

Henna Polvi-Lohikoski

# **Harrastusten merkitys nuorten elämään ja hyvinvointiin**

Opinnäytetyö

Syksy 2020

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sosionomin (AMK)

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Henna Polvi-Lohikoski

Työn nimi: Harrastusten merkitys nuorten elämään ja hyvinvointiin

Ohjaaja: Tiina Hautamäki

Vuosi: 2020

Sivumäärä: 50

Liitteiden lukumäärä: 4

---

Opinnäytetyössä on tarkoituksena selvittää, millainen merkitys harrastuksilla on nuorten elämään sekä heidän sosiaaliin suhteensa ja henkiseen hyvinvointiin. Tutkimuksessa käsitellään nuorten harrastuneisuutta ja siihen vaikuttavia asioita, kuten sosiaalisia suhteita sekä heidän hyvinvointiansa harrastamisen näkökulmasta.

Tutkimus on toteutettu määrällisellä eli kvantitatiivisella tutkimusmenetelmällä. Kohderyhmänä on Kurikan alueen kahdeksaluokkalaiset nuoret, jotka vastasivat sähköiseen kyselyyn. Opinnäytetyön teoriaosuudessa esitellään nuoruutta elämän vaiheena sekä siihen kuuluvia osa-alueita, joita ovat hyvinvointi, osallisuus, sosiaaliset suhteet ja harrastukset. Näiden lisäksi käsitellään nuorten syrjäytymistä ja sen mahdollista ehkäisyä harrastustoiminnalla.

Tutkimustuloksista käy ilmi, että nuoret käyttävät vapaa-aikaansa eniten omatoimiseen ja ohjattuun harrastamiseen sekä digitaaliseen pelaamiseen. Nuorilla on monenlaisia harrastuksia ja etenkin jalkapallo, voimistelu ja ratsastus toistuvat vastauksissa. Kaikilla harrastuksia ei kuitenkaan ole ja syynä ohjattujen harrastusten puuttumiselle on usein oma kiinnostuksen puuttuminen, toiminnan vähyys ja välimatkat. Nuoret eivät kuitenkaan kokeneet, että harrastusten puuttumisella olisi juurikaan merkitystä heidän elämäänsä. Nuoret, joilla oli harrastuksia, kertoivat niiden tuovat positiivista sisältöä ja merkitystä elämään ylläpitäen samalla sosiaalisia suhteita. Kaverisuhteilla monesti on merkitystä harrastusten aloittamisessa ja siellä viihtymisessä. Uusien asioiden oppimisen ja muilta saadun kannustuksen nuoret kokevat tärkeänä. Nuorten mielestä olisi tärkeää, että jokaisella olisi mahdollisuus harrastaa jotain mieluista toimintaa, sillä se vaikuttaa positiivisesti heidän hyvinvointiinsa. Täytyy kuitenkin muistaa, että kaikkia ei harrastustoiminta välttämättä kuitenkaan kiinnosta.

Avainsanat: Nuoruus, harrastukset, hyvinvointi, osallisuus, sosiaaliset suhteet

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## **Thesis abstract**

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Social Services

Specialisation: Bachelor of Social Services

Author/s: Henna Polvi-Lohikoski

Title of thesis: The Significance of Hobbies in Young People's Lives and Well-Being

Supervisor(s): Tiina Hautamäki

Year: 2020

Number of pages: 50

Number of appendices: 4

---

The purpose of this thesis is to see what kind of meaning hobbies have in young peoples's lives, along with social relations and mental well-being. In this research we discuss youth leisure time and aspect that affect it, social relations and their well-being regarding hobbies.

This study was carries out using quantitative research, which was done with students that are in 8th grade in area of Kurikka. They answered questions in digital form. The topics in the theoretical part of this thesis touches subjects are youth, their well-being, involvement, social relations and hobbies. Along with these subjects there are part of discussion youth social exclusion and how can it be prevented with hobbies.

The result of this research indicate that teens use their free time mostly in hobbies that are organized or independent, and also digital games. Teens has lot of different hobbies but football, riding and gymnastic were mentioned multiple times. Still not everyone has hobbies and usual reasons are their own motivation, selection of the hobbies are quite limited and long distances. Teens that did not have hobbies thought that it doesn't really affect their lives. Teens that had hobbies told that it affects their life in positive way. Hobbies provide more meaning in their life and they help maintain their friendships with others. Friendships are usually a meaningful part of starting new hobbies and how they like to stay in. Learning new things and other people's support are important to teens. Teens thought that everyone should have the possibility to have at least one hobby that they really like because it affects positive way in our lives. However, we have to remember that not everyone is interested to have a hobby.

Keywords: Youth, hobbies, well-being, involvement, social relations

## SISÄLTÖ

<b>Opinnäytetyön tiivistelmä</b> .....	2
<b>Thesis abstract</b> .....	3
<b>SISÄLTÖ</b> .....	4
Kuvioluettelo.....	5
<b>1 JOHDANTO</b> .....	6
<b>2 NUORUUS, HYVINVOINTI JA HARRASTUKSET</b> .....	8
2.1 Nuoruus elämänvaiheena .....	8
2.2 Nuorten sosiaaliset suhteet.....	9
2.3 Harrastukset, osallisuus ja nuoren henkinen hyvinvointi.....	10
2.4 Harrastusmahdollisuudet Kurikassa.....	13
2.5 Nuorten syrjäytyminen .....	13
<b>3 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN</b> .....	15
3.1 Opinnäytetyön tavoitteet ja tutkimuskysymykset.....	15
3.2 Yhteistyötahot .....	16
3.3 Määrällinen tutkimus .....	17
3.4 Kyselyn toteutus nuorille .....	17
3.5 Aineiston analyysi .....	19
3.6 Eettisyys ja luotettavuus.....	21
<b>4 TUTKIMUSTULOKSET</b> .....	23
4.1 Nuorten harrastaminen .....	23
4.2 Harrastaminen ja nuorten hyvinvointi.....	26
4.3 Harrastukset ja kaverit .....	29
<b>5 JOHTOPÄÄTÖKSET</b> .....	32
<b>6 POHDINTA</b> .....	36
<b>LÄHTEET</b> .....	39
<b>LIITTEET</b> .....	46

## Kuvioluettelo

KUVIO 1. VASTAAJIEN ASUINPAIKAT.....	20
KUVIO 2. NUORTEN VAPAA-AJAN VIETTO.....	23
KUVIO 3. OHJATUT HARRASTUKSET ASUINALUEITTAIN.....	24
KUVIO 4. OHJATTU HARRASTAMINEN .....	25
KUVIO 5. OMATOIMINEN HARRASTAMINEN ALUEITTAIN.....	26
KUVIO 6. SYYT OHJATUN HARRASTUKSEN PUUTTUMISELLE.....	28

# 1 JOHDANTO

Nuoruus ikävaiheena on monesti haastava, ja nuori kokee paljon muutoksia elämässään. Kavereiden rooli elämässä kasvaa vanhempien jäädessä sivummalle, kuitenkin vanhemmilla on edelleen tärkeä rooli nuorten elämässä.

Hyvinvointi ja terveys ovat tärkeitä tukipilareita meidän jokaisen arjessa. Tärkeää on ylläpitää etenkin tasapainoista elämän tapaa, ylläpitää sosiaalisia suhteitansa ja olla mukana itseään kiinnostavassa toiminnassa (Nuorten elämä 22.7.2019). Etenkin liikuntaan liittyvän toiminnan kiinnostumisessa ja mahdollisessa aloittamisessa kaverisuhteilla on merkittävä rooli. Nuorten kohdalla nämä sosiaaliset suhteet auttavat rakentamaan heidän identiteettiään ja samalla saadessaan vertaistukea sekä samaistuttavuutta. Ohjattujen liikuntaharrastusten avulla nuori pystyy ylläpitämään ja luomaan itselleen kaveri- ja ystävyys-suhteita, samalla toiminnassa on mahdollisuus kokea yhteenkuuluvuutta. Omalla liikunta-aktiivisuudella on havaittu olevan merkitystä siihen, miten paljon kiinnostuu kavereiden harrastuksista ja mahdollisesta kiinnostuksesta aloittaa sama harrastus. Kavereiden lisäksi vanhemmilla on edelleen tärkeä rooli liikunnasta kiinnostumisessa. Vanhemmilta saa monenlaista tukea harrastamiseen, joka näkyy osallistumismaksujen maksamisessa, kuljettamisella harrastuksiin ja välinehankinnoissa. Lisäksi vanhemmilta saa kannustusta ja tukea, joka motivoi nuorta harrastamiseen. (Vanttaja ym. 2017, 44-45.)

Kaikkien nuorten kohdalla harrastaminen ei kuitenkaan ole mahdollista ja esteitä voi olla monenlaisia kuten itse yksilöstä johtuvia, mutta myös ympäristöstä. Jos kyseessä on yksilöstä johtuvat syyt, voivat ne olla esimerkiksi kavereiden puute ja yksinäisyys. Ympäristöstä johtuvia ulkoisia esteitä ovat esimerkiksi harrastuksen hinta ja tarjonnan rajattu monipuolisuus sekä välimatkat. (Ranto ym. 15.2.2019, 26.)

Opinnäytetyössäni tutkin harrastusten merkitystä nuorten elämään ja hyvinvointiin. Harrastuksilla on tärkeä rooli monen nuoren elämässä, joten halusin saada selville toiminnan merkityksestä ja vaikutuksesta nuorten osallisuuteen heidän elämässä sekä saada selville millaisessa harrastustoiminnassa nuoret ovat mukana. Aihe kiinnosti itseäni erityisesti sen vuoksi, että pienillä asuinalueilla ja paikkakunnilla asutus

on laajalla alueella. Tämän vuoksi välimatkat ovat monesti todella pitkiä eikä ole juurikaan julkista liikennettä, jonka avulla voisi kulkea harrastuksiin, jos vanhemmat eivät ehdi sitä tehdä.

Yhteistyötahoina toimii Kurikkalan setlementti ry, jonka alaista toimintaa on Kurikan kansalaisopisto. Opisto järjestää monenlaista toimintaa eri ikäryhmille. Toimintaan kuuluvat esimerkiksi erilaiset kädentaitoihin ja liikuntaan liittyvät kurssit. Toisena yhteistyötahona toimi Kurikan alueen yläkoulut. Tämä mahdollisti mahdollisimman monen kahdeksaluokkalaisten osallistumisen tutkimukseeni. Kuntaliitosten myötä Kurikkaan kuuluu nykyään Jurva ja Jalasjärvi, jotka ovat ennen olleet omia itsenäisiä kuntiaan. Opinnäytetyössäni puhun asuinalueista erikseen kanta-Kurikka, Jurva ja Jalasjärvi, jolloin on helpompi hahmottaa mistä, alueesta puhun. Mainitessani koko Kurikan alueen tarkoitan kaikkia kolmea. Opinnäytetyöni tuloksissa esiintyy myös alue ”muu”, jolla tarkoitetaan niitä, jotka asuvat asuinalueiden rajoilla. Esimerkiksi kanta-Kurikan ja Kauhajoen rajalla asuva voi käydä yläkoulunsa Kurikan yhteiskoulussa, vaikka asuisi Kauhajoen puolella.

Opinnäytetyöni alkaa teoriaosuudella, jossa tuon esille enemmän nuoruutta ja siihen kuuluvia vaihteita, joihin kuuluu muuttuvat sosiaaliset suhteet. Kerron nuorten osallisuudesta ja harrastamisesta sekä henkisestä hyvinvoinnista. Mainitsen myös nuorten syrjäytymisen ja miten harrastuksilla mahdollisesti voitaisiin sitä ehkäistä. Teorialuvun jälkeen kerron tarkemmin opinnäytetyön prosessista ja toteuttamisesta. Esittelen tutkimuskysymykseni, joihin haluan saada vastauksen sekä kyselylomakkeen rakenteen. Seuraavassa luvussa esittelen saadut tutkimustulokset, jotka olen jakanut ne kategorioihin tutkimuskysymysten pohjalta. Viimeiset luvut käsittelevät omia johtopäätöksiä ja pohdintaa saaduista tuloksista sekä tehdystä opinnäytetyöstä.

## 2 NUORUUS, HYVINVOINTI JA HARRASTUKSET

Tässä luvussa käsittelen nuoruuden tuomaa elämänvaihetta, johon monesti kuuluu muuttuvat sosiaaliset suhteet, harrastukset sekä henkinen hyvinvointi.

### 2.1 Nuoruus elämänvaiheena

Meillä Suomessa on voimassa nuorisolaki, jossa nuoreksi määritellään alle 29-vuotiaat ihmiset. Lain tavoitteena on nuorten osallisuuden ja vaikuttamismahdollisuuksien edistäminen. Lisäksi lailla halutaan edistää nuorten edellytyksiä ja kykyä toimia tässä yhteiskunnassa (L 1285/2016). YK puolestaan määrittelee nuoreksi kaikki 15–24-vuotiaat ihmiset (United Nations, [viitattu 24.2.2020]). Tästä voidaan päätellä, ettei nuoruuden tarkkaa ikärajaa voida täysin yksiselitteisesti määritellä.

Murrosiän alkaessa nuoressa alkaa tapahtua muutoksia, jotka tuovat uudenlaisia haasteita nuoren elämään. Kaikki nuoret eivät kuitenkaan muutu samaan aikaan ja käyttäydy samalla tavalla, vaan jokainen on yksilö, joka kohtaa nämä muutokset eri tavoin. Nuoruusikää pidetäänkin tärkeänä vaiheena ihmisen kehitykselle, koska tämä vaikuttaa hänen persoonallisuutensa muokkautumiseen. Nuoren suhde omiin vanhempiinsa ja itseensä uudistuu sekä muuttuu erilaiseksi kuin mitä se oli lapsuudessa. Etenkin nuoren mieliala alkaa vaihdella suuresti ja koko olemus voi ajoittain muuttua. Muutoksia tapahtuu jatkuvasti lyhyessä ajassa, joten psyykinen kehitys tulee hieman fyysisiä muutoksia jäljessä. Mielialat vaihtelevat positiivisesta, negatiiviseen ja aktiivisesta toimettomuuteen. Vaikka nämä muutokset ovat normaaleja, niin nuoren on niitä vaikea käsitellä. Siksi olisikin tärkeää, että nuorella olisi jokin asia elämässä, johon näitä tunteita pystyisi purkamaan. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019.)

Nuoren kasvuun ja elämään vaikuttavat monet erilaiset ympäristöt, jossa hän kasvaa. Tärkeää on, että nämä erilaiset kasvu-ympäristöt antavat riittävästi tukea, jotta



nuori pystyy kasvamaan ja kehittymään tasapainoiseksi aikuiseksi. Nuoret ovat erilaisia ja tarvitsevat eri tavoin tukea, mutta jokaiselle heistä sitä kuitenkin pitää pyrkiä antamaan. (Leskisenoja & Sandberg 2019, 39.)

Perheellä on tärkeä merkitys nuoren elämässä vaikka nuori alkaa ottaa etäisyyttä vanhempiinsa ja viettää aikaa enemmän kavereidensa kanssa. Vanhempien tulee olla kaikesta huolimatta kasvavan nuoren tukena antamalla ohjeita ja neuvomalla. Vuorovaikutustavat vanhempia kohtaan muuttuvat ja kehittyvät enemmän keskustelemaan tapaan ja yhdessä tehtyihin päätöksiin. Vanhempien käyttämällä kasvatustavoilla on suuri merkitys siihen, miten nuoret käyttäytyvät ja ajattelevat elämästään. (Nuormi ym. 2014, 163-165.)

## **2.2 Nuorten sosiaaliset suhteet**

Yläkoululaisten keskuuteen muodostuu monenlaisia ryhmiä ja kaveriporukoita, joissa saman henkiset viettävät aikaa. Näistä porukoista on helppoa jättää muita ulkopuolelle, jos joku ei sovi jostain syystä joukkoon. Erilaisia kaverisuhteita muodostuu koulun lisäksi esimerkiksi harrastuksissa. Nuorille kaveri ja ystävyysuhteet ovat erityisen tärkeitä, sillä niistä he saavat turvallisuuden tuntua, sosiaalista tukea ja luottamusta. Nuoren jäädessä näistä merkityksellisistä ryhmistä ulkopuolelle vaikuttaa se hänen hyvinvointiinsa. Tämän on todettu olevan henkisesti raskaampaa kuin koettu fyysinen kiusaaminen, sillä kavereiden puute voi aiheuttaa masennusta ja itsetunnon alenemista. Nuoren yksinäisyys aiheuttaa monenlaisia ongelmia hänen elämäänsä, nämä voivat näyttäytyä esimerkiksi opiskeluongelmina ja syrjäytymisriskinä. (Korkiamäki 2014, 38–39.)

Erilaisten roolien ja oman paikkansa kokeileminen ja löytyminen luovat omia haasteita kouluaikana. Tätä prosessia läpikäydessä on tärkeää muistuttaa nuorta muiden asiallisesta kohtelusta ja siitä, ettei jokaisen kaveri tarvitse olla, mutta jokaista tulee kuitenkin kunnioittaa ja tulla heidän kanssansa toimeen. Nuorelle muilta saatu positiivinen hyväksyntä on tärkeää, kun taas negatiivinen kohtelu vaikuttaa merkittävästi kehittyvän nuoren itsetuntoon. Koulussa luodut kaverisuhteiden asiat ja keskustelut jatkuvat koulun päätyttyä. Kiusatulle ja yksinäiselle nuorelle verkosta saadut kaverit voivat olla hänelle todella tärkeitä ja merkittäviä. Vanhemmilla on tässä

tärkeä rooli kannustaa nuorta hankkimaan kavereita myös kodin ulkopuolelta. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017.)

Mannerheimin lastensuojeluliiton tekemän kyselyn perustella sosiaalisilla suhteilla on suuri merkitys liikunnallisen harrastuksen aloitukseen ja sen mielekkyyteen. Lisäksi vanhempien antamalla kannustuksella on positiivinen vaikutus harrastuksessa jatkamiseen. Erityisesti harrastuksista saatavilla kavereilla ja joukkuehengellä on tärkeä rooli harrastuksessa viihtyvyyteen sillä, jos ei saa ystäviä, niin ei toiminnassa viihdy ja tämä lisää lopettamishalua. Ohjatut liikunnalliset harrastukset tuovat onnistumisia ja luovat hyvää oloa. Valmentajalla on tässä suuri merkitys, jotta harrastus olisi mielekästä ja tasapuolista kaikille osallistujille. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 27.3.2018.)

### **2.3 Harrastukset, osallisuus ja nuoren henkinen hyvinvointi**

Osallisuutta on vaikea määritellä koska, sitä ei ole tehty yhdenmukaisesti ja selkeästi. Tämä antaa jokaiselle vapauden tulkita sitä omalla tavallaan, joten tämä luo sille myös omat ongelmansa. Lisäksi "osallisuus" -sanalle ei ole englanninkielistä vastinetta, joka auttaisi asian määrittelyssä. Osallisuus kuitenkin nähdään jokaisen mahdollisuutena vaikuttaa yhteisiin asioihin. (Kiilakoski, Gretschel & Nivala 2012, 15-16.) Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL 2019) määrittelee osallisuuden seuraavasti: Ihminen kokee yksilönä kuuluvansa johonkin ryhmään tai yhteisöön, josta saa luottamusta ja arvostusta. Tässä ryhmässä tai yhteisössä hänellä on mahdollisuus tuoda esiin omia mielipiteitään ja ajatuksiaan. Kunnista ja maakunnista saatavilla palveluilla sekä yhteiskunnan rakenteilla on merkittävä rooli asukkaiden osallisuuden edistämiseksi. Esimerkiksi koulut, järjestöt, yhdistykset sekä seurakunnat lisäävät yksilön osallisuutta.

Meillä Suomessa onkin pyritty turvaamaan jokaiselle saman arvoinen mahdollisuus osallistua ja hyödyntää yhteiskunnan tarjoamia palveluita. Nuorten kohdalla heidän sosiaalinen aktiivisuutensa saattaa olla vähäistä ja heidän fyysinen terveytensä on heikentynyt, mikä lisää riskiä sairastua kansansairauksiin. Nuoren kehitykselle pohjan luovat sosiaalinen, fyysinen ja psyykinen hyvinvointi. Näiden avulla nuori pystyy

integroitumaan yhteiskuntaan, oppimaan ja kehittymään myönteisesti. Tähän vaikuttavat erityisesti nuoren kasvuympäristö ja nuoren omat ominaisuudet. Nuorten kohdalla heidän osallisuuttaan ja hyvinvointiaan pystytään vahvistamaan parhaiten, jos se tehdään yhteistyössä kodin, terveydenhuollon, koulun ja harrastustoiminnan kanssa. (Peltonen ym. 19.5.2017.)

Hyvinvointia voidaan ja pyritään tarkastelemaan monin eri tavoin. Pohjoismaisella tutkimustavalla hyvinvointia tutkitaan kolmen eri osa-alueen avulla. Ensimmäiseen osa-alueen muodostaa sosiaaliset suhteet, joihin kuuluu perhe, ystävät ja työyhteisö. Toinen osa-alue on elintaso, joka kuvaa taloudellisia resursseja, koulutusta ja terveyttä. Sekä kolmas osa-alue, joka on mielekäs tekeminen, johon kuuluu vapaa-ajantoiminta. (Kestilä ym. 2019, 121.)

Lapsena harrastetulla ohjatulla liikuntaharrastuksella on nähty olevan positiivisia vaikutuksia aikuisiän mielenterveysongelmiin. Hyvällä mielenterveydellä on merkitystä meidän kykyymme luoda sosiaalisia suhteita ja ylläpitämään niitä. Lapsena harrastettu liikunta vaikuttaa myös siihen, miten liikkuu aikuisiällä. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2017.)

Nuorten harrastamista on tutkittu useasti ja esimerkiksi Oikeus liikkua - lasten ja nuorten vapaa-ajantutkimuksessa (Hakanen, Myllyniemi & Salosuo 2018) korostetaan, että tärkeää on tuoda esille mitä tarkoitetaan, kun kysytään nuorten harrastuksista. Nuoret nimittäin monesti mieltävät harrastamisen pelkästään, kun se tapahtuu ryhmässä ja/tai ohjatusti. Toisaalta onhan itsenäisesti tapahtuva toiminta myös harrastamista. Oikeus liikkua- tutkimuksen tulokseksi saatiin, että 89 % lapsista ja nuorista harrastaa jotain. Vaikka sukupuolten välillä ei suurta eroa ole, niin teini-ikäisillä pojilla harrastaminen hieman vähenee, tyttöihin verrattuna. Tutkimuksessa tuodaan myös esille, että vaikka avattaisiin harrastus termiä, niin joku nuori ei välttämättä koe harrastavansa mitään, vaikka hän kävisikin jossain toiminnassa. Nuori voi esimerkiksi lukea tai valokuvata säännöllisesti, eikä koe tätä harrastukseksi. Nykyään tietokone- ja konsolipelit ovat arkipäivää, joten niitäkään eivät kaikki välttämättä miellä harrastukseksi. Harrastusmahdollisuuksiin vaikuttaa asuinympäristö. Etenkin isoissa kaupungeissa asuvilla on parempi harrastustarjonta ja lyhyemmät etäisyydet harrastuksiin verrattuna maaseutuun. (Hakanen, Myllyniemi & Salosuo 2018, 55-59.)

Vapaa-aika on opiskeluiden ja työn ulkopuolella tapahtuvaa virkistävää toimintaa kuten esimerkiksi erilaiset harrastukset (Kielitoimiston sanakirja [viitattu 17.6.2020]). Nuorten vapaa-aikatutkimuksessa vuonna 2013 todetaan, että harrastustoiminnan jäseneksi liittyminen koetaan negatiivisena asiana, joka vaikuttaa halukkuuteen osallistua harrastuksiin. Helpompaa olisi nimittäin osallistua, jos jäsenyyttä ei tarvittaisi. Samassa tutkimuksessa kerrotaan, mitkä syyt vaikuttavat seurojen järjestämien harrastusten lopettamiseen etenkin nuorten kohdalla. Yhdeksi syyksi todetaan harrastusten tiheytyismäärä sekä kilpailuhenkisyiden lisääntyminen. Jolloin, monesti joukkueita aletaan jakaa tasokkuuden mukaan kilpailullisiin- ja harrasteryhmiin. Kilpailuhenkisyydellä voi olla joidenkin kohdalla negatiivinen vaikutus mieli-alaan. Raha on yksi syytä lopettamiselle, myös harrastuksen aloittamiseen hinta vaikuttaa monien kohdalla. Rahan lisäksi yksi kynnys harrastuksen aloittamiselle on aikaisempi toiminta harrastusseurassa, sillä jos ei ole aikaisemmin harrastanut mitään esimerkiksi urheiluseurassa niin aloittaminen on vähäisempää. Joidenkin kohdalla tutkimuksen mukaan lopettamisen syynä on ollut myös vanhempien esteet kuljettamiselle. (Myllyniemi & Berg 2013a. 47, 80-82.)

Nuorten vapaa-ajan toimintoihin osallistumiseen aiheuttavia esteitä on monia kuten tarjonnan monipuolisuus sekä osallistumismaksut. Lisäksi erilaisiin aktiviteetteihin kulkeminen tuo omat haasteensa, etenkin jos välimatkat ovat pitkiä. Tällöin täytyy varata enemmän aikaa päivästä kulkemiselle, kulkeminen myös maksaa, jolloin täytyy olla resursseja siihen. Näiden lisäksi toiminta ja kysyntä eivät välttämättä kohtaa. Alueella ei välttämättä järjestetä sellaista toimintaa joka nuoria kiinnostaisi (Gretschel, ym. 2011, 110). Nykypäivänä Suomen alueellinen asutus on jakautunut suurimmaksi osaksi taajamiin, joka asettaa nuoret eriarvoiseen asemaan. Palvelut ja harrastusmahdollisuudet ovat asettuneet asutusten mukaan tietyille alueille, jolloin kaikilla ei ole samanarvoista mahdollisuutta osallistua ja saada haluamaansa palvelua välimatkojen ollessa liian suuria (Penttinen & Ronkainen 2018, 34). Vaikka mielenkiintoa erilaisiin harrastuksiin löytyisi, niin toimintaa ei ole kannattavaa järjestää, jos osallistujia ei ole tarpeeksi. Nuorisobarometrin tutkimuksessa nuoret nostavatkin erityisesti välimatkojen tuomat haasteet. Vanhemmilla ei ole mahdollisuutta kuljettaa harrastuksiin ja julkisen liikenteen vähyyden tai puuttumisen vuoksi kulkeminen keskusta-alueille ei onnistu. (Harrinen 2015, 160.)

## 2.4 Harrastusmahdollisuudet Kurikassa

Kurikan alueelta löytyy monipuolisesti erilaisia harrastusmahdollisuuksia. Seurat, Jurvassa ja Jalasjärvellä järjestävät yleisurheilua sekä erilaisia pallopelejä kuten lentopalloa, jalkapalloa ja salibandya. Jokaisesta asuinpaikasta löytyy myös mahdollisuus harrastaa suunnistusta ja partiota. Lisäksi harrastustoimintaa löytyy mm. teatteritoimintaa, musiikkiopistoa ja kansalaisopistoa. Näiden lisäksi löytyy kampaailulajeja, vapaapalokuntatoimintaa ja ratsastusta. Aivan samoja lajeja ei jokaiselta asuinpaikalta löydy, jokaisessa on kuitenkin mahdollisuus harrastaa jotain ohjattua harrastusta (Kurikka, [viitattu 23.4.2020]). Huomasin aineistoa kerätessäni, että harrastuksista on kuitenkin todella työlästä löytää haluamaansa tietoa ja nettisivut ovat osin puutteellisia. Tämä voi nostaa kynnystä aloittaa ja hakeutua haluamansa harrastuksen pariin, kun tietoa täytyy etsiä monesta eri paikasta. Joukkueet monissa lajeissa ovat suppeita, eikä oman ikäiselle välttämättä ole sopivaa joukkuetta. Esimeriksi jääkiekossa on sekajoukkueet, sillä tyttöjä on huomattavasti vähemmän kuin poikia.

## 2.5 Nuorten syrjäytyminen

Nykypäivänä syrjäytyminen pitää kiinni ajatuksesta mikä on oikeanlainen elämäntapa. Tähän elämäntapaan kuuluu esimerkiksi kouluttautuminen ja perhe. Aina tämä ei ole kuitenkaan näin yksiselitteistä, sillä syrjäytyminen voi olla myös yksilön oma valinta ja päätös olla ns. ulkopuolinen. (Myllyniemi 2015, 50.) Syrjäytyminen on kuitenkin nähty olevan huono-osaisuudesta aiheutunutta jatkumoa. Tähän vaikuttaa erityisesti millaisissa oloissa on lapsuudessa elänyt. Syrjäytyminen näyttäytyy monesti negatiivisena asiana, mutta joissain tilanteissa syrjäytyminen ei ole aiheutunut ulkoisista asioista ja voi olla tällaisissa tilanteissa vain väliaikaista. Nuorilta kysyttiin 2006 vuoden nuorisobarometrissä heidän näkemyksiään ja syitä nuorten syrjäytymiseen. Kavereiden ja ystävien puute nousi erityisesti nuorten vastauksissa esille (Korhonen 2015, 214–215). Vuonna 2017 syrjäytymisriskissä olevia 15–24-vuotiaita nuoria oli Suomessa 9,1 % (Sotkanet [viitattu 3.6.2020]). Syrjäytyminen on

usein periytyvää ja jatkuu monesti useiden sukupolvien ajan. Vanhempien oma koulutustaso ja taloudellinen tilanne vaikuttavat myös nuoren kouluttautumiseen (Mieli 5.11.2015).

Syrjäytymistä ja eriarvoistumista pystytään ennaltaehkäisemään turvaamalla lasten ja nuorten kasvu ympäristö. Näitä on esimerkiksi päivähoito, koulu ja vapaa-ajan toiminta. Erityisen tärkeää kasvavalle ihmiselle on positiiviset ihmissuhteet ja kokemukset, joita on saatu esimerkiksi harrastuksista. Elämässä kokee pärjäävänsä, kun on saanut muilta hyväksyntää ja kannustusta sekä myönteistä ohjausta. (THL 25.3.2020.)

Ihminen tarvitsee psyykkistä ja fyysistä läheisyyttä voidakseen hyvin. Täysin riippuvainen muista ei kuitenkaan voi olla, sillä yksinolo vahvistaa itsenäisyyttä. Puhuttaessa yksinäisyydestä on tärkeää erottaa se yksinolosta, sillä nämä kaksi eroavat merkittävästi toisistaan. Nuoren kohdalla yksinäisyys voi olla erittäin tuskallista ja ahdistavaa. Nuori kuitenkin tarvitsee ryhmää, johon kuulua. Yksinäisyys vaikuttaa erityisesti kasvavan nuoren itseluottamukseen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 29.5.2017.)

### 3 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

Tässä luvussa käsitellään opinnäytetyön tavoitteita ja tutkimuskysymyksiä sekä työn eri vaiheita. Esittelen lisäksi tahot, joiden kanssa tein yhteistyötä.

#### 3.1 Opinnäytetyön tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyölläni on tarkoitus selvittää nuorten harrastuneisuutta ja sitä, miten nuoret kokevat harrastusten vaikuttavan heidän henkiseen hyvinvointiin sekä sosiaaliin suhteisiin. Lisäksi tutkimuksella on tarkoitus kartoittaa, miten harrastaminen jakautuu asuinalueiden välillä. Nuorten ollessa vaikea kohderyhmä toimintaa kehittäessä, joten tutkimuksessa saatujen tulosten avulla pystytään monipuolistamaan harrastustoimintaa etenkin kansalaisopiston toimesta. Saadessamme tietää, millainen toiminta kiinnostaa nuoria ja mitkä asiat vaikuttavat heidän osallistumiseensa, jolloin toimintaa voidaan kehittää.

Tutkimuskysymykset

Millaisessa harrastustoiminnassa nuoret ovat mukana?

Miten harrastukset ovat yhteydessä nuoren osallisuuteen ja hyvinvointiin?

Millainen merkitys kaverisuhteilla on nuorten harrastustoimintaan?

### 3.2 Yhteistyötahot

Yhteistyötahona toimii Kurikkalan settlementti ry, jonka alaisuudessa toimii Kurikan kansalaisopisto. Kuntaliitoksen myötä vuonna 2009 Jurva liittyi Kurikan kuntaan ja Jalasjärvi liittyi vuonna 2016. Virallisesti kun puhutaan Kurikasta, tarkoitetaan kanta-Kurikkaa, Jalasjärveä ja Jurvaa. Näiden kuntaliitosten vuoksi palvelualue on laajentunut ja tämän vuoksi haluan selvittää harrastusten merkityksen nuorten hyvinvointiin ja osallisuuteen.

Kurikan kansalaisopisto on aloittanut toimintansa vuonna 1965, ja sen omistaa Kurikkalan Settlementti ry. Toimintaa se järjestää koko Kurikan alueella. Kurikkalan settlementti on aloittanut toimintansa vuonna 1964. Kansalaisopistojen toiminta on monipuolista, mutta kaikilla ei välttämättä ole käsitystä, mitä kaikkea se tarjoaa ja keille (Kurikan kansalaisopisto 2019).

Opisto tarjoaa toimintaa laajasti eri ikäryhmille, toiminta ei kuitenkaan ole rajattua iän mukaan, vaan kurssit ovat kaikille avoimia. Pois lukien lähinnä lapsille suunnatut kurssit kuten esimerkiksi tietyt musiikkiin ja kädentaitoihin liittyvät ryhmät. (Opintotarjonta 2019).

Yhteistyötä tein settlementin lisäksi myös Kurikan alueen yläkoulujen kanssa, tämä mahdollisti mahdollisimman suuren otannon saamisen mukaan tutkimukseeni.



### 3.3 Määrällinen tutkimus

Tutkimusmenetelmäksi olen valinnut määrällisen menetelmän, koska se osoittautui parhaaksi tiedonkeruumenetelmäksi opinnäytetyötä ajatellessani. Sillä haluan saada mahdollisimman monen nuoren mielipiteen kuuluviin, suuri vastaajamäärä mahdollistaa tämän. Määrällisessä eli kvantitatiivisessa tutkimuksessa Alasuutarin (2011) mukaan käytetään lukuja ja jokaiselle vastaukselle annetaan oma arvo. Näiden avulla käytössä oleva suuri aineisto saadaan taulukkomuotoon ja sitä on helpompi käsitellä.

Nykypäivänä tilastollinen tutkimus on helpottunut tietotekniikan kehittymisen myötä. Vaikkei itse tarvitse enää laskea tuloksia, niin täytyy kuitenkin olla selvillä mistä saadut tulokset koostuvat. (Valli 2015.) Sähköisessä kyselyssä hyvänä puolena on se, että siihen pystytään lisäämään muita muuttuvia tekijöitä, jotka muokkaavat kyselyä vastaajan valitsemien kysymysvaihtoehtojen perusteella. Kysymykset voidaan muuttaa myös pakollisiksi vastattaviksi, jolloin kyselyyn ei voi vastata vain osittain. Kysymykset tulee kuitenkin esittää järkevässä järjestyksessä aihealueittain, jossa aiheet mennään yleisestä henkilökohtaisempaan tietoon. Sähköisen kyselyn haasteena on se, että vastausprosentti on usein alhainen, vaikka kysely olisikin todella hyvin suunniteltu ja toteutettu. (Kananen 2014 16–166.) Olen ottanut kyselyyni mukaan avoimia kysymyksiä joihin nuoret voivat vastata vapaammin ja laajemmin omia ajatuksiaan, tämän vuoksi mukana on hieman laadullista tutkimusmenetelmää. Kananen mukaan laadullista tutkimusmenetelmää käytetään etenkin silloin, kun halutaan tutkia käyttäytymistä, prosesseja ja ajattelua (Kananen 2014, 61).

### 3.4 Kyselyn toteutus nuorille

Opinnäytetyöni toteutettiin sähköisellä kyselylomakkeella, johon vastasivat Kurikan alueen kahdeksasluokkalaiset nuoret, joita oli yhteensä 253. Kurikan alueeseen kuuluu kanta-Kurikka, Jurva ja Jalasjärvi, näissä jokaisessa toimii oma yläkoulu. Kyselyn suunnittelin yhdessä Kurikan kansalaisopiston kanssa (liite 1).

Otantamenetelmänä käytin ryväotantaa, sillä koululuokat ovat valmiita ryhmiä, joille kysely on helppo tavoittaa. Vilkka toteaaakin, että ryväotanta sopii parhaiten,

kun tutkimuskohteena on esimerkiksi yritykset ja koululuokat sillä nämä ovat valmiita kiinteitä ryhmiä. Kyselylomaketta suunniteltaessa täytyy olla selvillä teoreettinen viitekehys, sillä siihen peilataan omaa kyselyä, joten tutkimussuunnitelma on hyvä pitää lähettyvillä. Kysymyksiä luodessa on tärkeää miettiä, millaista tietoa halutaan ja tarvitaan. Lisäksi suunnitellessa tulee lisäksi ottaa huomioon kohderyhmä, jolle kyselyä ollaan tekemässä ja varmistaa, että kysymykset ja käsitteet ovat ymmärrettävissä muodossa (Vilka 2015, 100–102).

Kyselyn kokosin siten, että se alkaa monivalintakysymyksillä eli suljetuilla kysymyksillä. Kysymykset liittyivät yleisellä tasolla vapaa-ajan toimintaan ja harrastamiseen. Sähköisen kyselylomakkeen monivalintakysymykset mahdollistivat kyselyn rakenteen luomisen niin, että siihen pystyy moni nuori vastaamaan, riippumatta harrastaako vai ei. Kysymyspohjan sääntöjen avulla kysely muokkautui sen mukaan, miten nuoret vastaavat, jolloin ei turhaan kysytä esimerkiksi ohjatuista harrastuksista, jos niitä ei ole. Tämän vuoksi kyselyn pituus vaihteli hieman jokaisen oppilaan kohdalla. Kyselyn edetessä tuli avoimia kysymyksiä, jotka ovat syvällisempiä ja yksityiskohtaisempia, sillä halusin saada juuri nuorten mielipiteen kuuluviin.

Olin sopinut koulujen rehtoreiden kanssa, että oppilaat vastaavat oppitunnin alussa, jolloin saadaan mahdollisimman moni nuorista vastaamaan. Vastaaminen ei myöskään unohtuisi, jos se tehtäisiin omalla ajalla. Vastausajaksi sovittiin kaksi viikkoa, jolloin jokainen paikalla ollut oppilas vastasi halutessaan kyselyyn. Kyselyt ajoittuvat hiihtoloman jälkeisille viikoille. Ennen hiihtolomaviikkoa vanhemmille lähetettiin Wilmassa viesti tehtävästä opinnäytetyötutkimuksesta ja oppilaille heti hiihtolomaviikon jälkeen. Vanhemmat ilmoittivat koulunsa rehtorille, jos oppilas ei osallistu kyselyn vastaamiseen. Lisäkysymyksiä vanhemmilla oli mahdollisuus kysyä sähköpostitse minulta. Oppilaat pystyivät myös itse kieltäytyä vastaamasta kyselyyn. Kyselyn kestoksi olin, arvioinut n. 15 minuuttia, jos kaikkiin kysymyksiin vastataan huolellisesti.

Ottaessani jokaisen kahdeksaluokkalaisen mukaan saatiin mahdollisimman monipuolinen ja kattava tulos erilaisten nuorten ajatuksista. Sähköinen kysely mahdollisti sen, että saadut vastaukset ovat heti sähköisessä muodossa, joka helpotti aineiston läpikäyntiä. Kahdeksaluokkalaisista en halunnut erikseen valita yksittäisiä luokkia vastaamaan, sillä jossain luokissa voi olla erilainen määrä harrastavia nuoria kuin toisessa, jolloin saadut vastaukset olisivat saattaneet jakautua epätasaisemmin.

Rajauksen kahdeksasluokkalaisiin halusin tehdä, sillä he ovat yläasteen puolella välissä ja ovat kukin omalla tapaa jo rutinoituneet yläasteen tuomaan uuteen arkeen. Heillä ei myöskään ole mielessä, yläasteen päättymisen ja sen mahdollinen vaikutus harrastuksiin. Kyselyyn en tehnyt omaa kohtaa sukupuolten jakautumiselle, sillä aikaisemmassa vapaa-aikaan liittyvässä tutkimuksessa ei ollut eroa siinä, miten paljon nuoret harrastavat. Myllyniemen ja Bergin tekemässä tutkimuksessa tuodaan erityisesti esille, miten harrastuneisuus muuttuu eri ikäkausina sukupuolten välillä. Nuorten välillä erot kuitenkin olivat erittäin pieniä. (Myllyniemi & Berg 2013b, 39.)

Opinnäytetyössäni otettiin huomioon myös ne nuoret, jotka eivät harrasta mitään. Aihe kiinnosti itseäni erityisesti, koska itse en ole harrastanut mitään ohjattua liikunnallista toimintaa nuorempana. Osittain tämä johtui siitä, ettei vanhemmillani ollut mahdollisuutta kuljettaa keskustaan harrastuksiin, mutta myöskään itselläni ei ollut kiinnostusta johonkin tiettyyn lajiin. En kuitenkaan koe, että olisin jäänyt jostain paitsi. Tavoitteena oli saada selville, millainen harrastustoiminta kiinnostaa nuoria tällä hetkellä ja mitkä ovat ne asiat, jotka saavat heidät harrastamaan. Miten tärkeänä nuoret pitävät harrastuksia ja jos ei koe harrastavansa mitään? sekä miten se mahdollisesti vaikuttaa nuoren hyvinvointiin ja sosiaalisiin suhteisiin?

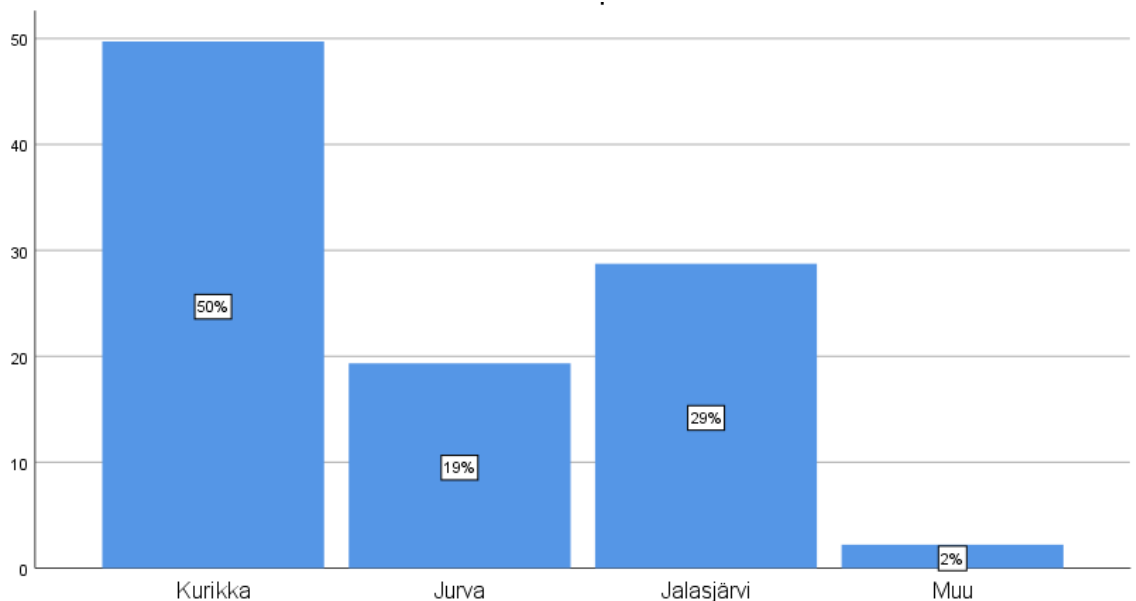
### **3.5 Aineiston analyysi**

Vastauksia kyselyyn sain yhteensä 181 kappaletta (72 %). Aineiston analyysin aloitin tuomalla Webropol- kyselyn tulokset yhteenvetona Word tiedostoksi. Tämä helpotti etenkin avoimien kysymysten läpikäyntiä, sillä pystyin värikoodaamaan kysymyksiin saatuja vastauksia. Tulosten ollessa Word-tiedostona värikoodasin avoimiin kysymyksiin annetut vastaukset kysymyskohtaisesti samalla värillä, kun vastauksen aihealue oli sama. Esimerkiksi kaikki maininnat kavereista tai omasta motivaatiosta olivat jokainen omalla värillä. Värikoodattujen vastausten avulla pystyin kätevästi selaamaan kunkin kysymyksen kohdalla annettuja vastauksia. Värikoodauksen jälkeen aloin koostamaan vastauksista kirjallista yhteenvetoa, sillä avoimiin kysymyk-

siin oli vastattu melko lyhyesti. Tällöin pystyin muodostamaan yhtenäisen lausekonaisuuden vastauksista, joita useat vastaajat olivat maininneet. Muutamia pidempiä vastauksia nostin kuitenkin lainauksin esille.

Monivalintakysymysten tulokset siirsin Webropolin yhteenvedosta erikseen SPSS-ohjelmaan. Tämän jälkeen suunnittelin, mistä tuloksista haluan tehdä kuvion, jotka vastaisivat asettamiini tutkimuskysymyksiin. Erityisesti harrastuksiin liittyvien monivalintakysymysten kohdalla kuvio selkeyttää tulosten hahmottamista, joten päätin luoda niistä kuviot. Nämä kuviot loin käyttämällä SPSS-ohjelmaa sekä Exceliä. Haluamistani tuloksista kokosin pylväskuviota luomalla niitä monivalintakysymysten tulosten välille.

Kyselyyn saatujen vastauksien määrä oli mielestäni todella hyvä, sillä vastausprosentti oli 72 %. Kyselyyn vastaaminen mahdollistettiin yhteensä 253 nuorelle ja vastauksia sain 181 kappaletta. Vastausmäärät vaihtelevat hieman yläasteittain, sillä niissä on eri määrä kahdeksasluokkalaisia. Kyselyyn osallistujien määrä asuinalueiden välillä näkyy kuvioista 1. Vastaajia kanta- Kurikasta oli 90 (50 %), Jurvasta 35 (19 %), Jalasjärveltä 52 (29 %). Muualta vastaajia oli 4 (2 %).



Kuvio 1. Vastaajien asuinpaikat

### 3.6 Eettisyys ja luotettavuus

Vilka (2015, 45, 193–194) tuo esille teoksessaan, että jokainen tutkimus tulee olla hyvin suunniteltu, sillä se kuuluu hyvään tieteelliseen käytäntöön. Hyvin tehdyn suunnitelman lisäksi siihen kuuluu tutkimuksen toteutus ja raportointi. Suunnitteluvaiheessa on tärkeää merkitä lähdeviitteet oikein, sillä suunnitelmasta voi siirtää helposti joitain osia lopulliseen työhön. Tutkimuksen validiteetilla tarkoitetaan pätevyyttä, jolla mitataan tutkimusmenetelmän toimivuutta. Tehdyssä tutkimuksessa ei tulisi olla virheitä, jotka vaikuttavat kysymyslomakkeen ymmärtämiseen. Tulos vääristyy, jos vastaaja on ymmärtänyt kysymykset toisin, kuin kysyjä on tarkoittanut. Tämän vuoksi kaikki käsitteet tulee olla riittävän hyvin määritelty. Tutkimus tulee olla myös luotettava eli reliaabeli. Tämä tarkoittaa, että jos sama tutkimus toistetaan saman vastaajan kohdalla, saataisiin identtinen tulos kysyjästä riippumatta. Tutkimus on kokonaisuudessaan luotettava, jos pätevyys ja luotettavuus toteutuvat.

Heikkilä (2014, 29–30) kertoo, että tutkimuksen tietoja kerätessä täytyy tutkittavan olla tietoinen tutkimuksen tarkoituksesta. Kaikkia saatuja tuloksia tulee hyödyntää ja esittää lopullisessa raportissa. Tutkittavan henkilöllisyys ja mahdollinen ammattiin liittyvä salassapito tulee pysyä salassa, joten tulokset on esitettävä yksityisyyttä kunnioittaen. Tietoja on nimittäin helppo yhdistellä, jolloin joku voi saada selville vastaajien tai yritysten taustoja. Saatuja tuloksia ei myöskään saa luovuttaa siten, että niistä on mahdollisuus tunnistaa joku. Tutkimuksesta pitää saada esille jotain uutta, jolloin se on hyödyllinen ja sitä voidaan käyttää. Kyselylomaketta suunniteltaessa täytyy jokaisen kysymyksen tarpeellisuus miettiä tarkkaan. Tällöin vältytään turhilta kysymyksiltä, joita ei välttämättä loppujen lopuksi edes tarvita. Huolellisesti tehty kyselylomake takaa luotettavien tulosten saannin. Tutkimuksen tekemiseen on varattava riittävästi aikaa ja aikataulussa pysyminen on tärkeää.

Tutkimustani varten hankin tarvittavat luvat ja sopimukset yhteistyötaholtani ja koulujen rehtoreilta. Samalla sovin rehtoreiden kanssa aikataulusta, jonka aikana kysely toteutetaan. Nuorille ja heidän huoltajilleen lähetettiin hyvissä ajoin ennen kyselyyn vastaamista, Wilman kautta viesti opinnäytetyöstäni. Huoltajat ilmoittivat tarvittaessa rehtoreille suoraan määräaikaan mennessä, jos nuori ei osallistu kyselyyn. Tämän lisäksi nuorella oli mahdollisuus itse myös kieltäytyä vastaamasta kyselyyn. Rehtoreiden itse lähettäessä viestit eteenpäin jokaisen nuoren henkilöllisyys

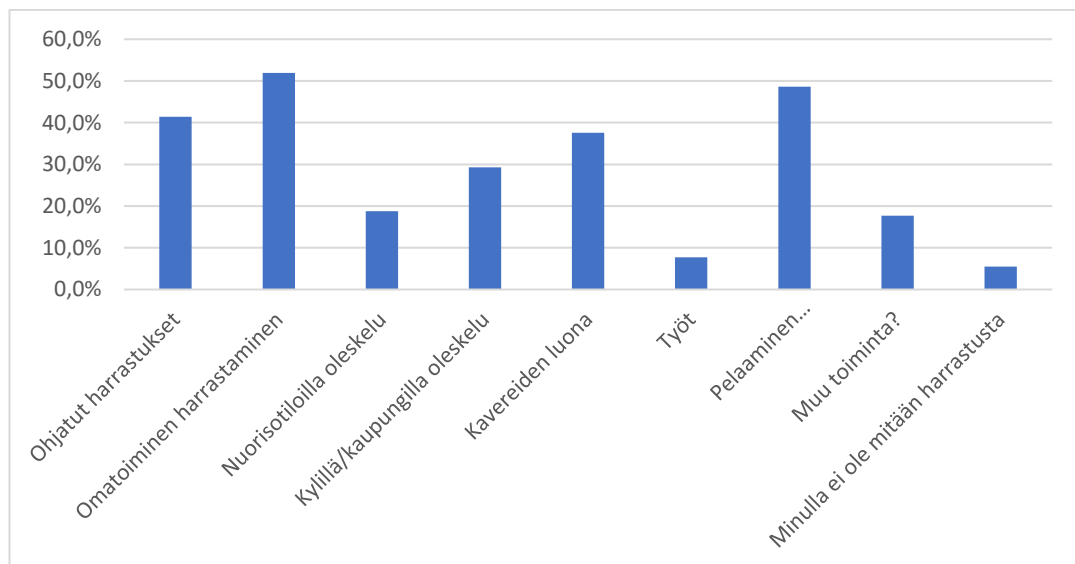
pysyy itseltäni salassa. Sähköisesti toteutettu kysely lisäsi vastaajien anonymiteettiä, jolloin vastaajan henkilöllisyyttä ei voida tunnistaa. Saatua aineistoa käsittelin itsenäisesti, eivätkä sitä muut osapuolet päässeet näkemään. Kyselyn luomiseen käytin riittävästi aikaa ja tein sen huolellisesti. Tällöin vältyin siltä, että kysymykset ymmärrettäisiin väärin, jolloin tulos ei olisi luotettava. Aineiston haussa olen käyttänyt ajankohtaista ja luotettavaa tietoa, joka on ollut maksimissaan kymmenen vuotta vanhaa.

## 4 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä luvussa kerron saadut tutkimustulokset, jotka käsittelevät nuorten harrastuneisuutta ohjatussa ja omatoimisessa toiminnassa. Lisäksi harrastusten merkitystä sosiaalisiin suhteisiin ja omaan henkiseen hyvinvointiin nuorten elämässä. Lopuksi käsittelen nuorten ajatuksia harrastusten aloittamiselle ja mahdollisia syitä, jotka vaikuttavat ohjattujen harrastusten puuttumiseen.

### 4.1 Nuorten harrastaminen

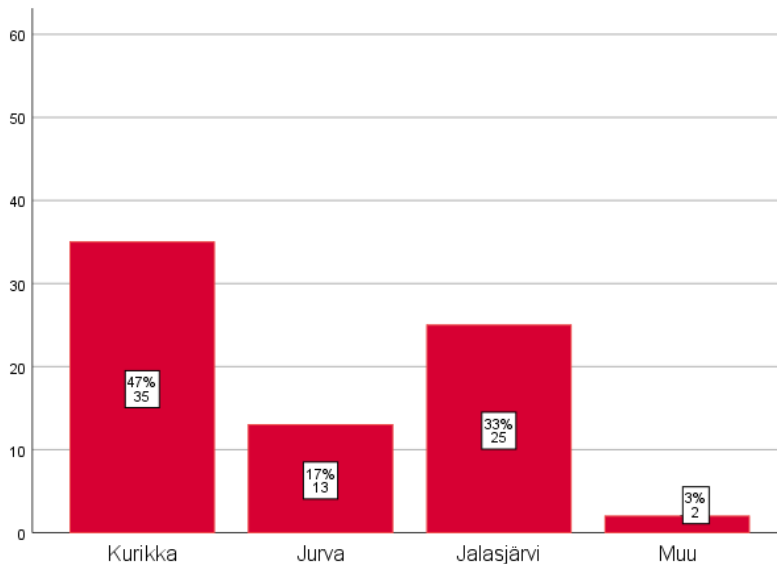
Nuorten vapaa-ajan viettoa kartoittaessa (Kuvio 2) eniten suosiossa oli omatoiminen harrastaminen (52 %), jonka jälkeen tuli pelaaminen tietokoneella/konsolilla (49 %) sekä ohjattu harrastaminen (41 %). Niiltä nuorilta, jotka kertoivat, ettei heillä ole harrastuksia, kysyttiin myöhemmin harrastusten puuttumisen vaikutusta heidän hyvinvointiinsa ja sosiaalisiin suhteisiinsa. Moni (6) tähän vastanneista oli sitä mieltä, ettei se vaikuta juurikaan heidän hyvinvointiinsa. Yhdessä vastauksessa tuotiin kuitenkin esille, että harrastus toisi hänelle paremman olon ja tutustuisi uusiin ihmisiin eikä käyttäisi kaikkea aikaa puhelimella oloon.



Kuvio 2. Nuorten vapaa-ajan vietto

Kohtaan muu, toiminta? (18 %) tuli vastauksia salilla käyntiin, elokuvien ja sarjojen katsomiseen, sekä muuhun ruutu-aikaan liittyviä vastauksia. Mopolla ajelu ja kotona oleskelu sekä opiskelu tulivat myös esille nuorten vastauksista. Pelaamisen valinneille nuorille esitettiin jatkokysymys, jossa selvitettiin miten he pelaavat. Yksin, tuttujen kanssa, tuntemattomien kanssa tai jokin muu tapa. Eniten nuoret kertoivat pelaavansa yksin (80 %), jonka jälkeen tulivat, moninpelit tuttujen (64 %) ja tuntemattomien kanssa (53 %).

Kuviosta 3 nähdään, miten ohjattu harrastuneisuus jakautuu eri asuinalueiden välillä. Ohjattu harrastaminen oli suosituinta kanta-Kurikassa 47 %, Jalasjärvellä vastaajista 34 % ja Jurvassa 17 % sekä 3 % muulta asuinalueelta.

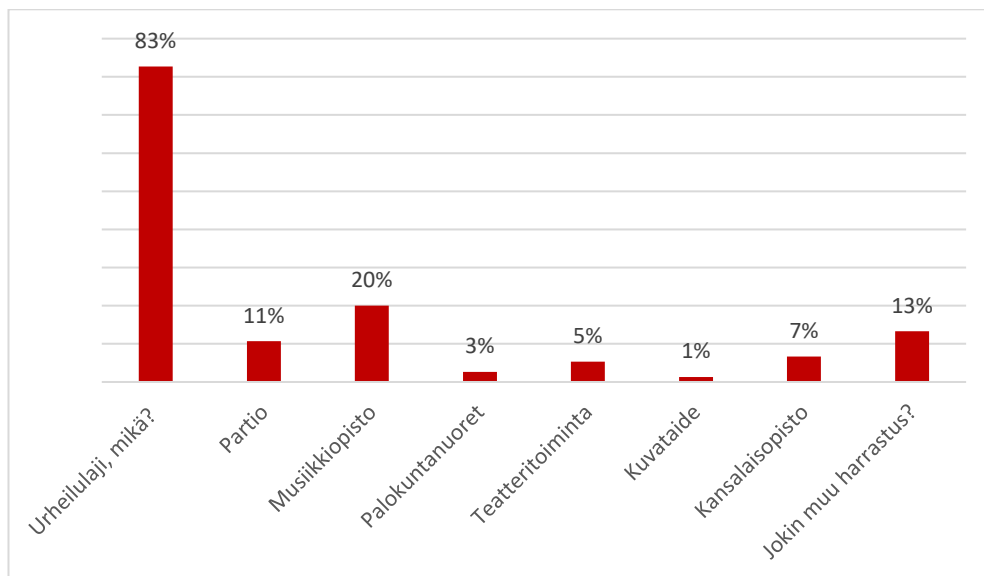


Kuvio 3. Ohjatut harrastukset asuinalueittain

**Ohjatun urheiluharrastuksen** valinneilta nuorilta kysyttiin tarkentavana kysymyksenä, mitä urheilulajia he harrastavat, johon he itse pystyvät kertomaan oman lajinsa. Tämän kysymyksen kohtaan tuli vastauksia yhteensä 62 kappaletta (83 %). Suurin osa ohjatuista harrastamisesta painottuu pallopeleihin kuten esimerkiksi jalkapalloon (14) ja sählyyn (4). Lisäksi erilaiset voimisteluun liittyvät lajit kuten cheerleading ja akrobatiavoimistelu (12) sekä tanssi (9) olivat nuorten suosiossa. Lisäksi monet nuoret kertoivat harrastavansa ratsastusta (10).

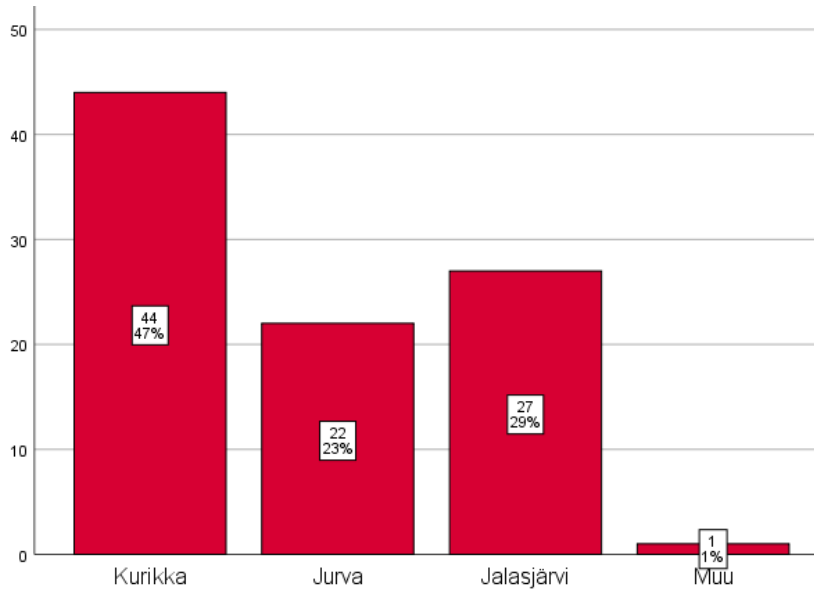


Muissa annetuissa vaihtoehtoissa ohjattu harrastaminen jakautui epätasaisesti nuorten keskuudessa. Tämä käy ilmi kuviosta 4, jossa 15 vastaajaa (20%) oli valinnut musiikkiopiston. Partiossa kertoi olevansa 8 nuorta (11%). Jokin muu? -kohtaan vastasi 10 nuorta (13%). Vastaukseksi kerrottiin, että he harrastavat pianon ja kitaran soittoa sekä ratsastusta, roolipelaamista ja voimistelua.



Kuvio 4. Ohjattu harrastaminen

**Omatoimisen harrastamisen** jakautumisen asuinalueiden kesken voi nähdä kuviossa 5. Kanta-Kurikassa 47 % vastasi harrastavansa omatoimisesti jotain. Jalasjärvellä vastaavasti 29 % ja Jurvassa 23 % kertoivat harrastavansa jotain omatoimista. Lisäkysymyksenä omatoimisista harrastuksista nousi esille eniten kädentaidot (48) kuten esimerkiksi piirtäminen ja maalaaminen, lisäksi ulkona tapahtuva toiminta (63) ja kuntosalilla käynti (21). Vastaajista 12 mainitsi tietokonepelit omatoimiseksi harrastukseksi.



Kuvio 5. Omatoiminen harrastaminen alueittain

Terveysten ja hyvinvointilaitoksen kouluterveyskyselyssä 2017 yläkoulun luokilta 8 ja 9 nuoret kertoivat harrastavansa jotain ainakin kerran viikossa, 89 %. Luku on lähellä maamme keskiarvoa, joka on 90 % (Halme ym. 2017, 22–23). Sotkanetin tilaston mukaan Kurikassa luku oli vuonna 2019, 95,6 % (Sotkanet [viitattu 25.5.2020]).

## 4.2 Harrastaminen ja nuorten hyvinvointi

Harrastavien nuorten vastausten perusteella harrastuksilla on positiivinen vaikutus heidän mielialaansa. He kokivat olevansa pirteämpiä ja iloisempia, lisäksi harrastusten koettiin auttavan stressin vähentämisessä (5) sekä yleiskunnon kehityksessä (14). Näillä koettiin olevan vaikutusta omaan jaksamiseen. Harrastuksissa saatuja kavereita ja ystäviä nuoret pitivät tärkeinä ja osana harrastuksen mielekkyyttä.

*”harrastuksessani saa olla paljon muiden seurassa koska se on joukkuelaji ja se on mukavaa” (V4)*

*”Siitä saa hyvän mielen ja energiaa.” (V59)*

*”On tärkeää, että saan lenkkeillä, että mieleni pysyy kunnossa.” (V99)*

Ihmisen hyvinvoinnille ja mielenterveydelle on tärkeää sosiaaliset suhteet. Meille on tärkeää kokea kuuluvansa johonkin porukkaan. Yhteenkuuluvuus toimii meille voimavarana jokaisessa elämän hetkessä, olivat ne sitten hyviä tai huonoja. Sosiaaliset taidot kehittyvät jo lapsena, ja tähän kehitykseen vaikuttaa oma luonne ja kasvuympäristö. Positiiviset kokemukset vaikuttavat siihen, miten jatkossa luo sosiaalisia suhteita muiden kanssa. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö [viitattu 7.5.2020.]

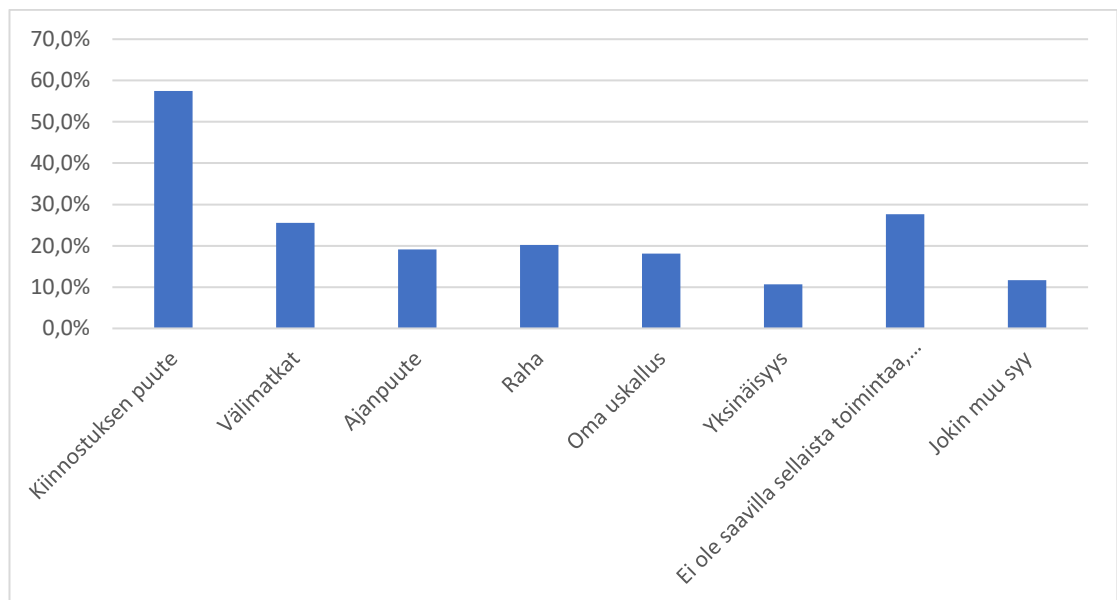
Subjektiiivinen hyvinvointi syntyy, kun yksilö saa tärkeitä ihmissuhteita, jotka ovat pitkäkestoisia sekä saadessaan olla osana itseään kiinnostavissa toiminnoissa mukana. Osallistuminen harrastuksiin antaa mahdollisuuden hyvinvoinnin toteutumiseksi. Nuoret kuluttavatkin vapaa-aikaansa etenkin harrastuksiin, ollessaan mukana mieleisessä toiminnassa, lisää se yhteenkuuluvuuden ja itsemääräämisen tunnetta. Itsemäärääminen näkyy erityisesti harrastustoimintaa valitessa, johon vaikuttavat nuoren omat mieltymykset. Harrastuksilla on todettu olevan vaikutusta psykologiseen hyvinvointiin ja oman elämän mielekkyyteen. Ohjatuissa harrastuksissa oppii etenkin sosiaalisia taitoja, jotka edistävät ihmissuhteiden luomista ja ylläpitämistä. (Kiuru ym. 2018, 110-111.)

Vastanneista nuorista oli muutama (10), jotka kertoivat, **etteivät harrastaneet mitään**. Osa heistä (7) ei kokenut harrastusten puuttumisella olevan vaikutusta henkiseen hyvinvointiin tai sosiaalisiin suhteisiin. Muutama nuori (3) toi vastauksista kuitenkin esille oman syrjäytymisen ja yksinäisyyden sekä mielenterveyden huonontumisen. Heidän mukaan harrastuksista saisi parempaa tekemistä ja uusia ystäviä. Sotkanetin tilaston mukaan Kurikassa 9,6 % kahdeksas ja yhdeksäsluokkaisista tunsi olevansa yksinäinen vuonna 2019 (Sotkanet [viitattu 4.5.2020]).

Syrjäytymistä pystytään parhaiten ehkäisemään harrastuksilla, ja se on myös edullinen tapa yhteiskunnan kannalta. Harrastuksista saa tärkeitä kokemuksia kuten onnistumisia ja tärkeyden tunnetta, kun kuuluu johonkin ryhmään. Nämä ovat tärkeitä voimavaran lähteitä nuorten ja lasten elämässä. Harrastusten puuttumiselle syinä on monesti hinta sekä liian suuret etäisyydet. Muita syitä voi olla esimerkiksi jokin

toimintarajoite tai vähemmistöön kuuluminen, joka lisää kynnystä osallistua. (Ma-  
tikka 28.3.2019.)

Nuorille, jotka eivät valinneet ohjattua harrastusta, kysyttiin mahdollisia syitä sen puuttumiseen monivalintakysymyksenä. Kuviosta 6 näemme, että eniten vastauksia sai kiinnostuksen puute (57 %), ei ole toimintaa, joka kiinnostaisi (28 %) ja välimatkat (26 %). Tasainen vastausmäärä (n. 20 %) oli ajanpuutteessa ja rahassa sekä omassa uskalluksessa. Kohdassa ”muu syy” (12 %) nousi esille, ettei ole joukkuetta tai pelaajia ei ole tarpeeksi. Yksinäisyys kerrottiin vaikuttavaksi syyksi muutamissa vastauksissa (11 %). Kysyttäessä millainen toiminta kiinnostaisi mainintoja tuli esimerkiksi sähköjoukkueesta, voimistelusta, kamppailulajeista ja bändi toiminnasta.



Kuvio 6. Syyt ohjatun harrastuksen puuttumiselle

Perheen varallisuudella on suuri vaikutus lasten ja nuorten harrastamiseen. Lapsen kasvaessa lisääntyvät harrastukseen liittyvät maksut kuten esimerkiksi kisamatkat, jäsenmaksut ja harrastukseen tarvittavat varusteet. Vaikka harrastusten kalleuteen on pyritty kiinnittää enemmän huomiota ja saada kustannuksia alennettua, niin kulut ovat kuitenkin kasvaneet. Harrastamisella on monia positiivisia vaikutuksia uusien taitojen oppimisen lisäksi. Harrastuksissa etenkin sosiaaliset taidot kehittyvät, jolla on vaikutusta tulevaisuuteen ja elämän mielekkyydelle. (Huovinen 4.5.2019.)

### 4.3 Harrastukset ja kaverit

Nuoria harrastusten jatkamisessa motivoi etenkin oma onnistuminen ja kehittyminen koettiin tärkeänä ja nämä mainittiin yhteensä 65 kertaa. Harrastuksen viihtyvyydellä (27) oli myös merkitystä sekä kavereilla ja joukkueella (15).

*” Onnistumiset ja uudet kaverit.” (V62)*

*” Menestyminen, kehittyminen, uusien asioiden oppiminen, monipuolisuus ja kiinnostus harrastusta kohtaan.” (V56)*

*” jos onnistuu ja saa kehuja” (V63)*

Aikaisemmin tehdyissä tutkimuksissa erityisesti liikunnallisissa harrastuksissa motivoi jatkamaan esimerkiksi oman lajin kiinnostavuus, kunnon ylläpitäminen ja kilpailullisuus sekä ystävät, jotka harrastavat samaa lajia. (Mannerheimin lastensuojeluliitto [viitattu 7.5.2020] 13.) Nuorille on tärkeää saada riittävästi tukea vanhemmilta ja kavereilta omaan harrastamiseensa. Erityisesti liikuntaharrastuksessa nuoria motivoi juuri kavereiden näkeminen. Muilta saatu luottamus ja arvostus ovat tärkeässä roolissa liikunnan harrastamisessa. Myös perheeltä saatu tuki on tärkeässä roolissa harrastamisessa, tämä näkyy esimerkiksi positiivisena tukemisena ja mahdollisuutena hankkia tarvittavia harrastusvälineitä (TEKO Terve koululainen [viitattu 7.5.2020a]). Ryhmähenkeen jokaisella on mahdollisuus vaikuttaa. Toisia kannustamalla ja kunnioittamalla pystyy luomaan positiivisen ilmapiirin, jossa jokainen osallistuja hyväksytään. Hyvän ryhmähengen ansiosta jokainen viihtyy ja pystyy opettelemaan uusia taitoja (TEKO Terve koululainen [viitattu 7.5.2020b]).

Vastaajista 131 koki, ettei kavereiden mielipiteillä ole vaikutusta omiin harrastuksiin, sillä nuoret kertoivat harrastavansa sitä mitä haluavat. Kavereiden mielipiteen vaikuttivat kuitenkin siinä vaiheessa, jos he myös harrastavat sitä tai suosittelevat, jolloin toinen nuori saattoi myös itse kiinnostua kyseisestä toiminnasta (32).

*”Harrastan sitä mitä haluan, joten kavereiden mielipiteet eivät vaikuta mihinkään.” (V2)*

*”Heidän kertomuksensa harrastuksesta ja että kuulostaako se kivalta.” (V61)*

Harrastuksen aloittamisesta kysyttäessä nuorten vastauksista tuli ilmi, että olisi helpompaa aloittaa harrastus, jos joku kaveri olisi mukana toiminnassa tai aloittaisi myös toiminnan. Lisäksi kavereiden suosittelemista lajeista oli helpompi kiinnostua. Harrastuksista saisi mahdollisesti uusia kavereita, jolloin toiminnassa olisi mukavampi olla mukana. Harrastuksen kiinnostavuudella oli tärkeä rooli, haluaako edes aloittaa kyseistä harrastusta, tällöin motivaatio säilyy. Välimatkalla sekä rahalla nähtiin olevan merkittävä vaikutus nuorten harrastamiseen.

*”Jos kaveri on samassa harrastuksessa, on kiinnostusta ja on aikaa” (V160)*

*”Ohjatun harrastuksen, jos välimatkat olisivat lyhyempiä ja olisi enemmän rahaa ja itsenäisen harrastuksen, jos olisi mielenkiintoa.” (V60)*

*”Lajista pitäminen ja haluanko mennä yksin sinne tai onko siellä ketään kaveria.” (V148)*

Kysyttäessä jokaisen nuoren mahdollisuudesta harrastaa jotain ohjattua toimintaa, pitivät nuoret (131) asiaa tärkeänä. Harrastuksissa nimittäin tutustuu uusiin ihmisiin ja saa kavereita. Nuoret toivat vastauksissa esille harrastusten tuovan arkeen järkevää tekemistä. Osasta (15) vastauksista nousi esille se, ettei kaikki ole välttämättä kiinnostuneita harrastamaan mitään ohjattua harrastusta.

*”Kaikilla pitäisi olla vähintään yksi harrastus, jossa oppii uusia taitoja, tutustuu uusiin ihmisiin ja oppii tekemään työtä tavoitteensa eteen.” (V61)*

*” olisihan se tärkeää, että kaikilla olisi mahdollisuus eikä kalliit hinnat tai matka pilaisi sitä” (V179)*

*” no en tiiä, kaikki ei ehkä tykkää ohjatusta harrastuksista” (V141)*

YK:n lapsen oikeuksien sopimuksessa lapseksi määritellään kaikki alle 18– vuotiaat. Sopimuksen 31 artiklan kohdassa todetaan, että jokaisella sopimusvaltiolla on velvollisuus edistää lapsen mahdollisuutta osallistua mm. taide- ja vapaa-ajantoi-  
mintoihin (Unicef [viitattu 5.5.2020]).

## 5 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksellani oli tarkoitus selvittää, millaisessa harrastustoiminnassa nuoret ovat mukana. Miten nämä harrastukset ovat yhteydessä heidän osallisuuteensa ja hyvinvointiinsa sekä millainen merkitys kaverisuhteilla on nuorten harrastustoimintaan. Vastauksia kyselyyni sain yhteensä 181 kappaletta, kahdeksasluokkalaisia koko Kurikan alueella on 253. Vastausprosenttini on tällöin 72 %. Saatujen tulosten perusteella kahdeksasluokkalaiset harrastavat vapaa-ajallaan monipuolisesti ohjattuja ja itsenäisiä harrastuksia. Näiden lisäksi moni nuorista kertoi pelaavansa tietokone/konsolipelejä. Ohjatuista harrastuksista jalkapallo, cheerleading ja ratsastus olivat nuorten suosiossa. Omatoimisessa harrastamisessa taas kädentaidot ja ulkoilu olivat nuorten mieleen. Pelaamisen ollessa yksi kolmesta suositusta vapaa-ajantoiminnasta sekä sen mainitseminen erikseen muutaman kerran omatoimisissa harrastuksissa, kertoo se, miten suosittua pelaaminen on nykyaikanamme.

Pelaaminen tapahtuu nykypäivänä mobiililaitteilla, konsoleilla ja tietokoneilla, nämä ovat tärkeässä roolissa meidän arkea. Etenkin nuorten kohdalla pelit mahdollistavat nuorten omien rajojen kokeilemisen ja oman identiteetin löytämisen. Peleissä on myös mahdollista sosiaalisten suhteiden opetteluun ja niiden luomiseen. Vuonna 2015 vähintään viikoittain pelaavia 10–19-vuotiaita lapsia ja nuoria Suomessa oli 82 %, kun taas ne, jotka eivät pelaa ollenkaan, oli 1,5 %. Pelaaminen luo ryhmään kuuluvuuden tunnetta, kun lapset ja nuoret voivat jakaa kokemuksiaan keskenään. (EHYT [viitattu 6.6.2020.]) Ylen dokumenttisarjassa Logged in jaksossa kaksi kerrotaan 22-vuotiaasta Patrikista, joka kuluttaa aikaa kotonaan pelaten, polttaen tupakkaa ja nukkuen. Hän ei käy juuri missään ja lähtee ulos vain käydessään kuntouttavassa työtoiminnassa. Hän ei koe kuitenkaan olevansa yksinäinen, sillä hänen sosiaalinen verkostonsa on pelimaailmassa. Hän tuo myös ilmi, että miksi hän näkisi kavereita muualla, kun hän pitää eniten pelaamisesta (Kieksi 2020).

Kyselyyn vastanneet nuoret kokivat, että harrastukset vaikuttavat positiivisesti heidän elämäänsä, sillä harrastukset vähentävät stressiä ja he ovat pirteämpiä. Ohjatuissa harrastuksissa viihtyy parhaiten, kun siellä on hyvä yhteishenki ja saa uusia kavereita. Mukaan mahtui myös niitä nuoria, jotka eivät harrasta mitään, heidän



mielestään harrastusten puute ei vaikuta heidän elämäänsä mitenkään. Kuitenkin näistä nuorista muutama toi esille oman yksinäisyyden ja syrjäytymisen sekä mahdollisen mielekkään tekemisen arkeen, jos olisi jokin harrastus. Näistä tuloksista saadaan selville millainen merkitys harrastuksilla voi olla joidenkin nuorten elämään ja miten se vaikuttaa heidän hyvinvointiinsa. Joidenkin nuorten asenne kuitenkin näkyi saaduissa vastauksissa, kun oli vastattu, ettei kiinnosta harrastaa, tai vastaukseksi oli vastattu pelkästään ”emt” (en minä tiedä).

Hyvään mielenhyvinvointiin kuuluu henkinen, sosiaalinen, psyykkinen ja fyysinen tasapaino. Näihin vaikuttavat ympäristö ja yhteiskunta, jossa elämme sekä muut ympärillä olevat ihmiset. Etenkin nuorten kohdalla juuri harrastukset, säännöllinen liikunta ja ihmissuhteet ovat yksiä keskeisempiä asioita, jotka vaikuttavat heidän hyvinvointiinsa. (TEKO Terve koululainen [viitattu 11.6.2020.]

Kavereiden merkitys korostuu nuorten arjessa, heidän avullaan harrastuksista tulee mielekästä ja toiminnassa viihtyy. Tällöin nuori kokee kuuluvansa johonkin yhteisöön. Harrastusten aloittamisen kynnyks madaltuu merkittävästi, jos mukana on joku ennestään tuttu, tai toiminnan aloittaa yhdessä kaverinsa kanssa. Nuorten mielestä jokaisella tulisi olla mahdollisuus päästä osallistumaan ohjattuun harrastukseen sillä niissä oppii tärkeitä vuorovaikutus taitoja ja tutustuu uusiin ihmisiin. Nuoret toivat esille senkin näkökulman, ettei kaikki ole välttämättä kiinnostuneita osallistumaan harrastustoimintaan.

Kavereiden merkitys ja tärkeys nousevat erityisesti esille nuorten harrastamisessa ja harrastuksien aloittamisessa. Nuorisotutkimusverkoston tutkimuksessa todetaan, että kavereista ja ystävistä nuoret saavat turvaa, joka lisää viihtyvyyttä erilaisissa toiminnoissa. Sosiaaliset suhteet ovat nuorelle tärkeitä myös sen vuoksi, että niiden avulla nuoret pystyvät muokkaamaan ja kehittämään omaa identiteettiään. (Aaltonen ym. 2011. 29.) Ruotsissa tehdyssä tutkimuksessa nuorten motiiveja osallistua vapaa-ajallaan nuorisotila toimintaan oli kavereiden näkeminen sekä mukava ja kiinnostava harrastustoiminta. Tärkeänä nuoret pitivät sitä, että on joku lämminpaikka, mihin mennä etenkin talvella. (Geidne, Fredriksson & Eriksson 2016 [viitattu 7.6.2020.]

Pitkien välimatkojen vaikutusta harrastusmahdollisuuksiin on tutkittu aikaisemmin. Itä- Suomessa tehdyssä tutkimuksessa todettiin, että harrastukset ovat pitkien välimatkojen päässä ja usein ajallisesti iltaisin järjestettäviä, jonka vuoksi vanhemmilla ei ole välttämättä mahdollisuutta kuljettaa nuoria säännölliseen harrastustoimintaan. Pelkästään koulutkin ovat monesti kaukana ja päivään tulee pituutta jo koulukuljetuksen takia, monen nuoren kulkeminen onkin näiden koulukyytien varassa. Armilan tekemässä tutkimuksessa haastatellut nuoret eivät nähneet kuitenkaan ongelmana niukkaa harrastusmahdollisuutta. Joten muut tahot saattavatkin pitää asiaa huolestuttavampana kuin itse nuoret. (Armila 2017, 61–62, 65.)

Tutkimukseni perusteella nuoret kokivat suurimmaksi vaikuttavaksi syyksi harrastusten puuttumiselle, oman kiinnostuksen vähyyden harrastustoimintaa kohtaan. Vasta tämän jälkeen tuli pitkät välimatkat. Nuoria harrastuksissa motivoi jatkamaan erityisesti se, kun siinä kehittyy ja onnistuu. Lisäksi joukkueella ja kavereilla on tärkeä rooli harrastuksessa viihtymiseen. Kavereiden ollessa merkittävässä roolissa nuorten elämässä harrastuksiin ei kavereiden mielipiteillä ole juurikaan vaikutusta. Kavereiden suositukset ja heidän harrastaminen voivat toki vaikuttaa positiivisesti harrastuksesta kiinnostumiseen. Harrastuksen aloittamiseen vaikuttaa edellä mainittujen asioiden lisäksi perheen varallisuus. Norjassa tehdyn tutkimuksen mukaan perheen varallisuudella on merkitystä harrastaako nuori, jotain urheilulajia, mutta myös vanhempien sillä, miten paljon he pystyvät käyttämään aikaa nuoren harrastuksen tukemiseen. (Lie Andersen & Bakken 2.4. 2018 [viitattu 7.6.2020]).

Nuorten liikkumista on kuvattu pirstaleiseksi monista eri syistä. Harrastaminen on nykypäivänä monipuolista ja sitä voi toteuttaa monissa eripaikoissa. Etenkin liikuntaharrastusten monipuolinen tarjonta kuitenkin mahdollistaa osallistumisen vain niille, joilla perheessä on hyvä taloudellinen tilanne. Tämän myötä, tasa-arvo liikunnan harrastamiseen suurenee, etenkin perheissä, joissa huono-osaisuus mahdollisesti periytyy. Liikkuminen ei kuitenkaan kaikkia nuoria kiinnosta, vaikka olisi mahdollisuus osallistua toimintaan. Olisikin tärkeää, että nuoret ymmärtäisivät liikunnan positiiviset vaikutukset omaan hyvinvointiin. Nykyään nuorille on tärkeää sosiaaliset suhteet ja kokemukset, joten liikunnasta saatavat positiiviset kokemukset luovat aikuisiälläkin merkittäviä vaikutuksia fyysiselle aktiivisuudelle. (Itkonen 4.5. 2017.)

Kurikan alueella monet eri tahot järjestävät monenlaista toimintaa eri ikäisille, mutta siitä huolimatta jo olemassa olevaa toimintaa tuli esille nuorten harrastustoiveissa niitä kysyttäessä. Jostain syystä tarjonta ja nuoret eivät vain kohtaa, kynnys aloittaa uusi harrastus saattaa olla yksi syy vaikei tämä näy saaduissa tuloksissani.

## 6 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessini aloitin toukokuussa 2019, jolloin suunnittelin omaa aihetani, jonka kohderyhmänä olisi jollain tapaa nuoret. Aiheeksi muodostui Kurikan alueen nuoret ja heidän harrastamisensa sillä aihe erityisesti kiinnosti itseäni. Itse en ole harrastanut juuri mitään lapsena, mutta koen kuitenkin, ettei sillä ole ollut merkitystä elämääni. Työskentelyn alkuvaiheessa päätin, että teen opinnäytetyöni yksin, jolloin minulla olisi vapaus päättää aiheesta ja pystyisin tekemään työtä oman aikatauluni mukaan. Jälkikäteen mietittynä päätös oli oikea, vaikkakin parin kanssa tehty työ olisi myös sujunut. Kokonaisuudessaan opinnäytetyön tekeminen on ollut todella vaihtelevaa, ja motivaatio tehdä työtä on ollut välillä täysin hukassa. Koronatilanteen kehittyessä ajatukset olivat jatkuvasti uutisissa, kun halusin olla ajan tasalla. Tilanteen tasaantuessa ja opinnäytetyön aiheen ollessa kuitenkin kiinnostava, motivaatiota riitti työn tekemiseen ja valmiiksi saamiseen. Vaikka opinnäytetyö on itsessään pitkä prosessi toteuttaa niin ei se ole ollut ylitsepääsemättömän vaikeaa. Sillä olin itse tiedostanut, mitä työn toteuttaminen itseltäni vaatii, ja siksi olenkin tehnyt sitä paljon rennommalla otteella sekä pidemmällä aikavälillä. Opinnäytetyötä tehdessä olen ainakin oppinut, etten täysin ole itse ohjautuvaa tyyppiä tämän kaltaisessa kirjallisessa työssä. Motivaation puuttuessa jonain tiettyinä hetkellä, omalla kohdallani kirjoittamisesta ei tule silloin väkisin mitään, vaikka olisikin asettanut jonkinlaisen aikataulun itselleni. Aikataulutus oli kuitenkin tärkeää siinä vaiheessa, kun kyselyt lähtivät oppilaille, sillä oli tärkeää olla selvillä, missä vaiheessa oppilaat kyselyyn vastaavat.

Tutkimusmenetelmiä pohtiessani päädyin lopulta tekemään määrällisen tutkimuksen, sillä halusin ottaa mahdollisimman suuren otannan nuoria mukaan tutkimukseen. Yhteistyötahona toimi Kurikkalan setlementti ry, jonka alaisuudessa Kurikan kansalaisopisto toimii ja Kurikan alueen yläkoulut. Yhteistyö eri tahojen kanssa oli sujuvaa, eikä mitään ongelmia tullut vastaan. Itsellä kävikin hyvä tuuri, että kyselyihin saatiin vastattua juuri, ennen kuin täysin siirryttiin etäopetukseen, joka olisi luultavasti vaikuttanut saatujen vastausten määrään. Kyselyn toteutin sähköisesti, mikä osoittautui erittäin käteväksi tavaksi. Tämä helpotti jokaisen osapuolen työmäärää vastausten keräämisessä. Näin kenenkään ei tarvinnut paperisia kyselyjä viedä, ha-

kea ja säilyttää, minkä jälkeen siirtää tulokset sähköiseen muotoon. Tutkimuskysymyksiä suunniteltaessa yhdessä kansalaisopiston kanssa oli tärkeää ottaa huomioon kyselyn pituus ja kysymysten muoto, jotta jokainen nuori ymmärtäisi kysymykset ja jaksaisi kyselyyn vastata. Positiiviseksi yllätykseksi tutkimusta tehdessä, oppilaat saivat mahdollisuuden vastata kouluaikana, jolloin vastaus määrät saatiin korkeaksi. Käytin kysymyslomaketta luodessani Webropolia, joka osoittautui todella käteväksi käyttää. Sähköinen kysely antoi mahdollisuuden siihen, että pystyin luomaan lomakkeeseen erilaisia ”sääntöjä”, jotka vaikuttivat siihen, mitkä kysymykset näkyivät kenellekin. Kaikkihan eivät välttämättä harrasta mitään ohjattua, silloin siitä ei voi mitään kysyä. Pienen haasteen aiheutti SPSS-ohjelma, sillä aluksi oli haasteita saada tehtyä sellaisia taulukoita, joita tarvitsin. Ongelma kuitenkin selvisi, jonka jälkeen sain haluamani taulukot tehtyä.

Nuoriin liittyvää tutkimusaineistoa oli melko helppo löytää, sillä nuorista ja heidän harrastamisestaan löytyy monipuolisesti aineistoa ja erilaisia tutkimuksia pitkältikin aikaväliltä. Vaikkakin se harrastuksista puhuttaessa monesti esiintyi pelkästään ohjattuna liikuntaharrastuksena ja itselläni oli aiheena mikä tahansa ohjattu tai itsenäinen harrastus. Nuoret myös näiden aikaisempien tutkimusten perusteella mieltävät helposti harrastukset pelkästään ohjattuun toimintaan. Tämän vuoksi omassa aiheessa oli ajoittain hieman haastavaa pysyä, sillä olisi helposti voinut ottaa vähän tietoa kaikesta.

Nykypäivänä nuorille pelaaminenkin voi olla harrastus ja se on nykyään myös ihan oma e-urheilulaji. Suomen elektronisen urheiluliiton mukaan elektroniseen pelaamiseen kuuluu henkilöitä, jotka pelaavat yksin tai porukalla erilaisia digipelejä. Pelaamisen ollessa kilpailullista nähdään se harrastamisena. Pelaamiseen kuuluu jokaisella pelaajalla ja joukkueella eri määrä tunteja, aina muutamista tunneista kokonaisuun päiviin. Pelaajan tienatessa oman elantonsa kilpailullisesti pelatessa, toiminta muuttuu ammattimaiseksi pelaamiseksi. Suomen elektronisen urheiluliitto. Suomessa vuonna 2018 aktiivisesti pelaavia oli 88,1 %, jotka olivat iältään 10–75 -vuotiaita. (Suomen elektronisen urheiluliitto [viitattu 19.8.2020.]

Pelaamisesta ja sen tuomasta sosiaalisesta verkostosta, saisi ihan oman laadullisen tutkimusaiheensa, sillä paljon on niitä, jotka käyttävät suurimman osan ajastaan pelaamiselle. Osalla heistä oma sosiaalinen verkostonsa, onkin suurimmaksi osaksi

verkossa. Omassakin tutkimuksessa kysyttäessä vapaa-ajan käytöstä lähes puolet vastaajista kertoivat pelaavansa.

Pelaamisesta tekee mielekästä sen tuoma irtiotto arkeen ja sosiaalisuus. Erilaisissa peleissä muodostuu ryhmiä ja yhteisöjä, jotka ovat tärkeässä osassa pelaamiskemusta. Nämä muodostuneet ryhmät ovatkin yhtä tärkeässä roolissa pelaajan elämässä kuin muutkin arjessa muodostuneet yhteisöt. (Silvennoinen 2.12.2016.)

Monesti puhutaan, että jokaiselle pitäisi olla mahdollisuus omaan mieleiseen harrastukseen, mutta kaikkialla se ei ole yksinkertaisesti mahdollista. Esteinä monesti on pieni asuinpaikkakunta, jonka asutus on laajalla alueella, jolloin välimatkat keskustoiissa sijaitseviin harrastuksiin on saavuttamattomissa, sillä julkinen liikenne on olematon. Pienillä asuinpaikkakunnilla myös harrastusten monipuolinen valikoima ei ole kovinkaan laaja. Nämä nousivat nuorten vastauksista esille, eikä kaikkia nuoria yksinkertaisesti kiinnosta harrastaa. Kavereiden vaikutus ja merkitys näkyi oman tutkimuksen tuloksissa, ja monesti he ovat syitä, aloittaako harrastuksen tai viihtyykö toiminnassa. Mielenkiintoista olisi myös tutkia pelkästään perhetaustan merkityksestä harrastamiseen sillä toiminta voi olla monipuolista, mutta silti kaikkia ei kiinnosta harrastaa. Voisiko joissain määrin syy olla, ettei saa kotoa tarpeeksi tukea ja kannustusta?

Keväällä 2020 alkaneen koronavirus pandemian myötä tulleiden rajoitusten vuoksi koulut siirtyivät etäopetukseen ja harrastuspaikat menivät kiinni. Monipuolisia jatko-tutkimusaiheita saisi koronan vaikutuksista nuoriin ja esimerkiksi heidän harrastamiseensa. Etenkin henkiseltä kantilta sillä rajoitusten myötä ei päässyt näkemään omia harrastuskavereitaan konkreettisesti vaan toiminta saattoi tapahtua videopuhelin välityksenä etänä.

## LÄHTEET

- Aaltonen, S. Kivijärvi, A. Peltola, M & Tolonen, T. Ystävyydet. Teoksessa M, Määttä & T, Tolonen (toim.) Annettu, otettu, itsetehty. Nuorten vapaa-aika tänään. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, Helsinki. Julkaisuja 112. 29–56.
- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. [Verkkokirja]. Tampere. Vastapaino. 2010. [Viitattu 24.8.2020]. Saatavana Ellibs e-kirjakokoelmasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Appelqvist-Schmidlechner, K. Vaara, J. Vasankari, T. Häkkinen, A. Mäntysaari, M & Kyröläinen, H. 2017. Lapsuusiän kilpaurheilu suojaa psyykkiseltä oireilulta aikuisiässä. [Verkkoaineisto] THL [Viitattu 10.6.2020] Saatavana: <http://www.julkari.fi/handle/10024/135840>
- Armila, P. 2017. Hylkysyrjäläisnuorten arjen rytmit ja piirit. Teoksessa: P. Armila, T. Halonen & M. Käyhkö (Toim.). Reunamerkin- ja hylkysyrjästä. Nuorten elämäntaameja ja tulevaisuudenkuvia harvaanasutulla maaseudulla. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 117. 60–73. Saatavana: [https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/kuvat/verkkojulkaisut/reunamerkin-toja\\_hylkysyrjasta.pdf](https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/kuvat/verkkojulkaisut/reunamerkin-toja_hylkysyrjasta.pdf)
- EHYT [Viitattu 6.6.2020] Digipelaaminen. Digitaalinen pelaaminen ilmiönä ja lukuina. [Verkkoaineisto] Saatavana: <http://www.pelitaito.fi/new/digipelaaminen/>
- Geidne, S. Fredriksson, I. & Eriksson, C. 2016. What Motives Are Important for Participation in Leisure-Time Activities at Swedish Youth Centres?. [Verkkoaineisto] Health Education Journal. Sweden. SAGE Publications. [Viitattu 7.6.2020] Saatavana: <https://journals-sagepub-com.libts.seamk.fi/doi/10.1177/0017896916644001> Vaatii käyttöoikeuden
- Gretschel, A., Laine, S., Siivonen, K., Peltola, M. & Myllyniemi, S. 2011. Toiminnan esteet. Teoksessa: M, Määttä & T, Tolonen.(toim.) Annettu, otettu, itse tehty: Nuorten vapaa-aika tänään. Helsinki: Nuorisotutkimusseura. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 112, 109–127.

- Hakanen, T. Myllyniemi, S. Salosuo, M. 2018 Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. [Verkkójulkaisu]. Printek. [Viitattu 12.11.2019]. Saatavana: <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2019/02/Lasten-ja-nuorten-vaapaa-aikatutkimus-Oikeus-liikkua.-Verkkójulkaisu.pdf>
- Halme, N. Hedman, L. Ilkonen, R & Rajala, R. 2017. Lasten ja nuorten hyvinvointi 2017. Kouluterveyskyselyn tuloksia. [Verkkójulkaisu] THL. Helsinki. 2018. [Viitattu 25.5.2020] Saatavana: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136748/URN\\_ISBN\\_978-952-343-115-7.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136748/URN_ISBN_978-952-343-115-7.pdf?sequence=1)
- Harrinen, P. 2015. Kilometrien eristämät? nuorten arkea syrjäkyläkontekstissa. Teoksessa: S, Myllyniemi (toim.). Ihmisenarvoinen nuoruus: Nuorisobarometri 2014. Nuorisoasiain neuvottelukunta: Nuorisotutkimusverkosto 2015. Helsinki. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Julkaisuja 159. 153–166.
- Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. [E-kirja] Helsinki: Edita. [Viitattu 12.4.2020]. Saatavana: Ellibs. Vaatii käyttöoikeuden.
- Huovinen, J. 4.5.2019. Tasa-arvoiseen liikunnan harrastamiseen on vielä matkaa – vähävaraisten perheiden lapset liikkuvat hyvin toimeentulevia vähemmän. Liikuntaharrastusten hinnat ovat moninkertaistuneet 2000-luvun aikana. YLE. [Viitattu 6.5.2020]. Saatavana: <https://yle.fi/uutiset/3-10755970>
- Itkonen, H. 4.5.2017. Vapaus valita? Nuorten pirstaloituva liikuntakulttuuri. Tieteessä tapahtuu, 35(3). [Viitattu 10.6.2020] Saatavissa: <https://journal.fi/tt/article/view/63451>
- Kananen, J. 2014. Verkkotutkimus opinnäytetyönä- Laadullisen ja määrällisen verkkotutkimuksen opas. Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino OY.
- Kestilä, L. Karvonen, S. Parikka, S. Seppänen, J. Haapakorva, P & Sutela, E. 2019. Nuorten hyvinvoinnin erot. Teoksessa L, Kestilä & S, Karvonen (toim.). Suomalaisten hyvinvointi 2018. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Puna-Musta Oy. Helsinki. 120–137. Saatavana: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137498/THL\\_Suomalaisten%20hyvinvointi%202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137498/THL_Suomalaisten%20hyvinvointi%202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y)



- Kieksi, S. 2020. Logged in: Jakso 2: Anatec#5980 - Vois mennä paremmin tai huommin [TV-ohjelma] TV 2, 3.2.2020. [Viitattu 4.2.2020] Saatavana: <https://areena.yle.fi/1-50146901>
- Kielitoimiston sanakirja. Ei päiväystä. Vapaa-aika. [Verkkoaineisto]. [Viitattu 17.6.2020]. Saatavana: <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/vapaa-aika>
- Kiilakoski, T. Gretschel, A & Nivala, E. 2012. Osallisuus, kansalaisuus, hyvinvointi. Osallisuus yksilön ja yhteisön suhteena. Teoksessa: A, Gretschel & T, Kiilakoski (toim.) Demokratianoppitunti. Lasten ja nuorten kunta 2010- luvun alussa. Helsinki, Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 118, 9–30.
- Kiuru, N. Kalliomäki, K. Metsäpelto, R-L. Ahonen & Hirvonen, R. 2018. Nuorten harrastuneisuuden, koulun vaihtamisen ja sukupuolen yhteydet subjektiiviseen hyvinvointiin siirtymävaiheessa alakoulusta yläkouluun. Helsinki: Suomen psykologinen seura 2018. [Viitattu 26.5.2020] Saatavana: <https://elektra-helsinki.fi.libts.seamk.fi/se/p/0355-1067/53/2-3/nuortenh.pdf>. Vaatii käyttöoikeuden
- Korhonen, K. 2015. Nyt hyvä, mutta entä tulevaisuudessa? nuorten hyvinvoinnin ja tulevaisuuteen suhtautumisen tarkastelua nuorisobarometrin pohjalta. Teoksessa: S, Myllyniemi.(toim.) Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. Ihmisenarvoinen nuoruus: Nuorisobarometri 2014. Nuorisoasiain neuvottelukunta: Nuorisotutkimusverkosto 2015. Julkaisuja 159. 209–219.
- Korkiamäki, R. 2014. "Jos mä nyt voisin saada ystäviä": ulkopuolisuus vertaissuhteissa nuorten kokomana. Teoksessa: M, Gissler., M, Kekkonen., P, Känkänen & M. Wrede-Jäntti.(toim.) Nuoruus toisin sanoen. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Nuorisotutkimusverkosto: Nuorisoasiain neuvottelukunta. Nuorten elinolot -vuosikirja Julkaisuja Teema 19, 38–60.
- Kurikan kansalaisopisto. 2019. Opisto ja setlementti. [Verkkosivu]. [Viitattu 5.5.2019]. Saatavana: <http://www.kurikanopisto.fi/pages/fi/opisto-ja-setlementti.php>
- Kurikka. Ei päiväystä. Harrastushaku. [Verkkosivu]. [Viitattu 23.4.2020]. Saatavana: <https://kurikka.fi/vapaa-aika-ja-matkailu/harrastushaku/>

L 1285/2016. Nuorisolaki

Leskisenoja, E & Sandberg, E. 2019. Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. Jyväskylä: PS-kustannus 2019.

Lie Andersen, P & Bakken, A. 2018. Social class differences in youths' participation in organized sports: What are the mechanisms? Norwegian Social Research (NOVA), OsloMet – Oslo Metropolitan University. [viitattu 7.6.2020] Saatavana: <https://journals-sagepub-com.libts.seamk.fi/doi/full/10.1177/1012690218764626> Vaatii käyttöoikeuden.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 10.7.2017. Yläkoululainen ja kaverit. [Verkkosivu] [Viitattu 4.2.2020] Saatavana: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/elamaa-kouluikaisen-kanssa/elamaa-ylakoululaisen-kanssa/ylakoululainen-ja-kaverit/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 27.3.2018. Lasten ja nuorten liikuntaharrastuksia kartoittavan kyselyn tulokset. [Verkkosivu]. [Viitattu 9.11.2019]. Saatavana: <https://www.mll.fi/ammattilaisille/muille-ammattilaisille/turvallinen-ja-viihtyisa-harrastusryhma/lasten-ja-nuorten-liikuntaharrastuksia-kartoittavan-kyselyn-tulokset/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 29.5.2017. Nuori on yksinäinen. Mannerheimin lastensuojeluliitto. [Verkkosivu]. [Viitattu 1.4.2020]. Saavana: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/nuori-on-yksinaisen/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 29.8.2019. [Verkkosivu]. 12–15-vuotiaan persoonallisuuden kehitys [Viitattu 9.11.2019] Saatavana: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Ei päiväystä. ”Jos siel ois joku kaveri” Lasten ja nuorten kokemuksia liikuntaharrastuksista. [Verkkoaineisto]. [Viitattu 7.5.2020]. Saatavana: <https://www.sttinfo.fi/data/attachments/00942/91745fcd-032c-4560-9c76-b15b58763e7c.pdf>

Matikka, M. 28.3.2019. Kolumni: harrastaminen on helpoin tapa ehkäistä syrjäytymistä. [Verkkoartikkeli] Suomen Partiolaiset [Viitattu 8.5.2020] Saatavana:

<https://www.partio.fi/partiomedial/harrastaminen-on-helpoin-tapa-ehkaista-syrjaytymista/>

Mieli 5.11.2015. Nuorten syrjäytymisen taustalla useita tekijöitä. [Verkkoartikkeli] [Viitattu 9.6.2020]. Saatavana: <https://mieli.fi/fi/nuorten-syrj%C3%A4ytymisen-taustalla-useita-tekij%C3%B6it%C3%A4>

Myllyniemi, S & Berg, P. 2013a. Vapaa-aika ja harrastukset. Harrastukset ja muut vapaa-ajan aktiviteetit. [Helsinki] Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtion liikunta-neuvosto. Nuorisoasiain neuvottelukunta. Nuoria liikkeellä! Nuorisotutkimusverkosto 2013.

Myllyniemi, S & Berg, P. 2013b. Vapaa-aika ja harrastukset. Liikkuminen. [Helsinki] Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtion liikuntaneuvosto. Nuorisoasiain neuvottelukunta. Nuoria liikkeellä! Nuorisotutkimusverkosto 2013.

Myllyniemi, S. 2015. Tilasto-osio. Syrjintä ja syrjäytyminen. Teoksessa: S, Myllyniemi. (toim.) Ihmisenarvoinen nuoruus: Nuorisobarometri 2014. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. Nuorisoasiain neuvottelukunta: Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisotutkimusverkosto & Nuorisotutkimusseura julkaisuja 159, 29–52.

Nuormi, J-E. Ahonen, T. Lyytinen, H. Lyytinen, P. Pulkkinen, L & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS- kustannus.

Nuorten elämä. Päivitetty 22.7.2019. Hyvinvointi ja terveys. [Verkkoaineisto] [Viitattu 1.7.2020] Saatavana: <https://www.nuortenelama.fi/elavaa-elamaa/hyvinvointi-ja-terveys>

Opintotarjonta. 2019. Kurikan kansalaisopisto. [Verkkosivu]. [Viitattu 5.5.2019]. Saatavana: [http://www.kurikanopisto.fi/media/pdf/Lasten\\_ja\\_nuorten\\_kursit\\_2018-2019.pdf](http://www.kurikanopisto.fi/media/pdf/Lasten_ja_nuorten_kursit_2018-2019.pdf)

Peltonen, K. Elomaa-Krapu, M. Määttä, A. Kahala, M & Kananen, Marko. 19.5.2017. Nuorten hyvinvoinnin ja sosiaalisen osallisuuden vahvistaminen. 2/2017. [Verkkoaineisto] UAS JOURNAL [Viitattu 23.6.2020] Saatavana: <https://uasjournal.fi/2-2017/ammattikorkeakoulut-nuorten/>

Penttinen P & Ronkainen J. 2018. Nuoret palvelujen pauloissa: nuorten elinolot - vuosikirja 2018. Teoksessa: M. Gissler. M. Kekkonen. P. Känkänen. & S. Ahonen

- (toim.) Itä-Suomen maakuntien nuoret -palveluiden paitsiossa vai paalupaikalla? Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018. Helsinki: PunaMusta Oy, 34–45.
- Ranto, E. Anttonen, T. Korsberg, M & Herttaliisa, T. 15.2.2019. Harrastamisen strategia. [Verkkojulkaisu] Opetus- ja kulttuuriministeriö. Julkaisuja 2019:7. [Viitattu 30.6.2020] Saatavana: [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161382/okm\\_7\\_2019\\_Harrastamisen%20strategia.pdf](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161382/okm_7_2019_Harrastamisen%20strategia.pdf)
- Silvennoinen, I. 2.12.2016. Digitaalinen pelaaminen. [Verkkoartikkeli] nuortenlinkki. [Viitattu 13.9.2020]. Saatavana: <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/pelaaminen/digitaalinen-pelaaminen>
- Sotkanet. Ei päiväystä. Harrastaa jotakin vähintään kerran viikossa, % 8. ja 9. luokan oppilaista (2019-). [Verkkoaineisto]. [Viitattu 25.5.2020. Saatavana: <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=szZMLgEA&region=szZyBAA=&year=sy6rAgA=&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.0-SNAPSHOT&buildTimestamp=201911131146>
- Sotkanet. Ei päiväystä. Syrjäytymisriskissä olevat nuoret ja nuoret aikuiset (NEET), % 15 - 24-vuotiaista (vain v. 2017). [Verkkoaineisto]. [Viitattu 3.6.2020]. Saatavana: <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=szZM8wIA&region=s07MBAA=&year=sy6rAAA=&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.0-SNAPSHOT&buildTimestamp=201911131146>
- Sotkanet. Ei päiväystä. Tuntee itsensä yksinäiseksi % 8. ja 9. luokan oppilaista (2017-). [Verkkoaineisto]. [Viitattu 4.5.2020]. Saatavana: <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=sza0dAUA&region=szZyBAA=&year=sy6rAgA=&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.0-SNAPSHOT&buildTimestamp=201911131146>
- Suomen elektronisen urheilun liitto. Ei päiväystä. Harrastepelaaminen [Verkkoartikkeli]. [Viitattu 19.8.2020]. Saatavana: <https://seul.fi/e-urheilu/harrastepelaaminen/>
- TEKO Terve koululainen. Ei päiväystä. Liikunta mielen hyvinvoinnin tukena. [Verkkoartikkeli]. [Viitattu 11.6.2020]. Saatavana: <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/ilmapiiri-ja-pelisaannot/liikunta-mielen-hyvinvoinnin-tukena/>

- TEKO Terve koululainen. Ei päiväystä. Ryhmähenki. [Verkkoartikkeli]. [Viitattu 7.5.2020b]. Saatavana: <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/ilmapiiri-ja-pe-lisaannot/ryhmahenki/>
- TEKO Terve koululainen. Ei päiväystä. Taustajoukot tukena. [Verkkoartikkeli]. [Viitattu 7.5.2020a]. Saatavana: <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/taustajoukot-tukena/>
- THL. Päivitetty 25.3.2020. Lapset ja perheet. [Verkkoartikkeli] [Viitattu 19.6.2020] Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/lapset-ja-perheet>
- THL. Päivitetty 8.11.2019. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen - Osallisuuden edistäminen. [Verkkoaineisto] Terveiden ja hyvinvoinnin laitos [Viitattu 28.2.2020] Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen>
- Unicef. Ei päiväystä. Lapsen oikeuksien sopimus - koko teksti. Yleissopimus lapsen oikeuksista. [Verkkoartikkeli]. [Viitattu 5.5.2020]. Saatavana: <https://www.unicef.fi/lapsen-oikeudet/sopimus-kokonaisuudessaan/>
- United Nations. Ei päiväystä. Youth [Verkkosivu]. [Viitattu 24.2.2020]. Saatavana: <https://www.un.org/en/sections/issues-depth/youth-0/index.html>
- Valli, R. 2015. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. [Verkkokirja]. Jyväskylä. PS-kustannus 2015. [Viitattu 24.8.2020] Saatavana Ellibs e-kirjakokoelmasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Vanttaja, M. Tähtinen & J. Zacheus, T & Koski, P. 2017 Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkäaikaistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 194, Tiede. Unigrafia, Helsinki.
- Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS- kustannus.
- Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Ei päiväystä. Sosiaaliset suhteet. [Verkkoartikkeli]. [Viitattu 7.5.2020]. Saatavana: <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/sosiaaliset-suhteet/>

## LIITTEET

Liite 1. Kysymyslomake

## Liite 1. Kysymyslomake

### 1. Mikä on sinun asuinpaikkasi? \*

- Kurikka
- Jurva
- Jalasjärvi
- Muu

### 2. Mihin käytät suurimmanosan vapaa-ajastasi? (voit vastata useamman) \*

- Ohjatut harrastukset (jossa on ohjaaja/valmentaja)
- Omatoiminen harrastaminen esim. piirtäminen, lenkkeily jne.
- Nuorisotiloilla oleskelu
- Kylillä/kaupungilla oleskelu
- Kavereiden luona
- Työt
- Pelaaminen tietokoneella/konsolilla tms.
- Muu, mitä?
- Minulla ei ole mitään harrastusta

### 3. Mitä ohjattua harrastusta harrastat? (voit valita useamman kohdan) \*

- Urheilulaji, mikä? (esim. airsoft, hiihto, yleisurheilu jne.)
- Partio
- Musiikkiopisto
- Seurakunta
- Palokuntanuoret
- SPR

- Teatteritoiminta
- Kuvataide
- Kansalaisopisto
- Jokin muu, mikä?

**4. Pelaaminen tietokoneella/konsolilla tms. (voit valita useamman kohdan) \***

- Pelaaminen yksin
- Moninpelit koulukavereiden kanssa joukkueena
- Moninpelit netistä tutuiksi tulleiden ihmisten kanssa joukkueena
- Moninpelit tuntemattomien kanssa joukkueena
- Muut, miten?

**5. Ovatko harrastuksiin liittyvät tiedot helposti löydettävissä \***

- Kyllä
- Ei. Miksi tietoja harrastuksista on vaikea löytää?

**6. Mistä sinä saat tiedon harrastus mahdollisuuksista? \***

- Sosiaalisesta mediasta, mistä sieltä
- Sanomalehdestä
- Koulusta
- Kavereilta
- Perheeltä
- Muualta, mistä?



**7. Jos sinulla EI OLE ohjattua harrastuksia, mikä/mitkä asiat vaikuttavat ohjattujen harrastuksien**



puuttumiseen. (voi vastata useamman kohdan)

Siirry seuraavaan kysymykseen, jos sinulla on jokin ohjattu harrastus

- Kiinnostuksen puute
- Välimatkat
- Ajanpuute
- Raha
- Oma uskallus
- Yksinäisyys
- Ei ole saavilla sellaista toimintaa, joka kiinnostaisi
- Muu, mikä?

**8. Miten mielestäsi harrastusten puuttuminen liittyy sinun sosiaalisiin suhteisiisi sekä henkiseen hyvinvointiin? \***

Henkisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan sinun sisäistä mielen hyvinvointia

**9. Mitkä asiat saisivat sinut mahdollisesti aloittamaan ohjatun tai itsenäisen harrastuksen? kerro muutama esimerkki**

**10. Millaista omatoimista harrastusta harrastat? (Piirtäminen, lenkkeily jne.) \***

11. Onko mielestäsi asuinpaikkasi saatavilla riittävän monipuolista ohjattua harrastustoimintaa? \*

- Kyllä
- Ei, miksi ei ole?

12. Minkälaista toimintaa haluaisit järjestettävän? \*

13. Miten tärkeänä pidät sitä, että sinulla on mahdollisuus harrastaa haluamaasi harrastusta. Perustele vastauksesi? (ohjatut ja omatoimiset harrastukset) \*

14. Miten tärkeänä pidät sitä, että jokaisella nuorella olisi mahdollisuus osallistua ohjattuun harrastukseen? \*

15. Millainen merkitys harrastuksilla on henkiseen hyvinvointiisi? kerro joitain esimerkkejä siitä, miten harrastukset vaikuttavat, hyvinvointiisi ja sosiaalisiin suhteisiisi. \*

Henkisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan sinun sisäistä mielen hyvinvointi

16. Miten kavereidesi mielipiteet harrastuksiin, vaikuttavat siihen millaisia harrastuksia harrastat tai haluaisit harrastaa? (ohjattu tai itsenäinen harrastus) \*

17. Mitkä asiat saavat sinut motivoitumaan ja jatkamaan omassa harrastuksessasi. (ohjatut ja omatoimiset harrastukset) \*