

Henna Hyvälä

**HARRASTUSOHJAAJIEN KOKEMUKSIA, MITEN HARRASTUSTOIMINTA TU-
KEE VARHAISNUORTEN PSYKOSOSIAALISTA HYVINVOINTIA**

**HARRASTUSOHJAAJIEN KOKEMUKSIA, MITEN HARRASTUSTOIMINTA TU-
KEE VARHAISNUORTEN PSYKOSOSIAALISTA HYVINVOINTIA**

Henna Hyvälä
Opinnäytetyö
Kevät 2024
Sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Tekijä: Henna Hyvälä

Opinnäytetyön nimi: Harrastusohjaajien kokemuksia, miten harrastustoiminta tukee varhaisnuorten psykososiaalista hyvinvointia

Työn ohjaajat: Hannele Ollinen ja Riikka Huttunen

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2024

Sivumäärä: 38 + 3 liitettä

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla harrastusohjaajien kokemuksia, miten harrastustoiminta tukee varhaisnuorten psykososiaalista hyvinvointia. Tavoitteena oli tuottaa tietoa harrastustoiminnan hyvinvointivaikutuksista, jota voidaan hyödyntää harrastustoiminnan kehittämisenä. Yhteistyökumppanina toimi Limingan kunta.

Opinnäytetyön tietoperustassa määritellään aiheen kannalta liittyvät käsitteet, eli nuoren kehitys, varhaisnuoruus, harrastamisen määrittely ja harrastamisen vaikutukset hyvinvointiin. Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jossa aineisto kerättiin teemahaastattelujen avulla. Aineisto litteroitiin tekstiksi, jonka jälkeen aineisto teemoiteltiin tärkeimpiin aihealueisiin tutkimuskysymyksen kannalta.

Tutkimustulosten mukaan harrastustoiminnalla on suuri merkitys nuorten psykososiaaliseen hyvinvointiin. Haastattelujen perusteella muodostui neljä pääteemaa, jotka olivat harrastusohjaajien merkitys, itsensä toteuttaminen ja osallisuus, taitojen kehittyminen ja vaikutukset muuhun elämään sekä sosiaaliset suhteet ja yhteenkuuluvuus. Näillä on suurin yhteys, miten harrastukset vaikuttavat varhaisnuorten psykososiaaliseen hyvinvointiin. Tärkeimpänä aiheena nousi kuitenkin harrastuksista saatavat sosiaaliset suhteet ja vertaissuhteet. Johtopäätökset osoittivat, että tutkimuksesta saadut tulokset olivat yhteneväisiä tietoperustan sekä aikaisempien tutkimuksien kanssa.

Jatkotutkimukset voisivat käsitellä harrastustoiminnan tärkeyttä erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten hyvinvointia tarkastellessa tai korona-ajan vaikutuksista lasten ja nuorten harrastamiseen. Mielenkiintoista olisi etenkin saada nuorten ääni esille harrastuksista saatujen hyvinvointivaikutusten tutkimisessa.

Asiasanat: Harrastukset, varhaisnuoruus, psykososiaalinen hyvinvointi

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

Author: Henna Hyvälä

Title of thesis: Hobby Instructors' Experiences How Hobbies Support the Psychosocial Well-being of Young People

Supervisors: Hannele Ollinen & Riikka Huttunen

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2024

Number of pages: 38 + 3 appendixes

The purpose of this thesis was to describe hobby instructors' experiences on how hobbies affect the psychosocial well-being of middle school-aged youth. The goal of this thesis was to create useful information which could be used to develop the hobby activities. This thesis is made in cooperation with the municipality of Liminka.

The theory section deals with key concepts of adolescents' development and well-being, the definition of hobby, hobbies' well-being effects and previous studies of middle-aged youths' hobbies. This thesis was made as a qualitative research with a theme interview method. The material was analysed by thematizing.

The results showed that hobbies have a positive effect on the psychosocial well-being of middle-aged youth. The most important factors in hobbies are the hobby instructors, self-actualization and participation, skill development. effects to the school and home and social relationships. The interviews showed that social relationships affect the most to psychosocial well-being. Belonging to a group with the same interests with others is very important to a young person. The findings are consistent with other similar studies on the same topic.

Keywords: Hobbies, youth, psychosocial wellbeing

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	VARHAISNUORTEN PSYKOSOSIAALINEN HYVINVOINTI	8
	2.1 Nuoren kehitys ja psykososiaalinen hyvinvointi	8
	2.2 Varhaisnuoruus	11
3	NUORTEN HARRASTAMINEN	12
	3.1 Harrastamisen määrittely.....	12
	3.2 Harrastamisen vaikutus hyvinvointiin.....	13
	3.3 Harrastaminen ja nuorisolaki	15
4	TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ	17
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	19
	5.1 Harrastamisen Suomen malli ja Harrastava Liminka	19
	5.2 Menetelmävalinnat ja aineistoin hankinta teemahaastattelun avulla	20
	5.3 Aineistoin analysointi teemoittelemalla	21
	5.4 Eettisyys ja luotettavuus	21
6	TULOKSET.....	24
	6.1 Harrastusohjaajat edistävät nuorten psykososiaalista hyvinvointia	24
	6.2 Harrastuksissa itsensä toteuttaminen ja osallisuus tukevat psykososiaalista hyvinvointia.....	25
	6.3 Taitojen kehittyminen harrastuksissa ja vaikutukset muuhun elämään tukevat psykososiaalista hyvinvointia.....	25
	6.4 Sosiaaliset suhteet ja yhteenkuuluvuus harrastuksissa tukevat psykososiaalista hyvinvointia.....	26
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	28
8	POHDINTA	30
	LÄHTEET.....	33
	LIITTEET	23

1 JOHDANTO

Harrastaminen on tärkeä osa nuorten elämää ja harrastaminen on lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksien perusteella kasvussa (Salasuo M 2020, 38). Lasten ja nuorten harrastaminen on laaja käsite, johon sisältyvät sekä ohjattu toiminta ryhmässä, että omatoiminen itsekseen tapahtuva harrastaminen yksin tai yhdessä muiden kanssa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017:19, 14). Nuorelle mieleinen harrastus on tärkeä vastapaino koulutyölle, koska se parantaa koulutyytyväisyyttä. Koulupäivän yhteyteen järjestetyt kerhot vähentävät yksin vietettyä aikaa ja tarjoavat turvallisen ympäristön harrastamiseen, joka on kaikkien saavutettavissa. Kaikille peruskouluikäisille tarjottavat kerhot tukevat yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa sekä ehkäisevät syrjäytymistä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019, 32–34.)

Harrastaminen vaikuttaa kokonaisvaltaisesti hyvinvointiin. Harrastusten kautta nuori oppii itsestään ja omista vuorovaikutustaidoistaan, kanssakäymisestä muiden kanssa sekä tarjoaa mahdollisuuden kehittää näitä taitoja. (Haanpää 2019, 9.) Harrastaminen voi auttaa kehittämään ajattelua ja muistia, vahvistaa itsetuntoa, tarjota mahdollisuuksia kokeilla omia rajoja ja löytää vahvuuksia ystävien ja ohjaajan tukemana sekä mahdollistaa onnistumisen kokemuksia, jotka rakentavat lapsen ja nuoren omanarvontuntoa sekä myönteistä minäkuvaa (Opetushallitus 2022). Harrastaminen myös lisää sosiaalista vuorovaikutusta, sekä osallisuutta yhteiskunnassa (Haanpää 2019, 8).

Tämän opinnäytetyön aiheena on varhaisnuorten harrastaminen ja sen vaikutukset psykososiaaliseen hyvinvointiin. Tarkoituksena on selvittää harrastusohjaajien kokemuksia, kuinka harrastukset tukevat varhaisnuorten psykososiaalista hyvinvointia. Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena teemahaastatteluna ja haastateltavaksi valikoitui kaksi harrastusohjaajaa. Aiheeni sai idean Harrastava Liminka hankkeesta osana Harrastamisen Suomen mallia, jonka tarkoituksena on tarjota jokaiselle peruskouluikäiselle mahdollisuus maksuttomaan harrastukseen koulupäivän yhteyteen. Harrastamisen Suomen mallissa tärkeimpänä tavoitteena on lasten ja nuorten hyvinvoinnin lisääminen, jossa tärkeänä tekijänä on kohderyhmän kuuleminen heidän toiveistaan, sekä koulun ja harrastustoimijoiden välinen yhteistyö (Opetus- ja kulttuuriministeriö). Lukuvuonna 2023–2024 Harrastamisen Suomen mallin toimintaa järjestetään yhteensä 262 kunnan alueella peruskouluikäisille (Harrastamisen Suomen malli).

Sosionomille nuorten harrastaminen ja sen vaikutukset etenkin psykososiaaliseen hyvinvointiin on tarpeellista tietää, koska sosionomi vaikuttaa asiakkaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin toteutumiseen (Sosiaalialan AMK verkosto 2020). Tavoitteena on tuottaa yhteistyökumppanilleni tietoa harrastusten hyvinvointivaikutuksista, jota voi hyödyntää harrastustoiminnan kehittämisessä, mutta myös kartoittaa omaa ammatillista osaamistani tutkimuksellista työtä tehdessä. Aiheessani perehdyn psykososiaalisuuteen, koska se on vahvasti yhteydessä ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tämän opinnäytetyön kautta haluan saavuttaa tulevaisuuden työhön eväitä työskennellä nuorten hyvinvointia edistäen ja ymmärtäen harrastusten merkityksen nuorten elämässä.

2 VARHAISNUORTEN PSYKOSOSIAALINEN HYVINVOINTI

2.1 Nuoren kehitys ja psykososiaalinen hyvinvointi

Terveyskirjaston määritelmän mukaan psykososiaalisella tarkoitetaan sekä psyykkisiin, että sosiaalisiin tekijöihin liittyvää (Terveyskirjasto 2016). Psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia luodaan läpi koko elämän, jossa korostuvat etenkin toimeen tuleminen itsensä, muiden ja koko ympäristön kanssa. Riittävä psyykkinen ja sosiaalinen ympäristö lisäävät lasten ja nuorten hyvinvointia. (Opetushallitus 2023.)

Nuoren kehitystä määrittää neljä eri kokonaisuutta, jotka ovat puberteetti, ajattelutaitojen kehitys, sosiaaliskulttuuriset ympäristön muutokset ja kehitystehtävät sekä sosiaalisten suhteiden laajentuminen. Puberteetti eli murrosikä tarkoittaa ajanjaksoa, jolloin nuoren kehossa tapahtuu erilaisia muutoksia hormonitoiminnassa, aivoissa sekä kehossa. Sukukypsyden saavuttaminen on puberteetin viimeinen vaihe, mutta kehitys alkaa jo useita vuosia ennen tätä. Nuoren kehitys koostuu erilaisten ulottuvuuksien vuorovaikutuksesta keskenään, joita voivat olla biologiset, sosiaaliset ja psyykkiset tekijät. Etenkin puberteetin myötä tuomat fyysiset muutokset vaikuttavat nuoren käsitykseen itsestään, jolloin minäkuva muuttuu, mutta myös muiden käsitys nuoresta voi muuttua, jolloin puberteetti muokkaa nuoren sosiaalisia vuorovaikutussuhteita ja voi viedä kehitystä tiettyyn suuntaan. Puberteetti on yksi näkyvämpiä sosiaalisia ja biologisia muutoksia ihmisen elämän aikana. (Nurmi ym. 2014, 144–146.)

Ajattelutaitojen kehittyminen on pohjana nuoren kiinnostuksen kohteille ja kyvylle rakentaa laajempaa kuvaa maailmasta. Ajattelu muuttuu varhaisnuoruuden aikana yleisemmäksi aivojen kypsymisen myötä, joka selittää myös minäkuvan, moraalien, tulevaisuuden suunnittelun ja maailmankuvan muutoksien kehityksen nuorena. Erityisesti oman tulevaisuuden kiinnostus herää. Ajattelun muutos tarjoaa myös mahdollisuuden hahmottaa ympäröivää maailmaa paremmin, kun taas ennen 12 ikävuotta maailmankuva on melko rajoittunut omaan perheeseen ja kasvuympäristöön. Moraalinen kehittyminen laajentaa nuoren näkökulmaa myös toisiin ihmisiin ja nuoren on helpompi ymmärtää muita ihmisiä sekä erilaisia mielipiteitä ja näkökulmia. Moraalinen kehittyminen ja muiden ymmärtäminen vaikuttavat varhaisnuoren toimintaan ja valintoihin erilaisissa tilanteissa. Myös päätöksenteko- ja suunnittelutaidot kehittyvät, joka on tärkeää nuoruudessa tulevien valintatilanteiden vuoksi.

Varhaisnuoruuden jälkeen ajattelun muodoissa ei tapahdu enää kovinkaan suuria muutoksia. (Nurmi ym. 2014, 146–147.)

Eri ikäisinä ihmisiin kohdistuu erilaisia normatiivisia odotuksia, eli kehitystehtäviä. Nuoruudessa tällaisia ovat muun muassa sukupuoli-identiteetin omaksuminen, suhteiden luominen vastakkaiseen sukupuoleen ja koulutuksen hankkiminen. Myös erilaiset institutionaaliset muutokset vaikuttavat nuoren kehitysympäristöön. Tällainen voi olla esimerkiksi eräänlainen institutionaalinen solmukohta peruskoulun päättyessä, jolloin nuorella on erilaisia polkuja valittavana. Kehitystehtävien onnistunut saavuttaminen on yhteydessä hyvinvointiin sekä myönteiseen kehitykseen. (Nurmi ym. 2014, 149.)

Nuoruudessa kohdataan useita mahdollisuuksia ja tehtäviä, jotka ovat pohjana nuoren toimintaan ja valintoihin. Nuori voi kuitenkin myös itse ohjata omia valintojaan ja valita erilaisia kehitysympäristöjä ja tavoitteita. Tällaisia valintoja voivat olla esimerkiksi harrastukset ja kaveripiirit. Nuoren perheeseen ja sosiaalisiin suhteisiin liittyvät tavoitteet on usein todettu olevan yhteydessä henkiseen hyvinvointiin. (Nurmi ym. 2014, 150.) Nuoret saavat erilaista palautetta omista kyvyistään ja vahvuuksistaan, kun he työskentelevät tavoitteidensa saavuttamiseksi. Nuoren saama palaute luo käsityksiä hänen omalle minäkuvalleen, joka muuttuu laajemmaksi oman itsensä määrittelyksi siirtyäessä lapsuudesta nuoruusikään. Minäkuva tarkoittaa käsitystä omasta itsestä ja kertoo muille, millainen on. Nuoren saama palaute auttaa häntä muodostamaan omaa minäkuvaa ja luo käsityksiä myös siitä, mitä osaa ja missä on hyvä. (Terveyskylä 2022.) Myös siirtymät vaikuttavat nuoren minäkuvaan. Tällaisia voivat olla erilaiset elämänmuutokset, kuten vaikka yläkouluun siirtyminen. Nuoren minäkuvalle on tärkeä tehtävä siinä, minkälaisia toimintamalleja nuori käyttää vaikeissa tilanteissa. (Nurmi ym. 2014, 159–160.)

Nuoren elämässä on pääsääntöisesti kaksi sosiaalista ympäristöä, jotka ovat perhe ja kaveripiiri (Nurmi ym. 2014, 148). Nuoruusiässä vertaissuhteiden eli kaverien merkitys kasvaa aiempaa tärkeämmäksi. Vertaiset ovat henkilöitä, jotka ovat suunnilleen samalla tasolla lapsen tai nuoren kanssa emotionaalisessa, sosiaalisessa tai kognitiivisessa kehityksessä. Usein vertaiset ovat lapsen tai nuoren ikätovereita. Ystävyysuhteet ovat myös vertaissuhteita, mutta ne ovat merkityksellisempiä ja läheisempiä. Ystävyysuhteet ovat erityisen tärkeitä myöhempien ihmissuhteiden luomisen pohjana ja ne opettavat esimerkiksi luottamusta ja läheisyyttä. Sekä vertais- että ystävyysuhteet vaikuttavat myönteisesti lapsen ja nuoren hyvinvointiin ja ehkäisevät esimerkiksi yksinäisyyden kokemuksilta. Ystävyysuhteiden tehtävät ja merkitykset vaihtelevat lapsen ja nuoren iän

mukaan. Nuoruusiässä ystävyysuhteissa tärkeitä ovat etenkin läheisyyden tunne, oman itsensä tutkiminen yksin ja yhdessä ystävän kanssa, salaisuudet ja tunteiden pohdinta. Ystävyysuhteissa korostuvat kuitenkin suhteen laatu, ei määrä, sillä kaikki ystävyysuhteet eivät tue lapsen tai nuoren kehitystä. (Salmivalli 2005, 15, 36–40.) Suurimmalla osalla nuorista on ainakin yksi ystävä tai jokin ryhmä, johon he kuuluvat. Usein nuoret hakeutuvat tietynlaisiin ryhmiin, jota yhdistää esimerkiksi samanlaiset harrastukset. (Nurmi ym. 2014, 168.)

Vertaistuki tarjoaa ymmärrystä nuoruuden haasteisiin ja tarjoaa mahdollisuuden irrottautua vanhemmista. Ystävyysuhteista opitaan tärkeitä taitoja aikuisuutta kohti, esimerkiksi luottamusta, toisen huomioon ottamista sekä erilaisten erimielisyyksien ratkaisemista. Nuoren kuullessa johonkin vertaisporukkaan hänen epävarmuuden tunteensa vähenevät ja etenkin yhteiset mielenkiinnon kohteet lisäävät kiintymystä ja varmuutta itseään kohtaan. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2018.) Sosiaalisen vertailun kautta vertaisryhmässä nuori oppii itsestään sekä rakentaa minäkuvaansa sekä käsityksiä itsestään ja ominaisuuksistaan sen avulla (Salmivalli 2015, 33).

Jokaisen yksilön psyykkiselle hyvinvoinnille on tärkeää sosiaaliset suhteet. Etenkin nuorelle on tärkeää kokea kuuluvansa johonkin porukkaan. Yhteenkuuluvuus toimii voimavarana jokaisessa elämän hetkessä. Sosiaaliset taidot alkavat kehittyä jo lapsena ja tähän kehitykseen vaikuttavat oma persoonallisuus sekä ympäristö. Positiiviset kokemukset vaikuttavat siihen, miten jatkossa luo sosiaalisia suhteita muiden kanssa. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.) Nuorisobarometrin tutkimuksessa 2020 ihmissuhteet olivat perheen ja terveyden lisäksi korkeimpana, kun nuoria pyydettiin arvioimaan kahdeksaa eri osa-aluetta heidän elämässään. Tutkimuksen mukaan ihmissuhteilla ja terveydentilalla on vahvin yhteys, kun tutkitaan tyytyväisyyttä elämään. (Haikkola & Myllyniemi 2019, 87.) 10–14-vuotiaana neljä viidestä nuoresta näkee kavereitaan päivittäin, jonka jälkeen ystävien näkeminen harvenee teini-iän myötä (Sarasuo M 2020, 52).

Sosiaalinen ja psyykinen hyvinvointi ovat hyvin päällekkäisiä käsitteitä ja liittyvät vahvasti toisiinsa. Sosiaalisen hyvinvoinnin käsitteessä korostuvat yksilön vuorovaikutus muihin, johon vaikuttavat sekä yksilön itsensä, että ympäristön toiminta ja ominaisuudet. Sosiaaliset suhteet vaikuttavat koko elämän ajan myös fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen, koska jos sosiaaliset suhteet eivät tarjoa turvaa ja arvostusta, se vaikuttaa yksilön kykyihin muodostaa turvallisia ihmissuhteita, sekä vaikuttaa negatiivisesti yksilön käsitykseen itsestä ja omista kyvyistä. Ryhmään kuulumisen ja sen merkityksellisyys, sekä läheiset ihmissuhteet vaikuttavat vahvasti yksilön hyvinvointiin ja toimintakykyyn. (Fadjukoff ym. 2022, 1-2.)

2.2 Varhaisnuoruus

Varhaisnuori tarkoittaa yläkouluikäistä, eli 12–15-vuotiasta. Tämä on yksi tärkeimmistä vaiheista persoonallisuuden kehityksessä, jolloin nuori kohtaa uusia erilaisia haasteita kasvussaan ja kehityksessään. Nuori alkaa kaipaamaan itsenäisyyttä etenkin henkisesti, jolloin halutaan kehittyä omaksi persoonaksi ja otetaan etäisyyttä omiin vanhempiin ja perheeseen. Persoonallisuus on ajatuksien, tunteiden ja käyttäytymisen kokonaisuus, jotka ovat suhteellisen pysyviä. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2021.)

Etenkin varhaisnuoruuden tunne-elämässä tapahtuu suuria muutoksia, jolloin nuori voi kokea keskittymisvaikeuksia, ärsyntyneisyyttä ja erilaisia tunnekuohuja. Myös epävarmuuden tunteet itseltään voimistuvat ja itsetunto vaihtelee, jolloin nuori alkaa tutkia omaa itseään eri tavalla mitä aiemmin. Myös kehon muutokset voivat tuntua hämmentäviltä, eikä psyykinen kehitys tapahdu yhtä nopeasti kuin fyysinen. Syy nuoren käytökseen murrosiässä liittyy hormonaalisiin tekijöihin sekä uudenlaisiin sisäisiin vaatimuksiin, joita nuori ei ole aiemmin kohdannut. Silloin nuori voi kokea taantumista, joka ilmenee lapsenomaisena käytöksenä, esimerkiksi epäkohteliaisuutena. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2021.)

Jokainen nuori on yksilö ja murrosiän tuomat haasteet näkyvät eri tavalla jokaisessa. Erilaisia tunteita nuori käsittelee omalla tavallaan, joita voivat olla esimerkiksi pukeutumistyö, musiikki, sekä pelit ja elokuvat. Myös erilaisia kokeiluja nuoren elämässä voi ilmetä, muun muassa päihteet ja sovittujen rajojen kokeilut. Toiset nuoret tarvitsevat toisia enemmän vanhempien asettamia rajoja turvaksi, sekä kannustusta omaan persoonallisuuteen liittyvissä ajatuksissa. Kaikki nuoret tarvitsevat kuitenkin ymmärrystä, hyväksyntää ja läheisyyttä vanhemmiltaan. Aikuisen negatiiviset tunteenilmaisut vaikuttavat nuoren kokemaan epävarmuuteen ja itsetuntoon, kun taas kehumiset ja onnistumisen kokemukset vahvistavat nuoren itsetuntoa ja minäkuvaa. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2021.)

3 NUORTEN HARRASTAMINEN

3.1 Harrastamisen määrittely

Harrastuksen määrittely on haasteellista, sillä jokainen voi ymmärtää harrastamisen eri tavalla. Jollekin lapselle tai nuorelle harrastaminen on selvästi jossakin tietyssä paikassa tiettyyn aikaan tapahtuvaa ohjattua toimintaa, kun jollekin se voi olla esimerkiksi kotona tapahtuvaa kirjojen lukemista, tietokonepelien pelaamista itsenäisesti tai ulkoliikuntaa kavereiden tai perheen kanssa. Harrastuksen määrittelyyn vaikuttaa siis jokaisen subjektiivinen kokemus minkä itse kokee harrastuksena. Viime aikoina esimerkiksi pelaamisen, lukemisen ja kuvaamisen harrastaminen on tutkimuksien mukaan lisääntynyt. (Salasuo M 2022, 44.)

Suomen opetus- ja kulttuuriministeriö on määritellyt harrastamisen käsitteen julkaisussaan ”Jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuus mieleiseen harrastukseen” seuraavalla tavalla:

Harrastaminen voi olla ohjattua tai omatoimista, ryhmässä tai itsekseen tapahtuvaa harrastamista. Usein harrastamisessa yhdistyy yhteisöllinen toiminta ja omatoiminen harrastaminen. Nuorten omatoimiseen harrastamiseen kuuluvat myös vapaaehtoistoiminta sekä tapahtumien ja projektien järjestäminen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017:19, 14.)

Tämän määritelmän mukaan harrastaminen on siis laaja käsite, johon kuuluvat sekä lapsen ja nuoren ohjattu harrastaminen, sekä yleisesti vapaa-ajalla tapahtuva lapsen omatoiminen harrastaminen. Vuoden 2020 nuorten vapaa-ajantutkimuksen mukaan 78 % lapsista ja nuorista kokee vapaa-aikansa määrän riittäväksi. Vasta 15 ikävuoden jälkeen vapaa-ajassa aletaan kokea riittämättömyyttä, jolloin omaa aikaa toivottaisiin lisää. (Sarasuo M 2020, 48.) Harrastuksessa tärkeää on, että se on lapselle tai nuorelle merkityksellinen.

Nuorten harrastamista on tutkittu useasti ja esimerkiksi vuoden 2018 Oikeus liikkuu -lasten ja nuorten vapaa-ajantutkimuksessa korostetaan, että tärkeää on tuoda esille mitä tarkoitetaan, kun kysytään nuorten harrastuksista. Nuoret nimittäin monesti mieltävät harrastamisen pelkästään, kun se tapahtuu ryhmässä ja ohjatusti. Vuoden 2016 nuorisotutkimusseuran lasten ja nuorten vapaa-ajan tutkimuksessa 89 prosentilla lapsista ja nuorista oli jokin harrastus, kun kysymyksenä esitettiin

”Onko sinulla jokin harrastus, aivan mikä tahansa?” (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016, 56.) Harrastuksista kyselyä on tehty vapaa-ajan tutkimuksessa jo useamman vuoden, jonka aikana tutkimukset on osoittaneet, että harrastaminen on kasvanut 85 prosentista 91 prosenttiin (Salasuo M 2020, 38). Suomalaisten lasten ja nuorten harrastusaktiivisuus on siis korkea ja lähes jokainen kokee harrastavansa jotakin.

3.2 Harrastamisen vaikutus hyvinvointiin

Mieluinen vapaa-aika ja harrastaminen on yhtä lailla kehitystä tukeva voimavara kuin koulutyö ja oppiminen. Vapaa-ajanvietto voi vaikuttaa myönteisesti toiminnallisiin ja sosiaalisiin taitoihin, lisätä sosiaalisia suhteita ja vahvistaa pystyvyyden tunnetta. Tämä korostuu etenkin niillä lapsilla ja nuorilla, jotka ovat syrjäytymisvaarassa tai kokevat muita haasteita kotona, jolloin myönteistä kehitystä tukeva vapaa-aika voi suojata yksinäisyydeltä ja syrjäytymiseltä. (Nurmi ym. 2014, 125.)

Vapaa-ajan toiminnan tulisi olla turvallista ja riittävästi järjestettyä sekä tarjota sosiaalisia suhteita. Myönteistä kehitystä tukevia vapaa-ajan piirteitä on kuvattu kahdeksan. Psykologinen ja fyysinen turvallisuus, tukea antavat ihmissuhteet ikätovereihin ja aikuisiin, sopiva rakenne eli säännöt, ohjaus ja valvonta, mahdollisuus kokea yhteenkuuluvuutta riippumatta erilaisista taustoista, pystyvyyden tunteen tukeminen, myönteiset sosiaaliset normit, fyysisten, psyykkisten, sosiaalisten ja älyllisten taitojen kehittäminen laadukkaassa ohjauksessa sekä jäsentyminen kouluun, perhe-elämään ja yhteiskuntaan. (Nurmi ym. 2014, 125.)

Koulupäivän yhteyteen sisällytetyllä harrastustoiminnalla on myönteinen vaikutus oppilaan kehitykseen, kouluviihtyvyyteen sekä koulun ja kodin yhteistyöhön. Harrastusten myönteiset vaikutukset tulevat esille etenkin, kun harrastus on kestänyt ainakin kaksi vuotta. Sen sijaan harrastusten määrällä ei ole juurikaan merkitystä oppilaan kehitykseen. Yläkouluikäiset, jotka osallistuivat koulun ohessa vähintään yhteen harrastukseen, tupakoivat vähemmän, eivät osallistuneet niin usein koulukiusaamiseen ja suuntautuivat jatko-opiskelemaan peruskoulun jälkeen. (Nurmi ym. 2014, 127–128.)

Vuonna 2002–2005 järjestetystä Mukava-hankkeesta on saatu hyviä kokemuksia harrastusten tarjoamisesta koulupäivän yhteyteen kaikille peruskouluikäisille useissa Suomen peruskouluissa. On-

gelmana on usein ollut lapsen ja nuoren yksin viettämä aika koulupäivän jälkeen vanhempien ollessa töissä, joka voi runsaana määränä aiheuttaa erilaisia kehityksellisiä riskejä, kuten esimerkiksi päihteiden käytön aloittamista varhaisessa iässä tai masennusoireita. (Nurmi ym. 2014, 126.) Ennen ja jälkeen järjestetyt kerhot ja harrastustoiminta vähentävät yksin vietettyä aikaa ja tarjoavat turvallisen ympäristön harrastamiseen, joka on kaikkien saavutettavissa. Koko koulun oppilaille tarjottavat kerhot tukevat yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa sekä ovat tärkeä keino varhaisena puuttumisena sekä syrjäytymisen ehkäisyä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019, 32–34.) Opettajien tai muiden ohjaajien järjestämä harrastustoiminta koulun ohella vaikuttaa myönteisesti koulun sosiaalisiin suhteisiin, joka näkyy aikuisen ja oppilaan välisen luottamuksen vahvistumisena sekä luo uusia sosiaalisia verkostoja. Tämä vaikuttaa myönteisenä asenteena koulunkäyntiin ja kouluviihtyvyyteen sekä tukee oppimista. (Nurmi ym. 2014, 128.)

Harrastamisella on parhaassa tapauksessa suuri merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Harrastaminen vaikuttaa lapsen ja nuoren sosiaaliseen kehitykseen ja osallisuuteen yhteiskunnassa sekä tukee perheitä vahvistamalla yhdessäoloa ja tekemistä. (Haanpää 2019, 8.) Esimerkiksi liikuntaharrastuksella on lapselle ja nuorelle paljon erilaisia vaikutuksia psykososiaaliseen hyvinvointiin. Se kehittää ajattelun ja muistamisen kehitystä, vahvistaa itsetuntoa, tarjoaa mahdollisuuksia kokeilla omia rajoja ystävien ja ohjaajan tukemana ja kokea onnistumisen kokemuksia, jotka rakentavat lapsen ja nuoren omanarvontuntoa sekä myönteistä minäkuvaa. Harrastaminen myös lisää sosiaalista vuorovaikutusta. Etenkin aikuisen kannustava sekä myönteinen asenne ovat tärkeässä asemassa harrastuksen jatkumiseen myös myöhemmällä iällä. Tärkeää on, että harrastus ei tuo suorituspainetta ja lapsi tai nuori kokee mielihyvää harrastuksestaan. (Opetushallitus 2022.)

Harrastusten kautta nuori oppii itsestään ja omista vuorovaikutustaidoistaan, kanssakäymisestä muiden ihmisten kanssa sekä tarjoaa mahdollisuuden kehittää näitä taitoja. Sosiaalisen hyödyn merkitys harrastuksissa lisääntyy ja korostuu 12-vuotiailla ja sitä vanhemmilla nuorilla. Usein kuitenkin moni lopettaa harrastamisen juuri ennen tätä ikävuotta, jolloin syrjäytymisen ehkäisyyn liittyvä merkitys ja hyöty ei ehdi tulla harrastuksessa riittävästi esille. (Haanpää 2019, 9.) Myös harrastamisen aloittamiselle kaverilla on suuri merkitys, sillä se auttaa sopeutumaan uuteen tilanteeseen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019, 34).

Mikään harrastus sellaisenaan ei lisää lapsen hyvinvointia. Itse harrastus ei ole itseisarvo eikä kerro hyvinvoinnista tai syrjäytymisen ehkäisemisestä. Peruskouluikäisen harrastuksissa onkin tärkeää miettiä, miten toiminta vaikuttaa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Hyvää tarkoittavat vanhemmat

tai harrastusten ohjaajat voivat jopa lisätä nuoren riskiä psyykkiseen oireiluun aiheuttamalla paineita harrastamiselle. Nuorisolääketieteen dosentti Silja Kosola pohtikin Lääkärilehden artikkelissa ”Kuljeta, kustanna, kannusta” sitä, miten koululaisen tavoitteellisen harrastuksen luoma jatkuva kiire, paine sekä suorittamisen tunne eivät ole hyväksi lapsen ja nuoren kehittyville aivoille. (Kosola 2021.)

Haasteet harrastamiseen liittyen koskettavat erityisesti niitä nuoria, jotka ovat toiminnan ulkopuolella ja heikoimmassa asemassa. Tähän voivat olla syynä esimerkiksi harrastuksen kustannukset, kavereiden puute, sopivan harrastusmahdollisuuden puuttuminen, välimatkat, alueelliset erot saatavuudessa, vanhempien terveyshaasteet, syrjinnän kokemukset ja muut toiminnan rajoitteet. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019, 35–36.) Esimerkiksi isoissa kaupungeissa asuvilla on parempi harrastustarjonta ja lyhyemmät etäisyydet harrastuksiin verrattuna maaseutuun. Vuoden 2018 lasten ja nuorten vapaa-ajantutkimuksen mukaan syrjintä ja kiusaaminen vaikuttavat liikuntaharrastuksessa viihtymiseen. Syrjintää kokevat erityisesti erilaiset vähemmistöryhmät, joita voivat olla esimerkiksi ulkomaalaistaustaiset ja sukupuolivähemmistöt. (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2018, 49.)

Harrastustoiminnassa on tärkeää, että se on kaikille avointa, jolloin se edistää yhdenvertaisuutta. Viranomaisten velvollisuutena on edistää yhdenvertaisuutta ja arvioitava sen toteutumista erilaisissa toiminnoissaan. Noin 15 prosentilla lapsista ja nuorista on jotakin toimintarajoitteita ja erityisiä haasteita, jotka vaikeuttavat yleiseen harrastustoimintaan osallistumista. Koulussa järjestettävät harrastukset ja kerhot ovatkin hyvin tärkeitä etenkin erityistä tukea tarvitseville, sillä se voi olla yksi niistä harvoista paikoista, jossa ohjattu harrastaminen onnistuu. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019, 27, 36.)

3.3 Harrastaminen ja nuorisolaki

Nuorten harrastustoiminta ja valtionavustuksen hakeminen on vapaaehtoista kunnille, mutta kunnan järjestäessä harrastustoimintaa, tulee toimia nuorisolain säännösten mukaisesti. Nuorisolaissa nuori on alle 29-vuotias, mutta nuorisolain harrastustoimintaa järjestetään kuitenkin perusopetusikäisille, eli 1–9 luokan oppilaille. Kunta voi myös päättää harrastustoiminnan järjestämisen laajuudesta, huomioiden nuorten yhdenvertaisuuden sekä järjestää toimintaa yksin tai muiden kuntien kanssa. Harrastuspalveluja on mahdollista hankkia myös muulta julkiselta tai yksityiseltä tuottajalta,

jolloin täytyy kuitenkin noudattaa nuorisolakia, lakia julkisista hankinnoista ja käyttöoikeussopimuksesta, sekä tietosuojalainsäädännön vaatimuksia. Tärkeää on myös, että harrastuksen järjestäjät ja ohjaajat ovat koulutettuja, eli huomioivat toiminnoissa harrastusten sisällön ohjaamisen, mutta myös nuorten pedagogisen ohjaamisen. (Antila, Ahonen-Walker, Sjöström & Selkee 2023.)

Nuorisolakiin kirjattu harrastustoiminta on Harrastamisen Suomen mallin mukaista, jossa huomioidaan nuorten jaksaminen ja kouluun liittyvät aikataulut. Tarkoituksena on, että harrastus liittyy koulupäivään siten, että se järjestettäisiin ennen koulupäivää tai pian koulupäivän jälkeen koulun tiloissa tai sen läheisyydessä. Nuorisolain mukaista harrastustoimintaa ei kuitenkaan voi järjestää koulupäivän aikana. (Antila, Ahonen-Walker, Sjöström & Selkee 2023.)

Nuorisolain 12 a §:n mukaan täytyy kuulla nuoria heidän harrastustoiveissaan, edistää harrastuksen järjestäjien ja koulujen yhteistyötä sekä sovittaa yhteen olemassa olevia harrastamisen toimintatapoja. Nuorten kuulemisessa voidaan hyödyntää opetus- ja kulttuuriministeriön valtakunnallisia koululaiskyselyjä tai järjestää oma tilaisuus, jotta nuorten toiveet saadaan esille. Harrastustoiveet kuullaan koulukohtaisesti ja kunta laatii myös sen mukaan harrastussuunnitelmat. Kunnan täytyy toiminnan toteuttamisessa huomioida kaikkien nuorten, myös sellaisten nuorten, joilla on jokin vamma, vaikuttamisen mahdollisuudet, sekä kuntalain säännöksistä kuntalain osallisuudesta. Tämä liittyy nuorisolain 24 §:n mukaiseen nuorten oikeuteen osallistua, vaikuttaa ja tulla kuulluksi. (Finlex, nuorisolaki 2016.)

4 TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Tutkimuksella on aina jokin tehtävä tai tarkoitus. Tarkoitus ohjaa, miten tutkimus etenee ja millaisia menetelmävalintoja tehdään. (Hirsjärvi, Remes & Sajavara 2009, 137.) Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää harrastusohjaajien kokemuksia, miten harrastaminen tukee varhaisnuorten psykososiaalista hyvinvointia. Yhteistyökumppaninani toimi Limingan kunta, jossa toteutetaan Harrastava Liminka -harrastustoimintaa. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa Limingan kunnalle harrastusten merkityksestä ja sitä kautta mahdollistaa kehitysideoita harrastustoiminnasta.

Sosionomille harrastaminen ja sen vaikutukset etenkin psykososiaaliseen hyvinvointiin on tarpeellista tietää, koska sosionomi vaikuttaa asiakkaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin toteutumiseen (Sosiaalialan AMK verkosto 2020). Sosiaalialan kompetenssien asiakastyön osaamiseen kuuluu, että sosionomin on tärkeää ymmärtää psykososiaalisen tuen merkitys, jotta osaa toimia erilaisissa asiakastilanteissa. Opinnäytetyöni aiheen oppimistavoitteet perustuivat sosionomin kompetensseihin. Omaksi oppimistavoitteekseni valitsin asiakastyön osaamisen (Sosiaalialan AMK-verkosto, 2023). Tutkimuksessani haastattelin kokeneita harrasteohjaajia, jotka työskentelevät varhaisnuorten kanssa. Tavoitteenani oli kehittää omaa asiakastyön osaamistani ja ammatillista asiantuntijuuttani tietoperustalla aiheeseen perehtyen sekä haastatteluiden käytännön kokemusten myötä, jonka vuoksi valitsin tämän tavoitteen. Tarkemmaksi aiheekseni valitsin psykososiaalisuuden, koska se on vahvasti yhteydessä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja sosionomina on tärkeää tiedostaa psykososiaalisen tuen merkitys erilaisissa asiakastilanteissa toimimisen kannalta (Sosiaalialan AMK verkosto 2023). Tämän opinnäytetyön kautta tavoitteena on saavuttaa tulevaisuuden työhön eväitä työskennellä nuorten hyvinvointia edistäen ja ymmärtäen harrastusten merkityksen nuorten elämässä.

Myös eettinen osaaminen tuli tutkimusprosessin aikana vahvasti esille, joka vahvistui ottaessa huomioon tutkimuksen eettiset periaatteet ja toimiessa niiden mukaisesti. Tutkimusprosessi antoi myös hyvän pohjan kehittämisenäkökulmalle ja pääsin opinnäytetyöni aikana pohtimaan ilmiöitä ja näkökulmia kriittisesti, jotka liittyvät aiheeseeni. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa ja arvioida tietoa hyvinvoinnin edistämiseksi (Sosiaalialan AMK- verkosto 2023).

Tutkimuskysymykseksi valitsin:

- Mitä kokemuksia harrastusohjaajilla on, miten harrastaminen tukee varhaisnuorten psykososiaalista hyvinvointia?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Harrastamisen Suomen malli ja Harrastava Liminka

Harrastamisen Suomen mallilla tarkoitetaan mahdollisuutta tarjota jokaiselle peruskouluikäiselle lapselle ja nuorelle maksuton harrastus koulupäivän yhteyteen. Tavoitteena on lisätä lasten ja nuorten hyvinvointia ja osallisuutta. Mallissa korostuvat etenkin kohderyhmän kuuleminen erilaisista harrastuksista, koulun ja harrastustoimijoiden välinen yhteistyö sekä käytäntöjen ja toimintatapojen koordinoiminen. Harrastamisen Suomen mallin tavoitteena on saada malli pysyväksi toimintata- vaksi Suomen kunnissa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö.)

Limingan kunta on ollut Opetus- ja kulttuuriministeriön Harrastamisen Suomen malli- toiminnassa mukana 2021 vuoden keväästä lähtien. Limingassa harrastustoimintaa järjestetään peruskouluissa osana lasten ja nuorten koulupäivää. Hanke on saanut nimen HaLi eli Harrastava Liminka. Harras- tamisen Suomen mallin tavoin tavoitteena on tukea hyvinvointia ja tarjota lapselle ja nuorelle mie- luisa maksuton harrastus koulupäivän yhteyteen. Lasten ja nuorten osallisuus näkyy harrastustar- jonnassa, joka on koottu OKM:n eli opetus- ja kulttuuriministeriön kyselyssä saatujen vastausten pohjalta. Harrastustarjonta on koulukohtainen ja ensisijaisesti lapsi tai nuori osallistuu harrastuk- seen omalla koululla. Lapsia ja nuoria sekä heidän huoltajiaan tiedotetaan mahdollisuudesta har- rastuksin. Koulujen HaLi- vastuuopettajat antavat myös lisätietoa ryhmistä ja vastaavat ryhmien ilmoittautumisista ja osallistujamääristä. Hankkeessa korostuu yhteistyö eri toimijoiden kanssa esi- merkiksi huoltajien, opettajien, ohjaajien ja muiden yhteistyökumppaneiden kanssa. (Liminka 2022.)

Limingan kaikilla kouluilla järjestetään myös etsivää harrastustoimintaa, jonka tarkoituksena on löy- tää lapselle tai nuorelle sopiva harrastus, jos sellaista ei vielä ole löytynyt. Etsivä harrastustoiminta sisällytetään koulupäivään esimerkiksi välitunneilla HaLi- harrastuskioskeina, jotka ovat avoimia kaikille peruskouluikäisille lapsille ja nuorille Limingan kunnassa. Etsivään harrastustoimintaan si- sältyy myös Virtapiiri- toiminta, joka on suunnattu etenkin yläkouluikäisille, joilla ei vielä ole sopivaa harrastusta. Virtapiirissä toiminta muodostuu oppilaiden toiveiden pohjalta, ja voi sisältää esimer- kiksi tutustumista harrastuksiin, neuvontaa tai ohjausta yksin tai yhdessä toisten nuorten kanssa. (Liminka 2022.)

5.2 Menetelmävalinnat ja aineistoin hankinta teemahaastattelun avulla

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa tarkoituksena on todellisen elämän kuvaaminen, sekä kohteen tutkiminen mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavara 2009, 161). Subjektisuuden tärkeys painottuu laadullisessa tutkimuksessa, sillä tutkittavilla on yksilöllisiä tavoitteita ja kokemuksia merkityksen tuottamisessa. Laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa tarkoituksena on siis ymmärtää tutkittavien näkökulmaa ja kokemuksia, sekä millaisia merkityksiä ne heille antavat. (Juhila.) Halusin ehdottomasti tehdä laadullisen tutkimuksen määrällisen sijaan, jossa pääsen kuulemaan kokemustietoa.

Aineiston keruumenetelmänä käytin yksilöhaastattelua, eli haastattelin molemmat haastateltavat erikseen. Näin varmistin, että molemmat saavat tasavertaisesti ja anonymisti kertoa oman kokemuksensa. Haastattelu on yleinen tapa tuottaa tutkimusaineistoja. Sen tavoitteena on tiedon tuottaminen ja tutkimusongelmaan vastaaminen. Haastattelijalla on suuri merkitys, millaisia vastauksia aineistoon saadaan. Tähän vaikuttavat muun muassa kysymysten muotoilu ja rajaukset sekä vuorovaikutus, joka täytyy ottaa huomioon koko tutkimusprosessin läpi. (Hyvärinen, Suoninen & Vuori.) Haastattelussa ollaan suoraan vuorovaikutuksessa tutkittavaan, jonka etuna on etenkin joustavuus aineiston keräämisessä. Haastateltava on aktiivinen osapuoli, joka luo merkityksiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavara 2009, 204–205.) Haastattelu oli tutkimukseni kannalta luonteva tapa kerätä kokemustietoa, koska haastateltavia oli vähän ja haastattelu mahdollistaa myös yksityiskohtaisemman ja aidomman vuorovaikutuksen esimerkiksi lomakehaastatteluun verrattuna.

Haastattelussa käytin teemahaastattelua. Teemahaastattelu on avoimen haastattelun ja lomakehaastattelun välimuoto, jossa haastattelu etenee ennalta muodostettujen teemojen mukaan. Teemahaastattelussa ei ole tarkkoja ja yksityiskohtaisia kysymyksiä, vaan se on keskustelunomainen tilanne. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Haastattelujen teemarunko (Liite 1) muodostui tietoperustan pohjalta, jossa korostin myönteistä kehitystä tukevia vapaa-ajan piirteitä. Nämä teemat johdattelivat haastateltavat hyvin oikeiden aiheiden äärelle ja saivat aikaan omaan kokemukseen perustuvaa keskustelua, jossa esitin tarvittaessa vielä tarkentavia kysymyksiä vastaamaan tutkimuskysymykseeni. Huolellisesti suunniteltu haastattelurunko helpotti haastattelujen pitämistä, sekä toi itsevarmuutta haastattelijana olemiseen.

Tutkimuksen kohderyhmänä on kaksi lasten ja nuorten harrastusohjaajaa, jotka ohjaavat työssään jotakin ryhmätoimintaa. Yksityisyyden suojan vuoksi haastateltavien paikkakuntaa ei mainita, jossa he työskentelevät. Haastattelut toteutettiin sovitusti syyskuun 2023 aikana Teamsin välityksellä, jotka nauhoitettiin Teamsin nauhoittavalla ja litteroivalla ominaisuudella myöhempää aineiston analysointia varten. Ennen haastatteluja osallistujille lähetettiin suostumuskirje sähköpostin kautta, joka palautettiin allekirjoitettuna.

5.3 Aineistoin analysointi teemoittelemalla

Haastattelut äänitettiin ja kirjoitettiin sen jälkeen puhtaaksi eli litteroitiin. Hyödynsin Teamsin omaa litterointi toimintoa haastattelujen aikana, mutta äänitin haastattelut myös perinteisesti, joka helpotti aineiston läpikäyntiä ja vähensi virheiden mahdollisuutta. Litteroitua aineistoa tuli yhteensä 22 sivua. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimus suoritetaan yleensä puheen ja vuorovaikutuksen kautta, jonka vuoksi puheen purkaminen kirjalliseen muotoon on tärkeä osa tutkimuksen analysointia. Litterointi antaa mahdollisuuden opinnäytetyön tekijälle havaintojen tekemiselle ja aineiston tarkemmalle tutustumiselle. Keskeisintä litteroinnissa on se, mitä kerrottavaa haastateltavalla on, vaikka tutkijan tuottamat kysymykset litteroidaan myös selkeyden vuoksi. Tällöin on helpompi hahmottaa konteksti, jossa haastateltavan antama vastaus on. (Kallio.)

Aineistoin analyysimenetelmänä käytin teemoittelua. Teemoittelu on luonteva tapa analysoida aineistoa, joka on kerätty teemahaastattelun avulla. Litteroinnin jälkeen luin aineistoin usean kerran vielä läpi ja järjestelin sitten aineiston teemoittain värikoodien avulla. Vertasin aineistoja ja merkitsin tietyt aiheet tietyillä väreillä. Lopulta muodostui neljä tärkeää teemaa, jotka nousivat molemmista aineistoista esiin eniten. Teemat liittyivät teemahaastattelun rungossa käyttämiini aiheisiin, mutta yhdistin samoja kategorioita yhteen, jolloin lopullisiksi teemoiksi tulivat siis harrastusohjaajien tuki, itsensä toteuttaminen ja osallisuus, taidot ja vaikutukset muualle elämään sekä sosiaaliset suhteet ja yhteenkuuluvuus.

5.4 Eettisyys ja luotettavuus

Eettisesti hyvä tutkimus noudattaa tutkimusprosessissa hyvää tieteellistä käytäntöä. Opetusministeriön asettama tutkimuseettinen neuvottelukunta on laatinut ohjeet, kuinka noudatetaan tieteellisiä menettelytapoja. Näihin ohjeisiin sisältyvät rehellisyys, tarkkuus ja huolellisuus liittyen tutkimustyön

arviointiin ja tallentamiseen. Tutkimus tulee olla suunniteltu ja toteutettu huolella ja yksityiskohtaisesti ohjeistuksia noudattaen ja kunnioittaen toisten tutkijoiden töitä käyttäessä niitä omaan opinnäytetyöhön. Opinnäytetyössä sovelletaan myös tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä menetelmiä, liittyen tutkimukseen, tiedonhankintaan ja arviointiin. Opinnäytetyöhön liittyvien osapuolien sidonnaisuudet tiedotetaan ennen tutkimusta asianmukaisella tavalla. (Hirsjärvi, Remes & Sajavara 2009, 23–24.) Tarvittavat luvat ja suostumukset sekä lomakkeet on selvitetty ja täytetty etukäteen ennen tutkimusaineistojen keruun aloittamista. Suunnitelmavaiheessa täytettiin tietosuojalomake sekä suostumuskirje. Hyväksytyyn suunnitelman jälkeen täytettiin yhteistyökumppanin kanssa tutkimuslupahakemus sekä yhteistyösopimus. Tutkimukseen osallistuville lähetettiin suostumuskirje ennen haastatteluita, jossa kerrotaan opinnäytetyön aiheesta ja tarkoituksesta, yksityisyyden suojasta ja haastattelusta tarkemmin, sekä sen vapaaehtoisuudesta. Suostumuskirjeessä kerrotaan myös, että valmis työ julkaistaan Theseuksessa. Allekirjoitetut suostumuskirjeet palautettiin opinnäytetyön tekijälle ennen haastatteluja, jossa suostumus varmistuu. Myös haastattelun alussa varmistin suostumuksen ja kerroin tiivistetysti suostumuskirjeessä käydyt asiat vielä suullisesti läpi.

Yleisten eettisten periaatteiden mukaisesti tutkimuksessa täytyy kunnioittaa tutkittavien yksityisyyttä, ihmisarvoa, itsemääräämisoikeutta ja muita oikeuksia. On myös eettisesti hyvin tärkeää olla aiheuttamatta tutkittavana oleville henkilöille ja muulle ympäristölle minkäänlaista haittaa. Aiheen herkkyyttä vaikuttaa siihen, kuinka tuloksia käsitellään tutkimuksessa. Riskien välttämiseksi tasa-arvoinen kohtelu tutkimuksen aikana kaikkia osapuolia kohtaan on tärkeää. Tutkijan on siis hyvä tiedostaa omat arvot, koska ne eivät saa vaikuttaa tutkimukseen ja tutkittavien tuomiin merkityksiin, vaikka ne eroavaisivatkin tutkittavien kanssa. Työssäni haastateltavien yksityisyyttä ei voida saada selville ja tämä tulee ilmi suostumuskirjeessäkin. Tutkimustuloksista ei tule ilmi yksityistietoja, eikä haastateltavien työpaikkakuntaa ole kerrottu. Tieteellisessä tutkimuksessa korostuvat myös huolellisuus, tarkkuus ja rehellisyys koko tutkimusprosessin aikana. Omien ratkaisujen reflektointi luo mahdollisuuksia tutkimuksen arvioinnille. (Vuori.)

Sitoutuminen TENKin ohjeen mukaisesti hyvän tieteellisen käytännön noudattamiseen on osa tiedeyhteisön eettistä itsesääntelyä. Hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteet ovat eurooppalaisen tutkimuseettisen ohjeistuksen mukaan luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. Luotettavuus sisältää varmistuksen tieteellisen toiminnan laadusta suunnittelussa, menetelmissä, analyseissä sekä voimavarojen käytössä. Rehellisyys on tieteellisen toiminnan suunnittelua, to-

teutusta ja arviointia sekä avointa, oikeudenmukaista, puolueetonta viestintää ja raportointia yksityiskohtia salaamatta. Arvostus on arvostusta kaikkia osapuolia, yhteiskuntaa, ympäristö ja kulttuuria kohtaan. Vastuunkanto on tieteellisen toiminnan vastuun ottamista sen kaikkien vaiheiden aikana, ideoinnista ja suunnittelusta julkaisemiseen ja sen vaikutuksiin. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2/2023, 9–12.) Koska tutkimukseni on ihmisiin kohdistuva, on tärkeää noudattaa tarkoin esimerkiksi informointiin perustuvaa suostumusta, luottamuksellisuutta, yksityisyyttä sekä muita ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisiä periaatteita (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry). Kaikki tutkimukseen liittyvä aineisto hävitetään aineistoin analysoinnin jälkeen asianmukaisesti.

Kaikkien tutkimuksien luotettavuutta ja pätevyyttä tulisi arvioida jollain tavalla. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuteen vaikuttaa tutkijan selostus työn toteuttamisesta. Tähän liittyvät esimerkiksi haastattelutilanne, jossa aineisto on kerätty. Kerrotaan myös haastatteluun käytetty aika ja muut vaikuttavat tekijät. Myös luokittelujen selittäminen lukijalle on tärkeää. On syytä kertoa, millä perusteella esitetään tulkintoja ja mihin päätelmät perustuvat. Tässä auttavat liitteet ja suorat lainaukset haastattelusta, joita opinnäytetyössäni on hyödynnetty. (Hirsjärvi, Remes & Sajavara 2009, 231–232.)

6 TULOKSET

Aineistoin analysoinnissa muodostui neljä pääteemaa, jotka olivat harrastusohjaajien merkitys, itsensä toteuttaminen ja osallisuus, taitojen kehittyminen ja vaikutukset muuhun elämään sekä sosiaaliset suhteet ja yhteenkuuluvuus. Nämä asiat korostuivat molemmissa vastauksissa, jotka olivat yhteydessä siihen, kuinka harrastukset tukevat nuorten psykososiaalista hyvinvointia.

6.1 Harrastusohjaajat edistävät nuorten psykososiaalista hyvinvointia

Haastatteluissa tuli esille harrastusohjaajan laadukkaan ohjauksen ja koulutuksen merkitys harrastuksissa, jonka koetaan olevan pohja hyvälle ja turvalliselle harrastustoiminnalle.

“Tää on ehkä se pohja, että meillä on aikuiset ja ammattilaiset ja vielä siitä asiasta kiinnostuneet ohjaajat, minkä koen, että on tärkeintä, että pystytään sitten ottamaan kaikki huomioon ja se tukee sitä varmasti parhalla mahdollisella tavalla, että pystytään sitten huomioimaan ne yksilön tarpeet sitten siellä ohjauksessa.”

Turvallinen aikuinen koettiin myös tärkeänä mahdollisuutena aikuisen ja nuoren välisille keskusteluille ja kiireettömille kohtaamisille.

“Kyllähän monelle se kerho-ohjaaja tai harrastuksen ohjaaja voi olla se turvallinen aikuinen. Ja kaikilla ei välttämättä ole siellä kotona tai jos koulussa on hankalaa niin se voi olla sitten hankalaa löytää sieltä sitä aikuista kelle pystyisi asioistaan porisemaan. Ja monesti harrastuksissa voi olla myös paremmin aikaa kuunnella kun se on vapaampaa toimintaa. Siinä voi olla aikaa sille keskustelulle ja kohtaamiselle eri tavalla niin se voi olla monelle semmonen tukee antava toiminta.”

Haastattelussa nousi esille myös, että harrastuksissa voi tulla tilanteita, jossa nuori voi tuoda hankaliakin asioita esille, johon pystytään tarvittaessa reagoimaan muun muassa muiden toimijoiden kanssa yhteistyönä.

“Mehän ollaan kuitenkin niitä aikuisia, jotka kuullaan aika paljon ja siellä voi joskus tulla sitten semmoisiakin tosi tärkeitä avautumisia, mikä sitten voi johtaa sille tielle, että pystytään tukemaan sitä mielen hyvinvointia tulevaisuudessakin.”

6.2 Harrastuksissa itsensä toteuttaminen ja osallisuus tukevat psykososiaalista hyvinvointia

Molemmissa haastatteluissa nuoren itsensä toteuttamista ja osallisuutta harrastuksissa pidettiin tärkeänä. Myös ylipäättänsä kaikkien lasten ja nuorten mahdollisuutta osallistua harrastukseen pidettiin tärkeänä lähtökohtana nuoren hyvinvoinnille. Nuorten osallisuus harrastuksissa näkyy mahdollisuutena päästä osallistumaan toiminnan suunnitteluun.

”Jo pienet kerholaiset pääsee kertomaan mikä on heidän toiveensa sinne kerhoon. Ei tehdä malleja valmiiksi, vaan lapset saa niitä itse suunnitella.”

Yhdessä sovitut säännöt parantavat haastateltavan mukaan sitoutuvuutta toimintaan ja kannustavat hyödyntämään jokaisen omia vahvuuksia.

”Lapset sitoutuu niihin paremmin kun ne on yhdessä sovittuja.”

”Pyritään siihen, että jokainen saisi käyttää niitä omia vahvuuksia.”

Harrastuksissa koetut onnistumisen kokemukset koettiin parantavan yleistä hyvinvointia ja mielialaa sekä vähentävän häiriökäyttäytymistä.

”Kyllähän se vie eteenpäin ja tasapainottaa ja auttaa siinä että haluaa kokeilla uudelleen, innostuu, pysyy mieli virkeämpänä ja aktiivisempänä ja haluaa lähteä tekemään uudelleen, että se mieli kun on siellä hyvä ja ehkä vaikuttaa siihen häiriökäyttöön silleen vähentävästi, että sit se häiriökäytös ja semmoinen turhautuminen jää vähemmälle kun on niitä hyviä kokemuksia siellä taustalla.”

6.3 Taitojen kehittyminen harrastuksissa ja vaikutukset muuhun elämään tukevat psykososiaalista hyvinvointia

Kolmas teema käsittelee erilaisten taitojen kehittymistä sekä harrastuksien vaikutusta nuoren muuhun elämään. Harrastuksissa erilaisten taitojen koettiin kehittyvän laajasti ja kokonaisvaltaisesti.

”No tietenkin se arkiaktiivisuus ja se arjen hallinta ja aikataulut, että nehan on äärettömän tärkeitä, mutta sitten myös unirytm, ruokarytmi ja ehkä koko kakun kermana se, että ne taidot oppia asioita.”

Haastatteluissa kysyttäessä taitojen kehittymisestä korostui vahvasti etenkin sosiaaliset taidot ryhmäharrastuksissa.

”Harjoitellaan niitä taitoja, että pärjätään erilaisten ihmisten kanssa.”

”Kaikki noi osa-alueet siellä kyllä saa sitä harjoitusta, tietysti sosiaaliset taidot varmasti kaikista eniten.”

Haastatteluista käy myös ilmi, että harrastuksissa opitut taidot ja hyvinvointivaikutukset ulottuvat myös muualle nuoren elämään, esimerkiksi kouluun ja perheeseen.

”Harrastamisella pystytään auttamaan myös siinä, että se sitten voi tuoda hyötyä sinne kouluelämään. Juurikin näiden sosiaalisten taitojen puitteissa, mutta myös esimerkiksi ongelmanratkaisukyvyyn kautta oppii uusia asioita tekemällä. Harrastus voi hyvin tukea esimerkiksi jotain vaikeaa kouluainetta ja oppimista, jos sen vaan osaa yhdistää oikein.”

”Tukee sitä koko perheen hyvinvointia, kun jokainen saa toteuttaa itseään ja omia mielenkiinnonkohteita”

Toisessa haastattelussa tulee esille, että ohjatussa harrastustoiminnassa on käytössä toimintamalli, jossa harrastuksen yhtenä tavoitteena on aktiiviseksi kansalaiseksi kasvaminen.

”Kerhotoiminnalla ja harrastustoiminnalla on lapsen yhteiskunnassa pärjäämisen kannalta valtavasti merkitystä jo sillä, että pääsee osaksi sitä. Ja siellä kuitenkin on vaikuttamista ja itseilmaisua, omien asioiden hoitamista ja muuta tulee siellä jo ihan pienillä, niin sieltähän se alkaa ja sieltähän se yhteiskunnassa pärjääminen ja mukana pysyminen vaatii.”

6.4 Sosiaaliset suhteet ja yhteenkuuluvuus harrastuksissa tukevat psykososiaalista hyvinvointia

Neljänneksi ja viimeiseksi teemaksi haastatteluista muodostui tukea antavat ihmissuhteet, jotka molemmat haastateltavat kokivat tärkeimpänä asiana harrastuksissa. Vertaissuhteista kysyttäessä toinen haastateltava koki etenkin nuorten vertaissuhteiden olevan hyvin tärkeitä.

”Varmasti sillä on se suurin merkitys mitä enempi nuorelle tai lapselle tulee sitä ikää, niin sitten vielä se korostuu tosi paljon.”

Vastauksissa nuorten vertaissuhteissa korostuvat etenkin omanikäiset kaverit sekä samat mielenkiinnon kohteet:

”No se on just se valtavin merkityksellinen tekijä varmasti monelle lapselle, että löytää nimenomaan niitä saman henkisiä samoista asioista kiinnostuneita.”

”Suurin merkitys sillä, että on turvallinen ryhmä mihin saa kuulua olla osana niin kyllähän sillä on iso merkitys lapsen ja nuoren kehitykseen. Jokainen lapsi ja nuori kuuluu johonkin ryhmään kotona tai koulussa, mutta kun se liittyy myös siihen, mikä on itse valittu, missä saa käyttää omia vahvuuksia ja on samat mielenkiinnon kohteet, niin kyllähän se on semmoinen vahvistava suuri merkitys.”

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvailla harrastusohjaajien kokemuksia, kuinka harrastustoiminta tukee varhaisnuorten psykososiaalista hyvinvointia. Haastattelujen perusteella voidaan todeta harrastuksilla olevan suuri merkitys varhaisnuorten psykososiaaliseen hyvinvointiin. Harrastuksissa hyvinvoinnin tukemiseen vaikuttavat haastattelujen mukaan eniten harrastusohjaajien tuki, itsensä toteuttamisen ja osallisuuden mahdollisuus, taitojen kehittyminen ja vaikutukset muualle elämään sekä sosiaaliset suhteet ja yhteenkuuluvuus.

Haastattelussa tuli usein esille turvallisuuden, aikuisten ohjauksen sekä sosiaalisten suhteiden merkitys, joka tukee teoriaa, jossa vapaa-ajan toiminnan tulisi olla turvallista, riittävästi järjestettyä sekä tarjota sosiaalisia suhteita, jotta se tukee lapsen ja nuoren myönteistä kehitystä (Nurmi ym. 2014, 125). Harrasteohjaajan myönteinen asenne kannustaa harrastuksen jatkamiseen myöhemmälläkin iällä (Opetushallitus 2022). Ohjaajat varmistavat harrastuksissa yleisen turvallisuuden, yhdessä laaditut säännöt, lasten ja nuorten osallisuuden, yksilölliset vahvuudet ja mahdolliset tuen tarpeet sekä onnistumisen kokemukset. Lapset ja nuoret sitoutuvat kerhojen sääntöihin paremmin, kun ne ovat yhdessä sovittu ja kaikilla on mahdollisuus osallistua sääntöjen suunnitteluun. Turvallinen ja luotettava aikuinen harrastuksissa mahdollistaa myös yksilöllisiä kohtaamisia nuoren ja ohjaajan välillä, joka voi johtaa jopa tärkeisiin keskusteluihin ja sitä kautta mielenhyvinvoinnin tukemiseen. Myös erilaiset ongelmat tai haasteet voivat tulla esille kohtaamisissa, jolloin harrasteohjaajalla on tärkeä merkitys tarvittaessa asioiden viemisellä eteenpäin esimerkiksi yhteistyönä muiden toimijoiden kanssa.

Tärkeimpänä asiana haastatteluissa nousi esille harrastusten tuomat sosiaaliset suhteet ja vertais-suhteet. Turvallisella ryhmällä, jossa korostuu mahdollisuus käyttää omia vahvuuksia ja on samat mielenkiinnonkohteet, on haastattelujen mukaan suuri vahvistava merkitys nuoren psykososiaaliselle hyvinvoinnille. Nuoren ryhmään kuuluminen vähentää epävarmuuden tunteita itseään kohtaan sekä lisää kiintymystä, kun mielenkiinnon kohteet ovat samat (Salmivalli 2015, 33). Nuoruudessa vertaissuhteiden merkitys korostuu aiempaa tärkeämmäksi, jonka vuoksi on tärkeää, että harrastukset tarjoavat myönteisiä sosiaalisia suhteita, joka tukee psykososiaalista hyvinvointia. Etenkin yhteenkuuluvuus ja mahdollisuus kuulua johonkin porukkaan on nuorelle suuri psyykinen voimavara (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö). Varsinkin ne lapset ja nuoret, jotka ovat vaarassa

syрjäytyä tai kokevat muita haasteita kotona, hyötyvät myönteistä kehitystä tukevasta vapaa-ajasta erityisen paljon, kun harrastustoiminta sisältää sosiaalisia suhteita (Nurmi ym. 2014,125).

Haastatteluissa kävi ilmi, että lapsen ja nuoren oma mielekäs harrastus on tärkeää, koska se tukee koko perheen hyvinvointia, kun jokainen saa käydä toteuttamassa itseään ja syventyä omiin mielenkiinnonkohteisiinsa. Harrastukset auttavat myös haastattelujen mukaan jäsentymään muualle yhteiskuntaan, koska kerhoissa harjoitellaan erilaisten taitojen lisäksi sosiaalisia taitoja, mutta myös työelämätaitoja nuorten kanssa. Myös aikaisemman tutkimuksen mukaan harrastaminen vaikuttaa lapsen ja nuoren sosiaaliseen kehitykseen ja osallisuuteen yhteiskunnassa sekä tukee perheitä vahvistamalla yhdessäoloa ja tekemistä (Haanpää 2019, 8).

Harrastusten myönteinen vaikutus koulumaailmaan nousi haastatteluissa tärkeäksi aiheeksi, joissa kerrottiin harrastusten tukevan ongelmanratkaisukykyä ja jopa jotakin vaikeaa kouluainetta sekä tasapainottavan arkea ja parantavan keskittymiskykyä. Harrastuksissa opitut taidot siirtyvät haastattelujen mukaan helposti luokahuoneeseen, mutta myös muualle arkeen. Esimerkiksi kokkikerhossa opitaan leipomisen ohessa matikkaa, joka voi auttaa nuorta matikan tunneilla koulussa tai liikuntakerhossa opitaan yleisesti terveellisiä elämäntapoja, jotka voivat siirtyä kotiin ja arkeen. Koulupäivän yhteyteen sisällytetyllä harrastustoiminnalla on myönteinen vaikutus kouluviihtyvyyteen sekä kodin ja koulun väliseen yhteistyöhön. Harrastustoiminta koulupäivän ohella lisää kouluviihtyvyyttä ja oppimista, vahvistaa ja luo uusia sosiaalisia verkostoja, sekä lisää luottamusta oppilaan ja aikuisien välillä. (Nurmi ym. 2014, 127–128.) Tärkeää kuitenkin on, että harrastustoiminta ei aiheuta lapselle tai nuorelle paineita, vaan tuottaa mielihyvää (Opetushallitus 2022).

Mikä tahansa vapaa-ajan toiminta ja omatoiminen harrastus voi tukea hyvinvointia, myös yksin tekeminen, esimerkiksi piirtäminen ja käsityöt. Haastateltavien mukaan tärkeää on, että harrastus tuntuu itselle mielekkäälle ja että se kehittää omia vahvuuksia, vaikkakin tällöin ryhmäharrastuksen sosiaaliset hyödyt voivat jäädä pois. Keskusteluissa tuli myös esille, että moni lapsi tai nuori harrastaa jotakin tietämättään, koska usein harrastaminen mielletään kodin ulkopuolella tapahtuvaksi toiminnaksi. Myös vuoden 2022 Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa on käsitelty harrastamisen määrittelyä, jossa harrastaminen koetaan olevan jokaisen subjektiivinen kokemus. Tutkimuksen mukaan esimerkiksi lasten ja nuorten pelaaminen ja lukeminen ovat lisääntyneet. (Salasuo M 2022, 44.) Netissä pelaaminen voi kuitenkin mahdollistaa myös sosiaaliset kontaktit, sillä moni nuori harrastaa videopelien pelaamista kavereiden kanssa etäyhteyksillä. Pelit voivat myös kehittää erilaisia taitoja, esimerkiksi ongelmanratkaisukykyä sekä kielitaitoa.

8 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessi alkoi varsinaisesti alkuvuodesta 2023, jolloin aihe ja yhteistyökumppani selkeytyivät ja pääsin aloittamaan opinnäytetyön suunnitelman kirjoittamisen. Kesä- ja joulujän tauko toi haastetta sekä muutoksia aikatauluun ja pääsin saattamaan opinnäytetyöprosessin loppuun vuoden 2024 alussa. Aihe valikoitui omien opintojeni suuntautumisen perusteella, eli halusin ehdottomasti perehtyä lasten ja nuorten hyvinvointiin. Yhteistyökumppanini ehdotuksesta tarkemmaksi aiheeksi valikoitui harrastukset, joka vaikuttaa lasten ja nuorten jokapäiväiseen elämään ja on Limingan kunnassa vahvasti esillä Harrastava Liminka hankkeen myötä.

Suunnitelmavaiheessa tietoperustaa kirjoittaessani lopullinen aihe muovautui vielä muutaman kerran uudelleen ja alussa oli haasteita muodostaa sopiva tutkimuskysymys. Lopulta päädyin psykososiaaliseen näkökulmaan, eli halusin tutkia harrastusten vaikutuksia mielen hyvinvointiin, sekä millaisia sosiaalisia hyvinvointivaikutuksia harrastukset mahdollistavat. Nämä aihealueet sopivat hyvin etenkin sosionomin työhön, koska tavoitteena on hyvinvoinnin tukeminen ja edistäminen kokonaisvaltaisesti. Harrastuksilla on myös useita erilaisia fyysisiä hyvinvointivaikutuksia, mutta tämän näkökulman jätin sosiaalialan opiskelijana pois.

Opinnäytetyöni oppimistavoitteeni liittyivät sosionomin kompetensseihin, joista valitsin oman tutkimukseni kannalta tärkeimmäksi asiakastyön osaamisen, tutkimustyön ja eettisen osaamisen (Sosiaalialan AMK-verkosto, 2023). Mielestäni asiakastyön osaaminen korostui eniten työssäni, koska perehdyin tietoperustan avulla aiheeseeni, jonka jälkeen pääsin haastattelemaan kokeneita harrastusohjaajia. Tämä antoi tukea tietoperustaani haastateltavien kokemustiedon kautta. Aineiston analysointi mahdollisti teorian ja kokemusten yhdistämisen ja sitä kautta aiheeni merkitys korostui. Opinnäytetyö tarjosi minulle tärkeää tietoa, josta koen hyötyväni tulevaisuuden työssäni sosionomina. Harrastukset ja mieleinen vapaa-aika ovat käsitteitä, jotka koskettavat jollain tavalla jokaista lasta ja nuorta jokapäiväisessä elämässä ja ammattilaisena haluan olla osallisena tukemassa lasten ja nuorten psykososiaalista hyvinvointia ja ymmärtää harrastusten merkityksen.

Tutkimustyön osaaminen kehittyi koko opinnäytetyöprosessin aikana. Tämä oli minulle ensimmäinen opinnäytetyö, joten opin koko prosessin aikana paljon uutta. Pääsin aluksi suunnittelemaan ja sitten toteuttamaan vaihe vaiheelta käytännössä laadullisen tutkimuksen, joka oli hyvin mielenkiintoinen kokemus. Laadullisen tutkimuksen valitsin määrällisen tutkimuksen sijaan, koska halusin

määrän sijaan painottaa laatua toteuttamalla yksilöhaastattelut, joka mahdollisesti kiireettömän vuorovaikutuksen ja mahdollisuuden kertoa omista kokemuksista kahden kesken. Myös aiheeni kannalta laadullinen tutkimus oli mielestäni sopiva valinta. Jo suunnitelmavaiheessa täytyi ottaa huomioon erilaisia asioita, muun muassa eettisyys, aikataulut, haastattelujen suunnittelu ja riittävä tietoperusta. Mielestäni onnistuin edellä mainituissa asioissa hyvin, mutta riittävä ajankäyttö aiheutti haasteita ja tavoiteaikataulua täytyi muuttaa. Antoisammaksi koin haastattelut, koska haastateltavien kokemustieto avasi paljon tietoperustaa, johon olin perehtynyt huolellisesti ennen haastatteluja. Teemahaastattelu oli helppo muodostaa tietoperustani pohjalta, ja teemoiksi valitsin myönteistä kehitystä tukevat vapaa-ajan piirteet. Tämä toimi hyvänä pohjana haastattelulle, mutta mahdollisti myös vapaata keskustelua. Haastattelut pidettiin syyskuussa 2023, jonka jälkeen pääsin ensin litteroimaan haastattelut tekstimuotoon, analysoimaan tulokset ja kirjoittamaan raporttia. Työläimmäksi koin litteroinnin sekä yhtäläisyyksien etsimisen haastattelujen väliltä, koska halusin tehdä analysoinnin huolellisesti tutkimuksen luotettavuuden kannalta. Eettinen osaaminen kehittyi tutkimusprosessin aikana, koska tutkimuksessa täytyi ottaa huomioon eettiset periaatteet ja toimia niiden mukaisesti.

Tutkimuksesta saadut tulokset eivät yllättäneet tai poikenneet perehtymästäni tietoperustasta. Tutkimustulokset vahvistivat etenkin varhaisnuorten sosiaalisten suhteiden merkitystä, jonka tiedetään muodostuvan lapsuuden jälkeen yhä tärkeämmäksi. Harrastukset ovat tärkeä paikka kohdata muita vertaisia sekä luoda ja ylläpitää uusia ystävyys-suhteita. Opinnäytetyötä tehdessä nousi esille tärkeäksi näkökulmaksi myös se, että kotona itsenäisesti harrastaminen on yhtä lailla tärkeää ja voimavaroja tukevaa sekä koulutyötä tasapainottavaa. Se, mikä harrastamisessa on tärkeää, on jokaisen oma subjektiivinen kokemus ja nuoria olisi hyvä kannustaa löytämään omat mielenkiinnon kohteensa ja vahvuutensa. Toisille harrastaminen voi tarkoittaa kilpaurheilua, jollekin matalankynnyksen ohjattua toimintaa ja jollekin itsenäistä tekemistä kotona. Maksuttomat koulupäivän yhteyteen sisältyvät erilaiset kerhot ovat kuitenkin hyvä keino lisätä tasavertaisuutta ja ehkäistä syrjäytymistä sekä tarjota jokaiselle mahdollisuus osallistua ohjattuun harrastustoimintaan omien mielenkiinnonkohteidensa mukaan. Osallisuutta edistää erityisesti se, että lapset ja nuoret voivat itse aktiivisesti vaikuttaa kerhojen sisältöön ja yhteisiin sääntöihin. Myös laadukkaaseen ohjaukseen ja harrastusohjaajien koulutukseen on hyvä jatkossakin panostaa, jotta lapsille ja nuorille voidaan taata turvallisuus ja aikuisten ammattitaitoisuus ohjatussa toiminnassa.

Tutkimustuloksista olisi voinut saada hieman erilaisia näkökulmia, jos haastattelut olisi suunnattu suoraan varhaisnuorille ja kysytty heidän kokemuksiaan. Tämä ei kuitenkaan ollut opinnäytetyössäni mahdollista, joten kohderyhmäksi valikoitui harrastusohjaajat, jotka havainnoivat aktiivisesti nuoria työssään. Tuloksista olisi myös saanut laajemmin luotettavaa tietoa, jos otanta olisi ollut isompi. Uskon kuitenkin, että samankaltaiset asiat olisivat nousseet esille kenen tahansa harrastusohjaajan kokemuksista. Haastatteluissa tuli jonkin verran esille erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret, joille harrastusmahdollisuudet ja tuettu harrastaminen sekä ammattitaitoinen ohjaus ovat usein hyvin merkityksellinen asia. Esiin nousi myös korona-ajan vaikutuksia harrastamiseen. Näitä aihealueita en kuitenkaan ottanut käsittelyyn omassa työssäni, koska ne eivät liittyneet tutkimuskysymykseeni ja aiheesta olisi tullut liian laaja muuten, mutta erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten harrastusten merkityksestä tai korona-ajan vaikutuksesta saisi kuitenkin mielenkiintoisen jatkotutkimusaiheen.

LÄHTEET

Antila, Minna, Ahonen-Walker, Mari, Sjöström Mari & Selkee Johanna. 2023. Kuntaliitto. Koulu-päivän yhteydessä järjestettävä vapaa-ajan toiminta. Hakupäivä 12.3.2023.

<https://www.kuntaliitto.fi/yleiskirjeet/2023/koulupaivan-yhteydessa-jarjestettava-vapaa-ajan-toiminta>

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Hakupäivä 11.4.2023.

<https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382>

Duodecim. Terveyskirjasto. Psykososiaalinen. 2016. Hakupäivä 10.4.2023

<https://www.terveyskirjasto.fi/ltt02788>

Fadjukoff, P., Kainulainen, S., Pirhonen, J., Saaranen, T., Valokivi H. & Vauhkonen A. Sosiaali-lääketieteellinen aikakauslehti 2022:59: 327–335. Hakupäivä 28.3.2023.

Finlex. Nuorisolaki. 21.12.2026/1285. Hakupäivä 11.4.2023

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2016/20161285>

Kanste, O., Kiviruusu, O., Halme, N. & Haravuori, H. 2018. Nuoret palveluiden pauloissa. Nuorten elinolot – vuosikirja 2018. Teoksessa Gissler Mika, Kekkonen Marjatta & Känkänen Päivi Hakupäivä 29.3.2023.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137198/THL_TEE030_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Haikkola, Lotta, Myllyniemi, Sami 2019. Hyvää työtä. Nuorisobarometri. Hakupäivä 8.1.2023.

https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2020/04/Nuorisobarometri_2019-netti.pdf

Hakanen, Tiina, Myllyniemi, Sami & Salasuo, Mikko 2018. Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Hakupäivä 20.9.2022.

<https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2019/02/Lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-Oikeus-liikkua.-Verkojulkaisu.pdf>

Harrastamisen Suomen malli. Tietoa. Hakupäivä 18.1.2024

<https://harrastamisensuomenmalli.fi/tietoa/>

Helakorpi, Satu & Kivimäki, Hanne 2021. Lasten ja nuorten hyvinvointi. Kouluterveyskysely 2021. THL. Hakupäivä 1.3.2023.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143063/ktk_tilastoraportti2021_2021-09-09_kuviot_kuvana.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi. Hakupäivä 23.9.2022.

Juhila, Kirsi. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Hakupäivä 12.3.2023.

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metodologia/kvaliteetti/laadullisen-tutkimuksen-ominaispiirteet/>

Kallinen, Timo & Kinnunen, Taina. Etnografia. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Hakupäivä 1.3.2023.

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metodologia/kvaliteetti/laadullisen-tutkimuksen-ominaispiirteet/>

Kallio, Aku. Litterointi. Tietoarkisto. Hakupäivä 12.3.2023

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metodologia/kvaliteetti/laadullisen-tutkimuksen-prosessi/litterointi/>

Kestilä, Laura & Karvonen, Sakari 2018. Suomalaisten hyvinvointi. Hakupäivä 8.1.2023.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137498/THL_Suomalaisten%20hyvinvointi%202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Haanpää, Leena 2019. Harrastustakuu: Yhdenvertaisuuden asialla. Hakupäivä 22.9.2022.

https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/harrastustakuu_digi_final.pdf

Kosola, Silja 2021. Lääkärilehti.fi. ”Kuljeta, kustanna, kannusta” on vaarallinen mantra. Hakupäivä 22.9.2022.

<https://www.laakarilehti.fi/ajassa/verkkokommentti/rdquo-kuljeta-kustanna-kannusta-rdquo-on-vaarallinen-mantra/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2018. Vanhemmat 12–15-vuotiaan persoonallisuuden kehityksen tukena. Hakupäivä 8.1.2023.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/vanhemmat-12-15-vuotiaan-personallisuuden-kehityksen-tukena/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2021. 12–15-vuotiaan kaverisuhteet. Hakupäivä 8.1.2023.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-kaverisuhteet/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2021. 12–15-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Hakupäivä 8.1.2023.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-personallisuuden-kehitys/>

Mäenpää, Tiina. Itsenäisyyden juhluvuoden lastensäätiö. Nuorten terveyttä ja hyvinvointia täytyy tukea ja vahvistaa. Hakupäivä 28.3.2023.

<https://itla.fi/nuorten-terveytta-ja-hyvinvointia-taytyy-tukea-ja-vahvistaa/>

Nuoret ja osallisuus. Kriteeri 5. Tasa-arvoisuus ja yhdenvertaisuus. Hakupäivä 27.3.2023.

<https://nuoretjaosallisuus.fi/kriteeri-5/>

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi. Hakupäivä 23.9.2022.

Nurmi, Jari-Erik, Ahonen, Timo, Lyytinen, Heikki, Lyytinen, Paula, Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Isto 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. 5. uudistettu painos. PS-kustannus. Hakupäivä 22.4.2023.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Harrastamisen strategia. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja. 2019:7. Hakupäivä 20.9.2022.

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161382/okm_7_2019_Harrastamisen%20strategia.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Harrastamisen Suomen malli. Hakupäivä 20.9.2022.

<https://okm.fi/suomen-malli>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuus mieleiseen harrastukseen. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2017:19. Hakupäivä 20.9.2022.

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80110/okm19.pdf?sequence=1>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Nuoriso. Nuorten osallisuus ja osallistuminen. Hakupäivä 27.3.2023.

<https://okm.fi/nuorten-osallisuus>

Opetushallitus. Kouluikäisten terveyden polku. Henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Hakupäivä 11.4.2023

<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/kouluikaisten-terveyden-polku/henkinen-ja-sosiaalinen-hyvinvointi#>

Opetushallitus. 2022. Kouluikäisten terveyden polku. Liike on tärkeä. Hakupäivä 20.9.2022.

<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/kouluikaisten-terveyden-polku/liike-tarkea>

Pekkarinen, Elina & Myllyniemi, Sami 2017. Opinpolut ja pientareet. Nuorisobarometri 2017. Hakupäivä 22.9.2022.

https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2018/03/Nuorisobarometri_2017_WEB.pdf

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniikka, Anna 2006. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Hakupäivä 12.3.2023.

https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html

Salasuo, Mikko 2022. Harrastamisen äärellä. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2022. Hakupäivä 20.9.2022.

<https://tietoanurista.fi/wp-content/uploads/2021/05/lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-2020-web.pdf>

Salmivalli, Christina 2005. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. PS-kustannus. Hakupäivä 22.4.2023.

Sosiaalialan AMK verkosto. 2020. Sosionomi koulutuskuvaus. Hakupäivä 27.5.2023.

<https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/wp-content/uploads/2021/04/Sosionomi-koulutuskuvaus-2020-1.pdf>

Sosiaalialan AMK verkosto. 2022. Sosiaalialan tutkinnot ja kompetenssit. Hakupäivä 20.9.2022.

<https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/sosiaalialan-tutkinnot-ja-kompetenssit/>

Terveyskylä. Minäkuva ja sairauden aiheuttamat muutokset. 2022. Hakupäivä 22.4.2023.

<https://www.terveyskyla.fi/nuortentalo/nuori-ja-pitkaaikaissairauden-hoito/oman-sairauden-hoito/minakuva-ja-sairauden-aiheuttamat-muutokset>

THL. Nuorten syrjäytymisen ehkäisy. 2023. Hakupäivä 27.3.2023.

<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/nuorten-syrjaytymisen-ehkaisy#koyhyyden>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittelemisen Suomessa. 2023. Hakupäivä 28.3.2023.

https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Vuori, Jaana. Tutkimusetiikka ihmistieteissä. Tietoarkisto. Hakupäivä 12.3.2023.

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimuseiikka/tutkimuseiikka-ihmistieteissa/>

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Sosiaaliset suhteet. Hakupäivä 8.1.2023.

<https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/sosiaaliset-suhteet/>

Taustatiedot

- Työtehtävät
- Työkokemus

Pääteema: Harrastusohjaajien kokemuksia, miten harrastustoiminta tukee varhaisnuorten psykososiaalista hyvinvointia

- Mitä kokemuksia ohjaajilla on, miten fyysinen ja psyykkinen turvallisuus toteutuu harrastuksissa ja miten se tukee psykososiaalista hyvinvointia?
- Mitä kokemuksia ohjaajilla on harrastusten sopivasta rakenteesta? Esim. Johdonmukaiset säännöt ja odotukset, aikuisen valvonta ja ohjaus. Miten tämä tukee psykososiaalista hyvinvointia?
- Miten ohjaajat kokevat harrastuksissa tukea antavat ihmissuhteet ja miten se tukee psykososiaalista hyvinvointia?
- Mitä kokemuksia ohjaajilla on harrastuksissa mahdollisuudesta kokea yhteenkuuluvuutta erilaisista taustoista riippumatta ja kuinka se tukee psykososiaalista hyvinvointia?
- Miten ohjaajat kokevat, toteutuuko harrastuksissa pystyvyyden tunteen tukeminen ja kuinka se vahvistaa psykososiaalista hyvinvointia? Esim. Itsenäisyyden vahvistaminen, yksilön mielipiteen ilmaisu ja vastuunoton kehitys.
- Miten ohjaajat kokevat erilaisten taitojen kehittymisen harrastuksissa ja kuinka se tukee psykososiaalista hyvinvointia? Esim. Psykologiset, älylliset ja sosiaaliset taidot.
- Mitä kokemuksia ohjaajilla on, miten harrastukset auttavat jäsentymään perhe-elämään, kouluun ja yhteiskuntaan ja kuinka se tukee psykososiaalista hyvinvointia?



OULUN AMMATTIKORKEAKOULU

SUOSTUMUSKIRJE

Suostumus opinnäytetyön haastatteluun

Olen sosionomiopiskelija Oulun ammattikorkeakoulusta, ja teen opinnäytetyötä aiheesta: “Harrastusohjaajien kokemuksia, miten harrastaminen vaikuttaa varhaisnuorten psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin”.

Haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja haastattelu käsitellään luottamuksellisesti, eikä siihen liittyviä tietoja luovuteta sivullisille. Haastattelut äänitetään opinnäytetyön tutkimusta varten ja äänite hävitetään kun tutkimus on ohi. Haastattelut tehdään nimettömästi, eikä opinnäytetyöstä voida selvittää kenenkään osallistujan yksilöllisyyttä tai henkilöllisyyttä. Valmis opinnäytetyö julkaistaan The-seuksessa, jossa se on julkisesti luettavissa.

Haastatteluun osallistumalla suostun, että antamani vastauksia hyödynnetään opinnäytetyössä nimettömästi. Haastattelu tehdään Teamsin välityksellä teema-haastatteluna, jossa käydään läpi ennalta suunniteltuja teemoja, eli aihealueita. Pääteemana on harrastusohjaajien kokemuksia, miten harrastustoiminta tukee varhaisnuorten psykososiaalista hyvinvointia. Alateemoissa käsitellään myönteistä kehitystä tukevia vapaa-ajan piirteitä. Haastatteluun on hyvä varata aikaa noin tunnin verran.

Suostun haastatteluun

En suostu haastatteluun

Ystävällisin terveisin

Henna Hyvälä, sosionomiopiskelija



Tietosuojainfo

Kyselyn nimi	Harrastusohjaajien kokemuksia, miten harrastaminen tukee varhaisnuorten psykososiaalista hyvinvointia
Kyselyn voimassaoloaika	01.06.2023 - 30.08.2023
Rekisterinpitäjä	Oulun Ammattikorkeakoulu Oy Y-tunnus 2509747-8 PL 222, 90101 OULU http://www.oamk.fi
Kyselyn vastuhenkilöiden yhteystiedot	Nimi: Henna Hyvälä Sähköpostiosoite: o9hyhe00@students.oamk.fi
Oamkin tietosuojavastaava	Ulla Virranniemi , tietosuoja@oamk.fi
Henkilötietojen käsittelyn tarkoitus	Tutkimus/selvitys
Automaattinen päätöksenteko tai profilointi	Ei
Kyselyssä kerättävät henkilötiedot	Työtehtävä Työkokemus
Tietolähteet	Haastateltavat.
Henkilötietojen käsittelijät ja tarkastelijat	Henna Hyvälä (o9hyhe00@students.oamk.fi) Hannele Ollinen, Oamk (hannele.ollinen@oamk.fi) Riikka Huttunen, Oamk (riikka.huttunen@oamk.fi)
Henkilötietojen siirrot muihin palveluihin	Ei
Tietojen säilytysaika	31.10.2023
Tietojen siirto EU:n tai ETA:n ulkopuolelle	Rekisterinpitäjä ei luovuta tietoja EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle.

Rekisteröidyn oikeudet

- Oikeus saada pääsy henkilötietoihin
- Oikeus tietojen oikaisemiseen
- Oikeus tietojen poistamiseen
- Oikeus käsittelyn rajoittamiseen
- Vastustamisoikeus
- Oikeus siirtää tiedot järjestelmästä toiseen

Tietojen käsittelyperuste

- Yleinen etu/julkisen vallan käyttö

Viimeksi muokattu: 27.05.2023

<https://www.oamk.fi/tietosuojainfo-kyselyohjelmis-tot/?id=7d6214ff0a701d6dfe4aa4303d6eb11d9687f8d9>