavoitteena oli saada selville, millaisia ajatuksia ja mielipiteitä oppilailla oli tutkittavasta asiasta. Aineistonhankintaa suunniteltaessa meidän tuli ottaa huomioon tutkimushenkilöiden kirjoitustaito sekä kyky ilmaista itseään ja ajatuksiaan kirjallisesti. Tässä tutkimukseen valikoituneiden luokkien luokanopettajat kertoivat näkemysnsiään ja kirjoitelmat tehtiin luokkien taitotasojen mukaan. Osassa luokista kirjoitelma tehtiin aluksi käsin paperille ja tämän jälkeen vasta tutkimuslomakkeelle sähköisesti, kun taas toisessa tutkimusryh-

mässä kirjoitelma oli mahdollista tehdä suoraan tutkimuslomakkeelle tietokoneella. Pyrimme tekemään tutkimuslomakkeesta mahdollisimman käyttäjäystävällisen sekä tutkittavien ikätason huomioivan. Saimme neuvoja tutkimukseen osallistuvien luokkien luokanopettajilta tutkimuslomakkeen parantamiseksi ja huomioimme nämä lopullisessa tutkimuslomakkeen muodossa.

Kirjoitelman tekivät kaikki luokkien oppilaat, huolimatta siitä osallistuivatko he tutkimukseen. Kirjoitelman sisällöt olivat osa perusopetuksen opetussuunnitelmaa, joten tämä pystyttiin sisällyttämään suomen kielen ja kirjallisuuden tunnin osaksi. Näin ollen tutkimuksen tekeminen ei kuormittanut tutkittavien luokkien luokanopettajia. Koimme tämän tärkeäksi, sillä tiedostamme opettajan työn kuormittavuuden sekä tästä johtuvan työssä jaksamisen haasteet.

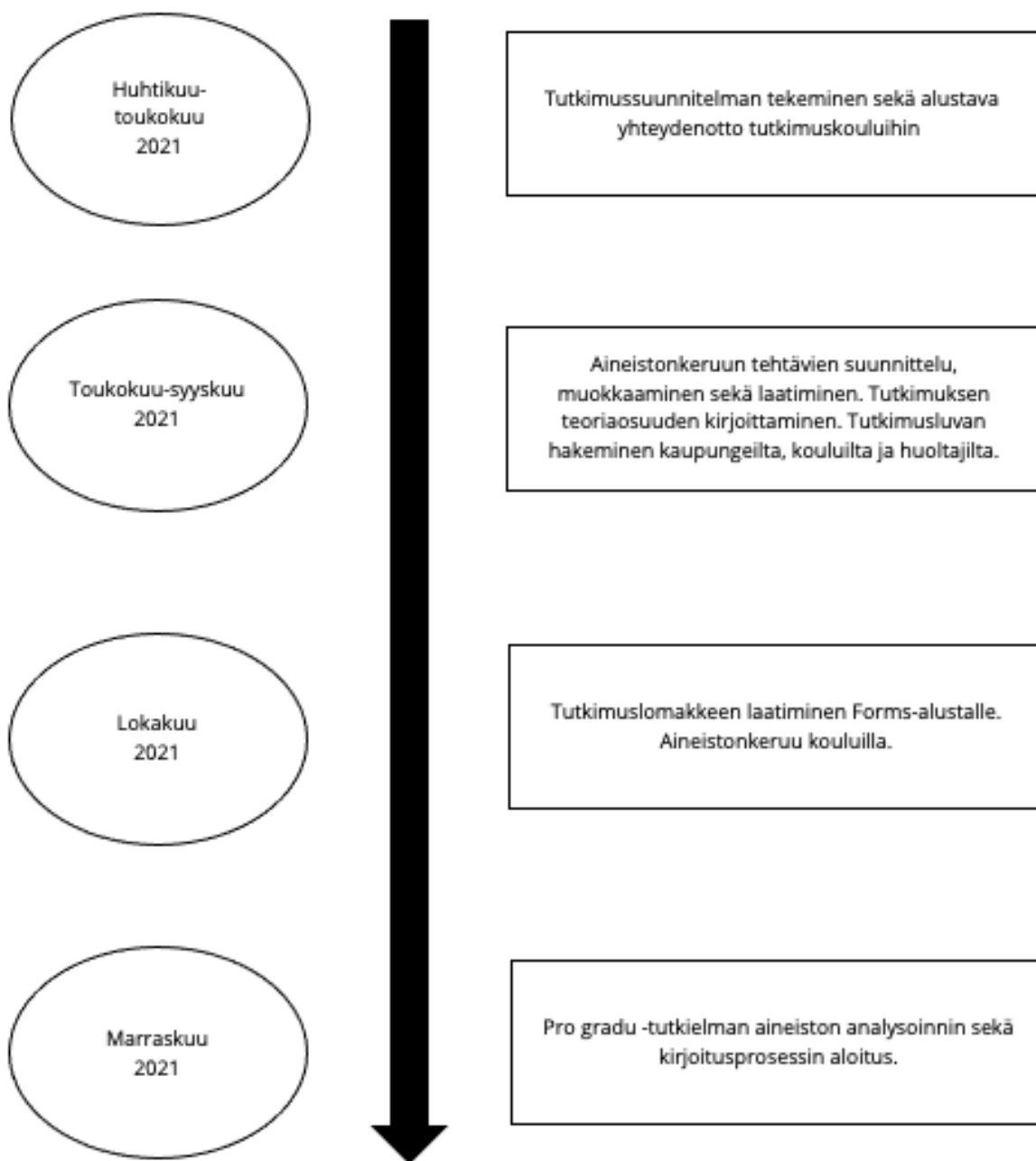
5.2.4 Tutkimuskohde ja tutkimuksen kulku

Perinteisesti laadullisessa tutkimuksessa kohdejoukko on pieni (Eskola & Suoranta 2014). Laadullisessa tutkimuksessa ei haeta yleistettäviä tilastoja vaan pikemminkin syitä ja selityksiä tutkittavalle ilmiölle. Laadullinen tutkimusaineisto täytyy teemoitella, litteroida tai erityisen tarkasti lukea sekä etsiä tutkimusongelmaan sopivia ilmauksia, ennen kuin aineistosta voidaan todeta mitään tuloksia. Pieni kohdejoukko on myös sallittu. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 98; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2014, 181.) Tässä tutkimuksessa tutkittava joukko on suhteellisen suuri ja tutkimushenkilöiden tuottaman materiaalin määrä laaja. Kohdejoukon kokoa perustelemme sillä, että suuremmasta kohdejoukosta saamme monipuolisempia näkemyksiä ja kokemuksia oppilaiden vapaa-ajasta sekä heidän kokemistaan hyvinvoinnistaan. Kohdehenkilöt ovat myös kirjoittamisprosessissa eri vaiheessa, jolloin osa oppilaista pystyy ilmaisemaan kokemuksiaan paremmin kuin toiset. Tästä johtuen kohdejoukon tuottaman materiaalin laajuus ei ole haitaksi.

Tutkimuskohteeksi valikoitui yksi Kaakkois-Suomessa sijaitseva alakoulu sekä kaksi Päijät-Hämeessä sijaitsevaa alakoulua. Tutkimukseen osallistui kolme kuutosluokkaa, yhteensä 76 oppilasta. Tutkimuksen kohdejoukoksi halusimme oppilaita alakoulun ylemmiltä luokilta, sillä uskoimme heidän pystyvän pohtimaan omaa hyvinvointiaan sekä siihen vaikuttavia tekijöitä, mutta myös löytämään omasta vapaa-ajastaan säännöllisiä harrastuksia. Aineiston laajuuden vuoksi emme tutki yksittäisten oppilaiden kokemuksia, vaan yhdistämme saadut vastaukset luokiksi, joista etsimme yhtäläisyyksiä teoreettiseen

viitekehykseen. Jokainen oppilas koodattiin numero- ja kirjainyhdistelmällä esimerkiksi Oppilas 1 oli O1.

Aloitimme tutkimuksen suunnittelun keväällä 2021. Ennen aineistonkeruun aloitusta olimme pyytäneet tutkimusluvan molempien kaupunkien sivistystoimialalta, tutkittavien koulujen rehtoreilta ja luokkien luokanopettajilta sekä jokaisen oppilaan huoltajalta. Ennen aineistonkeruuta kävimme viemässä oppilaille tutkimuslupahakemukset ja samalla esittäydymme oppilaille. Oppilaat saivat kysyä meiltä kysymyksiä tutkimukseen liittyen ja annoimme myös mahdollisuuden kysyä yleisesti yliopistossa opiskelusta. Aineistonkeruu tapahtui kokonaisuudessaan lokakuussa 2021. Kuviossa 2 kerromme, kuinka tutkimus eteni vaihe vaiheelta.

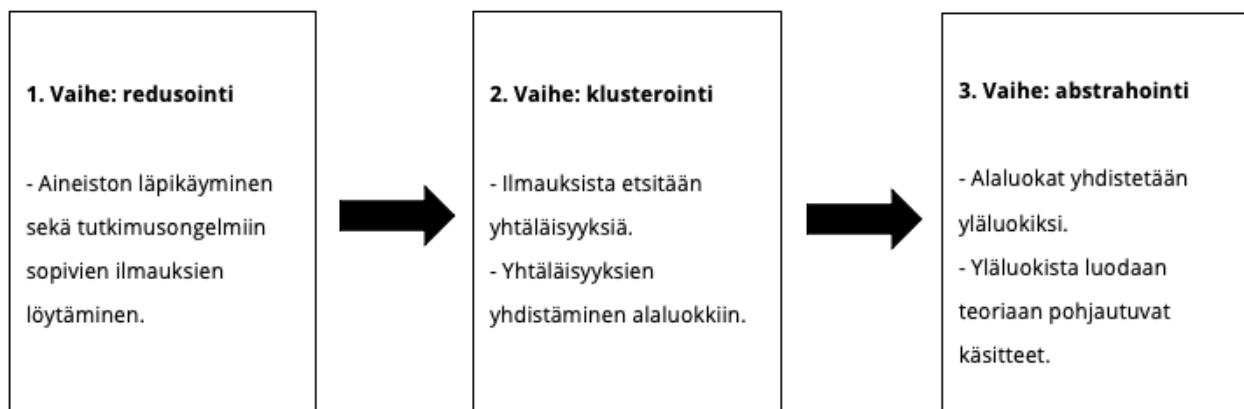


Kuvio 2. Tutkimusprojektin vaiheet

5.2.5 Aineiston analysointi

Käytimme tutkimuksen aineiston analysointimenetelmänä aineistolähtöistä sisällönanalyysiä, joka on yleinen menetelmä laadullisessa tutkimuksessa. Olemme pyrkineet muodostamaan selkeän ja johdonmukaisen kuvauksen oppilaiden kokemasta hyvinvoinnista. Aineistolähtöisessä analyysissä tutkimusaineistosta pyritään luomaan teoreettinen kokonaisuus, jossa analyysiyksiköt valitaan aineistosta tutkimuksen tarkoituksen sekä tehtävänasettelun mukaisesti. Analyysiyksiköt eivät ole etukäteen sovitteja tai harkittuja, vaan teorian merkitys analyysin ohjaajana liittyy metodologiaan siten, että tutkimuksessa lausutut metodologiset sitoumukset ohjaavat analyysiä. Aikaisemmillä havainnoilla, teorioilla ja tiedoilla ei ole merkitystä analyysin toteuttamisen tai analyysin lopputulokseen, koska analyysi on aineistolähtöistä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 108; Vilka 2021, 163–164.)

Tarkastelimme tutkimusaineistoamme sisällönanalyysin avulla, etsimme ja tiivistimme yhteneväisyyksiä sekä eroavaisuuksia. Aineistolähtöinen analyysi on kolmivaiheinen prosessi ja siihen kuuluvat aineiston redusointi eli pelkistäminen, aineiston klusterointi eli ryhmittely sekä abstrahointi eli käsitteellistäminen (kuvio 3). Tavoitteenamme oli muodostaa tutkittavasta ilmiöstä eli oppilaiden kokemasta hyvinvoinnista selkeä sekä tiivistetty kuvaus, joka tuo esiin oppilaiden antamia merkityksiä ja kokemuksia heidän hyvinvoinnistaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–124; Hakovirta & Rantalaiho 2012, 38–39.) Hyödynnämme tutkimuksessa Milesin ja Hubemanin (1994) aineistolähtöisen eli induktiivisen aineiston menetelmää aineiston redusoinnista, klusterointiin sekä abstrahointiin.



Kuvio 3. Aineistolähtöisen analyysin kolmivaiheinen prosessi

Aineiston keräämisen jälkeen suoritimme kirjoitelmien sisällönanalyysin. Sisällönanalyysin ensimmäisessä vaiheessa pyrimme löytämään harrastuksesta oppilaiden hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Ensin luimme kaikki kirjoitelmat sekä sensuroimme paikkatiedot eli koulujen, kuntien ja kaupunkien nimet. Emme huomioineet kirjoitusvirheitä, vaan pääpaino oli oppilaiden tuotoksissa. Halusimme keskittyä lasten autenttiseen kerrontaan omista kokemuksistaan.

Redusointi eli pelkistämävaiheessa poimimme oppilaiden vastauksista kaikki hyvinvointiin vaikuttavat tekijät, joita harrastukset tuottavat. Poimimme siis vastauksista kaikki asiat, jotka olivat olennaisia tutkimuskysymykseemme peilaten. Kirjasimme kaikki alkuperäiset ilmaukset muutaman sanan mittaisiksi pelkistyksiksi (taulukko 1).

Taulukko 1. Esimerkki redusoinnista

Vastaaja	Alkuperäinen ilmaus	Pelkistys
O19	Harrastan jalkapalloa, joten käyn treeneissä pari kertaa viikossa. Tykkään vapaa-ajallakin pelata jalkapalloa.	Harrastaa jalkapalloa seurassa viikoittain
O46	Vapaa-ajalla tykkään olla kavereiden kanssa. Yleensä teemme tik tokkeja, stunteja, temppuja tai katsomme youtubesta videoita.	Kavereiden kanssa yhdessä tekeminen.
O57	Tykkään katsella ja tarkkailla eläimiä luonnossa koska se on aivan eri asia nähdä esimerkiksi hirvi tai joku muu metsäneläin eläintarhassa tai auton ikkunasta kuin luonnossa, se minua kanssa kiehtoo paljon.	Luonnossa liikkuminen.
O39	Tykkään vapaa-ajalla nukkua koska oon hirvee unikeko.	Vapaa-ajalla lepääminen.

Seuraavassa vaiheessa klusteroimme eli ryhmittelimme tekemämme poiminnot. Aluksi kävimme läpi vastauksista poimitut alkuperäisilmaukset ja pyrimme etsimään poiminnoista yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia. Tulostimme poiminnot vielä paperille, koska koimme sen selkeyttävän ryhmittelyä ja se teki ryhmittelystä ikään kuin konkreettisempää. Siirsimme sellaiset asiat ja käsitteet, jotka liittyivät toisiinsa, omiin pinoihin omiksi ryhmiksi. Näin saimme muodostettua luokat, jotka nimesimme sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Aineiston klusterointia seuraa abstrahointi eli käsitteellistäminen. Tässä vaiheessa muodostimme valikoidun tiedon perusteella teoreettisen käsitteistön (taulukko 2). Teoreettinen käsitteistö on vastaus tutkimusongelmaamme. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124, 125.)

Taulukko 2. Esimerkki klusteroinnista ja abstrahoinnista

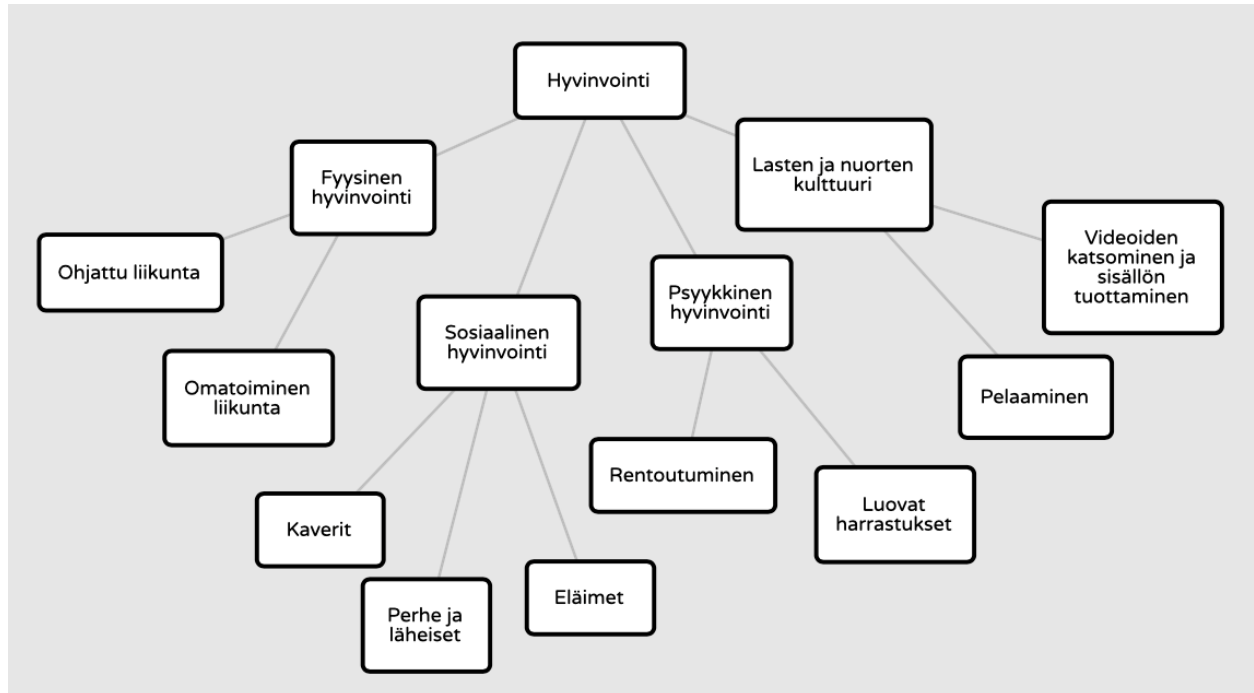
Vastaaja	Pelkistetty ilmaus:	Klusterointi	Abstrahointi
O50	Piirtäminen ja musiikin kuuntelu	Luovat harrastukset	Psyykinen hyvinvointi
O30	Pitkään nukkuminen	Rentoutuminen	Psyykinen hyvinvointi
O11	Kuoroharrastus	Luovat harrastukset	Psyykinen hyvinvointi

6 TULOKSET

Tässä luvussa esittelemme sekä kuvailemme tutkimustuloksia. Aluksi keskitymme siihen, millaista hyvinvointia harrastukset tuottavat kuudennen luokan oppilaille. Sen jälkeen avaamme sitä, miten harrastukset tukevat oppilasta kasvussa ja kehityksessä. Lopuksi käymme vielä läpi oppilaiden arviot hyvinvoinnin osa-alueiden tärkeydestä sekä oppilaiden näkemyksiä hyvinvoinnista. Tarkoituksenamme on kuvata, miten harrastukset tukevat oppilaiden hyvinvointia, kasvua ja kehitystä sekä tuoda esiin oppilaiden näkemyksiä hyvinvoinnista. Oppilaiden kirjoitelmista nousseet näkemykset ovat jokaisen henkilökohtaisia kokemuksia, joten pyrimme nostamaan esiin niistä nousseet toistuvat havainnot hyvinvointiin ja harrastuksiin liittyen.

6.1 Harrastusten tuottama hyvinvointi

Tutkimuksemme mukaan harrastukset tuottavat lapsille ja nuorille paljon erilaista hyvinvointia. Jaottelimme tutkimuksen aineistosta nousseet hyvinvointia edistävät teemat neljään eri luokkaan: **fyysinen hyvinvointi, psyykkinen hyvinvointi, sosiaalinen hyvinvointi sekä lasten ja nuorten kulttuuri** (kuvio 4). Jokainen luokka edisti omalta osaltaan oppilaiden hyvinvointia. Luokkien sisältöjen jaottelu oli haasteellista niiden moniulotteisuuden vuoksi. Saamamme luokat ovat yhteydessä keskenään ja monen luokan sisällössä oli piirteitä myös muista jaottelumme luokista. Seuraavissa alaluvuissa kerromme aineistoesimerkein harrastusten tuottamasta hyvinvoinnista oppilaille.



Kuvio 4. Harrastusten tuottaman hyvinvoinnin ylä- ja alaluokat

6.1.1 Fyysinen hyvinvointi

Fyysisen hyvinvoinnin katsotaan yhden määritelmän mukaan koostuvan fyysisestä terveydentilasta, pystyvyydestä sekä arjessa jaksamisesta (Kempainen ym. 2021; McKee-Ryan ym. 2005, 54.) Fyysinen hyvinvointi korostui oppilaiden kirjoittamissa kirjoitelmissa. Usean lapsen ja nuoren vapaa-ajan harrastaminen liittyi juuri liikkumiseen ja liikuntaan. Fyysistä hyvinvointia tuottavat (1) omatoiminen liikkuminen sekä (2) ohjattu liikunta (taulukko 3).

Taulukko 3. Fyysisen hyvinvoinnin jakautuminen alaluokittain

Yläluokka	Alaluokka	Lukumäärä
Fyysinen hyvinvointi	Omatoiminen liikunta	40
	Ohjattu liikunta	38

Omatoiminen liikkuminen painottui oppilaiden kirjoitelmissa. Rajasimme omatoimisen liikkumisen koskemaan vapaa-ajalla tapahtuvaa liikkumista, joka ei ole ohjattua harrastustoimintaa. Kirjoitelmissa

omatoiminen liikkuminen näyttäytyi luontoliikuntana ja ulkoiluna, kuten Oppilas 54 (O54) kuvaa kirjoittelmassaan: "käyn viikonloppusin ja vapaa-ajalla ulkona aika paljon ja käyn joskus metsässä kävelemässä." Luontoliikunta voi olla myös yhdessä tekemistä esimerkiksi metsästyksen muodossa niin kuin Oppilas 67 (O67) kertoo kirjoittelmassaan "minun viikonloput menee yleensä erä hommissa koska olen erittäin intohimoinen metsästäjä [...]". Omatoiminen liikkuminen on yhdistettävissä myös vuodenaikaan, kuten Oppilas 9 (O9) kertoo, että "talvisin laskettelen, mutta en säännöllisesti tai ohjatusti". Omatoiminen liikkuminen voi olla myös perheen kanssa yhdessä vietettyä aikaa. Kuten kirjoittaa Oppilas 54 (O54): "minun viikonloput menee autourheillussa sillä meidän perhe tykkää harrastaa jokamiesluokkaa". Omatoimista liikuntaa voidaan harrastaa myös ryhmässä vapaa-ajalla kavereiden kanssa, kuten Oppilas 54 (O54) kirjoittaa "en juuri nyt harrasta mitään, mutta tykkään pelata vapaa ajalla esimerkiksi jalkapalloa ja sählyä/salibandyä". Tyypillistä onkin, ettei edellä mainittua toimintaa mielletä edes harrastukseksi.

Ohjattu liikunta voi olla tavoitteellista toimintaa, jolle on asetettu kauaskantoisempiakin tavoitteita. Näin mainitsee esimerkiksi Oppilas 18 (O18): "minusta on kiva olla futis-harrastuksessa, koska se on tärkein asiani vapaa-ajalla ja haluan isona olla jalkapalloilija". Ohjattu liikunta voi olla myös kerhotoimintaa, jolla tavoitellaan fyysisen hyvinvoinnin kehittymistä. Oppilas 11 (O11) kirjoittaa, että "keskiviikoksi käyn nuorisotilan järjestämässä liikkakerhossa". Ohjattujen liikuntaharrastusten katsotaan myös aina opettavan jotain uutta tai hyödyllistä harrastajalle. Oppilas 64 (O64) kertoo, että "harrastan judoa ja opin siellä esim: itse puolustusta yms.". Ohjattu liikuntaharrastus voi tuottaa myös omatoimista liikumista oppilaille vapaa-ajalla. He harjoittelevat lajiaan myös ohjattujen harjoitusten ulkopuolella. Näin kertoo Oppilas 9 (O9): "käyn kiipeilemässä 3 kertaa viikossa, ja yksin yleensä kerran viikossa". Harrastukseen saattaa liittyä myös omatoimista harjoittelua ohjattujen harjoitusten ulkopuolella. Tästä kirjoittelmassaan kertoo Oppilas 67 (O67) seuraavaa: "käyn jalkapallossa 3-4 kertaa viikossa ja käyn myös tekemässä omatoimitreenejä kentällä tai takapihalla". Ohjatut liikuntaharrastukset edesauttavat siis osaltaan myös lasten ja nuorten omatoimista liikkumista vapaa-ajalla.

6.1.2 Psyykkinen hyvinvointi

Psyykkisen hyvinvoinnin voidaan nähdä tarkoittavan itsensä arvostamista, hyväntuulisutta sekä positiivisesti muihin suhtautumista (Ojanen & Liukkonen 2013, 237.) Psyykkinen hyvinvointi koostuu (1) luovista harrastuksista sekä (2) rentoutumisesta (taulukko 4). Luovat harrastukset antavat lapsille ja nuorille mahdollisuuden toteuttaa itseään, mutta he myös palautuvat rentoutumisen avulla arjen toiminnoista.

Taulukko 4. Psyykkisen hyvinvoinnin jakautuminen alaluokittain.

Yläluokka	Alaluokka	Hyvinvointia tuottava asia	Lukumäärä
Psyykkinen hyvinvointi	Luovat harrastukset	Taideharrastukset	19
		Leipominen/ruuanlaitto	8
		Lukeminen/kirjoittaminen	7
		Musiikin kuuntelu	6
	Rentoutuminen	TV-sarjat/elokuvat	9
		Nukkuminen	8

Psyykkistä hyvinvointia edistäviä asioita oppilaiden kirjoitelmissa olivat erilaiset luovat ja luovuutta kehittävät harrastukset. Oppilaiden kirjoitelmissa toistui musiikin kuuntelu yhtenä vapaa-ajan harrastuksen muotona. Oppilaat liittivät musiikin kuuntelun useaan eri tilanteeseen. Musiikin kuuntelu oli mukana arjen tilanteissa, kuten Oppilas 44 (O44) ilmaisee kirjoitelmassaan: ”välillä otan jopa kauppaan kuulokkeet ja kuuntelen siellä musiikkia”. Musiikin kuuntelun tarkoituksena oli usealla rentoutuminen ja rauhoittuminen, jotka edistävät osaltaan psyykkistä hyvinvointia. Oppilas 32 (O32) kertoo, että ”viikonloppuisin kuuntelen musaa se on rentouttavaa” tai kuten Oppilas 44 (O44) kirjoitelmassaan sanoo ”kuuntelen usein musiikkia, koska se rauhoittaa”. Musiikin kuuntelu oli yllättävän vähäistä. Ehkä musiikin kuuntelu on niin rutiininomaista arjen toimintaa, ettei sitä mielletä harrastukseksi.

Musiikin kuuntelun lisäksi luoviin harrastuksiin laskettiin kuuluvan myös leipominen sekä ruuanlaitto. Nämä toistuivat säännöllisinä vapaa-ajan harrastuksina oppilaiden kirjoitelmissa. Kirjoitelmissa leipominen oli usein kotona tapahtuvaa omatoimista vapaa-ajan harrastamista. Oppilas 9 (O9) kertoo, että

“harrastan leipomista myös ja teen sitä noin 1–3 kertaa viikossa, yleensä mokkapaloja, kakkuja ja keksejä” kun taas Oppilas 8 (8) mainitsee: “harrastan leipomista ja leivon suunnilleen kerran viikkoon, joskus harvemmin”. Ruuanlaitto nousi kirjoitelmista ohjattuna harrastuksena, kuten Oppilas 6 (O6) kirjoitelmissaan kertoo: “minulla on jo harrastus nimeltä: kokkaa ja pelaa kerho. [...] siellä tehdään ruokaa”. Ruuanlaitto ja leipominen ovat harrastuksena myös arjen taitojen kehittämistä. Nämä taidot ovat hyödyllisiä lapsille ja nuorille tulevaa itsenäistä elämää varten.

Luoviin harrastuksiin liitettiin myös lukeminen ja kirjoittaminen. Kirjoittaminen nähtiin luovana harrastuksena, jonka rajana toimii vain oma mielikuvitus. Näin Oppilas 18 (O18) kertoo kirjoitelmissaan: “tarinoiden kirjoittamisessa on kivaa se, että voi kirjoittaa melkein mitä vaan ja vaan mielikuvitus on rajana”. Lasten ja nuorten lukemisen vähyydestä ollaan huolissaan, mutta tutkimuksessamme silti lukeminen nostettiin kirjoitelmissa yhdeksi harrastukseksi. Näin kertoo esimerkiksi Oppilas 4 (O4), että “minä harrastan lukemista ja lukeminen opettaa minua”. Lukemisesta harrastuksen tekee myös sen toistuvuus lähestulkoon päivittäin, kuten Oppilas 72 (O72) toteaa: “luku hetkiä on joka päivä vähintään 30 minuuttia, niitä on kotona omassa huoneessa, kirjastossa tai automaatioilla”. Luovuuden lisäksi lukeminen ja kirjoittaminen ovat lapsia ja nuoria kognitiivisesti kehittäviä harrastuksia.

Luovissa harrastuksissa korostui itsenäinen harrastaminen. Luovista harrastuksista kädentaidot, kuten piirtäminen, askartelu ja käsityöt näyttäytyivät luovana itsensä toteuttamisen mahdollisuutena sekä niiden harrastamisesta välittyi oppilaan kiinnostus toimintaa kohtaan. Oppilas 4 (O4) kuvailee, että “tykkään myös piirtää, minulle sekin on harrastus” ja hän jatkaa myös: “piirtäminen on hauskaa ja kivaa”. Näin kirjoitelmissaan mainitsee myös Oppilas 33 (O33): “käsitöitä olen tehnyt aika pienestä pitäen, mutta lähivuosina olen tehnyt niitä enemmän”. Kädentaidot ovat usein itsenäisiä taideharrastuksia, mutta osa taideharrastuksista on myös ohjattuja. Ohjatut taideharrastukset eivät kuitenkaan korostuneet hyvinvoinnin edistäjinä oppilaiden kirjoitelmissa. Ohjatuissa taideharrastuksissa luovan toiminnan lisäksi painottuu yhdessä tekeminen. Oppilas 17 (O17) kertookin vastauksessaan, että [...] kuorossa me laulamme yhdessä, ja meillä on hauskaa”. Yhdessä tekeminen luovissakin harrastuksissa motivoi lapsia ja nuoria harrastamaan.

Psyykkisen hyvinvoinnin toinen luokka luovien harrastusten lisäksi on rentoutuminen. Aineiston analyysin pohjalta tehtyjen tulkintojen mukaan rentoutuminen pitää sisällään nukkumisen ja lepäämisen sekä tv-sarjat ja elokuvat. Oppilaiden kirjoitelmissa painottuu palautuminen arjesta, kuten Oppilas 13

(O13) kirjoittaa: “välillä myös lepään kaikesta arjen asioista ja vain rentoudun.” Arjesta palautuminen ulottuu myös viikonloppuun. Näin kirjoittaa Oppilas 44 (O44), että “tykkään nukkua viikonloppusin pitkään”. Rentoutuminen ja erityisesti nukkuminen voidaan yhdistää myös mielihyvän kokemukseen niin kuin Oppilas 7 (O7) mainitsee kirjoitelmassaan: “tykkään vapaa-ajalla nukkua koska oon hirvee uni-keko”. Rentoutumista tapahtuu nukkumisen ja lepäämisen lisäksi myös seuraamalla tv-sarjoja tai katsomalla elokuvia. Oppilas 9 (O9) mainitsee kirjoitelmassaan: “olen myös joskus vapaa-ajallani yksin ja katson sarjoja tai elokuvia”, kun taas Oppilas 2 (O2) kirjoittaa, että “tykkään myös katsoa netflixiä”. Erilaiset suoratoistopalvelut ovat nykypäivänä yksi mahdollisuus lisätä rentoutumista vapaa-ajalla.

6.1.3 Sosiaalinen hyvinvointi

Sosiaalista hyvinvointia rakennetaan koko elämän ajan. Sen peruspilareiksi luetaan toimeen tuleminen itsensä, muiden sekä koko ympäristön kanssa. Hyvä sosiaalinen ympäristö lisää hyvinvointia. (Opetushallitus, 2020.) Sosiaalista hyvinvointia tuottavat tutkimuksemme aineiston mukaan yhteinen aika ja tekeminen (1) perheen ja läheisten, (2) kavereiden sekä (3) eläinten kanssa (taulukko 5).

Taulukko 5. Sosiaalisen hyvinvoinnin jakautuminen alaluokittain

Yläluokka	Alaluokka	Lukumäärä
Sosiaalinen hyvinvointi	Kaverit	40
	Perhe ja läheiset	13
	Eläimet	4

Oppilaiden kirjoitelmissa korostuivat koko tutkimuksen osalta erityisesti kavereiden merkitys. Yli puolet oppilaista mainitsi kirjoitelmassaan kavereiden merkityksen. Kavereiden kanssa vietettiin aikaa sekä arkena että viikonloppuisin. Itsessään kavereiden kanssa oleilu nähdään vapaa-ajan toimintana, mutta harrastuksen siitä tekee toistuva yhteinen toiminta. Kirjoitelmissa kavereiden kanssa vietettyä aikaa arvostettiin, kuten Oppilas 69 (O69) kirjoittaa: “olen oppinut sen kuinka tärkeää on olla kavereiden kanssa”. Pienikin vapaa-aika halutaan viettää yhdessä kavereiden kanssa, kuten Oppilas 1 (O1) toteaa: “minulle ei jää paljoakaan vapaa-aikaa ja se mitä jää käytän ystäviini” ja hän jatkaa [...] “heidän kanssa ulkoillaan ja pelataan yhdessä”. Keskeistä ei ole kavereiden kanssa tehtävä harrastus vaan pikemminkin tärkeintä on yhdessä vietetty aika ja sosiaaliset suhteet. Näin kirjoittaa Oppilas 17 (O17):

”Välillä hengailen kavereitten kanssa ja me tehdään kaikkea kuten kävellään ympäri kaupunkia ja jutellaan tai sitten vaan istutaan jossain ja puhutaan ja juodaan esim coca-Colaa tai Jaffaa. Me myös välillä kun on kylmä niin me ollaan hippaa tai sitten hypitään tai tehdään jotain että tulee lämmin ja niin.” Sosiaalisen hyvinvointia tuotti selkeästi eniten kirjoitelmien pohjalta kaverit ja heidän kanssaan yhdessä vietetty aika.

Lapsille ja nuorille perheen ja läheisten kanssa viettämä aika oli merkityksellistä. Usein perheen ja läheisten kanssa tehtiin yhdessä asioita ja harrastettiin yhdessä perheen kanssa. Pelkästään oleilua ei luettu harrastukseksi, mutta perheen kanssa yhdessä toimiminen ja tekeminen laskettiin harrastukseksi. Oppilas 9 (O9) mainitsee, että ”viikon loppuisin minä meen pihalle perhen kanssa ja pidän hauskaa”. Kirjoitelmista nousi esiin perheen yhteiset liikuntaharrastukset, kuten Oppilas 18 (O18) kirjoitelmassaan kertoo: ”kun on viikonloppu niin me perhen kansaa mennään uimahalliin uimaa”. Joillekin perheen kanssa toimiminen voi olla ainut vapaa-ajan harrastus tai tekeminen. Näin kirjoittaa Oppilas 23 (O23): ”en tee kauheasti mitään vapa ajalla mutta meillä on aika paljon ajat missä me vietetään perheen kanssa ja me tehdään erilaisia asioita”. Oppilaiden hyvinvointia edistää läheisten kanssa vietetty yhteinen aika, kuten Oppilas 19 (O19) mainitsee: ”olen myös vapaa-ajalla perheeni kanssa, pelaan lautapelejä ja tehdään kaikkea kivaa ja viikonloppuisin välillä meen mummolle ja tädille kylään ja näkemään serkkuja”. Perheen kanssa vietetyn ajan lisäksi sukulaiset ja läheiset olivat esillä kirjoitelmissa.

Eläinten kanssa harrastaminen nähtiin hyvinvointia tuottavana tekijänä lasten ja nuorten arjessa. Moni oppilas mielsi kirjoitelmassaan eläinten kanssa toimimisen tärkeäksi osaksi vapaa-aikaa. Eläinten kanssa oleminen miellettiin itsessään vapaa-ajan harrastukseksi, kuten Oppilas 54 (O54) kertoi kirjoitelmassaan, että ”vapaa-ajallani hoidan kissoja”. Vapaa-ajan harrastaminen eläinten kanssa liittyi osittain myös fyysiseen hyvinvointiin kuten, Oppilas 65 (O65) sekä Oppilas 5 (O5) mainitsevat kirjoitelmissaan: ”lenkitän usein mäyräkoiraani” ja ”käyn myös koirani kanssa lenkillä”. Lisäksi harrastaminen eläimen kanssa voi olla eläimen kouluttamista, kuten Oppilas 5 (O5) kertoo kirjoitelmassaan: “[...] opetan hänelle (koiralle) temppuja”. Eläimen kanssa toimiminen kehittää psyykkistä hyvinvointia ja tuottaa onnistumisen kokemuksia, kuten Oppilas 1 (O1) kokee: ”hevosen kanssa oleminen on parasta ja luottamuksen rakentaminen isoon eläimeen on upeaa”. Eläimet olisivat alaluokkana voineet kuulua myös psyykkisen hyvinvoinnin tai fyysisen hyvinvoinnin yläluokkaan. Niiden seurassa oleminen tuottaa

myös psyykkistä hyvinvointia, mutta niiden kanssa toimiminen on usein liikuntaa ja fyysistä hyvinvointia tuottavaa.

6.1.4 Lasten ja nuorten kulttuuri

Lasten ja nuorten keskuudessa on aina vallinnut oma kulttuurinsa, joka ohjaa heidän toimintaansa ja vapaa-ajanviettoaan (Solastie 2006, 3–5). Digitaalisen median käyttö on suosittu harrastus sekä lasten ja nuorten kulttuurin muoto (Salasuo, Merikivi & Myllyniemi 2019, 154). Tämä näkyi oppilaiden vastauksissa. Yli puolet oppilaista mainitsivat kirjoitelmissa puhelimella tai muulla älylaitteella vietetyn ajan (taulukko 6). Lasten ja nuorten kulttuuri muovautuu aina sen hetkisten lasten ja nuorten mukaiseksi. Jos tutkimus olisi suoritettu 10–20 vuotta sitten, olisi lasten ja nuorten kulttuuri ollut varmasti erilaista.

Taulukko 6. Lasten ja nuorten kulttuurin jakautuminen alaluokittain

Yläluokka	Alaluokka	Lukumäärä
Lasten ja nuorten kulttuuri	Pelaaminen	25
	Videoiden katsominen ja sisällön tuottaminen	20

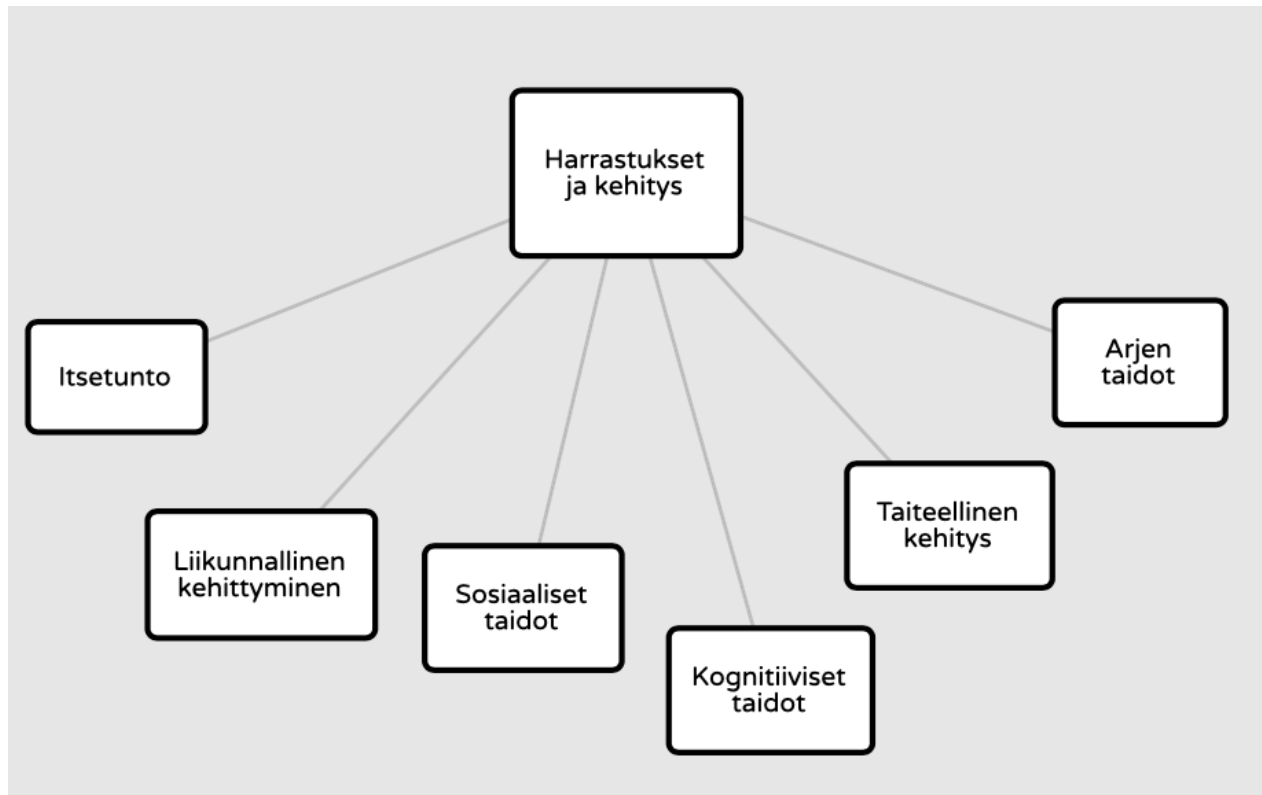
Vallitsevassa lasten ja nuorten kulttuurissa korostuu monipuolinen digitaalisen median käyttö. Tätä tukee tutkimuksemme tulokset, sillä digitaalinen media korostui ja nousi esiin 45 kertaa oppilaiden kirjoitelmista. Toiminta ei rajoitu ainoastaan videoiden katsomiseen, vaan sen ohelle on noussut sisällön tuottaminen. Sisällön tuottamiseen liittyy myös sosiaalinen toiminta, sillä usein videoita tehdään yhdessä muiden kanssa, kuten Oppilas 75 (O75) mainitsee: ”usein kamujen kansa olen ulkona ja kuvataan paljon hauskoja videoita”. Sisällön tuottaminen voi olla myös itsenäinen harrastus, jolloin videoita editoidaan tai tehdään yksin. Muun muassa Oppilas 8 (O8) kertoo, että ”kun olen vapaa-ajalla, tykkään editoida paljon eri videoita capcut sovelluksella”. Myös Oppilas 17 (O17) mainitsee kirjoitellassaan: että ”joskus viikonloppusin jos on tylsää ni teen tik tok videoita”. Lasten ja nuorten toiminnassa korostuu heidän esikuviansa toiminta eri digitaalisen median kanavissa. Tämä näyttäytyy jopa heidän arkirytymissään. Näin kommentoi Oppilas 7 (O7), että ”maanantaisin katson hetken youtubea, koska lempi

youtubettajani julkaisee videon joka sunnuntai”. Aiemmin tätä saattoi verrata siihen, että television ääreen kokoonnuttiin tiettyyn aikaan katsomaan haluttua sarjaa.

Teknologian kehittymisen myötä pelaaminen on entistä helpompaa. Peliväline saattaa kulkea taskussa mukana joka hetki, koska myös älypuhelimessa on paljon pelejä. Pelaaminen on osa sosiaalista toimintaa, sillä siinä ollaan vuorovaikutuksessa pelin hahmojen kanssa tai suoraan vuorovaikutuksessa pelikavereiden kanssa videon, keskustelufoorumien tai äänen välityksellä. Vastauksissa oppilaiden innostus aihetta kohtaan korostui ja vastauksissa esiintyi tarkkoja tietoja pelaamiseen ja pelien nimiin liittyen. Oppilas 38 (O38) kuvailee peliarkeaan: ”Vielä tykkään vapaa-ajalla pelata kavereiden kaa online-peliä esim Brawl stars, Clash royal, Minecraft tai jotain offline-peliä eli kun pääsee jonkun levelin mä teen scranshottin ja lähetän whatsappin kautta kaverille, tai vaan tykkään pelata yksin”. Pelaaminen mielletään toisinaan sosiaalisesti toiminnaksi, mutta välillä puhutaan yksin pelaamisesta. Oppilas 27 (O27) kirjoittaa, että ”Vapaa-ajallani pelaan videopelejä. Pelaa arkipäivinä n. 2–3 tuntia ja vapaapäivinä n. 3–4 tuntia. Tykkään pelata kavereiden kanssa, mutta viihdyn hyvin yksinkin. Pelaa eniten Minecraftia. Muita pelejä joita pelaan on esim: osu!, Subnautica, Roblox ja Geometry Dash.” Pelaaminen voi olla rentoutumista ja palautumista koulutyöstä ja arjen askareista, kuten Oppilas (O45) toteaa: ”koulupäivien jälkeen yleensä pelaan videopelejä kavereitten kanssa”. Pelaaminen voi olla myös tavoitteellista harrastustoimintaa, jolloin se muuttuu e-urheiluksi. Näin mainitsee Oppilas 9 (O9), että ”harrastan e-urheilua useasti viikossa kavereiden kanssa”. Useimmiten pelaaminen on lapsille ja nuorille harrastus kilpailullisen e-urheilun sijaan.

6.2 Harrastukset kehityksen tukena

Harrastukset tukevat lasten ja nuorten kehitystä monen eri osa-alueen kautta. Jaottelimme aineistosta nousseet kehitystä tukevat tekijät kuuteen eri luokkaan; **itsetunto, liikunnallinen kehittyminen, sosiaaliset taidot, taiteellinen kehitys, arjen taidot** sekä **kognitiiviset taidot** (kuvio 5). Analyysin pohjalta saadut luokat korostuivat oppilaiden kirjoitelmissa. Oppilaat sanoittivat kirjoitelmissaan tunteitaan oppimistaan taidoistaan syntyneistä tunteista ja kokemuksista. Oppilaat kertoivat kirjoitelmissaan harrastuksissa kokemastaan kehityksestä sekä syistä harrastamisen taustalla. Pyrimme hyödyntämään kirjoitelmista nousseita kokemuksia sellaisenaan, vaikka varmasti harrastukset tukevat kehitystä paljon laajemminkin.



Kuvio 5. Harrastuksen vaikutus kehittymiseen

Itsetunto

Harrastukset omalta osaltaan tukevat lasten ja nuorten itsetunnon kehittymistä. Itsetunto on ihmisen kykyä luottaa itseensä, arvostaa itseään heikkouksistaan huolimatta sekä tietoisuutta omasta arvosta itsekunnioittamisen kautta. (Keltikangas-Järvinen 2010, 16). Oppilaiden vastauksissa esiintyi kyky luottaa itseensä, kuten Oppilas 31 (O31) kirjoittaa: "harrastuksissa voin olla avoimempi". Kaikilla on mahdollisuus kokea onnistumisen kokemuksia ja itseluottamusta nostaa se, että myös muut huomioivat onnistumiset, kuten Oppilas 54 mainitsee (O54): "somettaminen taas on omaa luokkaansa se on mahdollava näyttää muille mitä tekee ja olen ylpeä saavutuksistani". Harrastukset saavat oppilaissa aikaan paljon eri tunteita sekä kokemuksia. Ne voivat vaihdella ja muuttua nopeastikin, kuten Oppilas 57 (O57) kuvailee: "koen tässä metsästyksessä jännitystä aika paljon, iloa, välillä pettymystä ja sitä onnea". Onnistuminen ja uuden oppiminen kehittää oppilaan itsetuntoa sekä itseluottamusta. Tämä tekee harrastamisesta mielekästä lapsille ja nuorille. Näin kirjoittaa Oppilas 55 (O55) kirjoitelmassaan: "koen vapaa ajan harrastuksissa kivoja hetkiä esim onnistumisissa tai vaikka uuden oppimisessa". Moni oppilas koki harrastuksen kehittävän itsetuntoaan ja itseluottamustaan juuri onnistumisten kautta.

Liikunnallinen kehittyminen

Lapsuuden liikuntakokemukset sekä -taidot ovat yhteydessä aikuisuuden fyysiseen aktiivisuuteen. Tämän lisäksi liikuntataidot auttavat arjessa selviytymiseen ja hyvinvoinnin lisäämiseen. (Jaakkola 2013, 12.) Vapaa-ajan liikuntaharrastukset pyrkivät kehittämään oppilaiden motorisia perustaitoja, välineenkäsittelytaitoja, tasapainotaitoja sekä lajille ominaisia taitoja. Oppilaiden kirjoitelmista nousi esiin liikuntaharrastuksen mielekkyys uusien taitojen oppimisen kautta. Näin kirjoittaa Oppilas 30 (O30), että ”stuntteja on kivaa ja hauskaa tehdä, kun saa kokeilla uusia taitoja”. Liikuntaharrastukset opettavat lapsille ja nuorille lajitaitoja, kuten Oppilas 39 (O39) mainitsee kirjoitelmaansa: ”pelaan futista koska siellä oppii paljon uusia asioita niin kuin esim: vetoja, harhautuksia ja pallon käsittelystä”. Liikuntataitoja voi kehittää myös omatoimisella harrastamisella, kuten Oppilas 43 (O43) kertoo: ”vapaa-ajalla oon oppinut voltin trampalla”. Oppilaiden kirjoitelmista välittyi myös pitkän harjoittelun tuottama tulos onnistumisen kokemuksena. Näin Oppilas 8 (O8) kirjoittaa: ”siinä (kiipeilyssä) on kivaa kun jos pääsee uuden radan jota on harjoitellut pitkään”. Kyse on myös itsensä ylittämisestä ja omien rajojen rikkomisesta. Yksi esimerkki motoristen perustaitojen kehittymisestä liikuntaharrastuksissa on, kun Oppilas 69 (O69) on kirjoitelmaansa maininnut: ”olen oppinut keppihevostista sen, että hyppään kevyemmin”. Vapaa-ajan liikuntatoiminnassa kehittyvät fyysisten ominaisuudet, kuten Oppilas 71 (O71) toteaa: “[...] ja saan jalkapallosta nopeutta ja kestävyyttä”. Moni oppilaista koki, että liikunta kehittää heidän taitojaan monipuolisesti ja useat harjoittelivat taitoja myös omatoimisesti ohjattujen harrastusten ulkopuolella.

Sosiaaliset taidot

Yhteiskunnan digitalisoitumisen myötä myös sosiaaliset käytännöt ovat muuttuneet ja saaneet uusia muotoja (Salasuo, Merikivi & Myllyniemi 2019, 154). Sosiaalisia taitoja tarvitaan, jotta yksilö pystyy selviytymään sosiaalisessa verkostossa (McGurk 1982, 7). Useat kirjoitelmissa mainituista harrastuksista tapahtuivat vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Sosiaalisten suhteiden merkitys painottui oppilaiden kirjoitelmissa. Suuri painoarvo annettiin harrastuksissa tavattaville kavereille. Harrastuksen mielekkyyttä ja merkitystä parantavat kaverit, kuten oppilas Oppilas 29 (O29) arvioi: ”koripallo on mielestäni mukava harrastus, kun siellä näkee kavereita ja oppii uusia asioita”. Harrastuksissa lapset tapaa erilaisia ihmisiä, joka omalta osaltaan kehittää kykyä kohdata ja toimia erilaisten ihmisten kanssa, kuten Oppilas 71 (O71) on kokenut: ”opin jalkapallosta eri-ihmisten kanssa toimeentuloa”. Harrastuksilla voi olla merkittäviäkin vaikutuksia lasten ja nuorten sosiaalisiin suhteisiin sekä taitoihin. Va-

paa-ajan harrastuksista saatetaan löytää elinikäisiä ystäviä, kun kiinnostuksen kohteet kohtaavat. Oppilas 65 (O65) kertoo kirjoitelmassaan, että ”luistelusta löysin parhaat ystäväni”. Usein harrastuksissa tavattavat ihmiset muodostavat ryhmän, jonka luokse on turvallista mennä. Harrastukseen meneminen ei edellytä sitä, että siellä olevat ihmiset tunnetaan täysin. Keskeistä on, että harrastukseen on mielekästä mennä. Oppilas 31 (O31) kuvailee, että ”sirkuksessa on oma porukkinsa joka on minulle vähän niin kuin läheisempi kuin vaikka joku sellainen henkilö jonka olen vasta tavannut”. Harrastukset myös kehittävät lasten ja nuorten kykyä toimia ryhmässä. Ne opettavat heille sosiaalisia taitoja ja keinoja muiden kanssa toimimiseen. Erityisesti liikuntaharrastuksista joukkuelajit painoutuivat oppilaiden vastauksissa sosiaalisten taitojen kehittäjinä. Oppilas 67 (O67) kertoo kirjoitelmissaan: ”jalkapallossa opin olemaan ryhmässä”. Kirjoitelmien mukaan lasten ja nuorten sosiaalisten taitojen kehittyminen on yhteydessä harrastamiseen. Useat oppilaat tunnistivat sosiaalisten taitojensa kehittyvän harrastuksissa ja mainitsivat sosiaaliset suhteet tärkeäksi motivaattoriksi harrastamiseen.

Taiteellinen kehitys

Aiempien tutkimusten mukaan luovat harrastukset edistävät terveyttä ja hyvinvointia yhtä lailla kuin liikunnallisetkin harrastuksen lajit (Tykki & Hyttinen 2019). Kirjoitelmissa oppilaat kuvasivat taiteellista ilmaisua vaativia harrastuksia. Kirjoitelmissa korostuivat vapaa-ajan itsenäiset taideharrastukset ohjattuihin harrastuksiin verrattuna. Piirtäessään ja maalatessaan kuvataan muistoja, kokemuksia tai joi-takin tuttuja ilmiöitä. Taide voi toimia välineenä tunteiden ilmaisemisessa, konkreettisten taitojen harjoittelun ohella. Oppilas 33 (O33) kuvailee kirjoitelmissaan, että ”minä olen oppinut piirtämisessä sen että miten tehdään varjoja, realistisia asioita ja että vain mielikuvitukseni on rajana”. Taiteellinen ilmaisu antaa lapselle mahdollisuuden esittää asioita kuvallisesti tai ei-kielellisesti sekä antaa lapselle mahdollisuuden kehittyä aiheessa ja antaa näin ollen onnistumisen kokemuksia. Oppilas 74 (O74) kertoo kirjoitelmissaan: ”tykkään valokuvata, koska kehitys näkyy siinä visuaalisesti”. Oppilas 70 (O70) kirjoittaa, että ”tykkään harrastaa valokuvaamista, koska on kiva nähdä miten kehityn kuvaamisessa ja tykkään nähdä minkälaisia kuvia olen saanut otettua”. Oppilas 44 (O44) nostaa myös kehittymisensä esille kirjoittaessaan: ”olen kehittynyt paljon laulamaisessa”. Musiikki tukee lapsen emotionaalista ja sosiaalista kehitystä antaessaan keinon ilmaista sekä tarkastella tunteitaan. Yksin harjoiteltaessa lapsi saa autonomian kokemuksen toiminnastaan, joka osaltaan motivoi harjoittelemaan ja mahdollisesti kehittymään. Oppiessaan soittamaan itsenäisesti uutta instrumenttia lapsi kokee tyydytystä sekä onnistumisen kokemuksia. Oppilas 18 (O18) kirjoittaa, että ”minusta pianon soitto on mukavaa koska

siinä saa olla yksin ja saa soittaa mitä haluaa”. Taiteellinen kehitys voi tapahtua myös ohjatussa harrastuksessa, kuten Oppilas 20 (O20) mainitsee kirjoitelmassaan: “taidekerhossa taas opin eri taide tyynejä ja niiden käyttöä”. Oppilaat kuvasivat kirjoitelmissa mallikkaasti konkreettisin esimerkein, millä tavoin he ovat taiteellisesti kehittyneet harrastuksessaan.

Arjen taidot

Oppilaiden vapaa-ajan harrastuksissa esiintyi usein erilaisia arjen taitoja kehittäviä toimintoja. Arjen taitojen tärkeys näkyy opetussuunnitelman laaja-alaisen osaamisen tavoitteissa. Niiden ajatellaan auttavan lapsia ja nuoria selviytymään elämässä ja arjessa, oli sitten kyse terveydestä, turvallisuudesta, hyvinvoinnista tai oman talouden hallinnasta. (Opetushallitus 2014, 19–20.) Arjen taidot karttuivat laajasti monissa eri harrastuksissa. Kirjoitelmien perusteella arjen taitojen kehittämisessä korostui oma-toiminen harrastaminen, mutta hyvänä esimerkkinä ohjatusta harrastamisesta ja arjen taitojen kehittämisestä mainittakoon partio. Oppilas 61 (O61) kertoo kirjoitelmassaan, että “harrastan koska partiossa oppii hyödyllisiä taitoja esim solmuja, teltan pystytystä ja muuta”. Partio nähdään arjen taitojen kehittäjinä, kuten Oppilas 20 (O20) kirjoittaa: “partiossa opin kokkausta sekä selviytymistä”. Selviytymisellä saatetaan viitata arjessa selviytymiseen, mutta myös ongelmatilanteissa selviytymiseen. Arjen taitojen kehittämiseen liittyy vahvasti oma-toiminen harrastaminen ja tekeminen kotona. Esimerkiksi leipomisen harrastaminen opettaa lapsia ja nuoria tulevaa itsenäistä elämää varten, kuten Oppilas 75 (75) mainitsee: “leipomisesta opin ruuanlaittoa ja mittayksiköitä”. Kun taas Oppilas 2 (O2) kertoo, että “kotona laitan itselleni ruokaa”. Arjen taidot liittyivät myös eläinten kanssa toimimiseen ja niiden hoitamiseen, kuten Oppilas 72 (O72) mainitsee kirjoitelmassaan, että on harrastuksissa oppinut, miten “ratsastuksessa hevosta hoidetaan oikein”. Oppilaiden mukaan arjen taitoja kehittivät useat harrastukset joko tietoisesti tai tiedostamatta.

Kognitiiviset taidot

Kognitiiviset taidot muodostavat kognitiivisen toimintakyvyn. Kognitiivisella toimintakyvyllä tarkoitetaan havainto-, ajattelu- ja toiminnallisten taitojen kokonaisuutta, jonka pohjalta muodostetaan käsitteitä. (Lukimat 2016.) Osa oppilaiden vapaa-ajan harrastuksista liittyi suoraan kognitiivisten taitojen kehittämiseen, kuten lukemiseen tai kirjoittamiseen. Oppilas 59 (O59) mainitsee kirjoitelmassaan, että “harrastan lukemista, sillä se on minusta kivaa ja opin uutta” tai kuten Oppilas 28 (O28) kirjoittaa: “lukemisessa on kivaa se, että voi olla yksin hiljaa huoneessa ja vaan lukea mitä haluaa”. Lukeminen it-

sessään kehittää mielikuvista, mutta mielikuvitusta voidaan hyödyntää myös kognitiivisten taitojen kehittämässä. Oppilas 18 (O18) kertoo harrastavansa tarinoiden kirjoittamista ja, että ”tarinoiden kirjoittamisessa on kivaa se, että voi kirjoittaa melkein mitä vaan ja vaan mielikuvitus on rajana”. Harrastukset voivat myös välillisesti opettaa lapsia ja nuoria kehittämään kognitiivisia taitoja, kun harrastamisen seurauksena myös muut taidot kehittyvät. Näin kirjoiti esimerkiksi Oppilas 34 (O34): ”olen taitava englannissa, koska olen pelannut paljon englannin kielisiä pelejä”. Myös Oppilas 44 mainitsi harrastavansa laulamista ja että tämän seurauksena “[...] osaan jo laulaa paljon Englantia”. Kognitiiviset taidot koettiin oppilaiden kirjoitelmissa osaksi akateemisten taitojen kehittämistä. Tämä näyttöä vahvasti esimerkiksi lukemisen ja kirjoittamisen harrastamisessa.

6.3 Oppilaiden näkemykset hyvinvoinnista

Hyvinvoinnin nähtiin tarkoittavan konkreettista hyvää tai huonoa oloa. Näin kirjoittaa Oppilas 45 (O4) kirjoitelmissaan, että ”hyvinvointi tarkoittaa sitä että voitko sinä hyvin tai huonosti”. Oppilas 7 (O7) kirjoitti taas: ”hyvinvointi tarkoittaa sitä että on hyvä olla ja elää omassa ympäristössä ja kaikki asiat ovat pääasiassa hyvin”. Hyvinvointi liitettiin myös terveellisyteen ja terveellisiin elämäntapoihin. Oppilas 21 (O21) mainitsi kirjoitelmissaan, että ”hyvinvointi tarkoittaa mielestäni että sinulla on hyvät elämän tavat liikut ja syöt hyvin ja terveellisesti”. Oppilaiden tuottamista kirjoitelmista on noussut kolme selkeää osa-aluetta, joista hyvinvointi muodostuu heidän mukaansa; (1) fyysinen hyvinvointi, (2) psyykinen hyvinvointi sekä (3) sosiaalinen hyvinvointi. Hyvinvointi nähtiin koostuvan näiden yhteisvaikutuksesta, kuten Oppilas 54 (O54) kirjoittaa kirjoitelmissaan: ”hyvinvointi tarkoittaa sitä miten sinä teet asioita että kaikki on hyvin esim nukut hyvin tai syöt tarpeeksi ruokaa käyt pihalla ja kaikkea”. Kokonaisuutta näkökulmaa vahvistaa myös Oppilas 32 (O32) kuvaus kirjoitelmissaan: ”hyvinvointi tarkoittaa kehon hyvää oloa”. Useissa oppilaiden kirjoitelmissa korostui hyvinvointikäsitteen moninaisuus ja moniselitteisyys.

Fyysinen hyvinvointi

Fyysinen hyvinvointi nähtiin mahdollisuutena liikkua ja kuntoilla. Oppilas 75 (O75) kirjoittaa kirjoitelmissaan, että ”hyvinvointi on se miten sinulla menee esim. jos olet kunnossa ja teet liikuntaa niin sulla on hyvä hyvinvointi”. Näin jatkoi myös Oppilas 19 (O19): ”siltoin voit hyvin ja olet onnellinen kun olet hyvässä kunnossa ja urheilullinen”. Liikunta, urheilu ja hyvä kunto liitettiin siis vahvasti hyvinvointiin

oppilaiden näkökulmasta. Osa oppilaista koki erityisesti rankan liikuntasuorituksen olevan hyvinvoinnin osa-alue. Oppilas 73 (O73) mainitsi, että ”minulla on hyvä olo kun olen tehnyt raskaan treenin tai käynyt pitkällä kävelylenkillä”. Fyysinen hyvinvointi nähtiin kirjoitelmissa myös terveytenä eli sairauden tai kivun puuttumisena elämästä. Näin kirjoittaa Oppilas 15 (O15): ”minulla ei ole hyvä olo silloin kun olen kipeä tai jalka tai käsi on kipeä”. Myös Oppilas (O6) kirjoittaa, että ”voin hyvin kun olen terve eikä ole mitään stressiä”. Oppilaiden kirjoitelmista pystyi havaitsemaan, että liikkumisen vähyyks tai sen laiminlyöminen vähentää hyvinvointia. Näin mainitsi esimerkiksi Oppilas 9 (O9) kirjoitelmaansa: ”hyvää oloa vähentää se että ei ole tarpeeksi ulkona”. Fyysinen hyvinvointi oli yksi merkittävimmistä asioista hyvinvoinnin osatekijänä. Useissa kirjoitelmissa fyysinen hyvinvointi, ja erityisesti hyvä fyysinen kunto, oli lähestulkoon sama asia kuin hyvinvointi.

Psyykkinen hyvinvointi

Psyykkisen hyvinvoinnin nähtiin koostuvan turvallisuudesta, rentoutumisesta ja mahdollisuudesta toteuttaa itseään. Useissa kirjoitelmissa mainittiin turvallisuuden tunne hyvinvoinnin osatekijänä. Näin kirjoitti kirjoitelmaansa Oppilas 1 (O1): ”voin hyvin silloin kun minulla on turvallinen olo”. Psyykkinen hyvinvointi liitettiin myös tiettyyn paikkaan tai seuraan. Oppilas 1 (O1) kirjoittaa psyykkisen hyvinvoinnin liittyvän eläimen kanssa vietettyyn aikaan: ”hevosen seurassa olen rauhallinen ja rentoutunut”. Oppilas 63 (O63) liittyy hyvinvoinnin metsässä olemiseen kirjoittamalla: ”minulle tulee hyvin levänneeni hyvänolo sekä rauhallisessa ympäristössä esim. metsässä”. Itsensä toteuttaminen oli yksi hyvinvoinnin tekijä, joka ilmeni oppilaiden kirjoitelmista. Esimerkiksi Oppilas 55 (O55) tuo esiin, että ”voin hyvin kun saan tehdä mieleistä hommaa”. Kirjoitelmissa tuli esiin myös psyykkistä hyvinvointia vähentäviä tekijöitä. Moni oppilaista koki, että hyvinvointia vähensivät erilaiset vastoinkäymiset ja murheet lasten ja nuorten elämässä. Oppilas 11 (O11) kirjoitti, että ”hyvin vointi vähenee jos ei ole kaikki hyvin tai on surullinen”, kun taas Oppilas 65 (O65) kuvailee: ”hyvää oloa vähentää jos jotain ikävää tapahtuu”. Hyvinvointia voi vähentää myös toisten teot lasta tai nuorta kohtaan. Näin Oppilas 2 kertoo, että (O2) ”hyvää oloa vähentää kun minua kiusataan”. Hyvinvoinnin heikentyminen voi olla myös hetkittäistä ja olosuhteista johtuvaa, kuten Oppilas 39 (O39) kirjoitti, että ”[...] joskus huonosti nukuttu yö vähentää hyvää oloa”. Hyvinvointia vähensi myös oppilaiden arkisista asioista, kuten läksyistä, johtuva stressi. Näin mainitsi muun muassa Oppilas 28 (O28) kirjoitelmaansa: ”hyvää oloa vähentää joskus stressi esim koulusta tai läksyistä tai muut murheet”. Kirjoitelmissa oppilaiden hyvinvointia vähensi onneksi vain yksittäiset asiat.

Sosiaalinen hyvinvointi

Oppilaiden kirjoitelmien mukaan hyvinvointi on huolenpitoa itsestään, mutta myös muista. Näin kirjoitti esimerkiksi Oppilas 12 (O12), että ”hyvinvointi on huolenpitoa itsestäsi ja muista”. Myös perheen ja sukulaisten kanssa vietetty aika oli yksi sosiaalisen hyvinvoinnin osatekijä, kuten Oppilas 9 (O9) mainitsi: ”minua tulee hyvin vointi silloin kun pidän hauskaa perhen kanssa, sukulaisten kanssa ja kavereiden kanssa”. Kun taas Oppilas 77 (O77) kirjoitti: ”voin hyvin kun olen perheeni kanssa”. Oppilaiden kirjoitelmista nousi esiin erityisesti kavereiden kanssa vietetty aika hyvinvoinnin tekijänä. Muun muassa Oppilas 18 (O18) ja Oppilas 57 (O57) vastasivat, että ”ystävien kanssa olo lisää hyvinvointiani”. Myös Oppilas (O8) mainitsi, että ”[...] itse olen iloinen kun nään läheisiäni ja kavereita” Sosiaalisen hyvinvoinnin tilaa vähensi, jos lapsi tai nuori koki olevansa yksinäinen tai ilman läheisiä. Tästä kirjoitti muun muassa Oppilas 43 (O43): ”hyvää oloa vähentää jos ympärillä ei ole rakkautta”. Mitä vanhemmaksi lapsi kasvaa, sitä enemmän hän kaipaa kavereita ympärilleen.

6.4 Oppilaiden arviot hyvinvoinnin osa-alueiden tärkeydestä

Olemme muodostaneet oppilaiden täyttämän tutkimuksen Likert-asteikollisen kyselyosion (liite 2) mukailemalla kansallisia hyvinvoinnin ulottuvuuksia ja osaa niiden indikaattoreista (Aira ym. 2014; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2011). Muodostimme ulottuvuuksista kuusi indikaattoria, jotka koimme tärkeimmiksi. Nimesimme indikaattorit tutkimuksessamme hyvinvoinnin osa-alueiksi selkiyttääksemme tutkittavaa asiaa oppilaille. Valitsimme hyvinvoinnin osa-alueiksi **kaverisuhteet, syömisen, liikunnan, harrastukset, nukkumisen sekä perhesuhteet**. Oppilaat arvioivat osa-alueiden tärkeyttä numeroiden viisi (5) ja yksi (1) välillä, jossa viisi (5) tarkoittaa erittäin tärkeää ja yksi (1) erittäin turhaa (taulukko 7).

Taulukko 7. Oppilaiden arviot hyvinvoinnin osa-alueiden tärkeydestä

	5 Erittäin tärkeä	4 Tärkeä	3 Vaihteleva	2. Turha	1 Erittäin turha
1. Kaverisuhteet	42	30	3	1	0
2. Syöminen	51	18	6	1	0
3. Liikunta	47	24	5	0	0
4. Harrastukset	34	26	14	2	0
5. Nukkuminen	59	13	4	0	0
6. Perhesuhteet	62	12	2	0	0

Taulukkoa (7) voidaan tulkita vaakatasossa tarkastelemalla, miten yksittäinen hyvinvoinnin osa-alue näyttäytyy tärkeysjärjestyksessä oppilaille. Tulososiossa keskityimme tarkastelemaan taulukon tuloksia pystysuunnassa, jolloin määrittelemme oppilaiden antamia merkitysulottuvuuksia hyvinvoinnin osa-alueille. Annamme tuloksille merkityksiä järjestämällä taulukon (7) osa-alueet vastausten määrän mukaan. Näin ollen osa-alueita ei arvioida yksittäin, vaan sen merkitystä muihin osa-alueisiin. Esimerkiksi kohdassa erittäin tärkeä järjestys määräytyy vastausmäärien mukaisesti. Tällöin järjestys on: (1) perhesuhteet, (2) nukkuminen, (3) syöminen, (4) liikunta, (5) kaverisuhteet ja (6) harrastukset. Seuraavaksi esittelemme oppilaiden vastaukset Likert-asteikon järjestyksessä.

Erittäin tärkeäksi hyvinvoinnin osa-alueeksi oppilaat kokivat perhesuhteet (N62) ja toiseksi erittäin tärkeäksi osa-alueeksi koettiin nukkuminen (N59). Perhesuhteet ja nukkuminen arvostettiin selkeästi muista korkeammalle. Kolmanneksi erittäin tärkeäksi hyvinvoinnin osa-alueeksi oppilaat arvottivat syömisen (N51) ja neljänneksi liikunnan (N47). Viidenneksi erittäin tärkeä osa-alue oli kaverisuhteet (N42). Näiden osa-alueiden jälkeen tuli selkeä pudotus ja vain 34 oppilasta oli kokenut harrastamisen erittäin tärkeäksi osa-alueeksi. Voikin siis tulkita, että erittäin tärkeäksi koetaan asiat, jotka ovat tärkeitä elämisen ja perustarpeiden tyydyttämiseksi. Nämä asiat nähdään myös osaltaan turvallisuutta ylläpitävänä ja edistävänä asiana lasten ja nuorten elämässä.

Liikuttaessa Likert-asteikolla kohtaan tärkeä, saadut tulokset muuttuivat huomattavasti verrattuna asteikon kohtaan erittäin tärkeä. Oppilaat (N30) kokivat kaverisuhteet tärkeimmäksi osa-alueeksi. Asteikon edellisellä kohdalla kaverisuhteet oli arvostettu vasta viidenneksi. Samoin myös harrastukset

(N26) ja liikunta (N24) nousivat kolmen tärkeimmän hyvinvoinnin osa-alueen joukkoon. Liikunta koetaan tärkeäksi asiaksi lasten ja nuorten keskuudessa. Syöminen (N18), nukkuminen (N13) sekä perhesuhteet (N12) putosivat erittäin tärkeään verrattuna. Voidaan todeta, että muut hyvinvointia nostavat ja tukevat nousevat esiin, kun perustarpeet on tyydytetty.

Harrastukset (N14) nähtiin kohdassa vaihteleva merkittävimmäksi hyvinvoinnin osa-alueeksi. Harrastusten arvostaminen nähdään taulukon mukaan vaihtelevana. Toisaalta ne koetaan tärkeiksi, mutta silti se on kerännyt eniten vastauksia kohdassa vaihteleva. Voidaankin havaita, että muut osa-alueet oli nähty merkityksellisemmiksi edellisissä asteikon kohdissa. Muut hyvinvoinnin osa-alueet olivat keränneet tasaisen vähän vastauksia: syöminen (N6), liikunta (N5), nukkuminen (N4), kaverisuhteet (N3) sekä perhesuhteet (N2). Tämä osaltaan vahvistaa asteikon kohtien erittäin tärkeä ja tärkeä tulokset.

Lohduttavaa on havaita, että kukaan ei koe erittäin turhaksi (N0) yhtäkään tutkimukseemme valikoitua hyvinvoinnin osa-aluetta. Erityisesti tutkimukseemme liittyen keskeistä on, ettei kukaan koe harrastamista erittäin turhaksi. Tämä kertoo osaltaan siitä, että harrastukset ja harrastaminen on tärkeää lapsille ja nuorille. Turhaksi koettiin harrastukset (N2), syöminen (N1) sekä kaverisuhteet (N1). Harrastukset ja kaverisuhteet voidaan ajatella turhaksi, jos niitä ei esimerkiksi ole lainkaan, kun taas syöminen luetaan elämisen edellytykseksi. Liikuntaa (N0), nukkumista (N0) ja perhesuhteita (N0) ei kukaan kokenut turhaksi. Saadut tulokset mukailevat osion aiempia tuloksia.

7 POHDINTA

7.1 Tulosten yhteenveto ja johtopäätökset

Tämän tutkimuksen kautta saatiin tietoa lasten ja nuorten harrastamisesta, sen tuottamasta hyvinvoinnista sekä siitä, miten harrastukset tukevat kehitystä (taulukko 8). Lisäksi tutkimuksen avulla saatiin tietoa tutkimukseen osallistuneiden oppilaiden käsityksistä heidän kokemastaan hyvinvoinnista sekä sen osa-alueista. Tutkimuksemme tulokset käsittelevät lasten ja nuorten hyvinvointia ja vapaa-ajan käyttöä laajasti ja monipuolisesti. Aineistomme on laaja, joten se antaa hyvän käsityksen oppilaiden kokemuksista. Aineistoa analysoidessamme oppilaiden vastaukset alkoivat osittain toistaa itseään, mikä osaltaan vahvistaa saamaamme käsitystä lasten ja nuorten hyvinvoinnista ja vapaa-ajasta.

Taulukko 8. Yhteenveto tuloksista sekä niiden merkityksistä.

Tutkimuskysymys	Keskeisimmät tulokset	Tuloksien merkitys
Millaista hyvinvointia harrastukset tuottavat oppilaille?	Oppilaiden kirjoitelmista löytyi neljä erilaista hyvinvointia tuottavaa osa-aluetta: Fyysinen hyvinvointi Psyykinen hyvinvointi Sosiaalinen hyvinvointi Lasten ja nuorten kulttuuri	Hyvinvointia edistävät hyvinvoinnin osa-alueiden alaluokat: Omatoiminen ja ohjattu liikunta Perhe, läheiset, kaverit ja eläimet Rentoutuminen ja luovat harrastukset Pelaaminen, videoiden katsominen ja sisällön tuottaminen
Miten harrastukset tukevat lasten kehitystä?	Oppilaiden kirjoitelmissa näkyi viisi kehitystä tukevaa tekijää: Liikunnallinen kehittyminen Itsetunto Sosiaaliset taidot Taiteellinen kehitys Arjen taidot Kognitiiviset taidot	Harrastukset tukevat monipuolisesti lasten ja nuorten kehitystä.
Miten lapset kokevat hyvinvoinnin?	Oppilaiden kirjoitelmista löytyi seuraavat hyvinvointikäsitettä kuvaavat asiat: Fyysinen hyvinvointi Psyykinen hyvinvointi	Oppilaat ymmärtävät hyvinvoinnin käsitteenä, sillä heidän näkemyksensä mukailevat teoreettista hyvinvointikäsitettä.

	Sosiaalinen hyvinvointi	
Mitkä hyvinvoinnin osa-alueet ovat lapsille tärkeitä?	Oppilaat kokivat erittäin tärkeäksi perhesuhteet, nukkumisen sekä syömisen. Tärkeäksi koettiin myös näiden jälkeen kaverisuhteet, harrastukset ja liikunta.	Oppilaat kokivat erittäin tärkeiksi asiat, jotka ovat välttämättömiä elämän perustarpeita. Kun tarpeet on täytetty, niin harrastukset ja kaverit koetaan merkityksellisiksi.

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen ”Millaista hyvinvointia harrastukset tuottavat oppilaille” tavoitteena oli selvittää, millaisia eri hyvinvoinnin osa-alueita harrastukset tuottavat lapsille ja nuorille. Tutkimuksemme tulosten perusteella harrastusten tuottama hyvinvointi voidaan jakaa neljään eri osa-alueeseen, jotka ovat fyysinen hyvinvointi, sosiaalinen hyvinvointi, psyykinen hyvinvointi sekä lasten ja nuorten kulttuuri. Näitä hyvinvoinnin osa-alueita kutsutaan yläluokiksi ja yläluokat koostuvat alaluokista sekä hyvinvointia tuottavista asioista. Oppilaiden kirjoitelmissa saattoi olla kuvausta monesta hyvinvoinnin eri osa-alueesta. Hyvinvoinnin osa-alueet toimivat myös osittain lomittain toistensa kanssa, kuten Meriläinen, Lappalainen ja Kuittinen (2008, 8) kuvaavat hyvinvointiin tarvittavan kaikkia osa-alueita yksilön toimintakyvyn säilyttämiseksi. Minkkisen (2011, 63–64) mukaan lapsen hyvinvointiin vaikuttaa neljä toisistaan riippuvaista osa-aluetta, jotka ovat fyysinen, psyykinen, materiaallinen sekä sosiaalinen. Tämä kuvaus vastaa saamiamme tutkimustuloksia, sillä tämän hetken lasten- ja nuorten kulttuuria voidaan kuvailla riippuvaiseksi materiaalisesta hyvinvoinnista.

Liikunnan vaikutuksia fyysiseen hyvinvointiin on tutkittu runsaasti. Useat tutkimustulokset ovat osoittaneet, että liikunnalla on positiivisia vaikutuksia fyysisen terveyden kannalta katsottuna (Ojanen 2001, 100). Fyysinen hyvinvointi välittyi oppilaiden kirjoitelmissa omatoimisena liikuntana sekä ohjattuna liikuntana heidän vapaa-ajallaan. Terveyslottuvuuden indikaattoreista puhuttaessa riittävä päivittäinen liikunta vaikuttaa fyysiseen hyvinvointiin (Aira ym. 2014, 3). Omatoiminen liikunta oli itsenäistä vapaa-ajalla tapahtuvaa liikuntaa. Omatoiminen liikkuminen ja liikunta näkyi esimerkiksi luontoliikuntana, kuten metsässä liikkumisena. Omatoiminen liikkuminen myös oli sidonnaista tiettyihin vuodenaikoihin, kuten että lasketteluun harrastamiseen talvisin. Omatoimisessa liikkumisessa oli myös sosiaalinen puoli, kun liikuntaa harrastetaan perheen tai kavereiden kanssa. Ohjattu liikunta esiintyi osalla oppilaista tavoitteellisena harrastuksena, jonka varaan on tehty tulevaisuuden suunnitelmiakin, mikä on Stebbinsin (2001, 53.) mukaan tyypillistä vakavalle harrastamiselle. Tavoitteena saattoi olla myös oman fyysisen hyvinvoinnin kehittäminen. Gelberin (1991) mukaan tavoitteellisuus on tärkeää, mutta

samaan aikaan myös itsensä kehittäminen harrastuksessa. Tärkeintä kuitenkin oli, että harrastus opettaa harrastajalleen jotain uutta ja hyödyllistä. Niiden opettavuisuus on havaittu jo 1900-luvun alussa Yhdysvalloissa. Ohjatulla harrastuksella on yhteys myös omatoimiseen liikuntaan. Ohjattuun liikuntaharrastukseen liittyi toisinaan myös omatoimista harjoittelua ohjattujen harjoitusten ulkopuolella, mutta myös halu kehittyä ja harjoitella ajoi oppilaita itsenäiseen harjoitteluun vapaa-ajallaan. Ohjatussa liikuntaharrastuksessa on osittain myös piirteitä sosiaalisesta hyvinvoinnista, kun joukkueesta tai harrastusporukasta muodostuu tärkeä osa lapsen tai nuoren elämää.

Liikuntaharrastuksen, niin ohjatun kuin omatoimisen, merkitys terveydelle on moniulotteinen. Se lisää fyysistä kuntoa. Oppilaiden fyysistä hyvinvointia testataan tietyin väliajoin Move-testien kautta. Ne antavat tietoa oppilaan sen hetkisestä kunnosta, mutta ne antavat myös tietoa tulevasta. Viimeisimmän mittauskerran mukaan lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky on huolestuttavalla tasolla. (Valtion liikuntaneuvosto 2021.) Tulevaisuuden kannalta ajateltuna tämä on huolestuttavaa, sillä heikko fyysinen toimintakyky vaikuttaa arjessa jaksamiseen sekä kykyyn selviytyä arjessa. Tutkimuksemme otannan mukaan oppilaat harrastavat liikuntaa. Emme voi tämän tutkimuksen perusteella tehdä johtopäätöksiä, onko liikuntaa kuitenkaan riittävästi.

Psyykkisesti hyvinvoiva ihminen pystyy olemaan osa ympäröivää yhteiskuntaa ja toimimaan ympäristössään toteuttaen häntä kiinnostavia asioista (Kemppainen ym. 2021). Psykkinen hyvinvointi koostui oppilaiden kirjoitelmien mukaan luovista harrastuksista sekä rentoutumisesta. Luovien harrastusten hyvinvointia tuottavat asiat olivat musiikin kuuntelu, leipominen ja ruuanlaitto. Lisäksi luovia harrastuksia olivat lukeminen, kirjoittaminen sekä kädentaidot. Musiikin kuuntelu oli osa monia eri tilanteita oppilaiden elämässä ja sen tarkoituksena oli usein rauhoittuminen ja rentoutuminen. Leipominen ja ruuanlaitto olivat omatoimisia kotona tapahtuvia harrastuksia, joita tehtiin useammin kuin kerran viikossa. Lukeminen ja kirjoittaminen korostivat oman mielikuvituksen sekä luovuuden kehittämistä. Lukeminen ja kirjoittaminen antoivat mahdollisuuden itsensä ilmaisuun. Gelber (1991) näkeekin harrastusten hyödyiksi mielenrauhan sekä luovuuden.

Useimmat luovat harrastukset olivat itsenäisiä, kuten esimerkiksi kädentaidot. Tärkeää luovissa harrastuksissa, niin kuin tietysti kaikissa muissakin harrastuksissa, on hauskuus. Vaikka luovat harrastukset ovat usein itsenäisiä harrastuksia, saattaa niissä kuitenkin painottua yhdessä tekeminen taiteen

edistämiseksi. Luovat harrastukset mukailivat Maslowin tarvehierarkian pyramidin itsensä toteuttamisen tasoa (Rauramo 2008, 32; Peltonen & Ruohotie 1992, 55). Luovat harrastukset antavat mahdollisuuden itsensä kehittämiseen ja itsensä ylittämiseen, kun kaikki muut tarpeet on tyydytetty. Psykkisen hyvinvoinnin toinen alaluokka oli rentoutuminen, joka piti osaltaan sisällään nukkumisen sekä leppämisen. Rentoutuminen nähtiin isona osana palautumisessa arjen asioista. Rentoutuminen oli myös tv-sarjojen tai elokuvien katsomista suoratoistopalveluista, niin kuin usein on nykyaikana tapana. Aktiivisen harrastamisen ja päivänaikaisen toiminnan ohella lapset ja nuoret tarvitsevat vapaa-aikaansa passiivista oleilua, jolla tarkoitetaan aikaa, jolloin ei tarvitse tehdä mitään (Helve 2009, 250). Psykkinen hyvinvointi on merkityksellistä, koska se toimii välittävänä tekijänä muiden hyvinvoinnin osa-alueiden välillä (Minkkinen 2011, 63–64). Psykkinen hyvinvointi mahdollistaa myös muiden hyvinvoinnin osa-alueiden toteutumisen. Fyysinen hyvinvointi kärsii, jos lapsella tai nuorella ei ole tarpeeksi aikaa palautua eli rentoutua liikuntaharrastuksesta. Tämä vahvistaa osaltaan osa-alueiden jaottelun haastavuutta tutkimuksessamme.

Psykkisen hyvinvoinnin osa-aluetta kuvaa kansallisten hyvinvointi-indikaattoreiden terveysulottuvuuden indikaattorina oleva lapsen itse raportoima elämän tyytyväisyys sekä masentuneisuus. (Aira ym. 2014, 3). Psykkiseen hyvinvointiin nähdään kuuluvan tyytyväisyys. Hyvinvointi ilmenee laajasti tarkasteltuna tyytyväisyytenä elämään (Meriläinen, Lappalainen & Kuittinen 2008, 8). Harrastaminen itsessään jo lisää yksilön tyytyväisyyttä omaan elämäänsä, kun hän pääsee toteuttamaan itseään.

Harrastukset ovat merkittävä osa lasten ja nuorten sosiaalista elämää ja tämän lisäksi niillä nähdään olevan merkitystä elämään sekä tyytyväisyyden että tulevaisuuden kannalta (Huovinen 2019). Sosiaalisen hyvinvoinnin alaluokiksi tutkimukseemme muodostui yhteinen aika perheen ja läheisten, kavereiden sekä eläinten kanssa. Perhe sekä ystävät ovat Helven (2009, 254) mukaan vapaa-ajan tärkein ulottuvuus. Useat oppilaat toivat esiin, miten merkityksellistä yhteinen aika perheen kanssa heille oli. Aiempienkin tutkimusten mukaan suomalaiset haluavat viettää vapaa-aikansa perheen kanssa yhdessä oleillen sekä harrastaen (Jallinoja 2009, 49–60). Perheen kanssa pystyttiin harrastamaan sekä tekemään asioita yhdessä. Liikuntaharrastukset painoutuivat erityisesti perheiden yhdessä viettämästä ajasta. Vapaa-ajan vietto keskittyi erilaiseen omatoimiseen liikkumiseen vuodenaikojen vaihtelujen mukaan. Vanhempien sekä perheiden hyvinvointi luo pohjaa lasten ja nuorten hyvinvoinnille (Paananen ym. 2012, 49).

Kaverit olivat perheen kanssa yhtä suuressa roolissa oppilaiden kirjoitelmissa. Heidän kanssaan vietettiin aikaa niin arkena kuin myös viikonloppuisin ja yhteinen aika nähtiin arvokkaana asiana heidän elämässään. Kavereiden kanssa pelailtiin lautapelejä tai ulkoiltiin yhdessä. Aina tärkeintä ei ollut tekeminen, vaan pikemminkin se, että kavereiden kanssa pääsi viettämään yhdessä aikaa. Vapaa-ajan viettotapa voidaan valita myös sosiaalisten suhteiden perusteella (Helve 2009, 252). Oppilaat mainitsivat kaverisuhteet harrastamisen syyksi. Osalle tärkeintä esimerkiksi joukkuelajeissa oli nimenomaan kaverit, mutta osan vapaa-ajan toiminta määräytyi ainoastaan kavereiden ympärille. Osa oppilaista valitsi vapaa-ajan tekemisen sen mukaan, mitä kaveritkin tekivät. Ihmissuhteet ovat suojaavia tekijöitä lapsille ja nuorille tulevaisuutta ajatellen (Paananen ym. 2012, 37–38). Eläimet tuottivat monenlaista hyvinvointia oppilaiden kirjoitelmien mukaan. Eläinten kanssa voitiin harrastaa tai sitä voitiin kouluttaa. Voikin siis päätellä, että esimerkiksi koiran lenkittäminen kehittää fyysistä hyvinvointia. Sillä on myös psyykkisen hyvinvoinnin puolia, kun lapsi tai nuori saa viettää aikaa eläimen kanssa ja ei esimerkiksi tunne itseään yksinäiseksi tai saa onnistumisen kokemuksia. Osallistumisen ja sosiaalisen toiminnan ulottuvuuden indikaattoreista, osallistuminen perheen yhteisille aterioille sekä läheisen ystävän puuttuminen kuvaavat sosiaalista hyvinvointia. Lisäksi terveysulottuvuuden indikaattorista ystävien määrän kautta voidaan mitata sosiaalista hyvinvointia. (Aira ym. 2014, 3).

Tutkimuksemme löydöksenä voidaan osittain pitää pelaamisen ja videoiden katsomisen sekä tuottamisen laajuutta oppilaiden kirjoitelmista. Aina on ollut valloillaan senhetkinen lasten ja nuorten kulttuuri. Tällä hetkellä lasten ja nuorten kulttuuriin kuuluu vahvasti älylaitteilla vietetty aika. Minkkistä (2011, 63–63) mukaillen tämänhetkinen lasten ja nuorten kulttuuri voidaan nähdä vahvasti materiaalliseen hyvinvointiin linkittyvänä. Älylaitteilla pelataan, ollaan yhteydessä kavereihin, katsotaan videoita tai tuotetaan itse sisältöä sosiaaliseen mediaan. Digitaaliset mediat rytmittävät lasten ja nuorten arkea ja tämä on verrattavissa esimerkiksi tietyn tv-sarjan katsomiseen tietyinä aikoina, kun ei ollut suoratoistopalveluita käytettävissä. Videoita kuvataan ja editoidaan yksin, mutta myös yhdessä kavereiden kanssa eli tässäkin osa-alueessa on sosiaalinen vivahde mukana. Niin on myös älylaitteilla pelaamisessa, sillä sitäkin voi tehdä yksin tai yhdessä kavereiden kanssa. Kaverit voivat olla yhteydessä toisiinsa videon, keskustelufoorumien tai puheen välityksellä. Pelaaminen voi muuttua harrastamisesta myös e-urheiluksi, jolloin harrastuksesta tulee vakavampaa toimintaa. Löydöksemme ajankohtaisuutta sekä tuoreutta kuvaa se, ettei sille ole vielä olemassa indikaattoria, vaikka sille olisi tarvetta (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2015, 52). Yleensä materiaalistien resurssien runsaus nähdään lasten ja nuorten hyvinvointia edistävänä tekijänä (Syrjälä, Estola & Puroila 2013, 161). Tässä tapauksessa on

kuitenkin olennaista huomioida, missä kohtaa runsas materia ja sen käyttäminen kääntyy haitalliseksi lapsen hyvinvoinnille.

Harrastamisella on lähestulkoon aina myös sosiaalinen ulottuvuus. Harrastamisen mielekkyys ja idea heikkenee, jos harrastaminen tapahtuu videon välityksellä (Valtioneuvosto 2021, 96). Tämä aiheuttaa kin pohdittavaa nykyajassa, sillä lapset ja nuoret viettävät yhä enemmän ja enemmän aikaa internetissä ja usein keskustelutkin toisten ihmisten kanssa käydään eri sovellusten välillä. Tällöin vuorovaikutussuhde toisten ihmisten kanssa jää saamatta. Terveyslottuvuuden indikaattorinkin (Aira ym. 2014, 3) mukaan yksinäisyys on uhka, jota ehkäistään tärkeillä ihmissuhteilla.

Internetiä ja siellä tapahtuvaa vuorovaikusta ei osata välttämättä arvostaa vielä yhtä korkealle kuin kasvokkain tapahtuvaa vuorovaikutusta. Vuosien saatossa sosiaaliset käytännöt ovat muuttuneet ja saaneet uusia muotoja (Salasuo, Merikivi & Myllyniemi 2019, 154). Tulee kuitenkin muistaa, että internet toimii myös uusien ystävyysuhteiden mahdollistajana (Saarikivi & Martikainen 2019, 36–37). Tässä tutkimuksessa oli tutkimustulosten perusteella havaittavissa sama ilmiö, joko lapset ovat netissä vuorovaikutuksessa toisen kanssa tai internet on väline yhteiselle tekemiselle ja sitä kautta harrastamiselle. Liian usein verkossa toimisesta nähdään ainoastaan negatiivinen puoli ja jopa korostetaan yksinäisyyden yhteyttä verkossa toimimiseen (Meriläinen & Moisala 2019, 58–59). Oppilaiden kirjoitelmissa verkossa toimiminen nähtiin ainoastaan positiivisena vapaa-ajan toimintona. Usein huoli älylaitteiden käytöstä ja pelaamisen yhteydestä lapsen kehitykselle nouseekin esille vanhempien toimesta, koska he eivät välttämättä pysty asettumaan lapsen asemaan oman kokemuspohjan puuttumisen vuoksi.

Erik Allardtin (1976) hyvinvoinnin ulottuvuudet mukailevat tutkimuksemme osion harrastusten tuottaman hyvinvoinnin tuloksia. Allardtin mukaan hyvinvointi kostuu elintasosta, sosiaalisista suhteista sekä itsensä toteuttamisesta. Sosiaaliset suhteet painottuivat niin Allardtin hyvinvoinnin ulottuvuuksissa, kuin myös tutkimuksemme tuloksissa sosiaalisen hyvinvoinnin osalta. Allardtin kolmas hyvinvoinnin ulottuvuus on itsensä toteuttaminen. Tutkielmamme tulosten osalta itsensä toteuttaminen näkyy psyykkisessä hyvinvoinnissa, erityisesti luovien harrastusten kautta. Allardt myös mainitsee, että itsensä toteuttamiseen sisältyy myös mahdollisuus harrastuksiin, joten harrastaminen tuottaa jo itsensä hyvinvointia. Lasten ja nuorten kulttuurin voi nähdä olevan osa elintaso, sillä kulttuuri on tällä hetkellä vahvasti yhteydessä materiaan. Jotta voit olla osa vallitsevaa lasten ja nuorten kulttuuria, tulee

sinun omistaa tiettyjä hyödykkeitä päästäksesi osalliseksi. Allardt'n hyvinvoinnin ulottuvuuksien mukaan. Jokainen harrastushan sinällään antaa lapselle ja nuorelle mahdollisuuden toteuttaa ja ilmaista itseään. (Allardt 1976, 32–51.)

Ensimmäisen tutkimuskysymyksemme alakysymys ”Miten harrastukset tukevat lasten kehitystä?” tarkoituksena oli selvittää, millaisia tekijöitä harrastukset tarjoavat lapsille ja nuorille heidän kehityksensä tueksi. Kehittymistä tapahtuu läpi elämän ja lapsella kehitystä tapahtuu eri osa-alueilla niin koulussa, kotona kuin harrastuksissa vapaa-ajallakin. Tutkimustuloksiamme mukaan harrastukset kehittävät lasten itsetuntoa, liikunnallista ja taiteellista kehittymistä, sosiaalisia taitoja sekä arjen taitoja. Tämä mukailee Matikan (2019) tulkinta siitä, että harrastuksista saadut taidot, ystävät sekä kokemukset voidaan laskea lasten ja nuorten henkilökohtaisiksi voimavaroiksi.

Oppilaiden kirjoitelmista tuli esiin kyky luottaa itseensä ja omaan osaamiseensa harrastuksissa. Harrastukset myös lisäävät onnistumisen kokemuksia sekä itseluottamusta. Varsinkin uuden oppiminen lisäsi itsetuntoa. Kirjoitelmista huokui, että oppilaat olivat ylpeitä omasta harrastuksestaan sekä mahdollisista saavutuksistaan harrastuksen parissa. Liisa Keltikangas-Järvisen (1994, 147) näkemykset harrastamisen ja harrastuksen merkityksestä lapsen itsetunnon kehittymiselle ovat samassa linjassa tutkimuksessa saamiemme tulosten kanssa. Onnistumiset parantavat lapsen itsetuntoa sekä lisäävät vähitellen lapsen itseluottamusta. Mielikuva omasta pätevydestä sekä pärjäävyydestä on tärkeää. Kokemus omasta kyvykkyydestä kasvaa onnistumisen kokemusten myötä. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 18.) Harrastukset voivat osaltaan tasapainottaa lapsen itsetuntoa varsinkin, jos lapsi saa usein negatiivista palautetta koulusta. Tutkimukseen osallistuneet oppilaat painottivat kirjoitelmissaan harrastuksistaan saamaansa hyvää oloa sekä onnistumisen kokemuksia. Itsensä kehittäminen on yksi itsetunnon kehityksen tärkeimmistä tekijöistä. Yksi väylä itsensä kehittämiseen on harrastukset, jotka tutkimustenkin mukaan lisäävät elämän mielekkyyttä sekä hyvinvointia. (ks. Szcześniak, Mazur, Rodzeń, & Szpunar 2021.)

Itsensä kehittämisen myötä pystytään löytämään omia vahvuuksia. Lapsen vapaa-ajan vietto nähdään koulun ohella kehitystä tukevana voimavarana (Nurmi ym. 2018, 125). Sopivan harrastuksen löytäminen edesauttaa vahvuuksien tunnistamista (Paajanen 2001, 41). Vahvuuksien tunnistaminen johtaa pätevyden kokemukseen. Erilaisten harrastusten kokeileminen mahdollistaa oman mielenkiinnon

kohteen löytämisen myös tulevaisuutta varten (Huovinen 2019). Kun lapsi ja nuori pääsee kokeilemaan ja harrastamaan erilaisia asioita, pystyy hän löytämään omia vahvuuksiaan ja kehittämään itseään. Pätevyyden kokemukset omassa harrastuksessa motivoivat jatkamaan harjoittelua ja harrastamista. Tutkimuksemme osoittaa, että jokaisella oppilaalla oli vapaa-ajalla heille mielekästä toimintaa. Tämä korostui kaikissa kirjoitelmissa. Tutkimuksemme perusteella emme kuitenkaan pysty sanomaan, että kaikki vapaa-ajan toiminta olisi heitä kehittävää ja näin harrastustoiminnan teoreettisen määritelmän täyttävää. Näemme mielekkään vapaa-ajan toiminnan yhtä tärkeänä kuin kehittävän harrastustoiminnan. Usein mielekkyys tekeekin harrastuksesta kiinnostavan, jolloin se muuttuu kehittäväksi vapaa-ajan toiminnaksi.

Harrastaminen saattaa ajoittain olla kilpailullista, oli sitten kyse liikunta- tai musiikkiharrastuksesta. Yhteiskunta muuttuu yhä vaativammaksi ja suorituskeskeisemmäksi, jolloin lapset ja nuoretkin joutuvat kokemaan suorituspainetta elämässään (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 8). Mitä kilpailullisuus tekee lapsen tai nuoren itsetunnolle? Voisi ajatella, että kilpailullisuus ajaa yksilöä eteenpäin ja auttaa tätä kehittämään itseään, mutta jossakin kohdassa liika kilpailu saattaa murentaa yksilön itsetuntoa ja tätä kautta myös hyvinvointia. Jatkuva epäonnistuminen harrastuksessa aiheuttaa tunteen, että lapsi kokee olevansa huonompi kuin muut. (Keltikangas-Järvinen 1994, 147.) On olennaista pohtia, mitä häviäminen ja voittaminen merkitsee, jotta niistä aiheutuvia tunteita osaa käsitellä. Osa liittyy kilpailutilanteeseen suuria merkityksiä, jolloin häviäminen tekee hänestä epäonnistuneen. Kilpailu menee silloin yli, jos kilpailussa menestyminen alkaa määrittää yksilöä kaikissa tilanteissa ja hän alkaa pitää itseään muita parempana. Tutkimuksessamme olemmekin halunneet tuoda esiin myös omatoimisia harrastuksen muotoja, joissa jatkuva kilpailullisuus ei ole läsnä. Tällöin lapset ja nuoret saavat harrastaa heille mielekkäitä asioita omalla tasollaan.

Useissa harrastuksissa korostuu niiden sosiaalinen puoli. Kirjoitelmissa painottuikin myös, että harrastukset tapahtuvat vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Erityisesti liikuntaharrastukset painottuivat oppilaiden vastauksissa sosiaalisten taitojen kehittäjinä. Suuri painoarvo annettiin harrastuksissa tavattaville kavereille, he tekivät harrastuksesta osittain jopa mielekkäämmän. Harrastuksissa lapset tapaavatkin ikätovereitaan ja luovat heidän kanssaan sosiaalisia suhteita. Tämä kehittääkin huomattavasti heidän sosiaalisia taitojaan. (Hartup 1982, 158.) Oppilaat myös mainitsivat suoraan, että joukkuelajissa kehittyi kyky kohdata ja toimia erilaisten ihmisten kanssa. Oppiessaan toimimaan ja selviytymään sosiaalisissa verkostoissa tulee lapsen tai nuoren hallita sosiaalisten taitojen kirjo

(McGurk 1982, 7). Harrastuksissa pystyy sitomaan myös elinikäisiä ystävyysuhteita, kun samasta asiasta kiinnostuneet ihmiset kerääntyvät yhteen. Tämä lisäsi myös turvallisuuden tunnetta harrastaa. Hartupin (1982, 181) mukaan ystävyysuhteet ovatkin yksi merkittävimmistä sosiaalisista saavutuksista ja toimii merkinä sosiaalisesta kyvykkyydestä. Sosiaaliset taidot ovat tärkeitä, sillä ne ennustavat tulevia ystävyysuhteita ja henkistä hyvinvointia sekä mielenterveyttä (Bennett & Hay 2007, 383). Onkin hyvä, että oppilaat osasivat vastauksissaan antaa arvoa harrastusten sosiaaliselle merkitykselle.

Sosiaaliset suhteet, kuten ystävyysuhteet nähdään hyvinvoinnin perustana (OECD 2001, 7). Aiempien tutkimustulosten mukaan koronapandemialla on ollut vähintään melko suuri vaikutus lasten ja nuorten hyvinvoinnille, sillä koronapandemia on vähentänyt lasten ja nuorten harrastamisen mahdollisuuksia (Merta 2021). Sosiaalinen vuorovaikutus on harrastamisen ydin ja sen väheneminen on huolestuttava ilmiö (Valtioneuvosto 2021, 96). Ainoat lapsen vapaa-ajan kontaktit ja vertaissuhteet saattavat olla harrastuksissa ja näiden pois jäädessä sosiaaliset vuorovaikutussuhteet korostuvat koulussa. Koulussa vallitsee tietyt toimintamallit ja arki on usein strukturoitua, mikä vähentää mahdollisuuksia vuorovaikutukseen päivän aikana. Vapaa-ajan harrastuksessa lapsi tai nuori pääsee toimimaan samasta asiasta kiinnostuneiden kanssa usein myös yhteistä tavoitetta edistään.

Erityisesti vapaa-ajan liikuntaharrastukset kehittävät oppilaiden motorisia perustaitoja, välineenkäsittelytaitoja, tasapainotaitoja sekä lajille ominaisia taitoja. Kirjoitelmista nousi esiin harrastusten mielekkyys etenkin uusien taitojen oppimisen kohdalla. Tämä korostui erityisesti, jos taitoa tai temppua on harjoitellut jo pidempään. Tässä on kyse myös itsensä kehittämisestä ja omien rajojen ylittämisestä. Harrastukset kehittävät myös motorisia perustaitoja sekä fyysisiä ominaisuuksia. Keskeistä liikuntataitojen kehittymisessä onkin, että se tapahtuu harjoittelun seurauksena (Jaakkola 2013, 163). Motoristen taitojen kehittäminen on aiempienkin tutkimusten perusteella tärkeää, sillä näitä taitoja tarvitaan, jotta voidaan itsenäisesti selviytyä arkipäivän motorisista sekä fyysisistä haasteista (Jaakkola 2021, 16). Puhakaisen (2001) mukaan liikunta tarjoaa mahdollisuuden tutustua toisiin ihmisiin sekä toimia vuorovaikutuksessa heidän kanssaan. Liikuntaharrastusten sosiaalinen puoli näkyi myös oppilaiden vastauksissa.

Liikunnallisella kehitymisellä on myös kauaskantoisempiakin vaikutuksia. Motoristen perustaitojen harjoittelu ja osaaminen on yhteydessä myös myöhempään liikunta-aktiivisuuteen aikuisiällä. Motoriset perustaidot ovat pohjana fyysisen elämäntavan omaksumiselle (Jaakkola 2021, 16; Stodden

ym. 2008, 290). Lapsena hankitut taidot edesauttavat liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan ylläpitoa. Koululiikunnan ohella lapsi ja nuori tarvitsee muutakin liikuntaa liikkumissuosituksen täyttämiseksi (Sääkslahti, Tammelin & Vasankari 2021, 11). Tutkimuksessamme on havaittavissa, että moni oppilaista liikkuu vapaa-ajallaan ohjatusti tai omatoimisesti. Koulujen tarjoama kerhotoiminta tai koulun jälkeinen kerhotoiminta edesauttaa lasten ja nuorten vapaa-ajan liikuntaa.

Oppilaiden kirjoitelmissa korostuivat vapaa-ajan itsenäiset taideharrastukset ohjattuihin verrattuna. Taide toimi tunteiden ilmaisun välineenä konkreettisten taitojen ohella. Taiteelliset harrastukset nähtiin välineenä ei-kielelliseen ilmaisuun. Schirrmacherin (1993, 89–90) mukaan taiteen välityksellä lapsi pystyy ilmaisemaan asioita, joita tämä ei välttämättä pystyisi sanallisesti ilmaisemaan. Pentikäisen (2006, 32) mukaan taiteesta saadut onnistumisen kokemukset vahvistavat itsetuntoa sekä itseilmaisua. Kuten muissakin harrastuksissa, kehittyminen luo onnistumisen kokemuksia. Taiteellinen kehittyminen voi tapahtua yksin harjoiteltuna tai ohjatussa taideharrastuksessa. Ohjatussa taideharrastuksessa harjoiteltiin tekniikoita. Tämä mukailee osaltaan Tharrin ja Thomasin (2000) näkemystä taiteessa oppimisesta. Taide antaa lapsille mahdollisuuden mielikuvituksen käyttöön (Boulton-Lewis & Catherwood 1994, 204.) Oppilaat pitivät siitä, että luovat harrastukset antoivat heille mahdollisuuden luoda omaa ja vain mielikuvitus oli rajana.

Oppilaiden vapaa-ajan harrastuksissa näkyi usein erilaisia arjen taitoja kehittäviä toimintoja. Tilastojenkin mukaan harrastaminen liittyy lähtökohtaisesti arjen taitojen parissa toimimiseen (Owalgroup 2017, 11). Arjen taidot karttuivat laajasti monissa eri harrastuksissa. Arjen taitoja pidetään tutkimuksessamme lasten ja nuorten kehitystä tukevana toimintana, sillä sen säännöllisyyden vuoksi sitä voidaan pitää harrastuksena. Säännöllisyys on yksi harrastuksen kriteereistä myös kansallisessa lasten ja nuorten vapaa-aika tutkimuksessa. (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2019, 55.) Tämä painottui erityisesti omatoimiseen harrastamiseen. Ohjattua arjen taitoja kehittävä harrastusta kuvaa erittäin hyvin partio, jossa opitaan muun muassa kokkausta sekä selviytymistä, johon viitataan arjessa ja ongelmatilanteissa selviytymisellä. Arjen taidot valmistavat lapsia ja nuoria tulevaa itsenäistä elämää varten. Tällaisia taitoja ovat esimerkiksi leipominen ja ruuanlaitto. Myös eläinten kanssa toimiminen nähtiin arjen taitoja kehittävä toimintana, kun oppii uutta eläimen hoitamisesta. Kognitiivisten taitojen kehittyminen liittyi lukemisen ja kirjoittamiseen, joita oppilaat mainitsivat vapaa-ajan harrastuksikseen. Lukeminen itsessään kehittää mielikuvitusta, mutta kirjoittaminen nähtiin asiana, jonka avulla mielikuvitusta pystyy kehittämään vielä lisää. Osa harrastuksista kehitti oppilaiden kognitiivisia taitoja välillisesti, kun

harrastamisen seurauksena myös muut taidot kehittyivät. Useat oppilaat mainitsivat englannin kielen kehittymisen joko pelaamisen seurauksena tai laulamisen mukana. Arjen taidot ovat linjassa Stebbin (2001, 53.) satunnaisen vapaa-ajan toiminnon kanssa, sillä arjen taidot eivät välttämättä vaadi säännöllistä harjoittelua ja saattavat olla välittömästi palkitsevaa.

Toisen tutkimuskysymyksemme ”Miten lapset kokevat hyvinvoinnin?” tarkoituksena oli selvittää, miten oppilaat ymmärsivät hyvinvoinnin käsitteenä ja miten hyvinvointi heille heidän elämässään näyttäytyy. Yleisimmin hyvinvoinnin nähtiin tarkoittavan yksinkertaisesti joko hyvää tai huonoa oloa. Oppilaat näkivät hyvinvoinnin liittyvän terveellisyteen ja terveellisiin elämäntapoihin. Oppilaiden kirjoitelmista korostuivat hyvinvointikäsitettä kuvaavat seikat: fyysinen hyvinvointi, psyykinen hyvinvointi sekä sosiaalinen hyvinvointi. Näin ollen tutkimukseemme osallistuneet oppilaat ymmärtävät hyvinvoinnin käsitteen, sillä heidän näkemyksensä mukailevat Meriläisen, Lappalaisen sekä Kuittisen (2008, 8) määritelmää lapsen hyvinvoinnista. Siihen nähdään kuuluvan fyysinen hyvinvointi, psyykinen hyvinvointi sekä sosiaalinen hyvinvointi. Oppilaiden kirjoitelmissa korostui, että hyvinvointi koostuu näiden kolmen osa-alueen yhteisvaikutuksesta. Oppilaiden erilaiset vastaukset hyvinvointikäsitteen määrittelyyn vahvistavat sen, että jokainen kokee hyvinvoinnin eri tavoin. Tämä vahvistaa muun muassa Sosiaali- ja terveysministeriö (2019) käsitystä siitä, että käsitteen tarkkarajainen määrittely on erittäin haastavaa.

Fyysinen hyvinvointi nähtiin mahdollisuutena liikkua ja kuntoilla. Liikunta, urheilu sekä hyvä kunto vahvistivat oppilaille hyvinvoinnin käsitettä. Fyysinen hyvinvointi nähtiin terveytenä, joka tarkoittaa sairauden puuttumista elämästä. Tavallisesti fyysiseen hyvinvointiin luetaan liikunnan ohella myös ravitseva ruokavalio sekä lepo. Oppilaat eivät hyvinvointikäsitettä määritellessään maininneet ruokavalion ja levon yhteydestä fyysiseen hyvinvointiin. Vapaa-ajan harrastuksiin liittyvissä kirjoitelmissa oppilaat olivat osanneet huomioida levon ja rentoutumisen osana vapaa-aikaa. Tämä voi osaltaan johtua siitä, että fyysinen hyvinvointi liitetään niin vahvasti ainoastaan liikuntaan. Vastapainona vähäinen fyysinen aktiivisuus heikensi fyysistä hyvinvointia. Fyysinen hyvinvointi voidaan määritellä subjektiivisesti esimerkiksi oman senhetkisen terveydentilan määrittelyllä. Fyysistä hyvinvointia edistää tutkitusti liikunta, joka toistui oppilaiden vastauksissa (Kemppainen ym. 2021; McKee-Ryan ym. 2005, 54.)

Psyykkisen hyvinvoinnin osatekijöiksi nähtiin turvallisuus, rentoutuminen sekä mahdollisuus toteuttaa itseään. Psyykkinen hyvinvointi pystyttiin liittämään myös tiettyyn paikkaan tai seuraan kuten metsässä oleiluun. Oppilaiden näkemyksiä vahvistaa myös tutkittu näkökulma turvallisuuden merkityksestä sekä mahdollisuudesta toteuttaa itseään ja niiden vaikutuksesta psyykkiseen hyvinvointiin (Kemppainen ym. 2021). Yksi tärkeimmistä psyykkisen hyvinvoinnin tekijöistä oli itsensä toteuttaminen. Kirjoitelmissa tuli esille myös psyykkistä hyvinvointia vähentäviä tekijöitä. Vastoinkäymiset sekä murheet vähentävät hyvinvointia. Psyykkistä hyvinvointia vähentää kouluikäisten keskuudessa kiusaaminen. Lisäksi arkiset asiat, jotka painavat mieltä, kuten esimerkiksi kouluasioista stressaaminen, on heikentävä tekijä psyykkiselle hyvinvoinnille.

Sosiaalinen hyvinvointi nähdään huolenpidoksi itsestä sekä muista. Perheen ja kavereiden kanssa vietetty aika lisää hyvinvointia. On tärkeää, että ympärillä on läheisiä ihmisiä, sillä yksinäisyys heikentää oppilaiden mukaan sosiaalista hyvinvointia. Yksinäisyys kuuluukin yhdeksi osaksi kansallisen hyvinvointi-indikaattorin terveysulottuvuutta (Aura ym. 2014, 3). Ystävyys- ja perhesuhteet toimivat pohjana sosiaaliselle hyvinvoinnille. Voidaankin todeta, että kun lähellä on muita läheisiä ihmisiä, tyytyväisyys elämään lisääntyy. (Keyes 1998, 122; Kemppainen ym. 2021.)

Toisen tutkimuskysymyksen alakysymys ”Mitkä hyvinvoinnin osa-alueet ovat lapsille tärkeitä?” syvennytty oppilaiden antamiin merkityksiin heidän elämässään. Erittäin tärkeäksi koettiin perhesuhteet, nukkuminen, syöminen. Tärkeäksi koettiin myös niiden jälkeen kaverisuhteet, harrastukset sekä liikunta. Tutkimuksessamme käyttämämme hyvinvoinnin osa-alueet pohjautuvat hyvinvoinnin indikaattoreihin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2011.)

Tutkimuksessamme saamamme tulokset peilautuvat Maslowin (1943, 373) tarvehierarkiaan, jonka alimmalla portaalla on fysiologiset tarpeet. Oppilaiden nähdään ensin tyydyttävän perustarpeensa ennen kuin he kulkevat kuvaannollisesti eteenpäin Maslowin portaita. Ensimmäisellä portaalla olevat tarpeet ovat kaikista voimakkaimpia, toimien elämän mahdollistajina. Rohkeasti sanottuna suomalaisille lapsille ja nuorille on fysiologisista tarpeista syöminen ja nukkuminen hyvällä pohjalla esimerkiksi kouluruokailujen kautta. Voikin päätellä, että tutkimukseemme osallistuneet oppilaat pitivät näitä osittain itsestäänselvyyksinä ja eivät arvottaneet niitä joukon ensimmäiseksi.

Toisella portaalla on Maslowin mukaan turvallisuuden tarpeet, joihin voidaan siirtyä vasta, kun fysiologiset tarpeet on tyydytetty. Tutkimuksessamme näemme perhesuhteiden olevan myös osa turvallisuutta. Perhesuhteet kuuluvat osittain myös fysiologisiin tarpeisiin ja osaltaan luovat pohjaa perustarpeille. Kun fysiologiset tarpeet ja turvallisuus on tyydytetty ainakin osittain, voidaan siirtyä seuraavalle yhteenkuuluvuuden tasolle. Yhteenkuuluvuus käsittää kaverisuhteet sekä ryhmään kuulumisen. Oppilaiden kirjoitelmien perusteella ystävyysuhteet nähtiin perhesuhteiden jälkeen tärkeänä. Koemme tutkimustulosten pohjalta, että harrastukset astuvat mukaan tarvehierarkian portaille osittain jo tässä vaiheessa. Usein harrastuksissa toimitaan ryhmässä yhteisen asian eteen tai harjoitellaan samaa asiaa itsenäisesti. Tämä lisää yhteenkuuluvuutta sekä tarvetta kuulua ryhmään. Harrastukset pystyvät osaltaan lisäämään elämään tyytyväisyyttä sekä itsetuntoa onnistumisen kokemusten kautta ja nämä ovat tärkeitä neljännessä hierarkian vaiheessa. Viimeisellä portaalla ovat itsensä toteuttamisen tarpeet. Tähän näemme ehdottomasti kaiken harrastamisen kuuluvan. Itsensä toteuttamisen tila on tavoittelemisen arvoinen asia elämän mielekkyyden kannalta. Koemmekin, että lapset ja nuoret pääsevät parhaimmillaan harrastaessaan toteuttamaan itseään. (Rauramo 2008, 85; Peltonen & Ruohotie 1991, 54-55).

Maslowin (1943) mukaisesti oppilaat arvottivat arjessa selviytymisen tärkeimmäksi. Voidaan ajatella, että nämä tarpeet ovat välttämättömiä yksilön selviytymisen kannalta. Ilman näitä ei pysty tekemään arjen toimia, esimerkiksi ilman ravintoa ei ole fyysisiä voimavaroja muuhun kuin arjessa selviytymiseen. Tältä kannalta katsottuna oppilaiden antamat merkitykset hyvinvoinnin eri osa-alueille tuntuvat itsestäänselvyyksiltä. Huomionarvoista on myös se, että ensin oppilaat kokevat perhesuhteet merkityksellisiksi ja niiden ollessa hallinnassa, pystytään keskittymään kaverisuhteisiin. Joissakin tapauksissa turvaa etsitään myös muista tärkeistä ihmisistä. Kuitenkin tasapainoiset perhesuhteet luovat pohjan myös lasten ja nuorten keskinäiselle vuorovaikutukselle. Perusasioiden ollessa kunnossa, voi antaa itselleen luvan keskittyä nauttimaan elämästä esimerkiksi harrastusten kautta. Juuri tällaiset nautinnon kokemukset luovat pohjan elämän mielekkyydelle.

Tutkimustuloksista on selkeästi huomattavissa eroavaisuuksia harrastustoiminnan tavoitteista aiempien kansainvälisten harrastustutkimuksen kanssa. Kansainväliset tutkimukset painottavat selkeästi suorituskeskeisyyttä sekä hyvien oppimistulosten tavoittelua (Mahoney ym. 2005, 10). Yhdysvalloissa harrastustoiminnan avulla pyritään parantamaan kouluarvosanoja ja tämän kautta saamaan parempi

jatkokoulutuspaikka. Suomessa harrastustoiminta nähdään ennemminkin sosiaalisia suhteita, psyykkisiä voimavaroja ja osallisuutta kehittäväksi toiminnaksi. (Karhuvirta & Kuusisto 2013, 8). Tutkimuksemme mukaili Suomessa tehtyjen aiempien tutkimusten tuloksia. Kirjoitelmissa ei mainittu kertaakaan oppimistuloksia tai yhteyttä kouluarvosanoihin. Painoarvo harrastamisessa oli sosiaalisissa suhteissa ja itsensä toteuttamisessa sekä kehittymisessä yksin tai ryhmässä. Harrastukset ovat usein suunniteltua ja tavoitteellista toimintaa. Lapset ja nuoret eivät välttämättä tiedosta harrastusten tavoitteellisuutta, jolloin tämä jäi mainitsematta oppilaiden kirjoitelmissa.

Oppilaiden vastauksissa korostui esittelemiemme tutkimustulosten ulkopuolella herkut sekä herkuttelu. Se nähtiin kuitenkin itsensä palkitsemisena ja mielihyvää tuottavana toimintona. Rajasimme sen pois tutkimuksen tuloksista, koska katsoimme, ettei se täytä harrastamisen kriteerejä. Vapaa-ajan harrastamisen tulee kehittää lasten ja nuorten osaamista (Mahoney, Larsson, Eccles & Lord 2005, 3-4). Lapset ja nuoret linkittävät herkuttelun vapaa-aikaansa ja se sitä kautta saattaa luoda lapselle mielyhtymän hyvästä olostä. Tulkitsemme, että laatimallamme esimerkkitarinalla (liite 3) oli vaikutusta oppilaiden vastauksiin herkutteluiden esiin tuomiseen laajassa mittakaavassa, vaikka itse herkkuja ei tarinassa mainita. Usein perheissä herkutellaan viikonloppuisin ja pyysimmekin oppilaita kuvailemaan tavallista viikonloppuaan.

Tutkimuksemme tuloksilla on merkitystä myös luokanopettajan työn kannalta. Opettajat ovat yhdessä vanhempien kanssa vastuussa lasten ja nuorten kehityksen tukemisesta (Perälä, Halme & Kanste 2013, 121). Tutkimuksemme merkityksellisyyttä lisää se, että oppilaat pääsivät itse kertomaan omista kokemuksistaan. Lasten ja nuorten kokemukset hyvinvoinnista voivat merkittävästi erota vanhempien näkemyksestä (Häikiö 2008, 20-22). Onkin tärkeää kuunnella ja kuulla lapsien ja nuorten näkemyksiä oman hyvinvointinsa edistäjistä, mutta myös heikentäjistä. Opettajat ovat mukana myös edistämässä lasten ja nuorten harrastamista. Koulujen kerhotoiminta tai koulun jälkeinen kerhotoiminta on harrastamisen Suomen mallin peruspilari. Opettajat voivat toimia kerhotoiminnan ohjaajina koulun aikana tai sen jälkeen tapahtuvassa harrastustoiminnassa. (Harrastamisen Suomen malli 2021.) Tällä tavoin pystytään muun muassa tuomaan esiin opettajien vahvuuksia eri osaamisalueilla ja kehittämään opettajia myös ammatillisesti.

Harrastamisen Suomen malli painottaa harrastamista koulupäivän yhteydessä. Suomen harrastamisen mallin tarkoituksena on mahdollistaa maksuttomia harrastusmahdollisuuksia koulupäivän yhteydessä. (Valtioneuvosto 2019.) Harrastuksia voidaan tuoda koulupäivän yhteyteen esimerkiksi kerhotoiminnan kautta. Koulujen kerhotoiminta kuuluu osaksi maksutonta perusopetusta ja tarjoaa lapsille mahdollisuuden tutustua erilaisiin harrastuksiin (Opetushallitus 2014). Tutkimuksessamme ei mainittu yhdessäkään kirjoitelmassa, että oppilas olisi osallistunut koulun tarjoamaan kerhotoimintaan. Tämä kuulostaa erikoiselta, sillä harrastamiseen koulupäivän yhteydessä on juuri nyt panostettu harrastamisen yhdenvertaistamisenkin vuoksi. Vallitsevalla tilanteella on varmasti vaikutusta koulujen järjestämään kerhotoimintaan, kun kaikki ylimääräiset kontaktit on karsittu pois. Koulujen kerhotoiminnassa oppilailla on usein mahdollisuus vaikuttaa, minkä avulla he pystyvät saamaan merkityksellisiä autonomian eli vaikuttamisen kokemuksia.

Harrastukset voidaan nähdä elämän mielekkyyden takeena. Yksilö pääsee harrastusten kautta tekemään asioista, joista hän on kiinnostunut ja jotka hän kokee mielekkääksi elämässään. Koistisen (1997, 77) mukaan elämän mielekkyys muodostuu vapaudesta valita. Harrastukset ovat yksi väylä valita mielekästä toimintaa elämäänsä. Hyvinvointi on myös mielekkään elämän perusta (Salonen & Oksanen 2011, 7). Harrastukset eivät ole vain keino kuluttaa aikaa. Kyse on pikemmin siitä, että saamme tehdä meille mielekkäitä ja merkityksellisiä asioita. Harrastukset tuovat elämäämme merkityksiä – on jotain, mitä odottaa ja mikä auttaa unohtamaan arjen kiireen sekä stressin. Tämän vuoksi on tärkeää, että jokainen löytää itselleen harrastuksen, jossa kokee olonsa hyväksi. Harrastaminen onkin yksi edellytys hyvinvoinnin toteutumiseksi.

Tutkimustulostemme pohjalta havaitsemme tutkimuskysymystemme linkittyvän vahvasti toisiinsa. Saadut tutkimustulokset olivat yhteydessä teoreettiseen viitekehykseen, mutta samalla myös yhteydessä toisiinsa. Tämän vuoksi osa tutkimuksemme tuloksista toistuu eri tutkimuskysymysten kohdalla ja saattaa näyttäytyä eri tavalla kunkin tutkimuskysymyksen tuloksissa.

7.2 Tutkimuksen eettisyyden ja luotettavuuden tarkastelu

Pohdimme tutkimuksemme eettisyyttä hyödyntäen Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2018) kolmea ihmistieteiden eettisyyden periaatetta. Hyödyntämämme periaatteet ovat itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, yksityisyydensuoja sekä vahingoittamisen välttäminen. Itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen on huomioitu tutkimuksessa tarkasti sekä asianmukaisesti. Ennen tutkimuksen toteuttamista esittäydymme tutkimuskoulujemme oppilaille ja opettajille. He saivat esittää kysymyksiä tutkimukseen, siihen liittyviin aiheisiin sekä yleisesti yliopisto-opintoihimme liittyen. Menettelyllä varmistimme, että oppilaat tiedostavat ikäkauteen sopivasti, mihin tarkoitukseen olemme tutkimusta toteuttamassa. Tutkimukseemme osallistuminen oli täysin vapaaehtoista ja tutkimukseen osallistumisesta sai kieltäytyä. Ennen tutkimusprosessin alkua kaupungin tai kunnan sivistystoimelta pyydettiin lupa tutkimuksen toteuttamiseen. Tutkimusluvan saatuamme kysyimme koulujen rehtoreilta sekä sen jälkeen tutkimusluokkien opettajilta lupaa tutkimuksen toteuttamiseen. Ennen tutkimuksen toteuttamista jokaisen oppilaan huoltajalta pyydettiin tutkimuslupaa (liite 1). Oppilaiden huoltajilta vaadittiin lupa, koska alle 15-vuotiaan tutkimukseen osallistumisesta päättää oppilaan huoltaja. Kunnioitimme koko tutkimuksen toteuttamisen ajan meille luovutettuja materiaaleja.

Yksityisyydensuojan olemme huomioineet tarkasti tutkimuksessamme. Koodasimme tutkimuksen alkuvaiheessa oppilaat siten, että jokainen oppilas sai numerotunnisteen itselleen. Menettelyllä varmistimme, ettei kenenkään nimi, sukupuoli tai kotikunta tule esiin. Muutimme vastaajien järjestystä myös siten, ettei paikkatietoa pysty havaitsemaan. Emme myöskään ole kertoneet tutkimuskoulujemme tarkkaa sijaintia, koska sillä ei ole tutkimuksemme kannalta keskeistä merkitystä. Pidämme tutkimukseen osallistuneiden oppilaiden yksityisyyttä todella arvokkaana. Valitsemamme sitaatit kirjoitelmista sekä käsitteen määrittelyt on valikoitu siten, ettei yksittäistä oppilasta pysty tunnistamaan. Tutkimusaineistoa on hyödynnetty ainoastaan tutkimuksen toteuttamiseen, emmekä ole luovuttaneet aineistoa tutkimukseen kuulumattomille henkilöille.

Kolmantena tutkimuseettisenä periaatteena on vahingoittamisen välttäminen, jolla tarkoitetaan kaikkien taloudellisten, henkisten sekä sosiaalisten haittojen poissulkemista sekä tutkimuksen aineistonkeruuvaiheessa että tutkielmaa kirjoittaessamme. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2018). Oppilailta oli kirjoitelman aikana mahdollisuus kieltäytyä tehtävän tekemisestä, eikä jokaiseen kohtaan vastaaminen ollut välttämätöntä. Ohjaajamme tarkasti tutkimuslomakkeemme ennen tutkimuksemme

toteuttamista. Lähetimme lomakkeet myös luokanopettajille, joiden luokan oppilaita tutkimme. Näin ollen, jos lomakkeessa olisi ollut korjattavaa, meillä olisi ollut mahdollisuus korjata sekä selventää kohtia ennen varsinaisen tutkimuksen toteuttamista. Olemme jokaisessa tutkimuksen toteuttamisen sekä raportoinnin vaiheessa käyttäneet kunnioittavaa sekä arvostavaa kirjoitustapaa. Olemme arvostaneet kaikkia saamiamme vastauksia tutkimuksia sekä kiitollisia kaikille tutkimukseemme osallistuneille oppilaille sekä opettajille.

Tutkimustoiminnassa pyritään välttämään virheitä ja onkin tärkeää arvioida tehdyn tutkimuksen luotettavuutta. Luotettavuuden arviointiin ei ole laadullisessa tutkimuksessa yksiselitteistä tapaa. Tutkimusta arvioidaan kokonaisuutena, joka tarkoittaa tutkielman sisäistä johdonmukaisuutta. Tutkielmaa onkin arvioitava lähtökohdasta, mikä siitä tekee eettisesti korkeatasoisen sekä miksi tutkimusraportti on luotettava. Tutkimusten luotettavuutta voidaan arvioida tutkimusprosessin kautta; miten aineisto on kerätty, miten aineisto on analysoitu ja miten tutkimuksesta on raportoitu. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 158–164.)

Olemme pyrkineet kaikissa tutkielman vaiheissa kuvaamaan tutkimuksen kulkua mahdollisimman tarkasti sekä selkeästi lukijan ymmärtämistä helpottaaksemme. Eskolan ja Suorannan (2014) mukaan tutkija on tutkimuksen tärkein luotettavuuden kohde. Tällä tarkoitetaan sitä, että tutkijan ennakkosasenne vaikuttaa olennaisesti muun muassa aineiston analysointiin. Olemme tuoneet näkemyksiämme ilmiöön liittyen esille johdannossa, jossa perustelemme, miksi olemme halunneet syventyä aiheeseen ja toteuttaa tutkimuksen juuri tästä aiheesta. Tutkimuksemme luotettavuutta tukevat huolellisesti valikoimamme laadukkaat kotimaiset sekä kansainväliset lähteet.

Tutkimuksemme luotettavuutta lisää koko prosessin ajan käyttämämme tutkijatriangulaatio, jolloin useampi tutkija tutkii samaa aineistoa. Tässä tapauksessa useampi tutkija oli mukana koko tutkimusprosessin ajan. Toteutimme aineiston analyysin siten, että molemmat tutkijat kävivät aineiston läpi aluksi itsenäisesti, jonka jälkeen kokosimme ajatuksemme keskustelun kautta yhteen. Panostimme aineiston analyysiin konkretisoimalla aineistosta nousseet tulokset ja tämän pohjalta muodostimme tutkimustulokset. Tutkijatriangulaation kautta tutkijoilla oli keskusteleva tutkimusilmapiiri, joka antoi tutkimukselle sekä tutkijoille mahdollisuuden monipuolisempaan näkökulmien tarkasteluun. Analyysin tulokset ovat syntyneet useamman kuin yhden tutkijan näkökulmasta.

Tutkimuksen uskottavuudella tarkoitetaan sitä, miten tutkija on onnistunut tulkitsemaan tutkittavia oppilaita sekä sitä, vastaako teoreettinen käsitteellistäminen tutkimushenkilöiden käsityksiä (Eskola & Suoranta 212). Hirsijärven, Remeksen ja Sajavaaran (2008) mukaan oppilaiden tulee olla mahdollisimman tietoisia siitä, mitä heiltä kysytään ja miten tutkimus etenee, jotta uskottavuus toteutuu. Esitimme ennen tutkimuksen toteuttamista tutkimuksemme kulun ja aiheemme sekä vastasimme oppilaita askarruttaviin kysymyksiin ennen tutkimuksen toteuttamista sekä sen aikana. Tavoitteenamme oli olla mahdollisimman läpinäkyviä ja kertoa asiat myös oppilaille sellaisenaan. Tässä tutkimuksessa uskottavuus ilmenee myös tutkimuslomakkeen monipuolisuudella. Loimme erilaisia tehtäviä, joissa oppilaat pääsivät tarkastelemaan hyvinvointi käsitteen merkitystä itselleen, määrittelemään hyvinvointikäsitteen sekä kirjoittamaan omasta vapaa-ajastaan apukysymysten pohjalta. Näin ollen oppilaille oli lähtötasosta riippumatta mahdollisuus ilmaista ajatuksiaan, monipuolisten ja sopivan erilaisten tehtävien avulla.

Tutkijan rooli on merkityksellinen tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa. Se on vaatinut meiltä tutkijoilta kriittisyyttä myös omaa tutkimustamme kohtaan. Tutkimuksen eri vaiheissa etsimme tutkimuksestamme epäkohtia ja toimme ne esiin. Olemme olleet kriittisiä, joka omalta osaltaan lisää luotettavuutta. Kriittisyys työtämme kohtaan osoittaa, että osaamme tarkastella aihetta myös esimerkiksi lukijan näkökulmasta. Olemme toteuttaneet tutkimuksen selkeällä ja suunnitelmallisella aikataululla sekä olemme suhtautuneet aikatauluun tulleisiin muutoksiin joustavasti. Tutkimusprosessin eri vaiheissa meidän on tullut hahmottaa, että pystymme vaikuttamaan itse vain osaan tutkimukseen liittyvistä tekijöistä. Pyrimme keskittymään ja panostamaan juuri niihin seikkoihin, joihin voimme vaikuttaa. Tutkimuksemme on jatkoa kandidaatin tutkielmaamme siltä osin kuin se oli vallitsevan tilanteen vuoksi mahdollista. Kandidaatin tutkielmamme käsittelee samaa hyvinvointitematiikkaa, jota myös tässä tutkimuksessa tutkimme. Tutkijoina olemme hyvin perillä ajankohtaisista ilmiön takana olevista teorioista sekä aiempien tutkimusten tuloksista.

Laadullisen sisällönanalyysin hyödyntäminen tutkimuksessa aiheuttaa pohdintaa siitä, kuinka tutkijoiden oma asema vaikuttaa tutkimuksen objektiivisuuteen. Vaikka laadullisessa sisällönanalyysissä tutkijan näkemyksillä sekä tulkinnoilla on merkitystä, on kirjoitelmat analysoitu nojautuen tutkimuskirjallisuuteen. Koko aineisto on analysoitu samalla tavalla. Tiedostammekin, että vaikka tutkijan omalla tulkinnalla sekä asemalla on merkitystä, se kuuluu laajemminkin laadullisen tutkimuksen perinteeseen ja on osa juuri laadullista tutkimusta.

7.3 Kehittämishaasteet ja jatkotutkimusehdotukset

Tutkimuksemme aihe on ajankohtainen ja tämän vuoksi hyviä jatkotutkimusaiheita on runsaasti. Tutkimuksemme käsittelee, millaista hyvinvointia harrastukset tuottavat lapsille ja nuorille. Olisikin mielenkiintoista tutkia harrastusten tuottaman hyvinvoinnin näyttäytymistä eri näkökulmista. Näkökulmilla tarkoitamme, että tutkimuksessa olisi mukana harrastusten ohjaajat, harrastuksiin osallistuvat lapset ja nuoret sekä heidän vanhempansa. Kattavalla aineistoilla pystyisimme kuvaamaan eri näkökulmista harrastustoiminnan vaikutuksia ja merkityksiä eri ryhmille. Tällaisella tutkimuksella pystyttäisiin tuottamaan tietoa myös kuntien päättäjiille kerhotoiminnan merkitystä tarkasteltaessa. Toinen jatkotutkimusidea pohjautuu erilaisten harrastusten tuottamaan hyvinvointiin. Tutkimuksessa verrattaisiin esimerkiksi, millaista hyvinvointia liikuntaharrastukset tuottavat suhteessa luoviin harrastuksiin sekä sitä millaisia valmiuksia eri harrastukset antavat lapsille ja nuorille tulevaisuutta varten.

Lasten ja nuorten harrastaminen on aiheena ajankohtainen vallitsevan pandemiankin takia ja olisikin mielenkiintoista saada tuoretta tutkimustietoa harrastuspudokkuudesta tai harrastamattomuuden vaikutuksesta hyvinvointiin. Suomessa toiminnassa olevan Suomen harrastamisen mallin avulla pyritään lisäämään lasten ja nuorten harrastusmahdollisuuksia. Jatkossa onkin varmasti hyvä keskittyä yhdistämään harrastuksiin liittyvät tutkimukset osaksi Suomen harrastamisen mallia, sillä jos malli halutaan toimivaksi, tulee siihen panostaa myös rahallisesti. Tutkimukset varmasti puoltavat harrastamisen tärkeyttä.

Jos mietitään, miten meidän tutkimustamme voisimme jalostaa, niin olisi hyvä ottaa oppilaiden haastattelut kyselyn ja kirjoitelmien tueksi. Päädyimme kyselyn ja kirjoitelmien yhdistelmään osittain vallitsevan tilanteenkin takia. Ei ollut varmuutta pystyisimmekö kohtaamaan oppilaita kasvotusten. Koimme kuitenkin, että haastattelut olisi ollut luotettavuuden kannalta parasta järjestää lähitapaamisella. Saimme myös kattavamman otannan suoritettua kyselyn ja kirjoitelman kautta. Olemme kuitenkin erittäin tyytyväisiä saamaamme otantaan. Aineisto saavutti saturaatiopisteensä analyysissä, joten tämä kertoo, että saimme hyvin vastauksia tutkimuskysymyksiimme. Vallitseva tilanne haastaa meidän kaikkien hyvinvointia. On kuitenkin lohdullista havaita lasten ja nuorten lyötävän hyvinvointia tuottavia asioita elämästään, erityisesti harrastuksistaan ja kokevat elämänsä mielekkääksi.

Lähteet

- Aho, S. 1996. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Aira, T., Hämylä, R., Kannas, L., Aula, M. K. & Harju-Kivinen, R. 2014. Lasten hyvinvoinnin tila kansallisten indikaattoreiden kuvaamana. Lapsiasiavaltuutetun toimiston julkaisuja 2014:4.
- Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Juva: WSOY.
- Bennett, K. S. & Hay, D. A. 2007. The Role of Family in the Development of Social Skills in Children with Physical Disabilities. *International Journal of Disability, Development and Education*, 54:4, 381–397.
- Aira, T., Hämylä, R., Kannas, L., Aula, M. K. & Harju-Kivinen, R. 2014. Lasten hyvinvoinnin tila kansallisten indikaattoreiden kuvaamana. Lapsiasiavaltuutetun toimiston julkaisuja 2014:4.
- Babakr, Z. H., Mohamedamin, P. & Kakamad, K. 2019. Piaget's Cognitive Developmental Theory: Critical Review. *Education Quaterly Reviews*. Vol. 2 (3), 517–524.
- Bernelius, V. & Vaattovaara, M. 2013. Stadin skidien eriytyvät naapurustot. Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Tallinna: Tallinna Raamatutrukikoja OU.
- Boulton-Lewis, G. & Catherwood, D. 1994. *The Early Years. Development, Learning and Teaching*.
- Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Juva: WS Bookwell Oy.
- Camfield, L., Streuli, N. & Woodhead, M. 2010. Children's Well-being in Developing Countries: A Conceptual and Methodological Review. *The European Journal Of Development Research*. 22, 398–416.
- Doolittle, P. E. 1997. Vygotsky's Zone of Proximal Developmental as a Theoretical Foundation for Cooperative Learning. *Journal on Excellence in Collage Teaching*. 8 (1), 83–103.
- Ellilä, T. 2016. Lapsi vain pyöräilee, hän ei ajattele harrastavansa pyöräilyä – Harrastaminen on tuore termi. <https://www.aamulehti.fi/kotimaa/art-2000007368532.html> [luettu 10.12.2021]
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Fancourt, D. & Finn, S. 2019. Health Evidence Network synthesis report 67. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? Kööpenhamina.
- Gelber, S. M. 1991. A Job You Can't Lose: Work and Hobbies in the Great Depression. *Journal of Social History*. Summer, 1991, Vol. 24, No. 4, 741–766
- Haanpää, L. & Salasuo, M. 2019. Alkusanat: harrastustakuuselvitys Nuorisotutkimusverkoston osaa-miskekuksen tehtävänä. Teoksessa: L. Haanpää (toim.) *Harrastustakuu: yhdenvertaisuuden asi-alla*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Verkojulkaisuja 147.

- Hanifi, R. & Huomo, M. 2020. Lapsilla on paljon luovia harrastuksia: Tytöt jo lopettaneet, kun pojat aloittavat soittamisen. <https://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2020/lapsilla-on-paljon-luovia-harrastuksia-tytot-jo-lopettaneet-kun-pojat-aloittavat-soittamisen/> [Luettu 18.12.2021]
- Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. 2019. Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Valtion nuorisoneuvoston julkaisu ISSN 2341-5568 (verkkojulkaisu) nro 61.
- Hakovirta, M. & Rantalaiho, M. 2012. Taloudellinen eriarvoisuus lasten arjessa. Tampere: Juvenes Print.
- Harrastamisen Suomen malli. 2021. Tietoa. <https://harrastamisensuomenmalli.fi/tietoa/> [luettu 13.12.2021]
- Hartup, W.H. 1982. Lapset ja heidän ystävänsä. Teoksessa: H. McGurk. Lapsen sosiaalinen kehitys. Espoo: Weilin + Göös.
- Helve, H. 2009. Nuorten vapaa-aika, luottamus ja sosiaalinen pääoma. Teoksessa: M. Liikkanen (toim.) Suomalainen vapaa-aika -Arjen ilot ja valinnat. Helsinki: Hakapaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2014. Tutki ja kirjoita. Porvoo: Bookwell Oy.
- Hohti, R. & Karlsson, L. 2013. Lasta kannattaa kuunnella? Teoksessa J. Reivinen & L. Vähäkylä. Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Tallinna: Tallinna Raamatutrukikoja OU.
- Huovinen, J. 2019. Tasa-arvoiseen liikunnan harrastamiseen on vielä matkaa – vähävaraisten perheiden lapset liikkuvat hyvin toimeentulevia vähemmin. <https://yle.fi/uutiset/3-10755970> [luettu 11.11.2021]
- Huttunen, J. 2018. Mitä on terveys? https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903 [luettu 29.3.2020]
- Hynynen, A., Kyttä, M., Vasankari, T., Aittasalo, M., Broberg, A. & Sarjala, S. 2013. Lapsia liikuttava kaupunki. Teoksessa J. Reivinen & L. Vähäkylä. Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Tallinna: Tallinna Raamatutrukikoja OU.
- Häikiö, L. 2008. Kerhotoiminnan merkitys lapsen ja nuoren hyvinvointiin. Teoksessa: M. Kenttälä & M. Kesler (toim.) Kerhotoiminta – osa kehittyvää ja hyvinvoivaa koulua. Helsinki: Erweko Painotuote Oy.
- Häkkinen, P. 2019. Älylaitteet oppimisen välineinä: Teknologia voi tukea ajattelun kehittymistä ja vuorovaikutusta. Teoksessa: S. Kosola, M. Moisala & P. Ruokoniemi (toim.) Lapset, nuoret ja älylaitteet. Tallinna: Statusprint

- Häyrinen, T. & Kemppinen, L. 2007. Liikunta harrastuksena. Kuopio: Unipress Oy AB.
- Helsingin kaupunki. 2021. Lasten ja nuorten harrastukset. <https://www.infofinland.fi/fi/elama-suomessa/vapaa-aika/lasten-ja-nuorten-harrastukset> [luettu 11.11.2021]
- Jaakkola, T. 2021. Tasapaino -Harjoitteita motoristen taitojen kehittämiseksi. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Jaakkola, T. 2013. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Juva: Bookwell Oy.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Esipuhe. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Juva: Bookwell Oy.
- Jallinoja, R. 2009. Perhe yhdessä vapaa-aikana. Teoksessa: M. Liikkanen (toim.) Suomalainen vapaa-aika -Arjen ilot ja valinnat. Helsinki: Hakapaino.
- Juvonen, A. 2013. Antti Juvonen: Mitä merkitsee olla ihminen? <https://yle.fi/uutiset/3-6872224> [luettu 18.12.2021]
- Jääskeläinen, A., Schwab, U. & Laitinen, J. 2012. Nuorten ylipainon syitä jäljittämässä. Teoksessa J. Reininen & L. Vähäkylä (toim.) Kansan terveys, yksilön hyvinvointi. Tallinna: Tallinna Raamatutrukikoda.
- Kafle, N. P. 2013. Hermeneutic phenomenological method simplified. Bodhi: An Interdisciplinary Journal. 5(1), 181–200. <https://doi.org/10.3126/bodhi.v5i1.8053> [luettu 10.12.2021]
- Karhuvirta, T. & Kuusisto, R. 2013. Koulun kerhotoiminnan kehittäminen. Teoksessa: T. Karhuvirta & R. Kuusisto (toim.) Kerhotoiminnan laatu - hyvästä kerhosta osallistuvaan ja hyvinvoivaan kouluun. Kerhokeskus - koulutyön tuki ry. Sastamala: Vammalan kirjapaino Oy.
- Karvonen, S. 2019. Koetun hyvinvoinnin tila tunnuslukujen valossa. Teoksessa: L. Kestilä & Karvonen S. (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2018. Helsinki: PunaMusta Oy.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Juva: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Itsetunto. Eurooppa: WSOY.
- Kemppainen, J., Puoliväli, J., Kinnunen, H., Saarinen, S. S., Pöntinen, J. & Halonen, A. 2021. Mitä on kokonaisvaltainen hyvinvointi. <https://www.tuumakustannus.fi/artikkelit/kokonaisvaltainen-hyvinvointi> [luettu 18.12.2021]
- Kenttälä, M. 2008. Koulun kerhokäsikirja. Kerhokeskus -koulutyön tuki ry. Libris Oy. Helsinki.
- Kestilä, L., Karvonen, S., Parikka, S., Seppänen, J., Haapakorva, P. & Sutela, E. 2019. Nuorten hyvinvoinnin erot. Teoksessa: L. Kestilä & Karvonen S. (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2018. Helsinki: PunaMusta Oy.

- Keyes, C. L. M. 1998. Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly*. Jun., 1998, Vol. 61, No. 2, 121-140.
- Koistinen, O. 1997. Elämän mielekkyys, vapauden metafysiikka ja perimmäinen selitys. Teoksessa: J. Keskitäl & J. Kotkavirta (toim.) *Järki, usko, eettisyys – Filosofian ja teologian kohtaamisia*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.
- Konu, A. & Rimpelä, M. 2002. Well-being in schools: a conceptual model. *Health Promotion International*. Vol 17 (1), 79–87.
- Korhonen, M. 2021. Tulevaisuuden taiteilijoiden asialla. <https://newspool.fi/artikkelit/tulevaisuuden-taiteilijoiden-asialla/> [luettu 21.12.2021]
- Korjus, T. & Paajanen M. 2016. Valtion liikuntaneuvoston alkusanat. Teoksessa: S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) *Lasten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016*. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.
- Kyrö-Ämmälä, O. 2008. Oppilaan kognitiivisten taitojen huomiointi esi- ja alkuopetuksessa. Teoksessa K. Määttä & T. Uusitalo (toim.) *Kasvatuspsykologian näkökulmia ihmisen voimavarojen tueksi*. Tampere: Juvenes Print.
- Kärkkäinen, K. 2017. *Vahvista lasta*. Tallinna: Printon.
- Laine, T. 2010. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittavalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. PS-Kustannus. Jyväskylä. 26–45.
- Laakso, M-L. 2016. Havaintoja ja pohdintoja lasten hyvinvoinnista vuorohoidossa 24/7 tutkimustulosten valossa. https://peda.net/hankkeet/oov/kh/3lhtva/materiaalit/km1k/mlm:file/download/85cf5daae0e0e7525912290d9cca30e30bdee0de/ML%20Laakso%20OHOI_esi-tys07032016.pdf [luettu 31.9.2021]
- Laatikainen, T., Säävälä, M., Wikström, K., Haikkola, L. Malin, M. & Alitolppa-Niitamo, A. 2013. Kuinka saada tietoa ulkomaalaistaustaisten lasten ja nuorten hyvinvoinnista. Teoksessa J. Reivinen & L. Vähäkylä (toim.) *Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen*. Tallinna: Tallinna Raamatutrukikoja OU.
- Lehto, M. 2021. *Kaikki mukaan*. Länsi-Savo. 252.
- Lehto, S. 2018. Osallistava pedagogiikka liikuntakasvatuksessa: Tapauksena koulun liikuntakerhot. *Sosiaalipedagoginen Aikakauskirja*, 19, 59–81.
- Liikuntalaki 2015/390. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=liikuntalaki> [luettu 13.11.2021]

- Lindseth, A. & Norberg, A. 2004. A phenomenological hermeneutical method for researching lived experience. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*. 18, 145–153.
- Lämsä, A. & Hautala, T. 2004. *Organisaatiokäyttäytymisen perusteet*. Helsinki: Edita Oy.
- Mahoney, J. L., Larson, R. W., Eccles, J. S. & Lord, H. 2005. Organized Activities as Development Contexts for Children and Adolescents. Teoksessa: J. L. Mahoney, R. W. Larson & J. S. Eccles (toim.) *Organized Activities as Contexts of Development – Extracurricular Activities, After-School School and Community Programs*. E-kirja.
- Mahoney, J. L. & Stattin, H. 2000. Leisure activities and adolescent antisocial behavior: The role of structure and social context. *Journal of Adolescence*. 23, 113–127.
- Martin, L., Suomi, K. & Kokko, S. 2019. Liikuntatilaisuudet. Teoksessa: S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1*. https://www.jyu.fi/sport/vln/liitu-raportti_web_28012019-1.pdf [luettu 16.1.2020]
- Maslow, A. H. 1943. A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*. nro 50(4), 370–396.
- Matikka, M. 2019. Harrastaminen on helpoin tapa ehkäistä syrjäytymistä. <https://www.partio.fi/partiomedial/harrastaminen-on-helpoin-tapa-ehkaista-syrjaytymista/> [luettu 11.11.2021]
- McGurk, H. 1982. Toimittajan alkusanat. Teoksessa: H. McGurk (toim.) *Lapsen sosiaalinen kehitys*. Espoo: Weilin+Göös.
- McKee-Ryan, F., Song, Z., Wanberg, C. R., & Kinicki, A. J. 2005. Psychological and Physical Well-Being During Unemployment: A Meta-Analytic Study. *Journal of Applied Psychology*, 90(1), 53–76.
- Melkas, T. 2009. Suomalaisten yksityiselämän sosiaalisuudesta. Teoksessa: M. Liikkanen (toim.) *Suomalainen vapaa-aika -Arjen ilot ja valinnat*. Helsinki: Hakapaino.
- Meriläinen, M. & Moisala, M. 2019. Älylaitteet ja pelaaminen: Peliharrastus osana monipuolista arkea. Teoksessa: S. Kosola, M. Moisala & P. Ruokoniemi (toim.) *Lapset, nuoret ja älylaitteet*. Tallinna: Statusprint
- Meriläinen, M., Lappalainen, K. & Kuittinen, M. 2008. Pedagogiikan ja hyvinvoinnin suhde. Teoksessa: K. Lappalainen, M. Kuittinen & M. Meriläinen (toim.) *Pedagoginen hyvinvointi*. Turku: Painosalama Oy.
- Merta, M. 2021. Koronan myötä peruuntuneet harrastukset heijastuvat lasten hyvinvointiin – tukea tarvitaan sekä pandemian aikana että jälkeen. <https://www.sos-lapsikylya.fi/blog/2021/03/18/koronan-myota-peruuntuneet-harrastukset-heijastuvat-lasten-hyvinvointiin-tukea-tarvitaan-seka-pandemian-aikana-etta-jalkeen/> [luettu 19.12.2021]
- Metsämuuronen, J. 1995. Harrastukset ja omaehtoinen oppiminen. Sitoutuminen, motivaatio ja coping. Helsingin yliopiston opettajankoulutuslaitos. Tutkimuksia 146.

- Minkkinen, J. 2011. Opettaja ja lasten hyvinvointi. Teoksessa: A. Oksanen & M. Salonen (toim.) Toiminnallisia loukkuja – Hyvinvointi ja eri arvoisuus yhteiskunnassa. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print.
- Moisala, M. & Lonka, K. 2019. Älylaitteet ja aivojen kehitys: Aivot kehittyvät vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Teoksessa: S. Kosola, M. Moisala & P. Ruokoniemi (toim.) Lapset, nuoret ja älylaitteet. Tallinna: Statusprint
- Nevanperä, N. & Laitinen, J. 2012. Elintapamuutoksen avaimia. Teoksessa J. Reivinen & L. Vähäkylä (toim.) Kansan terveys, yksilön hyvinvointi. Tallinna: Tallinna Raamatutrukikoda.
- Nuorisolaki 2016/1285. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285#Pidp451112960> [luettu 13.11.2021]
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2018. Ihmisen psykologinen kehitys. Viro: AS Pajo.
- Näveri, A. & Jäkälä, J. 2021. Yli 20 000 lasta putosi urheiluharrastuksista ja nyt heitä houkutellaan takaisin – liikuntasosiologi: "Entä jos ottaisimme lasten näkökulman?" <https://yle.fi/urheilu/3-12087446> [luettu 10.12.2021]
- OECD. 2001. The well-being of nations: The role of human and social capital. Paris: OECD.
- Ojanen, M. & Liukkonen, J. 2013. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Juva: Bookwell Oy.
- Ojanen, M. 2001. Liiku oikein, voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Helsinki: Tammer-Paino Oy.
- Opetushallitus. 2020. Kouluikäisten terveyden polku. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/kouluikäisten-terveyden-polku/henkinen-ja-sosiaalinen-hyvinvointi> [luettu 13.12.2021]
- Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2021. Liikunta- ja urheiluseuroille lähes 3 miljoonaa euroa korona-avustuksia. <https://okm.fi/-/liikunta-ja-urheiluseuroille-lahes-3-miljoonaa-euroa-korona-avustuksia> [luettu 10.12.2021]
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2020. Harrastamisen Suomen malli. https://okm.fi/documents/1410845/40279988/Suomen_mallin_webinaari_8.10.2020.pdf/ [luettu 13.12.2021]
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019. Lapsen aika- Kohti kansallista lapsistrategiaa 2040-raportin luovutustilaisuus. <https://minedu.fi/tapahtumat/2019-03-12/lapsen-aika-kohti-kansallista-lapsistrategiaa-2040-raportin-luovutustilaisuus> [luettu 20.4.2020]

- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Yhdenvertaiset mahdollisuudet harrastaa – painopisteenä harrastamisen hinta. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:19. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö & Sosiaali- ja terveysministeriö. 2019. Lapsen aika – Kohti kansallista lapsistrategiaa 2040. Valtioneuvoston julkaisuja 2019:4. Helsinki.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2011. Lasten hyvinvoinnin kansalliset indikaattorit. Tavoitteena tietoon perustuva lapsipolitiikan johtaminen. Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2011:3.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2019. Opetus- ja kulttuuriministeriön koululaiskyselyn 2019 tulokset <https://youngart.fi/wp-content/uploads/2019/04/Koululaiskyselyn-2019-tulokset.pptx> [luettu 18.12.2021]
- Owal Group. 2018. Selvitys valtionhallinnon toimenpiteistä lasten ja nuorten harrastustoiminnan edistämiseksi. Valtion nuorisoneuvoston julkaisuja, verkkojulkaisu nro 57. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2018:1. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto.
- Paajanen, P. 2001. Lapsen vapaa-aika huoltajan silmin. Väestöliitto. Väestöntutkimuslaitos: Katsauksia E 12/2001.
- Paananen, R., Eriksson, J., Santalahti, P., Solantausta, T., Taanila, A. & Gissler, M. 2012. Aikuisten ongelmat, lasten murheet – lapsuus ja myöhempi hyvinvointi. Teoksessa J. Reivinen & L. Vähäkylä (toim.) Kansan terveys, yksilön hyvinvointi. Tallinna: Tallinna Raamatutrukikoda.
- Pajunen, E. 2018. Neljä peruspilaria merkitykselliseen elämään – “Elämän merkityksen hämärtyminen on osasyynä alakuloon ja masennukseen” <https://www.kaleva.fi/nelja-peruspilaria-merkitykselliseen-elamaan-elama/1761310> [Luettu 3.1.2022]
- Parahoo, K. 2006. Nursing Research, Principles, Process and issues. Second Edition. Palgrave Macmillan: China.
- Pelitaito. 2021. Digipelaaminen – Digitaalinen pelaaminen ilmiönä ja lukuina <http://www.pelitaito.fi/new/digipelaaminen/> [Luettu 11.11.2021]
- Peltonen, M. & Ruohotie, P. 1991. Ihmisten johtaminen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Peltonen, M. & Ruohotie, P. 1992. Oppimismotivaatio. Helsinki: Otava.
- Pentikäinen, L. 2006. Kuvataidekasvatuksen poluilla. Teoksessa: T. Tarkkonen & P. Sassi (toim.) Lapsi ja taide -puheenvuoroja taidekasvatuksesta. Helsinki: Cosmoprint.
- Perttula, J. 2005. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: Fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys - tulkinta - ymmärtäminen. 3. painos. Helsinki: Dialogia, 115–162.

- Perttula, J. 2012. Mikä tekee kokemuksen tutkimisesta fenomenologista? Fenomenologisen ajattelun kehityspolkuja. Teoksessa: L. Kiviniemi, K. Koivisto, T. Latomaa, M. Merilehto, P. Sandelin & T. Suorsa (toim.) Kokemuksen tutkimus III. Teoria, käytäntö, tutkija. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 319–336.
- Perusopetuslaki 1998/628. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628> [luettu 13.11.2021]
- Perälä, M-L., Halme, N & Kanste, O. 2013. Johtaminen, palvelut ja lapsiperheiden hyvinvointi. Teoksessa J. Reivinen & L. Vähäkylä. Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Tallinna: Tallinna Raamatutrukikoja OU.
- Piñeiro-Cossio, J., Fernández-Martínez, A., Nuviala, A. & Pérez-Ordás, R. 2021. Psychological Wellbeing in Physical Education and School Sports: A Systematic Review. *Public Health*. 18(3), 864.
- Pierce, J. & Gardner, D. 2004. Self-Esteem Within the Work and Organizational Context: A Review of the Organization-Based Self-Esteem Literature. *Journal of Management* 30, 591-622.
- Pitkänen, E. & Saarenmaa, K. 2021. Mobiiliteknologia mullisti lasten arjen – nettiin ei mennä vaan siellä ollaan. <https://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2021/mobiiliteknologia-mullisti-lasten-arjen-nettiin-ei-menna-vaan-siella-ollaan/> [luettu 19.12.2021]
- Pitkänen-Huhta, A. 1997. Vieraalla kielellä lukeminen: kognitiivinen taito vai sosiaalinen käytänne? Teoksessa: A. Mauranen & T. Puurtinen (toim.) Translation - Acquisition - Use. AFinLA Yearbook. Publications de l'Association Finlandaise de Linguistique Appliquée 55, 191-201.
- Pollard, E. L. & Lee, P. D. 2003. Child well-being: A Systematic Review of the Literature. *Social Indicators Research* 61, 59–78.
- Pontevedra, C. D. 2012. Itsetunto. Eurooppa: Kustannusosakeyhtiö Perhemediat Oy.
- Pound, L. & Harrison, C. 2002. Supporting Musical Development in the Early Years. Open University Press, Hampshire.
- Puhakainen, J. 2001. Lapsen aika -puheenvuoro lasten liikunnasta ja urheilusta. Helsinki: Otavan Kirjapaino Oy.
- Pulkkinen, L. 2015. Innostava koulupäivä: Ehdotus joustavan koulupäivän rakenteen vakiinnuttamiseksi. Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2015:6. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75195/tr06.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [luettu 13.1.2020]
- Puusa, A. 2020. "Haastattelutyypit ja niiden metodiset ominaisuudet". Teoksessa: A. Puusa & P. Juuti (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus Oy, 103–117.
- Rahikainen, A. R. & Paavonen, E. J. 2011. Perhe ja lapsen hyvinvointi. Teoksessa: A. Oksanen & M. Salonen (toim.) Toiminnallisia loukkuja – Hyvinvointi ja eri arvoisuus yhteiskunnassa. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print.

- Ranta, E., Anttonen, T., Korsberg, M. & Tuure, H. 2019. Harrastamisen strategia. Opetus- ja kulttuuri-ministeriön julkaisuja 2019:7. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö
- Rauhala, L. 1983. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Helsinki: Gaudeamus.
- Rauhala, L. 1993. Eksistentiaalinen fenomenologia hermeneuttisen tieteenfilosofian menetelmänä. Filosofian tutkimuksia Tampereen yliopistosta 41. Tampereen yliopisto.
- Rauhala, L. 2005. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Helsinki: Yliopistopaino.
- Rauramo, P. 2008. Työhyvinvoinnin portaat. Viisi vaikuttavaa askelta. Helsinki: Edita
- Ricoeur, P. 1976. Interpretation Theory: Discourse and the Surplus of Meaning. Texas University Press, Fort Worth, 71–88.
- Ruokonen, I. 2012. Lapsen musiikillinen maailma. Teoksessa: E. Hujala & L. Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Juva: PS-kustannus.
- Ruokonen, I. 2006. Taide lapsen elämänilmauksena. Teoksessa: T. Tarkkonen & P. Sassi (toim.) Lapsi ja taide -puheenvuoroja taidekasvatuksesta. Helsinki: Cosmoprint.
- Ruuskanen, T. 2020. Korona on rajoittanut eniten nuorten liikuntaharrastuksia. <https://www.stat.fi/tietotrendit/blogit/2020/korona-on-rajoittanut-eniten-nuorten-liikuntaharrastuksia/> [luettu 10.12.2021]
- Saarikivi, K. & Martikainen, S. 2019. Älylaitteet, tunteet, empatia ja vuorovaikutus. Teoksessa: S. Kosola, M. Moisala & P. Ruokoniemi (toim.) Lapset, nuoret ja älylaitteet. Tallinna: Statusprint
- Salasuo, M., Merikivi, J. & Myllyniemi, S. 2019. Maailma muuttuu: Nuoret sukupolvet älylaiteyhteiskunnan etujoukkona. Teoksessa: S. Kosola, M. Moisala & P. Ruokoniemi (toim.) Lapset, nuoret ja älylaitteet. Tallinna: Statusprint
- Salonen, M. & Oksanen, A. 2011. Yksilölliset ja yhteiskunnalliset ansat. Teoksessa: A. Oksanen & M. Salonen (toim.) Toiminnallisia loukkuja – Hyvinvointi ja eri arvoisuus yhteiskunnassa. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print.
- Schirmacher, Robert 1993. Art and Creative Development for Young Children. Delmas Publisher's Inc., New York.
- Schmid, R. A. & Lee, T.D. 2005. Motor learning and performance: A behavioral emphasis. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Seeskari, D. 2006. Taide lasten terapiassa. Teoksessa: T. Tarkkonen & P. Sassi (toim.) Lapsi ja taide -puheenvuoroja taidekasvatuksesta. Helsinki: Cosmoprint.
- Solastie, K. 2006. Väinämöisestä Pinochioon. Teoksessa: T. Tarkkonen & P. Sassi (toim.) Lapsi ja taide -puheenvuoroja taidekasvatuksesta. Helsinki: Cosmoprint.

- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2019. Lainsäädäntö. <https://stm.fi/hyvinvoinnin-edistaminen/lainsaadanto> [Luettu 20.4.2020]
- Suomalaisen elektronisen urheilun liitto. 2021. Mitä on e-urheilu? <https://seul.fi/mita-on-e-urheilu/> [Luettu 11.11.2021]
- Suomi, K. 2021. Moni lopetti säännöllisen liikuntaharrastuksen korona-aikana - Päijät-Hämeessä pyritään saamaan liikkujat takaisin seuratoimintaan. <https://yle.fi/uutiset/3-12107178> [luettu 19.12.2021]
- Stebbins, R. 2001. Serious leisure. *Society*. 38(4), 53–57.
- Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Robertson, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C. & Garcia, L. E. 2008. A Developmental Perspective on the Role of Motor Skill Competence in Pshysical Activity: An Emergent Relationship. *Quest*. 60, 290–306.
- Syrjälä, L, Estola, E. & Puroila A-M. 2013. Mihin tarvitaan trendileluja? Teoksessa J. Reivinen & L. Vähäkylä. Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Tallinna: Tallinna Raamatutrukikoja OU.
- Szabo, D. A. 2021. The importance of motor behavior and balance training in the acquisition of physical activity/sports-related motor skills among children. *Palestrica of the Third Millennium Civilization & Sport*. Issue 4, 242-247.
- Szczęśniak, M., Mazur, P., Rodzeń, W. & Szpunar, K. 2021. Influence of Life Satisfaction on Self-Esteem Among Young Adults: The Mediating Role of Self-Presentation. *Psychol Res Behav Manag*. 2021; 14,1473–1482.
- Sääkslahti, A., Tammelin, T. & Vasankari T. 2021. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetusministeriön julkaisusarja 2021:19.
- Tarr, M. & Thomas, G. 2000. Inclusive education and the arts. Teoksessa M. Kear & G. Callaway (toim.) *Improving teaching and learning in the arts. Looking afresh at the primary curriculum series*. Falmer, 149–165.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2021. Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/lastensuojelu/lasten-ja-nuorten-hyvinvointi-suunnitelma> [luettu 11.12.2021]
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020a. Hyvinvointi. <https://thl.fi/web/hyvinvointi-ja-terveys-erot/eriarvoisuus/hyvinvointi> [luettu 16.1.2020]
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020b. Keskeisiä käsitteitä. <https://thl.fi/web/hyvinvointi-ja-terveys-erot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita> [luettu 16.1.2020]

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020c. Liikunnan harrastaminen Suomessa. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-harrastaminen-suomessa> [luettu 19.12.2021]
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Mikä on THL? <https://thl.fi/fi/thl/mika-on-thl> [luettu 20.4.2020]
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Hyvinvointi- ja terveyserojen kaventamisen perustelut <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/tavoitteet/kaventamisen-perustelut> [luettu 4.1.2022]
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Hyvinvoinnin mittaaminen. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/hyvinvoinnin-mittaaminen> [luettu 30.3.2020]
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tykki, E. & Hyttinen, N. 2019. Luovat harrastukset parantavat terveyttäsi – tässä neljä lajia, joista jokainen voi napata tutkitut terveyshyödyt. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2019/11/25/luovat-harrastukset-parantavat-terveyttasi-tassa-nelja-lajia-joista-jokainen> [luettu 11.11.2021]
- United Nations. 2021. Convention on the Rights of the Child. <https://www.ohchr.org/en/professionalinterest/pages/crc.aspx> [luettu 13.12.2021]
- Valtioneuvosto. 2021. Lapset, nuoret ja koronakriisi. Valtioneuvoston julkaisuja 2021:2.
- Valtioneuvosto. 2019. Suomen malli. <https://valtioneuvosto.fi/hanke?tunnus=OKM050:00/2019> [luettu 13.12.2021]
- Valtion liikuntaneuvosto. 2021. Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky huolestuttavalla tasolla. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/2021/12/15/lasten-ja-nuorten-fyysinen-toimintakyky-huolestuttavalla-tasolla/> [luettu 18.12.2021]
- Vesa, S., Santalahti, V., Nieminen, V., Nikunlaakso, R., Reuna, K., Niemi, M., Ketonen, E-L., Kouvonen, A., Lintula, L., Salo, P., Luukkainen, K., Salenius, M. & Oksanen, T. 2020. Sosiaalinen hyvinvointi ja sen tiedolla johtaminen. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2020:52
- Vilkka, H. 2021. Tutki ja kehitä. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Wahba, M. A. & Bridwell, L. G. 1976. Maslow reconsidered: A review of research on the need hierarchy theory. *Organizational Behavior and Human Performance*. nro 15 (2), 212–240.
- Whitehead, J. R., & Corbin, C. B. 1997. Self-esteem in children and youth: The role of sport and physical education. *The physical self: From motivation to well-being*. 175–203.

Liitteet

LIITE 1. Oppilaiden koteihin lähetetty tutkimuslupakysely



TIEDOTE TUTKIMUKSESTA

Harrastukset oppilaiden hyvinvoinnin tukena

Pyyntö osallistua tutkimukseen

Oppilasta pyydetään mukaan tutkimukseen, jossa tutkitaan harrastusten yhteyttä oppilaiden hyvinvointiin. Olemme arvioineet, että oppilas soveltuu tutkimukseen, koska hän opiskelee kuudennella luokalla ja on taitava kertomaan kirjallisesti omasta harrastuneisuudestaan sekä sen yhteydestä kokemalleen hyvinvoinnille. Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja oppilaan osuutta siinä. Perehdyttyänne tähän tiedotteeseen teille järjestetään mahdollisuus esittää kysymyksiä tutkimuksesta, jonka jälkeen teiltä pyydetään suostumus tutkimukseen osallistumisesta.

Vapaaehtoisuus

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja voitte keskeyttää tutkimuksen koska tahansa. Mikäli keskeytätte tutkimuksen tai peruutatte suostumuksen, teistä keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Tutkimuksen tarkoitus

Tämän tieteellisen tutkimuksen tuloksista on tarkoitus koota pro gradu –tutkielma, jossa perehdytään harrastusten merkitykseen oppilaiden hyvinvoinnin edistäjänä.

Tutkimustuloksista tiedottaminen

Pro gradu –tutkielmat löytyvät julkaisun jälkeen Itä-Suomen yliopiston kirjastosta ja mahdollisesti sen kautta myös verkkojulkaisuihin.

Lisätiedot

Pyydämme teitä tarvittaessa esittämään tutkimukseen liittyviä kysymyksiä tutkielman tekijöille tai heidän ohjaajalleen.

Tutkijoiden yhteystiedot

Tutkielman tekijät:

Luokanopettajaopiskelija
Sikke Korhonen

Luokanopettajaopiskelija
Aino Salovaara

Tutkielman ohjaaja
Professori
Antti Juvonen

Soveltavan kasvatustieteen sekä opettajankoulutuksen osasto

SUOSTUMUS HENKILÖTIETOJEN KÄSITTELYYN JA TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISEEN

Harrastukset oppilaiden hyvinvoinnin tukena

Toteutuspaikka: Itä-Suomen yliopisto, Joensuun kampus

Tutkielman tekijät: **Sikke Korhonen** ja **Aino Salovaara**

Tutkielman ohjaaja: professori Antti Juvonen, Soveltavan kasvatustieteen ja opettajankoulutuksen osasto

Minua (oppilaan nimi): _____ on pyydetty osallistumaan yllä mainittuun pro gradu -tutkimukseen, jonka tarkoituksena on kerätä tietoa harrastusten yhteydestä oppilaiden hyvinvoinnin edistäjänä. Tällä lomakkeella kysytään minun ja huoltajani suostumusta.

Olemme lukeneet ja ymmärtäneet saamamme kirjallisen tutkimustiedotteen. Tiedotteesta olemme saaneet riittävän selvityksen tutkimuksesta ja sen yhteydessä suoritettavasta henkilötietojen keräämisestä, käsittelystä ja luovuttamisesta. Meillä on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olemme saaneet riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiimme.

Meillä on ollut riittävästi aikaa harkita oppilaan osallistumista tutkimukseen. Olemme saaneet riittävät tiedot oppilaan oikeuksista, tutkimuksen tarkoituksesta ja sen toteutuksesta sekä tutkimuksen hyödyistä ja riskeistä. Oppilasta ei ole painostettu eikä houkuteltu osallistumaan tutkimukseen. Tutkimuksen tietosuojaseloste on saatavissa pyydettäessä.

Ymmärrämme, että oppilaan tietoja käsitellään luottamuksellisesti eikä niitä luovuteta sivullisille.

Ymmärrämme, että osallistuminen on vapaaehtoista ja että voin peruuttaa tämän suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta.

Allekirjoituksellani vahvistan suostumukseni henkilötietojeni käsittelyyn ja osallistumiseni tähän tutkimukseen sekä suostun vapaaehtoisesti tutkimushenkilöksi.

Päivämäärä

Oppilaan allekirjoitus

Huoltajan allekirjoitus

Alkuperäinen allekirjoitettu tutkittavan suostumus sekä kopio tutkimustiedotteesta jäävät tutkijan arkistoon. Tutkimustiedote ja kopio allekirjoitetusta suostumuksesta annetaan tutkittavalle.

LIITE 2. Tutkimuslomake

Minun vapaa-aikani ja hyvinvointi

Haluamme tutkia teidän vapaa-aikaa ja sen tutkiminen tapahtuu teidän vastauksia analysoimalla. Sen takia onkin todella tärkeää, että vastaatte kaikkiin kysymyksiin huolellisesti ja rehellisesti. Teillä ei ole mihinkään kiire, joten keskity työskentelemään rauhallisesti. Jos tarvitset apua, nosta käsi ylös. Tehtävä on yksilötehtävä, joten et voi keskustella kaverin kanssa.

 ainsa@uef.fi (Ei jaettu) [Vaihda tiliä](#)



***Pakollinen**

Ikä *

Oma vastauksesi

Sukupuoli *

- Tyttö
- Poika
- Muu

Paikkakunta *

Oma vastauksesi

Harrastukset *

Oma vastauksesi

Mitä hyvinvointi tarkoittaa? *

Vastaa kysymykseen: Mitä hyvinvointi tarkoittaa? Milloin voit hyvin ja olet onnellinen? Mikä taas vähentää hyvää oloa?

Oma vastauksesi

Hyvinvoinnin itsearviointi

Arviol kuinka tärkeäksi koet hyvinvoinnin eri osa-alueet omassa elämässäsi valitsemalla yksi vaihtoehdoista

1. Erittäin turha
2. Turha
3. Vaihteleva
4. Tärkeä
5. Erittäin tärkeä

Kaverisuhteet *

	1	2	3	4	5	
Erittäin turha	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin tärkeä

Syöminen *

	1	2	3	4	5	
Erittäin turha	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin tärkeä

Liikunta *

	1	2	3	4	5	
Erittäin turha	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin tärkeä

Harrastukset *

	1	2	3	4	5	
Erittäin turha	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin tärkeä

Nukkuminen *

	1	2	3	4	5	
Erittäin turha	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin tärkeä

Perhesuhteet *

	1	2	3	4	5	
Erittäin turha	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Erittäin tärkeä

Minun vapaa-aikani *

Kirjoita, mitä teet säännöllisesti vapaa-ajallasi. Ei tarvitse kertoa ainoastaan harrastuksista, joissa käyt, vaan myös asioista, joita tykkäät tehdä vapaa-ajalla. Ei haittaa, vaikka sinulla ei ole ohjattua harrastusta. Kirjoita myös, mitä olet oppinut harrastuksen ja -vapaa-ajan toiminnan aikana. Millaisia tunteita koet vapaa-ajan harrastuksissa? Voit kuvata esimerkiksi viikonloppuasi sekä harrastuksiasi. Älä kopioi esimerkkitarinaa, vaan kirjoita omasta kokemuksestasi

Oma vastauksesi

Lähetä

Tyhjennä lomake

Älä koskaan lähetä salasanaa Google Formsin kautta.

Tämä lomake luotiin verkkotunnuksessa Itä-Suomen yliopisto. [Ilmoita väärinkäytöstä](#)

Google Forms

LIITE 3. Esimerkkitarina

Minun vapaa-aikani:

Harrastan koripalloa kaksi kertaa viikossa. Aloitin juuri koripallon pelaamisen. Tykkään käydä koripal-
lotreeneissa, koska siellä näen kavereitani ja opin uusia asioita. Viime harjoituksissa opin syöttämään
maan kautta ja tein myös hienon korin.

Olen harrastanut pianonsoittoa 4 vuotta. Siinä on hauskaa, että saan olla kahdestaan opettajan
kanssa. Välillä kuitenkin ärsyttää, että uuden kappaleen oppiminen on niin vaikeaa. Opin juuri säes-
tämään kappaleita sekä laulamaan mukana, kun soitan.

Viikonloppuisin näen usein kavereita. Kavereiden kanssa katsomme videoita Youtubesta sekä
teemme omia videoita TikTok:iin. Joskus käymme myös kavereiden kanssa viikonloppuisin kaupun-
gilla. Parasta viikonlopussa on nukkua pitkään ja nähdä kavereita. Meillä on usein pelit viikonloppui-
sin ja silloin vapaapäiväni kuluu peleissä.