

**”TOSI URHEILULLINEN, HAUSKA, JA KAIKKEE IHAN NORMAALIA”  
Lasten kuvauksia ja kokemuksia sporttikummitoiminnasta**

Hanna Kolmonen

Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma  
Liikuntatieteellinen tiedekunta  
Jyväskylän yliopisto  
Kevät 2018

## TIIVISTELMÄ

Kolmonen, H. 2018. ”Tosi urheilullinen, hauska, ja kaikkee ihan normaalia”: Lasten kuvauksia ja kokemuksia sporttikummitoiminnasta. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, terveystieteiden tutkimuskeskuksen pro gradu -tutkielma, 85 s., 12 liitettä.

Lasten ja nuorten vähäiseen fyysiseen aktiivisuuteen on pyritty viime vuosina vastaamaan eri sektoreilla toteutettavilla liikunnan edistämisen toimenpiteillä. Sporttikummitoiminta on Pelastakaa lapset ry:n järjestämä, ennaltaehkäisevän lastensuojelun kontekstissa toteutettava liikunnan edistämisen toimintamuoto, jonka suosio on kasvanut muutaman viime vuoden aikana. Toimintaan osallistuva lapsi saa sporttikummin, vapaaehtoisen aikuisen, joka toimii lapsen tai nuoren liikunnallisena esikuvana ja jonka kanssa lapsi voi olla fyysisesti aktiivinen. Tässä tutkimuksessa selvitettiin mukana olevien lasten ajatuksia ja kokemuksia sporttikummitoiminnasta. Tavoitteena oli saada lasten toimintaan liittämien kuvausten ja kokemusten kautta tietoa siitä, millainen merkitys toiminnasta muodostuu lapselle itselleen. Tutkimuksella haluttiin kuvata ilmiötä lapsen näkökulmasta ja avata lapsen kokemusmaailmaa.

Työ on laadullinen tutkimus, jonka teoreettinen viitekehys nojaa pääasiassa yhdysvaltalaisessa tutkimuskirjallisuudessa esiintyviin lasten ja nuorten mentoroinnin ja mentorointiohjelmien käsitteisiin. Teoriaosaa täydennettiin tutkimuskatsauksella lasten ja nuorten liikuntaohjelmiin, joissa on sovellettu mentorointia ja sen modernia positiivisen nuoruusiän kehityksen lähestymistapaa. Työn empiriaosassa aineisto kerättiin teemahaastattelemalla kahdeksaa 7–14-vuotiasta sporttikummitoiminnassa mukana olevaa lasta. Tutkimusaineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Tutkimustulosten mukaan sporttikummitoiminta on sosiaalinen ja toimijoiden suhteen monimuotoinen tapahtuma, joka sisältää monipuolisten liikuntalajien harrastamisen lisäksi myös muita lasta osallistavia ja sosiaalisia aktiviteetteja. Haastatellut lapset kokivat toiminnan aikaiset aktiviteetit mieluisiksi ja he kokivat oman sporttikumminsa ja sporttikummitoiminnan pääosin myönteisessä valossa, joskaan toiminnan tarkoitus ei aina ole lapselle täysin selvää. Toiminnassa mukanaolo merkitsee kullekin lapselle erilaisia asioita toiminnan siihenastisen keston ja toteutumismuotojen erilaisuuden vuoksi. Sporttikummitoiminnan aikaiset aktiviteetit tukevat lasten liikunnallisia ja sosiaalisia taitoja ja ylläpitävät fyysistä terveyttä ja hyvinvointia. Ottamalla lasten näkemykset huomioon suunnittelu- ja kehittämistyössään toiminnan järjestäjätaho saa tietoa osallistujien tarpeista, ja pystyy näin paremmin vastaamaan lasten odotuksiin.

Asiasanat: lapset, nuoret, liikunta, mentorointi, mentorointiohjelmat, liikuntaohjelmat

## ABSTRACT

Kolmonen, H. 2018. "Really sporty, funny, and everything quite normal": Children's Descriptions and Experiences of the Sporttikummi Youth Sport Program. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 85 pp., 12 appendices.

In recent years, practitioners from different sectors have responded to low rates of physical activity, especially in children and youth, by different promotion measures. As an example of one of the many possible solutions, this study presents the Sporttikummi youth sport program by Save the Children Finland, a form of voluntary work which has gained popularity over the past few years. A child attending to the program receives a mentor, a volunteering adult that acts as a physically active role model to the child, and, with whom the child can perform informal physical activities. In this study, the children's thoughts and experiences of the program were studied. The objective of this study was to address how the children themselves describe the program activities, their mentors and their overall experiences. The aim of the study was to describe the phenomenon from a child's point of view and to open up the child's world of experience.

The thesis was conducted as a qualitative study, and its theoretical framework relies on the concepts of youth mentoring and youth mentoring programs. The theoretical part of the thesis was complemented by an overview of the youth sport programs applying mentoring and the positive youth development approach. In the empirical part, eight children aged 7–14 years were interviewed by semi-structured theme interviews. Inductive content analysis method was used for the qualitative data.

According to research results, the Sporttikummi youth sport program is a social and multi-faceted event, which offers children, alongside diverse sports activities, other engaging and socializing activities. The interviewed children found the program activities pleasant, and, experienced their own mentor and the program mainly in a positive light. Yet, the overall purpose of the program was not always completely clear for the child. Being involved in the Sporttikummi youth sport program has different meanings for each child because of varying durations and forms of mentoring relationships. The activities performed in the Sporttikummi youth sport program potentially promote children's physical and social skills, and support their physical health and well-being. If children's views are taken into consideration when designing and developing the program, the organizing side will become aware of the participants' needs, and hence, will be able to meet the children's expectations.

Key words: children, youth, physical activity, mentoring, mentoring programs, youth sport programs

## KÄYTETYT LYHENTEET

HBSC	Health Behaviour in School-aged Children (study/survey), maailman terveysjärjestö WHO:n koululaistutkimus
HRQL	Health Related Quality of Life, terveyteen liittyvä elämänlaatu
MVPA	Moderate-to-Vigorous Physical Activity, kohtuullisesti kuormittava tai raskas liikunta
PYD	Positive Youth Development, positiivinen nuoruusiän kehitys
TPSR	Teaching Personal and Social Responsibility, eräs positiivisen nuoruusiän kehitystä jäsentävä malli

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 LASTEN JA NUORTEN LIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN JA LIKUNNAN YHTEYS TERVEYTEEN JA HYVINVOINTIIN .....	6
2.1 Yleiskatsaus lasten ja nuorten liikuntakäyttämiseen ja liikuntaan yhteydessä oleviin tekijöihin .....	8
2.2 Lasten ja nuorten liikunnan edistäminen ja liikkumisen esteet .....	10
3 LASTEN JA NUORTEN MENTOROINTI LIKUNNAN EDISTÄMISEN VIITEKEHYKSENÄ .....	12
3.1 Lasten ja nuorten mentorointi ( <i>youth mentoring</i> ) – Käsitteen määrittely ja teoreettisten lähtökohtien tarkastelua .....	12
3.1.1 Lasten ja nuorten mentorointi muodollisena ja järjestäytyneenä toimintana .....	15
3.1.2 Riskialttiita nuoria ja vapaaehtoisia aikuisia – Mentoroitavien lasten ja nuorten sekä vapaaehtoisten aikuismentorien tarkastelua .....	18
3.1.3 Hyötyjä ja haittoja – Mentoroinnin vaikutusten tarkastelua ja yhteenvetoa aiemman mentorointitutkimuksen pohjalta.....	23
3.2 Positiivinen nuoruusiän kehitys ( <i>positive youth development</i> ) mentoroinnin modernina lähestymistapana.....	28
3.2.1 Positiivisen nuoruusiän kehityksen lähestymistapa liikuntakontekstissa .....	31
3.2.2 Positiivista nuoruusiän kehitystä ja mentorointia soveltavat liikuntaohjelmat.....	35
4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ.....	40
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	41

5.1	Tiedonkeruumenetelmä .....	41
5.2	Aineiston keruu ja tutkimukseen osallistujat.....	43
6	TUTKIMUSAINEISTON ANALYYSI.....	45
7	TULOKSET .....	47
7.1	Mieluisaa tekemistä tuttujen aktiviteettien parissa – myös uusia lajikokemuksia, sosiaalista kohtaamista, ”eikä aina sitä pelkkää liikuntaa” .....	47
7.2	Sporttikummi on pidetty henkilö – toisaalta kummi voi jäädä etäiseksi hahmoksi.....	52
7.3	Sporttikummitoimintaa pidetään mukavana toimintana, jonka tarkoitus ei aina valkene lapselle .....	53
8	POHDINTA.....	57
8.1	Tulosten tarkastelua.....	57
8.2	Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset .....	61
8.3	Tutkimuksen rajoitteet, luotettavuus- ja laatukysymykset .....	63
8.4	Tutkimuseettiset näkökohdat.....	67
	LÄHTEET .....	70
	LIITTEET	

# 1 JOHDANTO

Lapsuus ja nuoruus ovat henkisen ja fyysisen kasvun aikaa. Kasvulle tunnusomaisena pidetään kehittymistä, johon liittyy niin yksilön fyysisten, psyykkisten kuin sosiaalisten ominaisuuksien muuttumista (Pekkarinen & Vehkalahti 2012, 10–11). Lapsuus ja nuoruus ovat tärkeitä ajanjaksoja elämässä myös terveystieteiden näkökulmasta, sillä silloin luodaan yksilön terveyden ja hyvinvoinnin perusta. Viimeaikaisessa kotimaisessa tutkimuksessa sekä julkisessa keskustelussa on kiinnitetty huomiota lasten ja nuorten terveyttä ja hyvinvointia uhkaaviin tekijöihin, kuten yksinäisyyteen (Junttila 2010), syrjäytymiseen (Myrskylä 2012) ja eriarvoistumiseen (Laihiala ym. 2017). Tämän lisäksi on kannettu erityistä huolta lasten ja nuorten elintavoista, muun muassa vähäisestä fyysisestä aktiivisuudesta (Kokko & Hämylä 2015). Lasten ja nuorten elintavat ovat muutaman viime vuosikymmenen aikana kehittyneet normaalin kasvun ja kehityksen kannalta epäsuotuisaan suuntaan niin Suomessa kuin muualla maailmassa (Van Hecke ym. 2016). Lasten ja nuorten päivittäinen fyysinen aktiivisuus on vähentynyt, ja heidän vapaa-ajastaan entistä suuremman osan vie ajanvietto erilaisten tietokone- ja TV-ruutujen äärellä istuen (Bucksch ym. 2016).

Viime vuosina tutkijoita ja päättäjiä on niin ikään puhuttanut liikuntaharrastusten kustannusten kohoaminen ja sen myötä tapahtuva liikuntaharrastuksista syrjäytyminen (Puronaho 2014). Lasten aineellinen elintaso on Suomessa suhteessa muihin Euroopan maihin keskimäärin hyvä (Okkonen 2014). Kuitenkin Tilastokeskuksen (2014) tulonjakotilaston mukaan vuonna 2014 joka kymmenes lapsi kuului pienituloisiin kotitalouksiin, mikä tarkoittaa karkeasti 108 000 lasta. Pienituloiseen kotitalouteen kuulumisen on yksi köyhyys- tai syrjäytymisriskissä elämistä määrittävä tekijä, ja köyhyysriskiin vaikuttaa vahvasti kotitalouden koko, lasten lukumäärä ja perheen tulonsaajien lukumäärä. Esimerkiksi yksinhuoltajatalouksiin kuuluvien lasten köyhyysriski on suurempi verrattuna kahden aikuisen lapsiperheisiin kuuluviin lapsiin (Tilastokeskus 2014). Tiedetään, että vanhempien tulojen perusteella määrittyvä sosioekonominen asema on yhteydessä lasten ja nuorten terveyttä ja hyvinvointia heikentäviin elintapoihin (Li ym. 2009). Mitä alhaisempi perheen sosioekonominen asema on, sitä heikommat mahdollisuudet lapsella tai nuorella on osallistua esimerkiksi liikuntaan urheiluseurassa (Puronaho 2014, 14). Yhdenvertainen mahdollisuus harrastamiselle on ajanut opetus- ja kulttuuriministeriön

(2016) asiantuntijatyöryhmän pohtimaan ratkaisuja liikunnan tukitoimille lasten ja nuorten liikunnan edistämiseksi. Työryhmän toimenpide-ehdotuksissa painotetaan sitä, kuinka liikunnan edistäminen tulisi nähdä laajempaan kokonaisuuteen kuin yksinomaan liikunta- ja urheilukulttuurin toimijoiden vastualueena ja lisätä vuorovaikutusta ja yhteistyötä yli sektorirajojen. Työryhmän esityksessä kaivataan yhdenmukaisia käytäntöjä nuorten harrastetoiminnan kulujen korvaamiseksi ja valtionavustusten ohjaamiseksi (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 59–60).

Lasten ja nuorten terveyttä ja hyvinvointia voidaan edistää paitsi puuttamalla rakenteellisiin ja sosiaalisiin tekijöihin päätöksenteon tasolla, myös vaikuttamalla suoja- ja riskitekijöihin yksilö-, perhe- ja yhteisötasolla (Sawyer ym. 2012; Viner ym. 2012). Suojatekijöiden vahvistaminen luo edellytykset turvata lapsen kasvua aikuiseksi lukuisista hyvinvointia uhkaavista riskeistä huolimatta (Sawyer ym. 2012). Näistä keskeisimpiä ovat muun muassa turvallinen kasvuympäristö, luottamusta, vastavuoroisuutta ja kunnioitusta tuottavat läheiset ihmissuhteet, harrastusmahdollisuuksien tukeminen, yhteisön tarjoama tuki sekä tunne omasta pystyvyydestä (Hodder ym. 2016). Tutkimustieto vahvistaa, että nuorten suojatekijät ovat kasautuvia, mikä lisää todennäköisyyttä selviytyä haitallisista tilanteista myös köyhemmissä olosuhteissa (Inchley ym. 2016, 7). Jos lapsi on syrjäytymisvaarassa, vapaa-ajan vietto voi toimia eräänä myönteistä kehitystä tukevana voimavarana silloin, kun se on turvallista, sopivasti strukturoitua ja myönteisiä ihmissuhteita tarjoavaa (Mahoney ym. 2005, 11, Nurmen ym. 2015, 129 mukaan). Esimerkiksi osallistuminen kouluajan jälkeisiin maksuttomiin liikunta-ohjelmiin on tutkimuksissa osoittautunut erääksi lasten ja nuorten hyvinvointia suojaavaksi tekijäksi (Wade 2015). On myös olemassa joitakin todisteita siitä, että nuorten elämän välittömään sosiaaliseen kontekstiin tuodut suojamekanismit ja resurssit voivat kompensoida eräiden terveyserojen rakenteellisia tekijöitä, kuten köyhyyttä ja aineellista vähäosaisuutta (Inchley ym. 2016, 7). Sosiaalinen kanssakäyminen myötävaikuttaa lasten ja nuorten terveyteen ja hyvinvointiin, ja ensisijaisesti lasten vanhemmilla on tässä iso merkitys (Hartup 1989). Luotettavat, turvalliset suhteet aikuisiin vahvistavat lasta sekä älyllisesti että sosiaalisesti ja ovat sen vuoksi tärkeitä emotionaalisen ja psyykkisen kehityksen kannalta (Mäkelä & Sajaniemi 2013, 26; Hartup 1989). Kuitenkin iän myötä myös muiden aikuisten ja vertaisten rooli lasten säännöllisessä vuorovaikutuksessa kasvaa (Wade ym. 2015). Sosiaalisen tuen kasautuminen vanhemmilta, sisaruksilta ja vertaisilta ennustaa vahvasti positiivista terveyttä: mitä suurempi tuen määrä on, sitä todennäköisemmin



lapsi kokee terveytensä hyväksi (Inchley ym. 2018). Perhetilanteessa ja asuinympäristössä tapahtuvat olosuhteiden muutokset voivat hankaloittaa lasten ja nuorten sosiaalista kanssakäymistä. Esimerkiksi avioero ja muutto toiselle paikkakunnalle luovat haasteen lasten ja nuorten sosiaalisten suhteiden solmimiselle ja pysymiselle yllä (Amato 2001; Scanlon & Devine 2001; Ristikari ym. 2016).

Kun lasten ja nuorten hyvinvoinnin turvaamista tarkastellaan sosiaalisen aspektin lisäksi fyysisestä näkökulmasta, nousee liikunnan toimijoiden rooli merkittäväksi. Suomessa koulu ja urheiluseurat ovat perinteisesti olleet päävastuussa lasten liikuttamisessa, ja tähän asti muiden kolmannen sektorin kansalaisjärjestöjen rooli on saanut pienemmän painoarvon lasten ja nuorten liikunnan edistämässä. Viime vuosina myös liikunnan ulkopuolelle mielletyt järjestöt ja niiden vapaaehtoiset kansalaisaktiivit ovat ottaneet jalansijaa toimintakentällä. Kansainvälinen tutkimus antaa viitteitä siitä, kuinka liikuntaan keskittymättömät kolmannen sektorin järjestöt ja palveluntarjoajat, esimerkiksi nuorisotyötä tekevät järjestöt ja vapaaehtoistyöntekijät, ovat alkaneet käyttää liikuntaa entistä enemmän toimenpiteenä ja työvälineenä terveys-, kasvat- ja sosiaalityössä, joka on kohdennettu sosioekonomisesti heikommassa asemassa oleville lapsille ja nuorille (Haydenhuyse ym. 2014). Kotimaassa eräs käytännön esimerkki tämän kaltaisesta uudeltaisesta, liikunnan edistämistä, vapaaehtoistojen mijuutta ja tukihenkilötoimintaa yhdistävistä toimenpiteistä on vuonna 2014 käynnistynyt, lastensuojelujärjestö Pelastakaa Lapset ry:n kehittämä ja organisoima sporttikummitoiminta. Sporttikummitoiminnan tarkoituksena on lapsen vapaamuotoisen ja omaehtoisen liikkumisen tukeminen. Vapaaehtoinen aikuinen, sporttikummi, toimii liikunnallisena roolimallina lapselle tai nuorelle, mikäli lapsen omilla vanhemmilla on rajalliset mahdollisuudet tukea lasta liikkumisessa tai olla mukana tämän liikuntaharrastuksessa. Järjestö on asettanut toiminnan tavoitteeksi lasten ja nuorten kannustamisen mielekkääseen vapaa-ajan tekemiseen, liikkumiseen ja harrastamiseen (Pelastakaa Lapset ry 2018).

Suomessa vapaaehtoisuuteen perustuva tukihenkilötoiminta on historiallisessa tarkastelussa ollut perinteisesti lastensuojeluinstituutioon kiinnittyvää, kansalliseen lainsäädäntöön perustuvaa toimintaa, jossa yhdistyvät lastensuojelutyö ja vapaaehtoistyö (Moilanen 2015, 12; Moilanen 2011, 280; Lastensuojelulaki 2007; Sosiaalihuoltolaki 2014). Toiminnan peruseriaatteena on ollut tuettavan lapsen ja tukihenkilöksi ryhtyvän aikuisen välisen

vuorovaikutussuhteen käyttäminen työn välineenä (Moilanen 2015, 12). Siitä huolimatta, että Suomessa ehkäisevän lastensuojelun käytännön työtä on tehty vuosikymmenten ajan, on aihetta koskevaa tieteellistä tutkimusta julkaistu hyvin vähän (Moilanen 2015, 13). Suomenkielistä akateemista tutkimusta tukihenkilötoiminnan uusista muodoista liikuntakontekstissa ei ole tiettävästi lainkaan. Siitä syystä tämän pro gradu -tutkielman teoreettiseksi lähestymistavaksi valittiin kotimaiseen tukihenkilötoimintaan osittain samaistettava, eritoten englanninkielisissä maissa harjoitettava mentorointitoiminta, sekä mentoroinnin viitekehyksessä toteutettavat liikuntaohjelmat. Yhdysvalloissa lasten ja nuorten mentoroinnilla on pitkät perinteet, ja esimerkiksi hyväntekeväisyysjärjestö Big Brothers Big Sisters on toteuttanut jo yli sadan vuoden ajan lapsille ja nuorille suunnattua järjestäytyntä mentorointitoimintaa (Stewart & Openshaw 2014). DuBois'n ym. (2011) mukaan pelkästään Yhdysvalloissa mentorointiohjelmien lukumäärä on tänä päivänä kansallisen mentoroinnin katto-organisaation tietoihin perustuen arviolta 5 000, ja mentorointiohjelmat palvelevat noin kolmea miljoonaa amerikkalaislasta ja -nuorta. Lasten ja nuorten mentorointi on laajentunut kansainväliseksi toiminnaksi, ja mentorointiohjelmiä tiedetään järjestetyn viimeisen reilun kolmen kymmenen vuoden ajan Yhdysvaltojen lisäksi ainakin Kanadassa, Isossa-Britanniassa, Australiassa, Uudessa-Seelannissa ja Israelissa (Goldner & Scharf 2014, 189). Vaikka Moilasan (2015, 13) mukaan mentorointia ja tukihenkilötoimintaa tulisi verrata toisiinsa varauksella eri maiden kulttuuriset ja yhteiskunnalliset erot huomioiden, on toimintamuodoissa havaittavissa selkeitä yhtymäkoh-  
tia. Mentoroinnille, perinteiselle lastensuojelun tukihenkilötoiminnalle sekä siitä virinneille, uusille kotimaisille toimintamuodoille on yhteistä se, että kussakin tapauksessa aikuinen tarjoaa välittämistä, läsnäoloa ja omaa aikaansa lapselle ja nuorelle. Toiminnoille yhteisiä perusperiaatteita ovat vapaaehtoisuus ja kansalaisaktiivisuus aikuisen osalta. Lisäksi järjestäytyneessä toiminnassa on aina mukana koordinoiva osapuoli. Uudet kotimaiset vapaaehtoistyön muodot eroavat perinteisestä tukihenkilötoiminnasta siinä, että viranomaistahon roolia ja osuutta on häivytetty ja pyritty jättämään taustalle (Moilanen 2011, 296). Tässä mielessä selkeä raja varsinkin mentoroinnin ja tukihenkilötoiminnan uusien muotojen, kuten nimenomaisen sporttikummitoiminnan, välillä on häilyvä.

Tämä pro gradu -tutkielma liikkuu tukihenkilötoiminnan uusien muotojen kentällä tarkastellen lähemmin liikuntaa edistävää sporttikummitoimintaa lapsen näkökulma huomioiden. Tutki-

musaineisto koostuu laadullisesta haastatteluaineistosta, jonka pohjalta eritellään sporttikummitoimintaan osallistuvien tyttöjen ja poikien kuvauksia ja kokemuksia toiminnasta. Tutkielman aluksi teoriaosassa hahmotellaan, mikä merkitys liikunnalla on lasten ja nuorten terveydelle, miten lasten ja nuorten mentorointi ja mentorointiohjelmat käsitteinä ymmärretään ja miten käsitteet yhdistyvät sporttikummitoiminnan kanssa. Teoreettista viitekehystä täydennetään katsauksella lapsille ja nuorille kohdennettuihin liikuntaohjelmiin, joissa on hyödynnetty mentorointia ja sen modernia positiivisen nuoruusiän kehityksen lähestymistapaa. Tästä syntyneen teoriaperustan jälkeen kuvataan tutkielman kysymyksenasettelu, käytetty aineisto ja menetelmät. Työn loppuosassa kuvataan empiirisen aineiston analyysi, tulokset ja tulkinta. Työ päättyy pohdintaan, jossa kootaan yhteen tutkimustuloksia ja tarkastellaan tuloksista vedettäviä johtopäätöksiä ja jatkotutkimusehdotuksia, sekä pohditaan tutkimuksen onnistumista ja eettisiä näkökohtia.

## 2 LASTEN JA NUORTEN LIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN JA LIKUNNAN YHTEYS TERVEYTEEN JA HYVINVOINTIIN

Lapsuuden ja nuoruuden määritelmät vaihtelevat eri yhteyksissä, ja tässä työssä käsitteet ymmärretään osittain yhtenevästi ja päällekkäisesti. WHO:n määritelmän mukaan lapsella tarkoitetaan korkeintaan 19-vuotiasta henkilöä (Sawyer ym. 2012; Viner ym. 2012). Nuoruus, joka puolestaan voidaan karkeasti ajoittaa ikävuosiin 10–19, on elämänvaihe, jolloin yksilön terveyskäyttäytymiseen liittyvät pysyvät elintapamallit liikunta mukaan lukien alkavat muotoutua ja vakiintua aikuisuuteen siirryttäessä (Sawyer ym. 2012; Viner ym. 2012). Liikunta on osa fyysisen aktiivisuuden käsitettä, jolla puolestaan viitataan lihasten tahdonalaiseen, energiankulutusta lisäävään ja liikkeeseen johtavaan toimintaan (Caspersen ym. 1985). Liikunnalla tässä työssä tarkoitetaan sellaista käyttäytymistä, jota toteutetaan vapaaehtoisena ja melko vakaana fyysisenä aktiviteettina toistuvasti ja säännönmukaisesti, ja jossa painottuvat käyttäytymisen kognitiiviset, emotionaaliset ja toiminnalliset osatekijät (Hirvensalo & Lintunen 2011). Kohdullisesti kuormittava tai raskas fyysinen aktiivisuus (moderate-to-vigorous physical activity, MVPA) on liikuntaa, joka nostaa energiankulutusta vähintään kolminkertaiseksi perusaineenvaihdunnan tasosta (Iannotti ym. 2009).

Liikuntakäyttäytymisellä tarkoitetaan liikunta-aktiivisuuden lisäksi siihen yhteydessä olevia tekijöitä sisällyttäen liikunnallisesti passiivisen ajan ja siihen yhteydessä olevat tekijät (Kokko ym. 2016, 8). Liikunta-aktiivisuus tässä työssä ymmärretään eri toistumistiheydellä tapahtuvaksi epäsäännölliseksi tai säännölliseksi osallistumiseksi liikuntaan. Liikunta toteutuu eri elämänvaiheissa eri tavoilla. Yhteistä eri elämänvaiheiden liikunnalle on siitä saatava ilo ja sen terveydelle tuottamat edulliset vaikutukset silloin, kun liikuntaa harrastetaan sopivassa määrin. Tällaista liikuntaa, joka tuottaa terveydelle edullisia vaikutuksia pienin haitoin ja riskein, kutsutaan terveysliikunnaksi (Huhtanen & Pyykkönen 2012, 20). Osallistuminen liikuntaan ja fyysisiin aktiviteetteihin on tärkeää lasten ja nuorten myönteiselle kehitykselle ja hyvinvoinnille (Lyras & Welty Peachey 2011). Liikunta edistää kokonaisvaltaisesti lasten ja nuorten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä ja hyvinvointia (Smith ym. 2014; Carter ym. 2016), terveyteen liittyvää elämänlaatua (health related quality of life, HRQL) (Wu ym. 2017) ja tarjoaa perustan aktiivisen elämäntavan muodostumiselle aina aikuisikään asti (Hirvensalo & Lintunen 2011). Vastaavasti lukuisissa tutkimuksissa on osoitettu, kuinka vähäinen fyysinen aktiivisuus

lisää ylipainoriskiä sekä riskiä sairastua ei-tarttuviin tauteihin, esimerkiksi tyyppin II diabetekseen ja erilaisiin syöpäsairauksiin (Jaeschke ym. 2016). Kohtuullisesti kuormittava, säännöllinen liikunta vaikuttavaa suotuisasti lasten ja nuorten tuki- ja liikuntaelimistöön sekä hengitys- ja verenkiertoelimistöön: liikunnan harjoittamisesta seuraavat positiiviset terveysvaikutukset ilmenevät fyysisen kestävyyskunnan ja lihasvoiman kohoamisena, rasvakudoksen pienenemisenä ja luuston tiheyden kasvamisena (Smith ym. 2014; Poitras ym. 2016). Liikunnan emotionaaliset ja psykososiaaliset terveysvaikutukset heijastuvat lasten ja nuorten parantuneena itsetuntona ja lisääntyneenä sosiaalisena vuorovaikutuksena, mikä osaltaan auttaa vähentämään lasten ja nuorten masennusoireilua ja lisää emotionaalista hyvinvointia (Eime ym. 2013). Tutkimusnäyttö on myös antanut viitteitä liikunnan myönteisistä vaikutuksista lasten ja nuorten koulumenestykseen, kognitiivisiin toimintoihin ja oppimiseen (Donnelly ym. 2016). Nämä myönteiset vaikutukset voivat osaltaan välittyä liikunnan aikaansaamien keskushermoston aineenvaihdunnan aktivoitumisen ja fysiologisten rakennemuutosten kautta (van Praag 2009).

WHO:n (2010) kansainvälisten fyysisen aktiivisuuden perussuositusten mukaan kaikkien koulukäisten 5–17-vuotiaiden lasten ja nuorten – sukupuolesta, etnisestä taustasta tai ansiotasosta riippumatta – tulisi liikkua vähintään tunnin ajan päivittäin monipuolisesti ja vähintään kohtuullisesti kuormittavalla tasolla. Suosituksen mukaan päivittäisen liikunta-annoksen tulisi pääasiassa sisältää aerobista liikuntaa, minkä lisäksi vähintään kolmena päivänä viikossa liikunnan tulisi olla kuormittavuudeltaan raskasta ja lihaksia ja luita vahvistavaa. Liikunnan tulisi koostua peleistä ja leikeistä, urheilukilpailuista, paikasta toiseen siirtymisestä (esimerkiksi koulumatkat kävellen/pyöräillen), virkistystoiminnasta ja liikuntatunneista perhe-, koulu- tai yhteisökontekstissa (WHO 2010). Lukuisat tutkimukset kertovat, että suurin osa lapsista ja nuorista liikkuu minimisuositukseen nähden ja terveyshyötyjen kannalta liian vähän niin Suomessa kuin muualla maailmassa (Hallal ym. 2012; Van Hecke ym. 2016). Esimerkiksi eurooppalaisista 13–15-vuotiaista nuorista noin 80 % liikkuu päivittäin vähemmän kuin suositellun 60 minuutin vähimmäisajan (Hallal ym. 2012). Vastaavasti paikallaan olo TV- ja tietokoneruudun äärellä vie terveyden kannalta epäsuotuisan suuren määrän lasten ja nuorten vapaa-ajasta (Tremblay ym. 2011). Tämä muodostaa lasten ja nuorten liikkumattomuudesta maailmanlaajuisen yhteiskunnallisen haasteen etenkin, kun otetaan huomioon liikkumattomuudesta koituvat kauaskantoiset negatiiviset seuraukset kansanterveydelle.

## **2.1 Yleiskatsaus lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymiseen ja liikuntaan yhteydessä oleviin tekijöihin**

Monien tekijöiden tiedetään olevan yhteydessä liikuntakäyttäytymiseen niin yksilö-, perhe-, yhteisö- kuin yhteiskuntatasolla. Näitä liikunta-aktiivisuutta, sen pysyvyyttä ja muutoksia määrittäviä tekijöitä ovat esimerkiksi yksilöön liittyvät ominaisuudet, kuten ikä, sukupuoli, sosio-ekonominen asema ja asuinpaikka, sekä erilaiset psykososiaaliset tekijät, esimerkiksi minäpystyvyys ja sosiaalinen tuki (Bauman ym. 2012). Lisäksi lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat erilaiset liikuntaan liittyvät ympäristötekijät, kuten sijainnit, välimatkat ja pääsy erilaisiin liikkumispaikkoihin, kuten puistoihin ja leikkipaikoille, tai mahdollisuus osallistua liikuntaohjelmiin (Carlin ym. 2017). Liikuntakäyttäytyminen muuttuu ja kehittyy elämänsäajan aikana. Liikunta-aktiivisuudella on taipumus kääntyä laskuun nuoruusiässä lapsuudesta murrosikään tultaessa ja vähentyä edelleen aikuisuuteen siirryttäessä (Dumith ym. 2011; Hallal ym. 2012). Myös sukupuolen tiedetään olevan yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen (Bauman ym. 2012), ja poikien tiedetään tutkimusten perusteella olevan tyttöihin verrattuna yleisesti fyysisesti aktiivisempia (Van Hecke ym. 2016).

Vaikka suomalaisten lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus on kansainvälisesti verrattuna melko hyvällä tasolla (Van Hecke ym. 2016) ja liikunta-aktiivisuudessa on tapahtunut muutaman viime vuoden aikana kehitystä myönteiseen suuntaan (Kalman ym. 2015), eivät kansainväliset fyysisen aktiivisuuden suositukset vähintään tunnin päivittäisestä reippaasta liikunnasta toteudu suomalaistytöjen ja -poikien keskuudessa (Inchley ym. 2016, 136–137). WHO:n koululaistutkimus (HBSC) selvitti kouluikäisten 11-, 13-, ja 15-vuotiaiden lasten ja nuorten terveyskäyttäytymistä 44 eri maasta. Kun lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta tarkasteltiin ikäryhmittäin, tutkimuksessa ilmeni, että vähintään kohtuullisesti kuormittava 60 minuutin päivittäinen liikunta väheni merkittävästi iän myötä verrattaessa 15-vuotiaiden ja 11-vuotiaiden liikunta-aktiivisuutta (Inchley ym. 2016, 136). Kuten muista tutkimuksista tiedetään, myös WHO:n koululaistutkimuksessa pojat yleisesti raportoivat tyttöjä useammin liikkuvansa minimisuosituksen mukaisesti päivittäin. Esimerkiksi 11-vuotiaista suomalaispojista 60 minuutin päivittäisen minimin saavutti 47 %, kun vastaavasti samanikäisten tyttöjen osuus oli 34 %. 15-vuotiaista pojista 22 % liikkui 60 minuuttia päivittäin, kun vastaava tyttöjen osuus oli enää 13 % (Inchley ym. 2016, 151).

Sosioekonomisen aseman, jota mitataan koulutustason, tulojen, työpaikan ja käytettävissä olevien aineellisten resurssien avulla, tiedetään tutkimusten perusteella vaikuttavan yksilön terveyskäyttäytymiseen, kuten tupakointiin, alkoholinkäyttöön ja ruokailutottumuksiin, sekä koettuun terveyteen ja hyvinvointiin koko tämän elämänkaaren ajan (Li ym. 2009). Tähän mennessä toteutetut katsaustutkimukset antavat hajanaista tietoa sosioekonomisten olosuhteiden yhteydestä lasten ja nuorten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen, kun taas aikuisilla yksittäistutkimusten ja katsausten antama tutkimusnäyttö on yhdenmukaisempaa (Bauman ym. 2012; O'Donoghue ym. 2018). Eimen ym. (2015) kyselytutkimuksessa tarkasteltiin yli 15-vuotiaiden australialaisten (kaikkien vastanneiden iän keskiarvo 49,9 vaihteluvälillä 15–98) liikkumista ja liikunta-aktiivisuutta sosioekonomisen aseman ja asuinpaikan suhteen. Mitä korkeampi vastaajan sosioekonominen asema oli ansiotuloissa mitattuna, sitä tiheämmin tämä osallistui minkä tahansa tyyppiseen liikunta-aktiiviteettiin tai liikkui säännöllisesti. Vastaavasti liikunta-aktiivisuus oli sitä alhaisempaa mitä matalampi vastaajan sosioekonominen asema oli (Eime ym. 2015).

WHO:n koululaistutkimuksen kyselyaineistoon perustuvassa tutkimuksessa matalatuloisten perheiden lapset liikkivat vähemmän verrattuna korkeamman tulotason perheiden lapsiin (Borraccino ym. 2009). Kotimaisessa kyselyaineistoon perustuvassa, Liikkuva koulu -tutkimuksen osatutkimuksessa perheen tuloilla ja vanhempien koulutustasolla oli positiivinen yhteys 12–15-vuotiaiden nuorten fyysiseen aktiivisuuteen ja erityisesti urheiluseuraharrastamiseen: suurituloisimmissa perheissä neljä viidesosaa nuorista harrasti urheiluseurassa, kun vastaava osuus alimmassa tuloluokassa oli alle puolet (Palomäki ym. 2016). Retrospektiivisessä kyselytutkimuksessa lapsuusaikainen vanhempien alhainen koulutustaso ennusti vähäistä fyysistä aktiivisuutta aikuisilla miehillä (Kestilä ym. 2015). O'Donoghue ym. (2018) huomauttavat, että yksittäistutkimukset usein keskittyvät yhteen tekijään tietyllä ikäryhmällä, esimerkiksi vanhempien koulutustasoon tai tulotasoon kouluikäisten itsearvioimana ja -raportoimana, mikä tekee sosioekonomisen aseman ja liikunta-aktiivisuuden välisen yhteyden tutkimisesta lasten ja nuorten kohdalla haastavaa (O'Donoghue ym. 2018). O'Donoghuen ym. (2018) laajassa 19 katsaustutkimusta yhteen koonneessa sateenvarjokirjallisuuskatsauksessa ei löytynyt yhteyttä vanhempien sosioekonomisen statuksen ja esikouluikäisten–kouluikäisten lasten ja nuorten yleisen fyysisen aktiivisuuden välillä.

Muista lasten liikunta-aktiivisuuteen yhteydessä olevista tekijöistä tiedetään esimerkiksi ympäristötekijöiden osalta, että liikunta-aktiiviteetteihin ja ohjelmiin pääsy (*access*) ja näiden saataavuus (*availability*) ovat positiivisesti yhteydessä lasten ja nuorten korkeaan kouluajan ulkopuoliseen fyysiseen aktiivisuuteen (Carlin ym. 2017). Psykososiaalisista yksilötason tekijöistä miinäpystyvyys, eli usko omaan suoriutumiskykyihin, vaikuttaa positiivisesti fyysiseen aktiivisuuteen sekä lapsilla että nuorilla (Bauman ym. 2012; Cortis ym. 2016). Sosiaalisen tuen merkityksestä lasten liikunta-aktiivisuuteen tiedetään muun muassa, että kannustuksen saaminen itselle tärkeältä ihmiseltä ja liikuntaan osallistuva kumppani ovat yhteydessä korkeaan lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuustasoon (Jaeschke et al. 2017).

## **2.2 Lasten ja nuorten liikunnan edistäminen ja liikkumisen esteet**

Yksilön fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat valinnat riippuvat monitahoisista tekijöistä yksilötasolta aina hallinnollisen päätöksenteon tasolle asti (Cortis ym. 2016). Liikunnan edistämässä pyritään vaikuttamaan yksilön käyttäytymiseen niin, että tämä liikkuisi terveytensä kannalta riittävästi (Morgan ym. 2016). Koska liikkumattomuus on Morganin ym. (2016) mukaan monella tasolla vaikuttavien, yksilöön ja ympäristöön liittyvien tekijöiden ja näiden välisten vuorovaikutussuhteiden summa, liikunnan edistämisen tulisi olla monimuotoista ja järjestelmäperustaista, ja liikunnan edistämisen toimenpiteiden tulisi toteutua niin yksilö-, ympäristö- kuin päätöksenteon tasoillakin (Morgan ym. 2016). Monialaisen, eri toimintasektoreiden yhteistyötä painottavan liikunnan edistämisen merkitys on entisestään korostunut viime vuosina (Rütten & Gelius 2014). Huhtanen ja Pyykkönen (2012, 19) ovat tarkastelleet terveyttä edistävän liikunnan toimijakenttää Suomessa. Terveyttä edistävän liikunnan päävastuu kuuluu usean hallinnonalan, pääasiassa opetus- ja kulttuuriministeriön ja sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön yhteistoiminnan piiriin. Kunnilla on keskeinen merkitys terveyttä edistävässä liikunnassa, sillä niillä on lakisääteinen vastuu liikuntaedellytysten ja -puitteiden luomisesta. Suomessa liikuntamahdollisuuksia tarjoavat julkisen hallinnon lisäksi kolmannen sektorin järjestöt ja yksityiset palveluntuottajat, joten toimijakenttä on laaja ja hajautunut (Huhtanen & Pyykkönen 2012, 19). Suomessa liikuntapoliittinen keskustelu lasten liikunnan edistämisestä on keskittynyt urheiluseuroissa tapahtuvaan liikuntaan, mikä selittyy sillä, että urheiluseurat ovat koulun liikuntatuntien jälkeen seuraavaksi merkittävimpiä lasten ja nuorten liikuttajia (Suomi ym. 2015, 26).



Suomalaislasten ja -nuorten liikuntakäyttäytymistä selvittäneessä vuoden 2016 LIITU-tutkimuksessa 62 % kyselyyn vastanneista 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista ilmoitti osallistuvansa urheiluseuratoimintaan kyselyn tekohetkellä (Mononen ym. 2016, 28). Ongelmalliseksi lasten ja nuorten liikunnan edistämässä on koettu se, että kotimaista liikuntajärjestelmää ja etenkin lapsille ja nuorille suunnattuja palveluita on perinteisesti kehitetty ennen kaikkea kilpaurheiluorientoituneesti (Jaako & Turpeinen 2012, 36). Valtion nuorisoneuvoston, Valtion liikuntaneuvoston ja Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen Stean (2018) teettämän selvityksen mukaan liiallinen kilpailullisuus ja yhteen lajiin keskittyminen ovat keskeisiä liikuntaharrastuksen keskeyttämisen syitä suomalaisnuorten keskuudessa. Liikunnan harrastamisen kokonaiskustannukset kotimaisissa urheiluseuroissa ovat kaksin- tai kolminkertaistuneet noin kymmenen viime vuoden aikana, mikä auttamatta sulkee osan lapsista ja nuorista urheiluseuratoiminnan ulkopuolelle, kun liikunnan harrastamisen kokonaiskustannukset suhteutetaan perheen ansiotulotasoon (Puronaho 2014, 14). Nuorten vapaa-aikatutkimuksen mukaan noin kolmasosa liikuntaa harrastamattomista nuorista piti kalleutta liikuntaharrastuksen esteenä (Myllyniemi & Berg 2013).

Kolmannen sektorin roolia liikunnan edistämässä on korostettu sekä kansainvälisessä että kotimaisessa tarkastelussa ja toimenpide-ehdotuksissa (Hayhurst & Frisby 2010; Borodulin ym. 2016, 101–103). Suomessa järjestökentällä nykyisellään toteutetaan erilaisia valtionavusteisia tukiohjelmia vähävaraisten perheiden lasten harrastuksen tukemiseksi (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 31–32). Lisäksi lasten ja nuorten liikunnan edistämiseksi on peräänkuulutettu niiden lasten ja nuorten tarpeiden tunnistamista, jotka haluavat harrastaa kevyemmin ja jotka eivät taidoiltaan ja tahdoltaan etene tasoryhmäajattelun tahdissa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 16). Kauravaaran ja Koivuniemen (2015) mukaan urheiluseurojen ulkopuolisilla kansalaisjärjestöillä on hyvät valmiudet tavoittaa vähän liikkuvia henkilöitä tarjoten samalla matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksia. Harrastamisen korkeat kokonaiskustannukset ovat yksi, mutta ei läheskään ainoaksi jäävä syy siihen, että lapset liikkuvat terveytensä kannalta riittämättömästi. Vaikka liikunta olisi kokonaan ilmaista, kaikki lapset eivät silti harrastaisi liikuntaa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 15). Lasten ja nuorten liikuntaan osallistumisen näkökulmasta tärkeäksi muodostuvat lapsen ja nuoren saama tuki, liikuntaan osallistuva kumppani ja liikunnan omaehtoisuus (Jaeschke et al. 2017).

### **3 LASTEN JA NUORTEN MENTOROINTI LIIKUNNAN EDISTÄMISEN VIITEKEHYKSENÄ**

Mentorointi käsitteenä on tutkimuskirjallisuudessa saanut lukuisia erilaisia määritelmiä ja tulkintoja, ja sitä on sovellettu laajasti eri yhteyksissä. Mentoroinnin käsitteellä tyypillisesti viitataan kahden tai useamman henkilön väliseen suhteeseen, jossa vähintään yksi henkilö toimii neuvonantajan tai opastajan roolissa muille osallisille (Fernandes-Alcantara 2013, 3). Mentoroinnin käsitettä ei kuitenkaan ainoastaan määritä tiedonsiirrollinen ulottuvuus, jossa kokenempi osapuoli välittää tietoaan eteenpäin itseään kokemattomammalle osapuolelle mestarioppipoika -asetelmassa. Sen sijaan mentorointi käsittää prosessiluonteisia ja vuorovaikutuksellisia elementtejä, sekä emotionaalisen, psykososiaalisen ja välineellisen tuen muotoja (Eby ym. 2010, 10). Mentoroinnin käsitteen yksiselitteinen hahmottaminen on nähty ongelmalliseksi merkitysisältöjen suuren vaihtelevuuden johdosta (Hall 2003; Stewart & Openshaw 2014; Eby ym. 2010, 10). Tämän on arvioitu johtuvan siitä, että mentorointia toteutetaan alinomaa muuttuvissa ja kehittyvissä toimintaympäristöissä (Salter 2014; Eby ym. 2010, 7). Mentorointia tarkasteleva tutkimus on perinteisesti jakautunut karkeasti kolmeen sovellusalueeseen: korkea-kouluopiskelijoiden mentorointi, työelämässä tapahtuva mentorointi, sekä lasten ja nuorten mentorointi (Ehrich ym. 2004; Salter 2014; Hall 2003; DuBois ym. 2002; Jekielek ym. 2002;). Tämän tutkielman fokus on lasten ja nuorten liikunnan edistäminen mentoroinnin viitekehyksessä rajaten tutkimuksesta pois työelämässä ja ylemmissä koulutusasteissa tapahtuvan mentoroinnin.

#### **3.1 Lasten ja nuorten mentorointi (*youth mentoring*) – Käsitteen määrittely ja teoreettisten lähtökohtien tarkastelua**

Lasten ja nuorten mentorointi (*youth mentoring*) on erityisesti yhdysvaltalaisessa tutkimuskirjallisuudessa esiintyvä käsite (DuBois & Karcher 2014; Stewart & Openshaw 2014). Käsitteellä suppeassa määritelmässä tarkoitetaan kestävästä suhteesta välittävän ja tukea antavan aikuisen ja nuoren välillä (Stewart & Openshaw 2014). Yksityiskohtaisemmin määriteltynä lasten ja nuorten mentoroinnilla viitataan vapaaehtoisuuteen perustuvaan toimintaan, jossa mentoroin-

nin kohteena oleva lapsi tai nuori (*mentee, protégé*) muodostaa parin itseään vanhemman, kokeneemman, perheen ulkopuolisen aikuisen kanssa. Lapsiin ja nuoriin kohdistuvalla mento-roinnilla pyritään läheisen ja luotettavan suhteenmuodostuksen avulla tukemaan mentoroitavan kasvua ja positiivista kehityskulkua, vahvistamaan tämän olemassa olevia taitoja ja kykyjä, sekä ehkäisemään riskikäyttäytymistä (DuBois ym. 2002; Jekielek ym. 2002; Eby ym. 2008). Tässä tutkielmassa mentoroinnin kohteena olevasta lapsesta tai nuoresta käytetään yleisesti ter-miä mentoroitava.

Niin kuin mentorointia yleisellä tasolla, myös lasten ja nuorten mentoroinnin käsitettä on aikai-semmin kuvattu pääasiassa yksiulotteisesti mentorin ja mentoroitavan välisen suhteen kautta (Rhodes 2004, 3–4). Viimevuosina näkökulmaa on päivitetty ja laajennettu siten, että mento-rointi ymmärretään laaja-alaisesti ja kokonaisvaltaisemmin kuin yksinomaan aikuisen mentorin ja alaikäisen mentoroitavan välisenä suhteena (esim. Schwartz & Rhodes 2016). DuBois ja Kar-cher (2014, 4) kuvaavat lasten ja nuorten mentoroinnin käsitettä monitasoisesti viiden osateki-jän avulla, ja mallissa huomioidaan myös yhteiskunnallinen näkökulma. Käsittemallissa lasten ja nuorten mentorointi jakautuu viiteen tasoon: aktiviteetit, suhde, interventio, päätöksenteko ja yhteiskunta. Käsittemalli on koottu yhteen alle (taulukko 1).

TAULUKKO 1. Lasten ja nuorten mentoroinnin (*youth mentoring*) käsitteen muodostus viiden eri ulottuvuuden kautta (DuBois & Karcher 2014, 4).

<b>Ulottuvuus</b>	<b>Käsitteellistäminen</b>
Aktiviteetit	Sosiaalista vuorovaikutusta, jossa ei sukua oleva aikuinen tai iältään van-hempi nuori ilman hankittua ammatillista kolutusta tarjoaa ohjausta tai muita tuen muotoja nuorelle pyrkimyksenä edistää yhtä tai useampaa alu-etta nuoren kehityksessä.
Suhde	Jatkuvat, nuorta koskevat merkitykselliset siteet, joissa mentorointitoiminta tapahtuu säännöllisesti.
Interventio	Virastojen, järjestöjen tai ohjelmien tietoista pyrkimystä tarjota mentoroin-titoimintaa ja/tai suhteita valituille nuorisoryhmille, jotka rajautuvat tietyn yhteisön jäseniksi.

Päätöksenteko	Valtiovallan tai muun institutionaalisen hallinnon aloitteita tukea mento- rointitoimintaa, suhteita tai interventioita.
Yhteiskunta	Julkinen käsitys nuorten mentoroinnista ja halukkuus ja kyky osallistua tai muutoin tukea nuorille kohdistettua mentorointitoimintaa, suhteita ja inter- ventioita.

Aktiviteettien ja suhteen tasolla käsitettä lähestytään toimijuuden ja mentorointiaktiviteettien sisältöjen kautta. Lasten ja nuorten mentorointi tällöin käsitetään säännölliseksi, tietyllä aikavälillä toteutuvaksi toiminnaksi, jossa toiminnan vuorovaikutuksellisuus korostuu. Interventioiden tasolla mentorointi ymmärretään järjestäytyneeksi ja organisoiduiksi pyrkimyksiksi toteuttaa mentorointia rajatuille kohderyhmille eri muodoissa ja ympäristöissä. Tässä yhteydessä lapsille ja nuorille mentorointitoimintaa järjestävien tahojen monimuotoisuus ja toteutettavien interventioiden keskinäinen erilaisuus tiedostetaan. Käsitemallissa mentorointia tarkastellaan yhteiskunnan ja päätöksenteon tasolla rahoituksen, hallinnon aloitteiden ja yhteiskunnan antaman tuen, sekä mentoroinnista muodostuvan julkisen mielikuvan kautta (DuBois ja Karcher 2014, 4).

Matz (2014) ja DuBois ym. (2006) huomauttavat, ettei lasten ja nuorten mentorointi ole alun perin syntynyt akateemisen tieteenfilosofian teoriakehyksen sisällä, vaan se on saanut alkunsa käytännön hyväntekeväisyys- ja sosiaalityön harjoittajien toiminnasta ja pyrkimyksistä. Matz (2014) tuo ilmi, kuinka teorioita ja niistä kumpuavia käsitteitä on vasta aivan viime vuosina alettu enenevässä määrin soveltaa käytäntöön, jotta mentoroinnin taustalla vaikuttavat oletukset, tarkoitukset ja rakenteet olisivat paremmin ymmärrettävissä. Lasten ja nuorten mentoroinnin käytännön työn taustalta on tutkimuskirjallisuudesta löydetty epäsuoria viittauksia lukuisiin erilaisiin teoreettisiin lähtökohtiin (Stewart & Openshaw 2014; Matz 2014; Noam ym. 2014, 99). Teoriat ovat pääosin lähtöisin kehitystä, oppimista ja kognitiota tarkastelevilta tieteenaloilta, muun muassa kehityspsykologiasta, kognitiivisesta neurotieteestä ja sosiologiasta, mutta niitä on myös omaksuttu ihmisen käyttäytymisestä kiinnostuneista tieteistä, kuten esimerkiksi kriminologiasta (Noam ym. 2014, 100–104; Stewart & Openshaw 2014; Matz 2014; Webster & Ward 2012). Yleisesti näiden tieteenalojen teoreettiset mallit lähestyvät yksilön kehitystä biologisesta, psykoanalyttisesta, behavioraalista ja kognitiivisesta näkökulmasta (Salkind 2004, 17).

Kun lasten ja nuorten mentorointikäytäntöjä tarkastellaan kehityspsykologian teorioita vasten, havaitaan, että sosiaaliset suhteet ja ihmisten välinen vuorovaikutus ovat huomattavia lasten ja nuorten yksilönkehitystä ja oppimisprosesseja ohjaavia teemoja (Nurmi ym. 2015, 97–100). Kehityspsykologiassa yksilön kehityksen ja oppimisen ajatellaan tapahtuvan aina yhteydessä toisiin. Keskeinen lähtökohta on, ettei lapsi kehity omaksi persoonakseen muista eristäytyneenä vaan vuorovaikutuksen avulla (Mäkelä & Sajaniemi 2013, 26; Siegel 2012, 7-9). Mentorointi tätä taustaa vasten toimii sosiaalisen vuorovaikutuksen välineenä. Vaikka tutkimuskirjallisuudessa onkin löydettävissä viittauksia eri teorioihin mentoroinnin käsitettä pohjustavissa taustakuvauksissa, tästä huolimatta teorialähtöisyys on ohjannut vähäpätöisesti mentorointikäytäntöjä, eikä empiirinen tutkimusnäyttö tue yhtäkään yksittäistä teoreettista lähestymistapaa (Noam ym. 2014, 99; Stewart & Openshaw 2014). Miller ym. (2013) toteavat kriittisesti, että lapsiin ja nuoriin kohdistuva mentorointi sisältää olettamuksia ja odotuksia siitä, kuinka huolehtivan aikuisen läsnäolo tasapainottaa ympäristön kielteisiä vaikutuksia ja auttaa lasta ja nuorta pääsemään yli vaikeuksista, mutta nämä otaksumat perustuvat pikemminkin uskoon kuin teoriaan.

### **3.1.1 Lasten ja nuorten mentorointi muodollisena ja järjestäytyneenä toimintana**

Järjestäytyneitä lasten ja nuorten mentorointikäytäntöjä toteutetaan interventiotoinenpiteinä mentorointiohjelmissa, joiden toteuttajatahoina toimivat erilaiset järjestöt, yhteisöt ja viranomaistahot (DuBois & Karcher 2014, 4; Fernandes-Alcantara 2013, 3; Ehrich ym. 2004). Muodollista ja järjestäytyntä mentorointitoimintaa kuvaa se, että mentorin ja mentoroitavan välille muodostuva suhde saa alkunsa, kun järjestäjätaho saattaa aikuisen mentorin ja mentoroitavan tarkoituksellisesti yhteen, ja toimii suhteesta vastaavana välikätenä ja antaa taustatukea mentoreille (Miller ym. 2013; Anastasia ym. 2012). Rhodes (2004, 72–75) on lasten ja nuorten mentorointia käsittelevässä kirjassaan kuvannut laajasti muodollista mentorointia soveltavien mentorointiohjelmien rakenteellisia ja prosessiin liittyviä pääpiirteitä. Lasten ja nuorten mentorointiohjelmiä määrittävät olennaisesti järjestävän tahon koordinointi, ohjelman valvonta, sekä tuen tarjoaminen mentoreille. Mentorointiohjelmaan osallistuvilta lapsilta vaaditaan vanhempien suostumus, jolloin ohjelmien rakennetta luonnehtii myös niiden sopimuksenvaraisuus. Mentorointiohjelman prosessiin kuuluvat mentorien värväys, valinta ja taustojen (esim. rikosrekisteri)

selvitys sekä orientoiva koulutus mentorointiohjelmaan. Mentori ja mentoroitava saatetaan yhteen ja heistä muodostetaan pari molempia yhdistävien tekijöiden (esim. sukupuoli, etninen tausta, yhteiset kiinnostuksen kohteet) avulla. Mentorointiohjelmat saattavat keskittyä yksistään mentorointiin, tai olla monitahoisen ohjelmakokonaisuuden yksi osa. Mentorointiohjelmien painopisteet tavoitteiden suhteen vaihtelevat nuorten positiivisen kehityksen edistämisestä koulutuksen ja työllistymisen edistämiseen (Rhodes 2004, 72–75).

Mentorointiohjelmien järjestäytyneisyyttä kuvaavat yleisesti niiden suunnitelmallisuus ja struktuuri, asetetut tavoitteet sekä usein toimeenpanon ja tulosten arviointi ja seuranta, joskin kunkin osatekijän tosiasiallinen ja onnistunut toteutuminen vaihtelee ohjelmittain (Ehrich ym. 2004; Miller ym. 2013). Mentorointiohjelmien kokonaiskestossa on vaihtelua toteutuspuutteista riippuen. Kirjallisuushaulla löytyneiden mentorointiohjelmien kestot vaihtelivat muutamasta kuukaudesta (esim. Grineski 2003; Moody ym. 2003; Schlafer ym. 2009) yli 6 kuukautta kestäviin ja lähes vuoden mittaisiin ohjelmiin (esim. Coller & Kuo 2014; Gordon ym. 2013; Griffin ym. 2009; Harden ym. 2015; Karcher ym. 2002; Keating ym. 2002; King ym. 2002; Pryce 2012; Whiting & Mallory 2007). Mentorointisuhde saattoi ohjelman kokonaiskestosta huolimatta jatkua virallisen ohjelma-ajan päättymisen jälkeenkin (esim. Coller & Kuo 2014; Drexler ym. 2012). Millerin ym. (2013) mukaan virallisesti määriteltyä lasten ja nuorten mentoroinnin typologiaa ole yleisesti hyväksytty. Käytännön sovelluksissa lasten ja nuorten mentorointiohjelmissa esiintyykin tämän vuoksi lukuisia muunnelmia ja päällekkäisyyksiä, ja ohjelmien sisällöissä, kestoissa ja tavoitteissa on havaittavissa huomattavaa vaihtelua ohjelman olosuhteista ja toteutusympäristöstä riippuen.

Sipen (2005, 74–75) mukaan järjestäytyneet lasten ja nuorten mentorointiohjelmat voidaan luokitella paikka- tai yhteisöperusteisesti sen perusteella, mistä käsin interventio toteutetaan. Paikkaan sidotut mentorointiohjelmat toteutetaan kouluissa, uskonnollisissa yhteisöissä (esim. seurakunnat) tai paikallisyhdistyksissä, ne ovat tavallisesti ryhmäorientoituneita ja lyhytkestoisia, ja niissä suoritettava toiminta on tarkoin jäsenneltyä. Lisäksi niissä on harvoin tai ei juuri lainkaan ohjelman ulkopuolista yhteistoimintaa (Sipe 2005, 74–75). Yhteisöperustaiset mentorointiohjelmat ovat usein jonkin tietyn kansallisen järjestön toteuttamia ohjelmia, joille tunnusomaisia piirteitä ovat kahdenkeskinen mentorointisuhde aikuisen ja lapsen välillä, ja niissä on vähemmän strukturoitua, tiettyyn paikkaan tai olosuhteisiin sidottua toimintaa. Jälkimmäiselle

mentorointiohjelmatyypille tunnusomaista on myös se, että osanottajat saavat vaikuttaa toiminnan sisältöihin ja tapaamisaikatauluihin, ja mentorointisuhteet ovat pidempikestoisia, tavallisesti vähintään vuoden mittaisia (Sipe 2005, 74–75).

Anastasia ym. (2012) tavoittelivat järjestelmällisen kirjallisuuskatsauksen avulla mentorointiohjelmien typologian luomista. Tukijat muodostivat kolme mentorointia ja mentorointiohjelmaa määrittävää osatekijää ja näitä kuvaavaa vastaparia (vastaparit esitetty sulkeissa). Osatekijät ovat *mentorointisuhde* (luonnollinen/muodollinen), mentoroinnin olosuhteita ja ympäristöä kuvaavat *puitteet* (koulu-/yhteisöperustainen), sekä mentoroinnin tavoitteita ja lähtökohtia kuvaava *tarkoitus* (kehitystä edistävä/ohjaileva). Puitteita ja tarkoitusta kuvaavat keskinäiset vastaparit jakautuvat karkeasti siten, että kouluperustaiset mentorointiohjelmat tähtäävät nuoren arvosanojen paranemiseen ja opiskelumotivaation lisääntymiseen, kun taas yhteisöperustaiset keskittyvät kognitiivisten, sosioemotionaalisten ja nuoren persoonaa kehittävien ominaisuuksien edistämiseen (Anastasia ym. 2012; Rhodes 2008). Kehitystä edistävät mentorointiohjelmat olivat usein aktiviteettikeskeisiä, kun taas ohjailevat ohjelmat painottuivat nuoren asenteiden tai käyttäytymisen muutokseen (Anastasia ym. 2012). Kustakin kolmen osatekijän vastinparista – *mentorointisuhde*, *puitteet*, *tarkoitus* – voitiin muodostaa kahdeksan erilaista permutaatiota. Tämän tyyppittelyn avulla Anastasia ym. (2012) luokittelivat kahdeksan pääasiallisesti vallitsevaa mentorointityyppiä, joista koottu yhteenveto on esitetty taulukkomuodossa ohessa (taulukko 2).

TAULUKKO 2. Vastaparien permutaatioista muodostuvat lasten ja nuorten mentorointityypit ja niistä sovellettuja käytännön esimerkkejä (mukaillen Anastasia ym. 2012).

### **Mentorointityyppi**

**(mentorointisuhde,  
puitteet, tarkoitus)**

### **Käytännön sovelluksia/esimerkkejä**

Luonnollinen, yhteisöperustainen, kehitystä edistävä

Yhdistystoiminta, urheilun lajisarjat, partio, perhe, ystävät.

Luonnollinen, yhteisöperustainen, ohjaileva

Käräjäoikeuden tuomari valtuuttaa nuoren löytämään itselleen mentorin.

Luonnollinen, kouluperustainen, kehitystä edistävä	Kerhot, urheilukilpailut, ohjelmat tai toiminta, jotka edellyttävät nuoria hankkimaan itselleen mentorin.
Luonnollinen, kouluperustainen, ohjaileva	Koulun hallinto valtuuttaa nuoren löytämään itselleen mentorin.
Muodollinen, yhteisöperustainen, kehitystä edistävä	Hyväntekeväisyys- ja kansalaisjärjestöjen mentorointiohjelmat.
Muodollinen, yhteisöperustainen, ohjaileva	Käräjäoikeuden tuomari asettaa mentorin ongelmiin ajautuneelle nuorelle.
Muodollinen, kouluperustainen, kehitystä edistävä	Koulutusohjelman koordinaattori asettaa mentorin, jonka tehtävänä on edistää oppilaiden taitojen kehittymistä luokkahuoneen ulkopuolella.
Muodollinen, kouluperustainen, ohjaileva	Tuutorointi.

### 3.1.2 Riskialttiita nuoria ja vapaaehtoisia aikuisia – Mentoroitavien lasten ja nuorten sekä vapaaehtoisten aikuismentorien tarkasteltua

*Mentoroitavat.* Lasten ja nuorten mentorointi kohdentuu tyttöihin ja poikiin, jotka eivät ole vielä saavuttaneet täysi-ikäisyyttä (DuBois & Karcher 2014, 4; Liang ym. 2014, 159). Lapsuus ja nuoruus tässä työssä ymmärretään ajanjaksoksi ennen täysi-ikäisyyden saavuttamista vetämättä tarkkaa ikärajaa käsitteiden välille. Noam ym. (2014, 106) käyttävät mentoroitavista lapsista ja nuorista kehitysvaiheisiin perustuvaa rajausta, joka kattaa ajan varhaislapsuudesta (*early childhood*) myöhäisnuoruuteen (*late adolescence*). DuBois'n ym. (2011) mukaan lasten ja nuorten mentorointia ei kohdenneta yksinomaan johonkin tiettyyn kehitysvaiheeseen. Tutkimuskirjallisuudessa onkin ollut havaittavissa suurta vaihtelua mentoroinnin kohderyhmän ikähaarukoissa (DuBois ym. 2002). Vaikka valtaosa 2000-luvun aikana toteutetuista mentorointiohjelmista on suunnattu ala-asteikäisille lapsille (esim. Carpenter ym. 2008; Grineski 2003; Moody ym. 2003; Coller & Kuo 2014; Drexler ym. 2012; Karcher ym. 2002; Whiting & Mallory 2007), mentorointiohjelmien osanottajat ovat olleet iältään ala-asteikäisiä huomattavasti nuorempia tai vanhempia lapsia ja nuoria. Esimerkiksi Shlaferin ym. (2009) tutkimuksessa mentorointiohjelman nuorimmat osanottajat olivat 4-vuotiaita, ja sitä vastoin Hardenin ym.



(2015) tutkimuksessa vanhimmat mentoroidut olivat iältään 18-vuotiaita. Suurta ikävaihtelua on perusteltu sillä, että mentoroitavien on katsottu hyötyvän ohjelmista kehitysvaiheesta riippumatta (DuBois ym. 2011).

Lasten ja nuorten mentorointiohjelmilla on tutkimuksissa havaittu positiivisia vaikutuksia eritoten nuoriin, jotka ovat alttiina erilaisille riskitekijöille ja heidän on tutkimustulosten perusteella nähty hyötyvän eniten mentorointiohjelmista (DuBois ym. 2002; Jekielek ym. 2002). Riskitekijöille alttiina olevan nuorison englanninkielinen käsite (*at-risk youth*, *youth at risk*) määrittäytyy sosiaalisten (Hall 2003), yksilöön itseensä ja ympäristöön (DuBois ym. 2002) liittyvien riskitekijöiden kautta, mutta käsitteen yhdenmukainen merkityssisältö vaihtelee kirjallisuudessa tutkimuksittain (Jekielek ym. 2002; Miller ym. 2013; Bašić ym. 2011). Millerin ym. (2013) määrittelevät riskialttiin nuoren henkilöksi, joka on henkilökohtaisten tai ympäristöön liittyvien vastoinkäymisten vuoksi alttiimpi kielteisille seuraamuksille elämässään. Jekielekin ym. (2002) mukaan riskialttiilla nuorella voidaan tarkoittaa esimerkiksi sellaista nuorta, jonka vanhempi on yksinhuoltaja, joka varttuu köyhässä perheessä tai käy koulua köyhällä asuinalueella, on itse teiniäiti tai syyllistynyt rikokseen nuorella iällä. Bašić ym. (2011) ovat löytäneet tutkimuskirjallisuudesta lukuisia erilaisia riskiin liittyviä käsittemääritelmiä, joissa viitataan muun muassa lapsen käyttäytymisen, tunne-elämän ja adaptiivisiin ongelmiin. Riskialttiiden nuorten sen hetkinen käyttäytyminen, asenteet ja vaikeudet ennustavat myöhempiä käyttäytymiseen liittyviä negatiivisia seurauksia, esimerkiksi päihde- ja mielenterveysongelmia, koulun kesken jättämistä, työllistymisvaikeuksia, ja syrjäytymistä yhteiskunnasta (Bašić ym. 2011).

2000-luvun aikana toteutettujen mentorointiohjelmien kohderyhmän valintaperusteina ovat olleet sellaiset riskitekijät, kuten huono koulumenestys (Drexler ym. 2012; Karcher ym. 2002), turvaton asuinympäristö (Griffin ym. 2009; Harden ym. 2015; Moody ym. 2003), vaikea perhetilanne (Drexler ym. 2012; Pryce 2012; Shlafer ym. 2009), alhainen sosioekonominen status (Coller & Kuo 2014; Gordon ym. 2013; Griffin ym. 2009; Grineski 2003; Shlafer ym. 2009), sosiopsyykkiset ongelmat (Keating ym. 2002; King ym. 2002; Pryce 2012) ja ongelmakäyttäytyminen, kuten selittämättömät koulupoissaolot, alkoholin ja muiden päihteiden käyttö ja riski syyllistyä rikokseen (Griffin ym. 2009; Harden ym. 2015; Keating ym. 2002; King ym. 2002; Pryce 2012; Whiting & Mallory 2007). Riskilähtöisen ajattelutavan ja *at-risk youth* -käsitteen

käyttöä on myös jonkin verran kritisoitu kohderyhmän leimaavuuden ja käsitteen luomien negatiivisten mielikuvien vuoksi (Moore 2006; Schwartz & Rhodes 2016). Schwartzin ja Rhodesin (2016) mielestä riskilähtöinen ajattelutapa ylikorostaa lapsen yksilöllisiä ongelmia vieden huomiota pois yhteiskunnan rakenteellisilta ongelmista ja eriarvoistumiselta. *At-risk youth* -käsitteen käyttöön on tutkijoiden keskuudessa suhtauduttu myös varauksella etenkin siitä syystä, ettei käsitettä ole yhteneväisesti määritetty ja operationaalistettu tutkimuskirjallisuudessa, ja sitä on käytetty summittaisesti ilman kliiniseen dataan perustuvia kynnsarvoja (Moore 2006). Mooren ym. (2006) mukaan lasta ei saisi määritellä riskiryhmään kuuluvaksi yksittäisen tekijän perusteella. Kirjoittajien mukaan esimerkiksi se, että lapsi kasvaa yksinhuoltajaperheessä, ei vielä itsessään muodosta lapselle riskiä. Uudemmassa tutkimuskirjallisuudesta löytyykin viitteitä siihen, kuinka lasten ja nuorten mentorointia on pyritty suuntaamaan riski- tai ongelmalähtöisestä lähestymistavasta promotiiviseen ja nuoren omia voimavaroja korostavaan suuntaan (Lerner ym. 2014, 17–19; Schwartz & Rhodes 2016). Tätä lähestymistapaa tarkastellaan syvällisemmin edempänä.

*Mentorit.* Lapsen tai nuoren mentorina toimiva henkilö on yleensä täysi-ikäinen aikuinen, mutta kyseessä voi olla myös alaikäinen henkilö, joka on iältään mentoroitavaansa vanhempi (DuBois & Karcher 2014, 4). Aikuisen mentorin tehtävänä on toimia mentoroitavan lapsen tai nuoren roolimallina ja antaa tälle emotionaalista tukea, ohjausta ja rohkaisua (Rhodes 2004, 35). Mentorintisuhte täydentää jo olemassa olevia aikuisuhteita lapsen vanhempiin niitä kuitenkin kokonaan korvaamatta (Fernandes-Alcantara 2013, 3; Rhodes 2004, 31). Mentorin tehtävänä on neuvonannon, opastamisen ja rohkaisun avulla auttaa nuorta kehittämään tämän omia kompetensseja ja luonnetta matkalla aikuisuuteen (Anastasia ym. 2012; Rhodes 2004, 3–4).

Lasten ja nuorten mentorointi perustuu yleisesti vapaaehtoisuuteen, joskin empiirisessä tutkimuskirjallisuudessa on myös viitteitä vapaaehtoisuutta ammattimaisemmasta mentorointitoiminnasta (Lakind 2014). Valtaosa mentorointiohjelmien mentoreista on aikuisia, vapaaehtoisesti työtä tekeviä maallikoita, jotka muodostavat keskenään epäyhtenäisen joukon (Stukas ym. 2014, 399). Kirjallisuushaun avulla löydettyjen, 2000-luvulla toteutetuista mentorointiohjelmien mentoreina toimineet voitiin luokitella ohjelman asetelmasta riippuen kolmeen ryhmään: opiskelijoihin (Carpenter ym. 2008; Coller & Kuo 2014; Grineski 2003; Karcher ym. 2002;

Moody ym. 2003; Whiting & Mallory 2007), vapaaehtoisiin aikuisiin (Griffin ym. 2009; Shlafer ym. 2009; Pryce 2012) tai näiden yhdistelmiin (Gordon ym. 2013; Harden ym. 2015; Keating ym. 2002; King ym. 2002). Mentoreiksi valikoituu opiskelijoita usein siitä syystä, että he saavat mentorointitoiminnasta rahallisia kannustimia tai opintosuorituksia tutkintoonsa (Stukas ym. 2014, 403; DuBois ym. 2002).

Ennen vastikään julkaistua Raposan ym. (2017) väestötason tutkimusta mentoreista on ollut vain vähän kuvailevaa tai tilastotietoa yksittäistutkimuksissa ilmoitettuja taustamäärittäjiä lukuun ottamatta. Kyseisessä tutkimuksessa tarkasteltiin mentoreita määrittäviä demografisia taustatekijöitä ja demografisten tekijöiden kehitystä kymmenen edellisvuoden ajalta Yhdysvalloissa. Vuonna 2015 suurin osa mentorointiohjelmien vapaaehtoisista mentoreista oli valkoihoisia (77 %) ja sukupuoleltaan naisia (57 %). Sukupuolijakauma on pysynyt muuttumattomana kymmenen vuoden aikana, joskin naisten suhteellinen osuus on kymmenen vuoden aikana hieman laskenut ja miesten sitä vastoin noussut. Kun mentoreita tarkasteltiin iän mukaan, mentoreiden yleisin ikäjakauma oli 35–44 vuotta (25,7 % kaikista mentoreista vuonna 2015), jonka jälkeen yleisimpiä olivat 45–54-vuotiaiden (23,1 %) ja 25–34-vuotiaiden (19,6 %) ikäryhmät. Viimeisen kymmenen vuoden aikana 16–19-vuotiaiden mentoreiden suhteellinen osuus kasvoi. Mentoreiden koulutustaso näyttäytyi varsin korkeana. Noin reilulla puolella mentoreista oli vähintään korkeakoulutasoinen college-tutkinto (51 %) ja vajaa kolmannes oli suorittanut jonkin verran korkeakoulutason opintoja (Raposa ym. 2017).

Vapaaehtoiset mentorit voivat toimia hyvin erilaisista lähtökohdista, ja syitä mentoroinnille voi olla useita (Stukas ym. 2014, 399). Mentorien motiiveja kartoittaneessa tutkimuksessa ilmeni, että vapaaehtoisten suurimmat motiivit toimia mentorina olivat pyrkimys ilmentää mentoroinnin avulla heille itselleen tärkeitä arvoja tai lisätä omaa ymmärrystään erilaisia ihmisiä ja itseään kohtaan (Caldarella ym. 2010). Samassa tutkimuksessa nuoremmilla vapaaehtoisilla mentoroinnin motivaattorina havaittiin olevan nuorten mentorien pyrkimys parantaa omaa urakehitystään (Caldarella ym. 2010). Yhtenä mentorointitoiminnan jatkuvuutta selittävänä tekijänä yksilötasolla voi olla se, kuinka vapaaehtoistyötä tekevä henkilö omaksuu toiminnan ja sosiaalisten odotusten myötä itselleen rooli-identiteetin, josta tulee tärkeä henkilön minäkuvaa määrittävä tekijä (Stukas & Tanti 2005, 237). Vapaaehtoisina toimivista mentoreista poiketen am-

mattilaismentorit ovat koulutuksen saaneita, täysipäiväisiä, palkallisia mentoreita, jotka työskentelevät ”vaativampien” nuorisoryhmien parissa ja ovat sitoutuneet mentorointiohjelmaan useaksi vuodeksi (Lakind ym. 2014). Ammattilaismentorit kuvasivat Lakindin ym. (2014) tutkimuksessa mentorointityötään kuormittavaksi, aikaa vieväksi ja vaativaksi ja omaa rooliaan mentorina sitoutuneeksi ja päteväksi asiantuntijaksi. Lisäksi ammattilaismentorit kuvasivat mentorin tärkeiksi henkilökohtaisiksi ominaisuuksiksi kärsivällisyyttä, osallistuvuutta, joustavuutta, myötätuntoisuutta, hyviä kuuntelutaitoja, luotettavuutta, kunnioitusta, huumoria ja kykyä pitää hauskaa (Lakind ym. 2014).

Salterin (2014) haastattelututkimuksessa lasten ja nuorten parissa toimivat mentorit korostivat onnistuneen mentoroinnin perustana mentorointisuhdetta itsessään, sekä mentorin kykyä rakentaa luottamusta ja yhteisymmärrystä mentoroitavaansa. Mentorointisuhteen syvyyden ja läheisyyden tunteen onkin tutkimuksissa havaittu olevan yhteydessä mentoroinnista saataviin positiivisiin tuloksiin (Rhodes 2002). Smithin ym. (2015) tutkimuksessa fokusryhmähaastateltujen, useita vuosia mentorina toimineiden mentoreiden vastauksien perusteella tutkijat tematisoivat neljä tärkeintä onnistuneen mentoroinnin osa-aluetta. Tutkijoiden mukaan onnistunut mentorointi edellyttää mentorilta mentoroitavan tukevaa hyväksymistä (*supportive acceptance*): mentoroitava hyväksytään sellaisena kuin hän on, ehdoitta; mentorointisuhteen tiiviyyttä (*concistency*): sitoutumista ja vaivannäköä pitkäjänteistä työskentelyyn; mentoroitavan sosiaalisen lukutaidon (*social literacy*) tukemista: mentori omalla esimerkillään opettaa mentoroitavalle kykyä asettua toisen asemaan ja toisen tunteiden huomioon ottamista; sekä neljäntenä tulevaisuuden visiointia (*future visioning*): mentori tukee mentoroitavaa tulevaisuutta koskevassa päätöksenteossa, ja auttaa mentoroitavaa välttämään lannistumista ja suuntaamaan katsetta eteenpäin vastoinkäymisistä huolimatta (Smith ym. 2015). Useita mentorin henkilökohtaisia ominaisuuksia on myös pidetty tärkeinä mentoroinnin onnistumisen kannalta: empiirinen tutkimus on osoittanut, että mentorin minäpystyvyys ja positiivinen asenne liittyvät sekä mentoroinnin laatuun että mentoroitavien positiivisiin tuloksiin (DuBois ym. 2002; Stewart & Openshaw 2014).

Tutkimusten mukaan mentoroinnin myönteiset vaikutukset ilmenevät sellaisissa mentorointisuhteissa, joissa mentori edustaa sellaisia arvoja kuin integriteetti, rohkaisu ja huolenpito (Stewart & Openshaw 2014). Pryce (2012) tutki, mikä merkitys mentorin tunteiden yhteen soinnuttamisella on siinä, miten mentori ja mentoroitava kokevat keskinäisen suhteensa. Tunteiden

yhteen soinnuttamisen käsite (*attunement*) viittaa siihen, kuinka mentori tunnistaa mentoroitavan tunnetilan ja osaa sovittaa oman tunnetasonsa tämän mukaisesti. Tunnetason yhteys ilmenee mentorin kykynä sopeutua nuorten sanattomiin ja sanallisiin viesteihin ottamalla mentoroitavan tarpeet ja toiveet huomioon. Prycen (2012) tutkimuksessa mentoreiden tunteiden yhteen soinnuttamisessa mentoroitaviinsa oli havaittavissa kolme kategoriaa: korkea, kohtalainen ja minimaalinen tunnetason yhteys. Tutkimuksen mukaan tunnetason yhteys on keskeinen elementti mentorisuhteen onnistumisessa, ja mitä suurempi yhteys on, sitä tyydyttävämmäksi osapuolet suhteensa kokevat. Mentorit, joilla oli korkea tunnetason yhteys mentoroitavaansa, kuvasivat suhteen edellyttävän molemminpuolisia kompromisseja ja vaativan heiltä itseltään joustavuutta ja luovuutta silloin, kun he reagoivat mentoroitavansa sanattomiin ja sanallisiin viesteihin (Pryce 2012).

### **3.1.3 Hyötyjä ja haittoja – Mentoroinnin vaikutusten tarkastelua ja yhteenvetoa aiemman mentorointitutkimuksen pohjalta**

Lasten ja nuorten mentorointia tarkastelevissa yksittäisissä empiirisissä tutkimuksissa on muun muassa selvitetty mentoroinnin vaikutuksia lasten ja nuorten koulunkäyntiin ja koulusuoritukseen, käyttäytymiseen, sekä psykososiaalisiin tekijöihin, esimerkiksi nuorten kokemaan osallisuuden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteeseen (Rhodes & DuBois 2006). Viimeaikaisissa interventiotutkimuksissa mentoroinnilla on havaittu yhteys lasten ja nuorten koulunkäyntiin liittyviin myönteisiin vaikutuksiin. Tällaisia positiivisia vaikutuksia ovat olleet muun muassa koulusuoritusten paraneminen ja oppimismotivaation kasvu (Drexler ym. 2012), selittämättömien koulupoissaolojen ja kurinpitomerkintöjen väheneminen (Gordon ym. 2013), kouluun sitoutuminen (Gordon ym. 2013; Harden ym. 2015; Karcher ym. 2002), oikeinkirjoituksen paraneminen (Karcher ym. 2002), sekä yleisen koulumenestyksen paraneminen (King ym. 2002). Koulunkäyntiin liittyvien positiivisten tulosten lisäksi mentoroinnin on havaittu vaikuttavan myönteisesti lasten ja nuorten terveyttä ja hyvinvointia keskeisesti määrittävään ongelmaan ja riskikäyttäytymiseen. Esimerkiksi Griffinin ym. (2009) satunnaistetussa kontrolloidussa vertailututkimuksessa mentoroitujen alkoholin ja kannabiksen käyttö väheni verrattuna kontrolliryhmään. Muihin nuorten käyttäytymismuotoihin, esimerkiksi väkivaltaisuuteen ja tupakointiin, mentorointiohjelmalla ei kyseisen tutkimuksen mukaan ollut vaikutusta. Moodyn ym.

(2003) tutkimuksessa mentoroitujen lasten ja nuorten kielteiset asenteet päihteitä kohtaan kasvoivat verrattuna lähtötilanteeseen. Keating ym. (2002) raportoivat kvasikokeellisella koe-kontrolliasetelmalla toteutetussa tutkimuksessaan mentoroinnin vähentäneen kontrolliryhmään verrattuna mentoroitujen lasten ja nuorten itseensä kohdistamaansa ongelmakäyttäytymistä (esimerkiksi ahdistuneisuus, vetäytyminen, somaattinen oireilu) ja ulospäin suuntaamaansa ongelmakäyttäytymistä (esimerkiksi aggressiivinen käyttäytyminen, sääntöjen rikkominen), mitä mitattiin validoidulla Child Behavior Checklist (CBCL) -mittarilla. Kingin ym. (2002) tutkimuksessa, jossa mittaukset suoritettiin ennen ja jälkeen mentoroinnin, myönteiset vaikutukset kohdistuivat nuorten ongelma- ja riskikäyttäytymiseen, mikä ilmeni nuorten itseraportoimana vähentyneenä kiusaamiskäyttäytymisenä, tappeluihin osallistumisena ja masennusoireiluna. Whitingin ja Malloryn (2007) tutkimuksessa mentoroitujen lasten masentuneisuus, ahdistuneisuus ja aggressio-oireilu vähenivät kontrolliryhmään verrattuna.

Yksittäistutkimuksissa mentoroinnilla on havaittu myönteisiä vaikutuksia nuoren kognitiivisiin ja psykososiaalisiin osa-alueisiin. Tutkimuksissa on havaittu lasten ja nuorten itsenäisten ongelmanratkaisutaitojen, itsesäätelytaitojen ja empatiakyvyn parantuneen (Drexler ym. 2012), sekä nuorten kokeman osallisuuden tunteen kasvaneen (Carpenter ym. 2008; Gordon ym. 2013; Harden ym. 2015; Karcher ym. 2002; King ym. 2002) mentoroinnin myötä. Lisäksi mentoroinnilla on havaittu lukuisissa tutkimuksissa myönteisiä vaikutuksia lasten ja nuorten minäkäsitykseen ja itsetuntoon (Grineski 2003; Keating ym. 2002; King ym. 2002; Moody ym. 2003; Whiting & Mallory 2007). Sitä vastoin Hardenin ym. (2015) tutkimuksessa mentorointi-interventioon osallistuneilla nuorilla havaittiin mentoroinnin myötä itsetunnon heikentymistä. Kyseisessä tutkimuksessa mentoroiduilla nuorilla mitattiin intervention päättymisen jälkeen sellaisia negatiivisia vaikutuksia kuin itsesyytösten lisääntyminen, itsearviointin kriittisyyden kasvaminen, vaikeus tunnistaa itsessä hyvää, periksi antamisen lisääntyminen, sekä ajanvietto huonossa seurassa. Tutkijat eivät kyenneet selittämään negatiivisia tuloksia. Pitkittäistutkimuksista tiedetään, että lyhytkestoiset, alle 6 kuukauden mittaiset mentorointisuhteet voivat olla haitallisempia verrattuna tilanteeseen, jossa mentorointia ei toteuteta lainkaan (Grossman ym. 2012). Tutkimuksissa on myös havaittu, että mentorointisuhteen syvyydellä ja mentorin ja mentoroitavan tiheällä tapaamisvälillä on yhteys mentoroinnista koituviin positiivisiin tuloksiin (DuBois ym. 2002; Jekielek 2002). Vastaavasti sellaiset mentorointisuhteet, jotka päättyvät en-

ennaikaisesti tai joissa mentori osallistuu epäsäännöllisesti tapaamisiin, voivat aiheuttaa negatiivisia psykososiaalisia vaikutuksia mentoroitavalle nuorelle, esimerkiksi heikentää tämän itsetuntoa (Grossman & Rhodes 2002; Grossman ym. 2012).

Mentorintisuhteen ennaikaisen keskeyttämisen syitä selvitettiin Spencerin (2007) haastattelututkimuksessa 20 mentorilta ja 11 mentoroitavalta, joiden mentorintisuhte oli keskeytynyt ennen vaadittua 12 kuukauden sitoutumisaikaa. Mentorintisuhteen saattoi päättää mentori, nuori, nuoren huoltaja tai järjestäjätaho, ja päättymisen syynä oli tyytymättömyys tai pettymys mentorointiin. Spencerin (2007) tutkimuksessa eräs yhteinen teema epäonnistuneissa suhteissa olivat mentoreiden epärealistiset odotukset mentoroitaviensa tarpeista ja valmiuksista. Mentoreilla oli haaveellisia ennakkokäsityksiä tulevasta suhteesta, mutta mentorointi käytännössä menetti pian hohtonsa mentoroitavan henkilökohtaisten haasteiden tultua ilmi. Osa suhteen keskeyttäneistä mentoreista kertoi, etteivät he olleet voineet päästä yli omista kulttuurisista taustaoletuksistaan ja ennakkokäsityksistään. Jotkut suhteen keskeyttäneistä mentoreista kuvasivat, etteivät heidän asettamansa odotukset saavutettavasta hyödystä (esim. lämmin tunne) täyttyneet (Spencer 2007). Aiemmasta tutkimuksesta tiedetään lisäksi, että naispuolisten mentorointiparien suhteet katkeavat todennäköisemmin ennaikaisesti verrattuna miespuolisten mentorointiparien suhteisiin (Grossman & Rhodes 2002).

Spencerin ym. (2017) hiljattain julkaistussa seurantalutkimuksessa selvitettiin määrällisin ja laadullisin menetelmin sukupuolieroja mentorintisuhteen pituuden ja laadun (suhteen syvyys, odotukset ja kokemukset) suhteen. Tutkimuksessa mentorintisuhteen osapuolet olivat keskenään samaa sukupuolta, ja suhteen minimikestoksi oli ohjelman puitteissa asetettu yksi vuosi. Kolme kuukauden kohdalla mentorintisuhteen muodostuksesta sekä miespuoliset mentorit että mentoroitavat raportoivat suhteidensa laatua syvemmäksi kuin naispuoliset mentorit ja mentoroitavat vastaavista suhteistaan. Ohjelman päätyttyä 79 % miespuolisten mentorointiparien suhteista oli kestänyt vähintään asetetun vuoden mittaisen ajan, kun taas ainoastaan 50 % naispuolisten mentorointiparien suhteista saavutti kyseisen taitepisteen. Kolmen ja kuuden kuukauden seuranta-aikana suoritetuissa haastatteluissa ilmeni, että valtaosa naismentoreista oli asettanut ennen suhteen alkamista toteutunutta korkeampia odotuksia mentorointiparin emotionaaliseksi läheisyydelle ja sille, kuinka nopeasti läheinen suhte muodostuisi. Naismentorien asettamat odotukset olivat korkeita sen suhteen, kuinka aktiiviteettien aikana ja

sen jälkeen mentorin ja mentoroitavan välillä syntyisi keskusteluja, joiden myötä mentorointisuhde syvenisi. Miesmentorit sitä vastoin osallistuivat aktiviteetteihin aktiviteettien itsensä ja niistä saatavan ilon vuoksi. Mentoroitavat tytöt ja pojat, sekä miespuoliset mentorit olivat pääosin tyytyväisiä mentorointiin ja mentorointisuhteeseen sellaisenaan, kun taas iso osa naismentoreista toi esille pettymyksen kokemuksia (Spencer ym. 2017).

Viimeaikaisten yksittäistutkimusten tulokset mentoroinnin vaikutuksista ovat linjassa aiempina vuosina toteutettujen katsaustutkimusten tulosten kanssa, joita on menneinä vuosina julkaistu varsin runsaasti (esim. DuBois ym. 2002; Hall 2003; Jekielek ym. 2002; DuBois ym. 2011). Katsaustutkimusten perusteella mentoroinnin tiedetään parantavan lasten ja nuorten koulusuurituksia ja osallistumisaktiivisuutta, vähentävän päihteidenkäyttöä ja ongelmakäyttäytymistä, sekä vahvistavan mentoroitavien itsetuntoa ja minäkuvaa (DuBois ym. 2002; Jekielek ym. 2002). Meta-analyysien lisäksi myös pitkittäistutkimusten näyttö antaa viitteitä siitä, kuinka mentoroinnilla voidaan saavuttaa myönteisiä tuloksia lasten ja nuorten sosioemotionaalisisessa käyttäytymisessä, koulunkäyntivaikeuksissa ja psyykkisissä ongelmissa (Grossmann & Rhodes 2002; Rhodes 2008). Vaikka mentoroinnin vaikutukset olisivatkin myönteisiä, eivät ne efektiivisyydeltään mitattuna ole kovin suuria. Esimerkiksi DuBois'n ym. (2002) meta-analyysin tulokset osoittivat, että vaikka mentoroinnista saataisiin hyviä tuloksia, mentoroinnin vaikuttavuus yleisesti ottaen on parhaimmillaankin melko vaatimatonta. Mentoroinnista saatavan hyödyn on todettu olevan huomattavasti sitä suurempaa, mitä kauemmin mentorointisuhde kestää. Esimerkiksi Grossmanin ja Rhodesin (2002) pitkittäistutkimuksessa havaittiin, että mikäli mentorointisuhde kesti vähintään vuoden tai sitä kauemmin, mentoroinnin vahvemmat positiiviset vaikutukset olivat todennäköisempiä. Toisaalta pitkittäistutkimusten perusteella tiedetään, etteivät hyvät tulokset välttämättä kestä kauaa. Tutkimuksissa on selvinnyt, että mentoroinnista saatavat myönteiset vaikutukset häviävät melkein kokonaan mentorointisuhteen päätyttyä, tyypillisesti noin 1–2 vuoden kuluessa (Schwartz & Rhodes 2016). Mentorointitutkimuksen kapea keskittyminen yksilötasolle voi osaltaan auttaa selittämään yksilöiden välisen mentoroinnin aikaansaamia suhteellisen vaatimattomia vaikutuksia (Schwartz & Rhodes 2016).

Mentoroinnin vaikuttavuutta tarkastelevaa tutkimusta on kritisoitu muun muassa siitä, kuinka positiivisia vaikutuksia nostetaan esille negatiivisten vaikutusten kustannuksella (Hall 2003).



Myös tutkimusten metodologiset valinnat ovat olleet kriittisen tarkastelun alla (Britner ym. 2006). Britnerin ym. (2006) mukaan arviointitutkimuksen keskeisenä haasteena on yleisesti nähty riskitekijöiden, kohderyhmien ja interventioiden päällekkäisyys, minkä seurauksena mentoroinnista saatavien hyötyjen välittäviä mekanismeja on ollut haastava tunnistaa. Myös Rhodesin (2008) mukaan monet seikat hankaloittavat mentorointiohjelmien vaikuttavuuden arviointia: katsauksiin valikoituneiden alkuperäistutkimusten laatu on usein heikkoa ja mentorointi-interventioiden asetelmat ovat hyvin erilaisia toisiinsa verrattuna. Toisekseen katsausartikkelien arviointikriteerit voivat erota huomattavasti keskenään, minkä myötä myös vedettävät johtopäätökset poikkeavat katsauksittain keskenään, vaikka niihin sisällytetyt alkuperäistutkimukset olisivatkin keskenään samoja. Tästä johtuen arviointikatsausten tulokset eivät aina ole keskenään linjassa ja anna yhdenmukaista tietoa mentorointiohjelmien vaikuttavuudesta (Rhodes 2008). Millerin ym. (2013) mukaan sekalaisten tutkimuslöydösten ja positiivisten vaikutusten vähäisyyden on arvioitu johtuvan paitsi mentorointiohjelmien väljästä kytkeytymisestä teoriaan, tai sen suoranaiseen puuttumiseen, myös riittämättömästä huomion kiinnittämisestä intervention ohjelma-asetelmaan liittyviin tekijöihin. Puutteet ilmenevät käytännön tasolla esimerkiksi haluttujen tavoitteiden määrittelemättömyytenä, mentoreiden riittämättömänä koulutuksena, sekä prosessien ja menetelmien puutteellisena huomioimisena (Miller ym. 2013).

Jotta mentoroinnin avulla tuotettaisiin lapselle ja nuorelle hyötyjä, DuBois ym. (2002; 2011) toteavat yhteenvetona aiemman tutkimuksen pohjalta, että lasten ja nuorten pitkään kestävä, intensiivinen ja suhteellisen lyhyin väliajoin toistuva mentorointi johtaa myönteisten vaikutusten kannalta parhaisiin tuloksiin. Kun mentorointitoimenpiteiden parhaita käytäntöjä vedetään yhteen, tiedetään, että mentoroinnin hyödyt lisääntyvät, kun mentorointisuhde on syvä, emotionaalisesti läheinen ja pitkäaikainen, ohjelman puitteissa mentoreille tarjotaan tukea järjestäjän organisaation taholta, ja ohjelmaan osallistuvat nuoret on valittu mentoroitaviksi mieluummin jonkinlaisen ympäristöriskin, esimerkiksi heikon sosioekonomisen aseman, kuin yksittäisen henkilökohtaisen riskitekijän, kuten huonon koulumenestyksen, perusteella (DuBois ym. 2002).

### 3.2 Positiivinen nuoruusiän kehitys (*positive youth development*) mentoroinnin modernina lähestymistapana

Lasten ja nuorten mentorointi nykykäsityksen mukaan nojaa pääasiassa kahteen lähtökohtaan, jotka ovat positiivinen nuoruusiän kehitys (*positive youth development, PYD*) ja nuoren merkittävien ihmissuhteiden tukeminen (Lerner ym. 2014, 17; Noam ym. 2014, 99). Positiivinen nuoruusiän kehitys on voimavaralähtöinen, nuoren omaa toimijuutta korostava lähestymistapa, jossa ajatellaan, että kaikilla nuorilla on vahvuuksia ja potentiaalia kehittyä positiiviseen suuntaan lähtökohdistaan huolimatta (Lerner ym. 2014, 19–20; Benson ym. 2006). Katsantokannassa ei näin ollen keskitytä nuoren ongelmiin, vaan tuetaan jo olemassa olevia vahvuuksia ja voimavaroja. Voimavaralähtöisyys nojaa ajatukseen nuoren aivojen plastisuudesta, eli aivojen muovautuvuuskyvystä, joka tarkoittaa muutoksia hermoston rakenteessa ja toiminnassa ja joka on yhteydessä uusien kognitiivisten kykyjen, etujen, käyttäytymistapojen ja sosiaalisten suhteiden kehittämiseen (Lerner ym. 2014, 17).

Positiivinen nuoruusiän kehitys voi yhtäältä olla luonnollinen prosessi tai yhteisötasolla nuorten tukemiseen ohjaava periaate tai ajattelutapa, mutta toisaalta sitä voidaan luonnehtia kehitystä ohjaaviksi aktiivisiksi toimenpiteiksi ja käytännöiksi (Benson ym. 2006). Positiivinen nuoruusiän kehitys on pikemminkin eräs tapa tarkastella nuoruusajan kehitystä kuin määrätynlainen käsitelmä, ja sitä käytetään ”sateenvarjona”, kun viitataan näkökulmiin ja lähestymistapoihin, joiden avulla lasten ja nuorten optimaalinen kehitys tapahtuu näiden osallistuessa järjestäytyneisiin aktiviteetteihin (Holt & Neely 2011). Gould ja Carson (2008) ovat kokeneet ongelmalliseksi sen, kuinka positiivisen nuoruusiän kehitystä käytetään tutkimuskirjallisuudessa yhtenevästi ja osittain päällekkäisesti toisen sitä läheisesti muistuttavan käsitteen kanssa, joka on nimeltään nuoren elämäntaitojen tukeminen, ilman, että käsitteitä tarkasti määriteltäisiin. Molemmilla voidaan viitata epäsuorasti lähestymistapoihin, jotka tarkastelevat lähes mitä tahansa haluttua kompetenssia tai lopputulosta, jota nuorissa halutaan edistää (Gould & Carson 2008). Gouldin ja Carsonin (2008) esiin nostamia esimerkkejä elämäntaitoja kuvaavista kompetensseista ovat muun muassa nuoren stressinsäätelytaidot, viestintä- ja vuorovaikutustaidot, kyky asettaa tavoitteita ja päätöksentekokyky. Holt ja Neely (2011) ovat katsausartikkelissaan löytäneet tutkimuskirjallisuudesta elämäntaitojen määritelmäksi ”*mitä tahansa fyysisiä, käyttäyty-*

*miseen liittyviä ja kognitiivisia taitoja, joita tarvitaan jokapäiväisen elämän haasteista ja vaatimuksista selviämiseen*”. Nämä taidot voidaan edelleen jäsentää emotionaalisiin, kognitiivisiin ja sosiaalisiin taitoihin (Hermens ym. 2017).

Positiivisen nuoruusiän kehityksen lähestymistavassa uskotaan, että nuoren myönteinen kehityskulku tulee mahdolliseksi silloin, kun nuori on kosketuksissa hänelle suotuisiin ihmissuhteisiin ja ympäristöihin (Benson ym. 2006). Kun nuoren vahvuudet pystytään sovittamaan yhteen perheestä, koulusta ja lähiyhteisöstä lähtöisin olevien ja kasvua edistävien voimavarojen kanssa, nuoren normaali ja terveyttä tukeva kehitys voidaan saattaa optimiinsa (Lerner ym. 2014, 17). Näitä suotuisaa kehitystä edistäviä voimavaroja kutsutaan tutkimuskirjallisuudessa kehitysresursseiksi (*developmental assets*), ja ne käsittävät esimerkiksi sosiaalista tukea muodostavia tekijöitä, nuoren omaa toimijuutta korostavia tekijöitä, rakentavaa ajankäyttöä kuvaavia tekijöitä, sekä nuoren itseensä ja muihin kohdistamia positiivisia suhtautumistapoja ja arvoja (Benson ym. 2006; Benson ym. 2011). Benson ym. (2006) ovat tunnistaneet 20 sisäistä ja 20 ulkoista kehitysresurssia optimaaliselle kehitykselle ja tehneet niistä luokituksen. Bensonin ym. (2011) mukaan kehitysresurssien teorianmuodostuksen perustana on ollut synteesi kirjallisuuskatsauksesta, jonka aineistona on käytetty arviointitutkimuksia nuorisoon kohdennetuista interventioista, sekä resilienssi- ja preventiotutkimuskirjallisuutta. Sisäiset kehitysresurssit ovat elämäntaitoja kuvaavia tekijöitä, ja tutkijat ovat luokitelleet ne neljään pääkategoriaan: oppimiseen sitoutuminen (esimerkiksi sitoutuminen koulunkäyntiin, oppimismotivaatio), myönteiset arvot (esimerkiksi välittäminen, tasa-arvoisuus, vastuunkanto), sosiaaliset kompetenssit (suunnittelu ja päätöksenteko, ihmisten välinen viestintä ja vuorovaikutus) ja positiivinen identiteetti (merkityksen tunne, omanarvontunto) (Benson ym. 2006). Ulkoiset kehitysresurssit kuvaavat kontekstuaalisia, ympäristöön sekä suhteisiin liittyviä piirteitä, ja tutkijat ovat luokitelleet ne seuraavasti: tuki (esimerkiksi perheen antama tuki, perheen ulkopuolisten aikuisten tuki), voimaantuminen (yhteisön arvostava suhtautuminen nuorisoa kohtaan, turvallinen elinympäristö), rajat ja odotukset (perheen säännöt, aikuiset roolimallit, vastuuntuntoinen käyttäytyminen), ja rakentava ajankäyttö (Benson ym. 2006). Rakentavan ajankäytön tekijöitä ovat esimerkiksi strukturoidut, luovat tai toiminnalliset vapaa-ajan aktiviteetit, kuten muun muassa liikuntaohjelmat (Benson ym. 2011). Tutkimusten pohjalta luotu kehitysresurssiluokitus on kirjoittajien mukaan yhdenmukainen nuorten hyvinvointia kuvaavien indikaattorien kanssa (Benson ym. 2011).

Lerner ym. (2014, 19) ovat edelleen jäsentäneet positiivista nuoruusiän kehitystä viiden ulottuvuuden kautta, joita englanninkielisessä kirjallisuudessa kutsutaan viideksi C:ksi (Lerner ym. 2014, 19). Viisi C:tä muodostuvat käsitteistä *Competence* (pätevyys, kompetenssi), *Confidence* (luottamus), *Connection* (suhde), *Character* (persona), sekä *Caring/Compassion* (myötätuntoinen välittäminen). Ulottuvuuksia havainnollisesta alla (taulukko 3).

TAULUKKO 3. Positiivista nuoruusiän kehitystä (*positive youth development*) kuvaavat viisi ulottuvuutta (mukaihen Lernerin ym. 2014, 19 mallia).

### Positiivisen nuoruusiän kehityksen ulottuvuudet: Viisi C:tä

C	Määritelmä
<i>Competence</i> (pätevyys, kompetenssi)	Myönteinen suhtautumistapa toimiin tietynlaisilla alueilla, esim. sosiaalinen, akateeminen, kognitiivinen, terveys- ja ammatillinen ympäristö.
<i>Confidence</i> (luottamus)	Positiivinen sisäinen omanarvon ja pystyvyyden tunne.
<i>Connection</i> (suhde)	Myönteiset yhdyssiteet ihmisiin ja instituutioihin, mikä heijastuu sosiaalisena vaihtona yksilön ja hänen vertaistensa, perheensä, koulun ja yhteisön välillä ja jossa molemmat osapuolet voivat myötävaikuttaa suhteeseen.
<i>Character</i> (luonne)	Sosiaalisten ja kulttuuristen normien kunnioittaminen, asianmukaisten käytäytymisstandardien hallinta, käsitys oikeasta ja väärästä (moraali), integriteetti.
<i>Caring/Compassion</i> (myötätuntoinen välittäminen)	Sympatian ja empatian taju toisia kohtaan.

Positiivisen nuoruusiän kehityksen lähestymistavassa ajatellaan, että kun nuoren viisi C:tä kehittyvät, tämä johtaa edelleen nuoren kuudennen C:n kehittymiseen, kontribuutioon (*contribution*) eli osallistumiseen, jota nuori ilmentää ja osoittaa yksilö- ja yhteisötason toiminnassa osana yhteiskuntaa (Lerner ym. 2014, 20). Eräs toinen oletus tässä lähestymistavassa on lisäksi se, että PYD:llä ja viittä C:tä ilmentävällä käyttäytymisellä on kääntäen verrannollinen suhde itseensä ja ympäristöön kohdistuvaan riski- ja ongelmakäyttäytymiseen (esim. masennus, aggressiivinen käyttäytyminen, päihteidenkäyttö, rikollisuus). Keskeinen hypoteesi lähestymistavassa on myös se, että kehitysresurssit ovat kasautuvia, jolloin myönteiset kokemukset kerryttävät positiivista kehitystä (Benson ym. 2006). Yksinkertaistettuna tällöin oletetaan, että positiivisen käyttäytymisen lisääntyessä ongelmakäyttäytyminen vähenee (Lerner ym. 2014, 20).

Positiivisen nuoruusiän kehityksen lähestymistavassa aikuisten läsnäoloa nuoren elämässä pidetään mahdollisesti tärkeimpänä kehityksen resurssina (Bowers ym. 2014). Vaikka valtaosa teoriasta ja empiirisestä tutkimuksesta tarkastelee lapsen ja tämän vanhemman välisen kiintymyssuhteen yhteyttä positiiviseen yksilönkehitykseen, empiirinen tutkimusnäyttö tukee osaltaan hypoteesia siitä, että myös perheen ulkopuolisilla henkilöillä on vaikutusta nuorten positiiviseen kehitykseen (Bowers ym. 2012). Mentorointi tätä teoriaa ja empiiristä tutkimusta vasten nähdään keinona, tai eräänlaisena alustana nuoren ja tämän sosiaalisen maailman välisten suhteiden muodostukselle ja sosiaalisen pääoman kartuttamiselle (Lerner ym. 2014, 21; Anastasia ym. 2012). Johtopäätöksenä on, että mentorointi voi olla keskeinen kehitysresurssi positiivisen nuoruusiän kehityksen edistämiseksi, sillä se auttaa mentoroitavaa rakentamaan ja ylläpitämään positiivisia vuorovaikutussuhteita toisiin ihmisiin ja lisää tämän osallisuutta kouluun, vertaisiin ja perheeseen (Lerner ym. 2014, 17).

### **3.2.1 Positiivisen nuoruusiän kehityksen lähestymistapa liikuntakontekstissa**

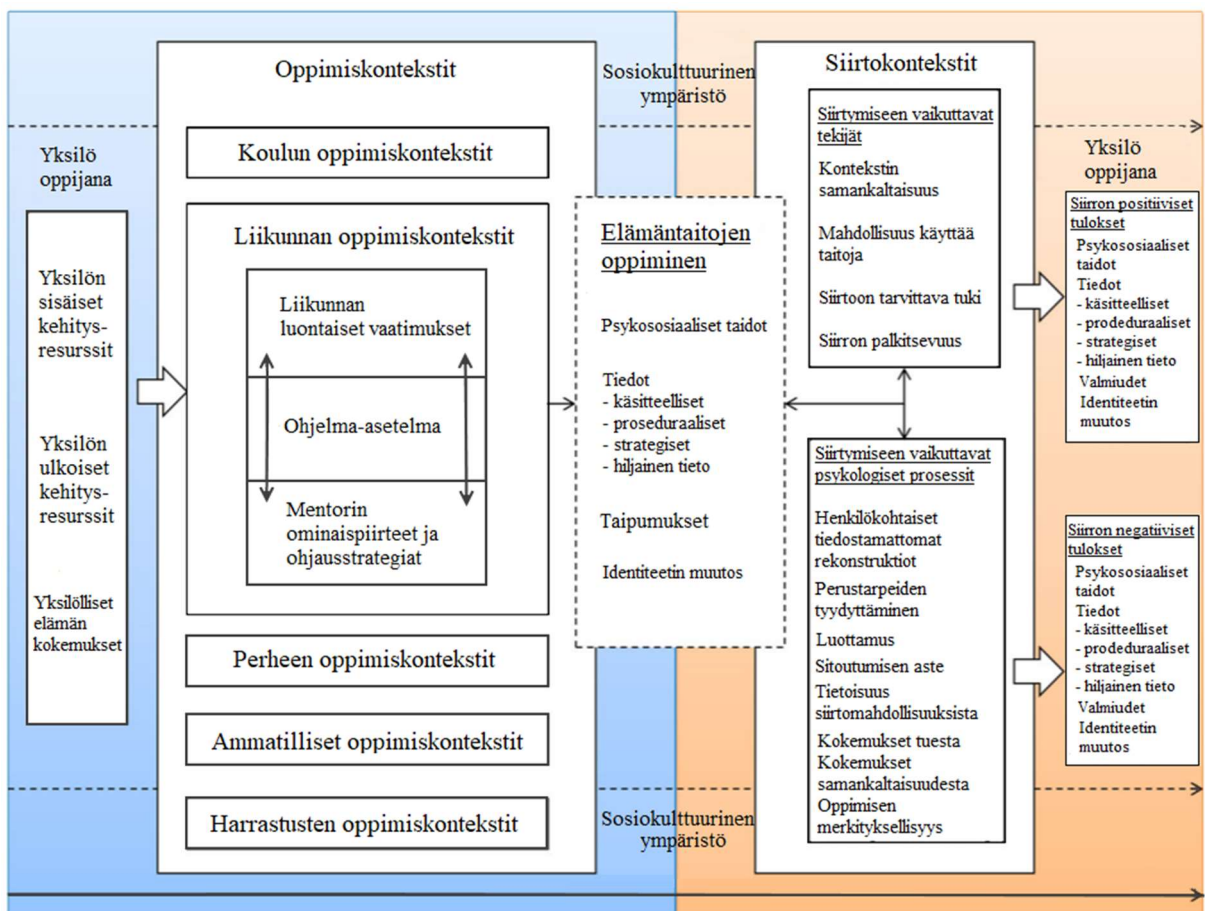
Positiivisen nuoruusiän kehityksen lähestymistapaa ja mentorointia sovelletaan myös liikuntakontekstissa (Holt & Neely 2011). Nuorten positiivista kehitystä tukevat liikuntaohjelmat ovat usein yhteisöperustaisia ja kouluajan ulkopuolella järjestettäviä ohjelmia, joissa nuorten oppimista ja elämäntaitojen kehitystä tuetaan jonkin tietyn lajin, kuten tenniksen, jalkapallon tai

koripallon parissa (Perkins & Noam 2007). Kouluajan ulkopuolella järjestettävillä liikuntaohjelmilla tiedetään olevan suotuisia vaikutuksia osallistujien fyysiseen terveyteen. Beetsin ym. (2009) meta-analyysi osoitti, että eri konteksteissa toteutettavat liikuntaohjelmat saavat aikaan positiivisia vaikutuksia osallistujien fyysisessä aktiivisuudessa ja kunnossa, kehonkoostumuksessa ja veren lipidiarvoissa. Tutkimuksissa on saatu näyttöä myös siitä, että strukturoidut aktiviteetit tukevat liikuntaohjelmiin osallistuvien sosiaalisia kompetensseja, koulumenestystä ja kognitiivisia taitoja (Hermens ym. 2017; Vandell ym. 2005). Tutkimuskirjallisuudessa on myös viiteitä siitä, kuinka osallistuminen liikuntaohjelmiin lisää syrjäytymisriskin alla olevien nuorten sosiaalisen osallisuuden tunnetta, ja ulkomaalaistaustaisten lasten kulttuurista sopeutumista uuteen yhteiskuntaan (Morgan & Parker 2017; Doherty & Taylor 2007). Liikuntaohjelmat edesauttavat osallisuuden tunteen kehittymistä yksilöiden välisellä tasolla tarjoamalla osallistuville nuorille tunnustusta ja hyväksyntää, että yhteisötasolla tarjoamalla nuorille mahdollisuuden toimijuuteen, joka on linjassa yhteiskunnan asettamien rooliodotusten kanssa (Morgan & Parker 2017). Piercen ym. (2017) katsaustutkimuksen mukaan viimeaikaiset empiiriset tutkimukset tukevat lisäksi ajatusta siitä, että nuoren liikuntakontekstissa omaksumat elämäntaidot välittyvät sovellettaviksi nuoren muille elämän osa-alueille. Danishin ym. (2004) mukaan nuori omaksuu parhaiten elämäntaitoja, kun liikuntaohjelma on selkeästi strukturoitu, se on fyysisesti ja psyykkisesti turvallinen lapselle, se tarjoaa lapselle aikuisen ohjausta ja kannatusta, tukee lapsen kuulumisen, merkityksellisyyden ja pystyvyyden tunteita, ja mahdollistaa lapsen taitojen kehittymisen. Liikuntaohjelmasta tekee houkuttelevan lapsille ja nuorille, kun se mahdollisuuden saavuttaa omat henkilökohtaiset pyrkimykset, joita tavallisesti lasten ja nuorten kohdalla ovat hauskanpito, omien taitojen kehittyminen tai vertaissuhteiden muodostaminen (Danish ym. 2004).

Vaikka liikunnan suotuisat vaikutukset nuoren myönteiselle kehitykselle tunnetaan, siitä, millaisen syy-seurausketjun kautta positiivinen nuoruusiän kehitys tapahtuu liikunta-aktiviteetteihin osallistuessa, ei ole yhdenmukaista empiiristä tutkimusnäyttöä (Gould & Carson 2008; Haydenhuyse ym. 2014; Holt ym. 2016). Lukuisat tutkijat ovat tästä johtuen pyrkineet mallintamaan positiivisen nuoruusiän kehitystä nimenomaan liikuntakontekstissa (esim. Fraser-Thomas ym. 2007; Gould & Carson 2008; Haydenhuyse ym. 2014; Holt ym. 2016; Jones ym. 2017). Teoreettisten mallien tarkoituksena on selittää liikuntaan osallistumisen ja sosiaalisten

sekä kontekstuaalisten tekijöiden välistä monitahoista vaikutussuhdetta positiiviseen kehitykseen. Gouldin ja Carsonin (2008) mukaan tarve mallintamiselle on syntynyt vastapainoksi epäsuorille oletuksille siitä, että nuoren liikuntakontekstissa omaksumat elämäntaidot siirtyvät automaattisesti muille nuoren elämän osa-alueille hyödynnettäviksi ilman, että tälle olisi teollisia perusteita.

Pierce ym. (2017) ovat katsausartikkelissaan tarkastelleet elämäntaitojen, liikuntakontekstin, ja elämäntaitojen siirtymisen välistä vaikutusketjua ja luoneet sen pohjalta erään selitysmallin (kuvio 1). Tutkijoiden mukaan elämäntaitojen siirtyminen on vuorovaikutteinen, ajassa etenevä ja jatkuva prosessi, jossa yksilö sisäistää tietoja ja taitoja yhdessä kontekstissa ja osaa yleistää ja soveltaa niitä myöhemmin jossakin toisessa kontekstissa. Siirtyminen tapahtuu ajan myötä ja riippuu oppimisen ajoituksesta ja siirtomahdollisuuksista, sekä nuoren henkilökohtaisista sisäisistä ja ulkoisista voimavaroista (kehitysresursseista) ja kokemuksista elämän varrelta.



KUVIO 1. Elämäntaitojen omaksuminen liikuntakontekstissa ja siirto elämän muille osa-alueille (mukaillen Pierce ym. 2017).

Piercen ym. (2017) mallissa nuorten positiivinen kehitys liikuntakontekstissa tapahtuu mitä todennäköisimmin silloin, kun nuori osallistuu mielekkäisiin fyysisiin aktiviteetteihin sopivasti organisoidussa liikuntaympäristössä, tutustuu liikuntalajin vaatimuksiin ja on kanssakäymisessä välittävän, sitoutuneen ja helposti lähestyttävän aikuismentorin kanssa. Näiden vuorovaikutteisten kokemusten kautta nuori oppii liikkumisen yhteydessä elämäntaitoja, joita pystyy tarpeen mukaan hyödyntämään tulevaisuudessa erilaisissa muuttuvissa elämäntilanteissa. Piercen ym. (2017) mallissa elämäntaidot jakautuvat neljään ryhmään (psykososiaaliset taidot, tiedot, taipumukset, identiteetin muutos). Psykososiaaliset taidot voivat ilmentää yksilön itseensä liitettäviä, tai yksilöiden välisiä taitoja. Näitä voivat olla esimerkiksi ajanhallinnan taito, tai ihmisten välinen viestintä. Tiedoilla viitataan tiedon omaksumisen ja käsittelyn taitoja periaate- ja käytännön soveltamisen tasoilla. Taipumuksilla kuvataan omaksuttuja ajatus- tai käyttäytymismalleja, esimerkiksi perfektionismia ja kilpailuhenkisyttä. Identiteetin muutoksella tutkijat viittaavat liikunnan aikaansaamiin vaikutuksiin nuoren identiteetin muodostuksessa ja omakuvassa (Pierce ym. 2017).

Pierce ym. (2017) tiedostavat, ettei liikuntakonteksti ole muusta maailmasta irrallinen ympäristö, vaan se on yhteydessä laajempaan sosiokulttuuriseen ympäristöön, joka vaikuttaa eri tasojen kautta nuoreen ja tämän kehitykseen. Malli keskittyy kuitenkin tarkastelemaan pääasiassa oppimiseen vaikuttavia mikrotason tekijöitä ja vaikutusmekanismeja. Kun yksilö on sisäistänyt elämäntaidon, hänellä on mahdollisuus siirtää taitonsa elämän eri osa-alueille ja soveltaa taitoa eri yhteyksissä. Mallissa yksilön omat psykologiset prosessit vaikuttavat soveltamiskykyyn liikuntakontekstin ulkopuolella. Siirtokontekstit puolestaan kuvaavat olosuhteita, jotka joko helpottavat tai vaikeuttavat elämäntaitojen soveltamista. Olosuhteiden edistävät tai heikentävät vaikutukset riippuvat siitä, millä tavoin ne vaikuttavat nuoren omiin kokemuksiin ja tulkintoihin. Kun elämäntaitojen siirtyminen tapahtuu, seuraukset voivat olla joko positiivisia tai negatiivisia. Taitojen siirron positiivinen tulos voi olla esimerkiksi se, kuinka nuori soveltaa liikunnan avulla oppimaansa tavoitteen asettamisen kykyä koulussa ja tätä kautta menestyy paremmin opinnoissaan. Siirron negatiivisia vaikutuksia kuvaa esimerkiksi nuoren liikuntakontekstista omaksuma tiukka ja kilpailuhenkinen puhetapa, jota nuori käyttää muissa yhteyksissä ollessaan kanssakäymisessä muiden ihmisten kanssa, mikä voi haitata esimerkiksi vertaissuhteita (Pierce ym. 2017). Kaiken kaikkiaan elämäntaitojen omaksuminen ja taitojen soveltaminen liikuntakontekstin ulkopuolella määräytyvät sen mukaan, miten yksilö tulkitsee oppimista,



milloin ja miten elämäntaitojen kehittyminen tapahtuu, sekä millä hetkellä ja miten siirtokontekstit koetaan. Viime kädessä ympäröivä sosiokulttuurinen ympäristö vaikuttaa jatkuvasti yksilöön, sekä oppimis- ja siirtokonteksteihin (Pierce ym. 2017).

### **3.2.2 Positiivista nuoruusiän kehitystä ja mentorointia soveltavat liikuntaohjelmat**

Tämän tutkielman teoriataustaan etsittiin järjestelmällisen tiedonhaun menetelmällä tutkimusartikkeleita, jotka tarkastelevat lapsille ja nuorille kohdennettuja liikuntaohjelmia positiivisen nuoruusiän kehityksen ja mentoroinnin viitekehyksessä. Tiedonhaun prosessi ja valintakriteerit on esitetty yksityiskohtineen työn lopussa (liite 1). Asetetuilla valintaperusteilla tiedonhaussa löydettiin 7 tutkimusartikkeliä, joiden avulla muodostettiin ajantasainen yleiskatsaus viimeaikaisista tutkimuksista. Tutkimusten viitetiedot ja liikuntaohjelmat on koottu yhteen työn loppuun (liite 2). Tutkimusten laadunarviointiin käytettiin Kmetin ym. (2004) mittaristoa, ja tutkimukset osoittautuivat keskenään tasalaatuisiksi (liite 3).

Tutkimuksista valtaosa oli asetelmaltaan ja menetelmiltään laadullisia tutkimuksia (Bean ym. 2014; Beaulac ym. 2011; Bruening ym. 2009; Choi ym. 2015; Fuller ym. 2013; Weiss ym. 2013). Näissä tutkimuksissa tutkimusaineiston keruu tapahtui haastattelujen avulla (Bean ym. 2014; Beaulac ym. 2011; Bruening ym. 2009; Choi ym. 2015; Fuller ym. 2013; Weiss ym. 2013), havainnointia apuna käyttäen (Choi ym. 2015) tai päiväkirjamerkintöjen avulla (Bean ym. 2014; Choi ym. 2015). Laadullisissa tutkimuksissa aineisto analysoitiin teemoittelulla (Beaulac ym. 2011; Bruening ym. 2009; Choi ym. 2015), induktiivisella sisällönanalyysillä (Beaulac ym. 2011; Bean ym. 2014; Weiss ym. 2013) ja deduktiivisella sisällönanalyysillä (Fuller ym. 2013; Weiss ym. 2013). Tiedonhaulla löytyneistä tutkimuksista ainoastaan yhdessä tutkimuksessa (Lee ym. 2015) noudatettiin kvantitatiivista lähestymistapaa, ja kyseisen tutkimuksen tiedonkeruu tapahtui nuorten itseraportoimana kyselylomakkeiden avulla ennen ja jälkeen tutkimuksen. Leen ym. (2015) kvantitatiivisen tutkimuksen mittarit, esimerkiksi itsetuntoa ja koulunkäyntiä selvittäneet Self-Esteem Inventory, Self-Esteem Scale ja School Adaptation Flexibility Scale, olivat validoituja, ja kaikissa laadullisissa tutkimuksissa (Bean ym. 2014; Beaulac ym. 2011; Bruening ym. 2009; Choi ym. 2015; Fuller ym. 2013; Weiss ym. 2013) käytettiin triangulaatiota luotettavuuden lisäämiseksi.

Tarkastellut seitsemän liikuntaohjelmaa toimeenpantiin kolmessa eri maassa, joista kolme järjestettiin Yhdysvalloissa (Bruening ym. 2009; Fuller ym. 2013; Weiss ym. 2013), kaksi Kanadassa (Bean ym. 2014; Beaulac ym. 2011) ja kaksi Etelä-Koreassa (Choi ym. 2015; Lee ym. 2015). Kaikissa tutkimuksissa ohjelmat toteutuivat kaupunkiolosuhteissa ja ne olivat kohdennettu alaikäisille lapsille ja nuorille. Ohjelmissa liikunnallisina mentoreina toimi eri-ikäisiä vapaaehtoisia aikuisia, joilla osalla oli urheilutaustaa (Bruening ym. 2009) tai muuta lajikohtaista ammatillista osaamista. Esimerkiksi Beaulacin ym. (2011) tutkimuksessa mentoreilla oli tanssinopettajan pätevyys, ja Weissin ym. (2013) tutkimuksessa mentorit olivat golfopettajia. Ohjelmiin osallistuneista mentoroitavista nuorimmat olivat 9-vuotiaita (Bruening ym. 2009) ja vanhimmat 17-vuotiaita (Weiss ym. 2013) ikähaarukan painottuessa valtaosin 10–15-vuotiaisiin lapsiin ja nuoriin (Bean ym. 2014; Beaulac ym. 2011; Bruening ym. 2009; Choi ym. 2015; Fuller ym. 2013; Lee ym. 2015; Weiss ym. 2013). Osallistujat valikoituivat ohjelmiin neljässä tutkimuksessa alhaisen sosioekonomisen statuksen perusteella, jota tarkasteltiin perheen varallisuuden, vanhempien koulutustason tai asuinalueen profiilin kautta (Bean ym. 2014; Beaulac ym. 2011; Fuller ym. 2013; Lee ym. 2015). Weissin ym. (2013) tutkimuksessa osallistujat olivat golfin harrastajia, joiden sosioekonomista statusta kuvattiin keskiluokkaiseksi vanhempien koulutusasteen ja muiden sosioekonomisten indikaattorien perusteella. Brueningin ym. (2009) ja Leen ym. (2015) tutkimuksissa osallistujien valintaperusteena olivat mentoroitavien perheeseen tai kouluun liittyvät vaikeudet. Choin ym. (2015) tutkimuksessa nuorten osallistumisen lähtökohtina olivat halu oppia lajitaitoja, kasvattaa itseluottamusta ja löytää pelikaveri. Kaikissa tutkimuksissa nuorten osallistumisen ohjelmaan raportoitiin olleen vapaaehtoista (Bean ym. 2014; Beaulac ym. 2011; Bruening ym. 2009; Choi ym. 2015; Fuller ym. 2013; Lee ym. 2015; Weiss ym. 2013).

Liikuntaohjelmista kaksi oli suunnattu ainoastaan tytöille (Bean ym. 2014; Bruening ym. 2009) ja yksi ainoastaan pojille (Fuller ym. 2013). Loput neljä ohjelmaa oli kohdennettu sekä tytöille että pojille (Beaulac ym. 2011; Choi ym. 2015; Lee ym. 2015; Weiss ym. 2013). Ohjelmien kestot vaihtelivat lyhimmillään 3 kuukaudesta (Bruening ym. 2009) pisimmillään 9 kuukauteen (Choi ym. 2015). Niissä tutkimuksissa, joissa yksittäisen tapaamisen kesto ja tapaamistiheys raportoitiin yksityiskohtaisesti, tapaamiskerta vaihteli kestoltaan 75 minuutista (Bean ym. 2014; Beaulac ym. 2011) kahteen tuntiin (Bruening ym. 2009; Fuller ym. 2013). Leen ym. (2015) ja Weissin ym. (2013) tutkimuksissa yksittäisten tapaamiskertojen kestoa ei raportoitu.

Tapaamisten tiheys oli suurimmassa osassa ohjelmista kerran viikossa (Bean ym. 2014 Beaulac ym. 2011; Choi ym. 2015; Fuller ym. 2013; Lee ym. 2015). Ainoastaan yhdessä tutkimuksessa tapaamiset toteutuivat kaksi kertaa viikossa (Bruening ym. 2009) ja yhdessä 1-2 kertaa viikossa (Weiss ym. 2013). Jokaisen ohjelman tavoitteena oli edistää nuorten positiivista kehitystä elämäntaitoja tukemalla, ja liikunta oli keskeinen sisältö tai väline näiden elämäntaitojen välittämisessä. Fyysisen aktiivisuuden lisääminen tai kunnon kohottaminen eivät olleet yhdenkään ohjelman ensisijainen tarkoitus tai tavoite, ja ainoastaan yhdessä tutkimuksessa (Bean ym. 2014) liikunnan edistäminen liikuntamahdollisuuksia tarjoamalla raportoitiin yhdeksi ohjelman tavoitteeksi.

Kunkin seitsemän ohjelman periaatteena oli positiivisen nuoruusiän kehityksen lähestymistapa, jota jäsennettiin hieman eri tavoin tutkimuksittain. Bean ym. (2014) kuvasivat positiivisen nuoruusiän kehityksen periaatteiden rakentuvan *Teaching Personal and Social Responsibility (TPSR)* -mallin varaan, jonka keskeinen hypoteesi on, että kun nuori osallistuu aktiivisesti pelaajan tai valmentajan roolissa liikunta-aktiviteetteihin, joissa hänen ryhmätyötautensa, tavoitteiden asettamiskykynsä, itseohjautuvuutensa, johtamistaitonsa, kunnioituksensa ja avunantonsa muita kohtaan kehittyvät, silloin tätä kautta nuoren henkilökohtainen ja sosiaalinen vastuuntuntoisuus lisääntyvät. Samassa tutkimuksessa positiivisen nuoruusiän kehityksen oletettiin tapahtuvan myönteisten mentori-mentoritava -suhteen ja vertaissuhteiden avulla (Bean ym. 2014). Beulacin ym. (2011) tutkimuksessa teoreettiseksi viitekehyykseksi raportoitiin terveyskäyttäytymisen muutoksen sosioekologinen malli ja myönteisten ihmissuhteiden luominen vertaisiin ja aikuisiin roolimalleihin. Brueningin ym. (2009) tutkimuksen teoreettisessa viitekehyyksessä tuotiin positiivisen nuoruusiän kehityksen näkökulman lisäksi esille nuoren valinnan vapautta korostava ja osallistamiseen kannustava näkökulma, jonka mukaan nuori tulisi ottaa osaksi ohjelman kehittämistä ja päätöksentekoa, kun liikunta-aktiviteetteja suunnitellaan. Fullerin ym. (2013) ja Choin ym. (2015) tutkimuksissa positiivisen nuoruusiän kehityksen periaatteet nojasivat Lernerin ym. (2014, 19) viiteen C:hen ja kuudennen C:n, kontribuution, kehittämiseen. Leen ym. (2015) tutkimuksessa ohjelman teoreettista viitekehystä ei ilmaistu suoraan, mutta teoriataustassa oli epäsuoria viittauksia positiivisen nuoruusiän kehityksen periaatteisiin ja piirteisiin, kuten positiivisen kehityksen ja hyvinvoinnin edistämiseen ihmissuhteiden vaalimisen avulla. Weiss ym. (2013) kuvasivat positiivisen nuoruusiän kehityksen lähestymistapaa ohjelman filosofialla, jossa golfin pelaaminen nähtiin elämäntaitojen oppimiskontekstina ja

golf-opettajat ulkoisina kehitysresursseina, jotka opettavat nuorille elämäntaitoja eli sisäisiä kehitysresursseja. Ohjelman yhdeksän positiivista kehitystä vaalivaa ydinarvoa olivat kunnioitus, vastuuntuntoisuus, huomaavaisuus, rehellisyys, lahjomattomuus, rehti urheiluhenki, luottamus, harkintakyky and sinnikkyys (Weiss ym. 2013).

Kaikissa tutkimuksissa ohjelmien sisältöjen pääpaino oli fyysisissä aktiviteeteissa, joskin Leen ym. (2015) tutkimuksessa tarkasteltu ohjelma sisälsi muista ohjelmista poiketen liikunnan lisäksi myös kulttuuriaktiviteetteja, esimerkiksi taidenäyttelyissä ja elokuvissa käyntiä. Kaksi ohjelmaa keskittyi ainoastaan yhteen yksittäiseen liikuntalajiin: Beulacin ym. (2011) tutkimuksessa hip hop -tanssiin ja Weissin ym. (2013) tutkimuksessa golfiin. Viidessä muussa ohjelmassa liikunta-aktiviteetteja toteutettiin usean lajin parissa. Ohjelmien liikuntalajien kirjo oli suuri vaihdellen joukkuelajeista ja yhteistoiminnallisista peleistä, kuten pallopeleistä (Bean ym 2014; Bruening ym. 2009; Choi ym. 2014; Fuller ym. 2013; Lee ym. 2015) yksilölajeihin kuten joogaan, uintiin, yleisurheiluun ja golfiin (Bean ym. 2014; Beulac ym. 2011; Bruening ym. 2009; Weiss ym. 2013), sekä sääntölajien ulkopuoliseen vapaa-ajan liikuntaan kuten kelkkailuun (Lee ym. 2015) Elämäntaitojen edistäminen raportoitiin fyysisistä aktiviteeteista erillisinä, strukturoituina toimenpiteinä (luennot, opetustuokiot) kuudessa tutkimuksessa (Bean ym. 2014; Bruening ym. 2009; Choi ym. 2015; Fuller ym. 2013; Weiss ym. 2013). Beulacin ym. (2011) tutkimuksessa elämäntaitojen kehitys nähtiin tapahtuvan fyysisen aktiivisuuden kautta, kun vähäosaisille nuorille luotiin mahdollisuus osallistua maksuttomille tanssitunneille.

Tutkimustulokset koskivat pääasiassa elämäntaitojen kehitystä liikuntaohjelmiin osallistuneiden nuorten kokemana, mutta osassa tutkimuksista raportoitiin myös muita vaikutuksia. Beulacin ym. (2011) ja Choin ym. (2015) tutkimuksissa ohjelmaan osallistuneet nuoret kokivat fyysisen kuntosaa ja aktiivisuutensa lisääntyneen ohjelman myötä. Beanin ym. (2014) tutkimuksessa ohjelmaan osallistuneet työt kokivat liikuntalajit mielekkäiksi ja pitivät siitä, että heille annettiin mahdollisuus vaikuttaa siihen, minkä lajin parissa liikutaan. Tutkimuksissa esitetyt nuorten elämäntaidot luokiteltiin tätä tutkielmaa varten fyysisiin ja psykososiaalisiin elämäntaitoihin. Fyysisten taitojen kehitystä raportoitiin kahdessa tutkimuksessa, mikä ilmeni lajitaitojen ja liikuntavalmiuksien paranemisena (Bruening 2009; Choi ym. 2015; Fuller ym. 2013). Psykososiaalisten elämäntaitojen paraneminen heijastui osallistujien mielialan kohoami-

sena (Beulac ym. 2011), sekä erilaisina itsesäätelytaitoina, esimerkiksi itseohjautuvuuden lisääntymisenä (Weiss ym. 2013), tulevaisuuteen suuntautumisena (Bean ym. 2014), kohonneena tavoitteiden asettamiskykyinä (Weiss ym. 2013), itseluottamuksen ja minäpystyvyyden lisääntymisenä (Beulac ym. 2011; Fuller ym. 2013), sekä lisääntyneenä kykyinä vastustaa ryhmäpaineita (Fuller ym. 2013). Ohjelmiin osallistuneiden lasten ja nuorten sosiaalisten elämäntaitojen kehitys ilmeni sosiaalisten suhteiden ja taitojen paranemisena, muun muassa osallistujien prososiaalisen käyttäytymisen lisääntymisenä (Bruening ym. 2009), monimuotoisuuden kunnioittamisena (Beulac ym. 2011), sosiaalisena vuorovaikutuksena vertaisten ja aikuismentorin kanssa (Bean ym. 2014; Beulac ym. 2011; Choi ym. 2015) ja kehittyneinä konfliktinratkaisutaitoina (Fuller ym. 2013). Elämäntaitojen siirtymistä sovellettavaksi liikuntakontekstin ulkopuolisille elämän osa-alueille raportoitiin kahdessa tutkimuksessa (Bruening ym. 2009; Weiss ym. 2013). Bean ym. (2014) raportoivat, ettei elämäntaitojen siirtymistä ollut tutkimusasetelmasta johtuen mahdollista selvittää.

Tätä katsausta varten järjestelmällisen tiedonhaun avulla löytyi hakuehtoja vastaavia tutkimuksia ainoastaan seitsemän tutkimuksen verran. Tutkimuksista kuusi oli kvalitatiivisia tutkimuksia ja yksi kvantitatiivinen tutkimus, joissa aineistonkeruu perustui pieneen otokseen ja vastaajien itseraportointiin joko haastattelujen tai kyselylomakkeiden avulla. Tutkimusten vähäisen lukumäärän ja käytettyjen tutkimusmenetelmien vuoksi ei ole mahdollista vetää kovin pitkälle vietyjä johtopäätöksiä ohjelmien vaikutuksista nuoriin. Yhteenvetona voidaan kuitenkin todeta, että positiivisen nuoruusiän lähestymistapaa ja mentorointia soveltavat liikuntaohjelmat ovat potentiaalisia lasten ja nuorten myönteistä kehitystä tukevia ympäristöjä, jotka tarjoavat puitteet fyysiselle aktiivisuudelle, sosiaalisten suhteiden luomiselle, sekä mahdollisuudet fyysisten ja psykososiaalisten elämäntaitojen edistymiselle.

## 4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Kotimainen esimerkki lasten ja nuorten mentoroinnin viitekehyksessä liikuntakontekstissa toteutuvasta ohjelmasta on Pelastakaa Lapset ry:n järjestämä sporttikummitoiminta (Pelastakaa Lapset ry 2018). Sporttikummitoiminta on vuonna 2014 alkunsa saanut ehkäisevän lastensuojelun ja vapaaehtoistyön toimintamuoto, jossa toimintaan osallistuva lapsi saa itselleen sporttikummin, vapaaehtoisen aikuisen, jonka tehtävänä on toimia lapsen tai nuoren liikunnallisena esikuvana ja jonka kanssa lapsi voi olla fyysisesti aktiivinen. Sporttikummi ja lapsi tapaavat keskimäärin 1-4 kertaa kuukaudessa kouluajan ulkopuolella erilaisten liikunta-aktiviteettien merkeissä. Sporttikummitoiminta on järjestön internetsivujen mukaan suunnattu 4–17 -vuotiaille lapsille ja nuorille, joiden vanhemmilla on rajalliset mahdollisuudet tukea lapsen liikkumista tai olla mukana lapsen harrastuksessa (Pelastakaa Lapset ry 2018). Sporttikummi määrittellään järjestön infolehtisessä (Pelastakaa Lapset ry s.a.) luotettavaksi aikuiseksi, joka on saanut valmennuksen tehtävänsä. Sporttikummilta ei edellytetä valmentajan tai urheilijan taustaa, vaan liikunnallista asennetta ja halua antaa aikaansa lapselle. Sporttikummitoiminta on sporttilapsen perheelle maksutonta, eikä se edellytä perheen asiakkuutta sosiaalihuollossa tai lastensuojelussa (Pelastakaa Lapset ry 2018). Pelastakaa Lapset ry toimii vapaaehtoisen aikuisen, sporttikummin, ja toiminnassa mukana olevan lapsen, sporttilapsen, yhteen saattavana osapuolena, ja toivoo sporttikummilta sitoutumista toimintaan vähintään vuodeksi.

Tämän tutkielman empiriaosuudessa tarkastellaan sporttikummitoimintaa lasten ja nuorten kuvaamana ja kokemana. Pyrkimyksenä on kuvata ilmiötä lapsen näkökulmasta ja avata lapsen kokemusmaailmaa. Koska tutkimuksella haluttiin yksinomaan selvittää toiminnassa mukana olevien lasten ja nuorten ajatuksia, lasten sporttikummit ja huoltajat rajattiin tutkimuksen ulkopuolelle. Tutkimustehtävänä oli saada tietää, millaista sporttikummitoiminta lasten itsensä mielestä on. Tutkimustehtävän mukaiset tutkimuskysymykset asetettiin seuraavasti:

- 1) Mitä lapsi ja sporttikummi tekevät yhdessä?
- 2) Miten lapset kuvaavat sporttikummiä?
- 3) Miten lapset ovat kokeneet sporttikummitoiminnan?

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

*Tutkimuksen lähestymistapa.* Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Tutkimuksen lähestymistapaan vaikuttivat asetetut tutkimuskysymykset sekä tutkimuksen tarkoitus, jonka mukaan tavoitteena oli selvittää lasten ja nuorten sen hetkisiä kokemuksia ja ajatusmaailmaa. Tutkijan omana lähtökohtana oli halu tuoda haastateltavan lapsen subjektiutta esiin, ja antaa mahdollisuus kertoa itseään koskevista asioista vapaamuotoisesti. Tällaisessa lähestymistavassa ajatuksena on, että tutkimustilanteessa tutkimukseen osallistuva henkilö on aktiivinen, merkityksiä luova osapuoli (Hirsjärvi ym. 2015, 205). Haastattelututkimuksen valinta tulee kyseeseen myös silloin, kun kyseessä on vähän kartoitettu, tuntematon tutkimusaihe (Hirsjärvi & Hurme 2011, 35). Ennen tätä tutkimusta sporttikummitoiminnasta ei ollut tehty tutkimusta. Tutkimusmenetelmän valintaa tuki myös se seikka, että toimintaan osallistuvien lasten lukumäärä arvioitiin tutkimuksen suunnitteluvaiheessa suhteellisen pieneksi. Pienen otoskoon johdosta tutkimuksessa ei olisi ollut tarkoituksenmukaista johtaa tilastollisia yleistyksiä, eikä näin ollen tutkimusta katsottu tarkoitukseen sopivaksi suorittaa määrällisenä. Ratkaisuun päädyttiin yhteisymmärryksessä Pelastakaa lapset ry:n kehittämispäällikön ja toimintaa koordinoivien työntekijöiden kanssa käydyssä suunnittelupalaverissa kevättalvella 2017. Koska tutkimukseen osallistujat olivat alaikäisiä henkilöitä, edellytti tutkimus kirjallista suostumusta toiminnan järjestäjältä. Ennen tutkimuksen aloittamista tutkimuslupaa anottiin kirjallisesti maaliskuussa 2017 Pelastakaa Lapset ry:ltä, ja vastaus saatiin pian maaliskuun taitteessa, jonka jälkeen varsinaisen aineistonkeruuprosessi saattoi alkaa.

### 5.1 Tiedonkeruumenetelmä

*Tutkimustiedote.* Tutkija laati kevättalvella 2017 tutkimustiedotteen, jossa kävi ilmi tutkimuksen tarkoitus, tiedonkeruumenetelmä, tutkijan vaitiololupaus, osallistujien osallistumisen vapaaehtoisuus ja mahdollisuus vetäytyä tutkimuksesta, sekä tutkijan yhteystiedot (liitteet 4 ja 7). Tutkijalla ei ollut etukäteistietoa toiminnassa mukana olevien lasten henkilöllisyydestä, siitä syystä tutkimustiedote lähetettiin Pelastakaa Lasten työntekijöiden välittämänä eteenpäin. Tiedote lähetettiin ensiksi sähköpostilla kolmelle sporttikummitoimintaa koordinoivalle työntekijälle Pelastakaa Lapset ry:stä. Toimintaa koordinoivien työntekijöiden vastuualueina olivat

Etelä-, Länsi- ja Keski-Suomi. Alueet valikoituivat tutkijan asuinpaikkakunnan, opiskelupaikkakunnan ja toiminnan aloituspaikkakunnan perusteella. Tutkija oli sitoutunut toteuttamaan haastattelut näillä paikkakunnilla sekä niiden lähialueilla. Pelastakaa Lapset ry:n työntekijät välittivät tutkimustiedotteen sähköpostilla eteenpäin toiminnassa mukana olevien lasten huoltajille. Lasten huoltajat olivat yhteydessä suoraan tutkijaan, mikäli olivat halukkaita, että lapsi osallistuu tutkimukseen. Ensimmäisen kerran tutkimustiedote lähetettiin huoltajille huhtikuussa 2017 ja toistamiseen toukokuussa 2017, sillä ensimmäisen lähetyskerran jälkeinen tiedotteeseen vastaamisaktiivisuus oli vähäistä. Jälkimmäisellä lähetyskerralla tutkija teki tutkimustiedotteen yhteyteen lisäyksenä maininnan pienestä palkinnosta, jonka haastateltava saisi tutkimukseen osallistumisesta. Kukin haastateltu sai haastattelun päätyttyä kiitokseksi yhden elokuva-lipun. Pelastakaa Lapset ry kustansi elokuva-lippujen kulut takautuvasti tutkijalle.

*Tutkimussuostumus huoltajalta ja lapselta.* Tutkimukseen halukkaiden lasten huoltajat ottivat yhteyttä tutkijaan sähköpostilla tai puhelimitse tutkimustiedotteen lopussa annettuihin yhteystietoihin. Lasten ja nuorten huoltajilta sekä haastateltavilta itseltään tarvittiin vielä kirjallinen suostumus ennen haastattelua (liitteet 5,6,8 ja 9). Tämä oli edellytys, jotta haastattelu voitiin toteuttaa. Kirjallisen tutkimussuostumuksen allekirjoittamisesta ja tulevan haastattelun käytännön järjestelyistä sovittiin lasten huoltajien kanssa yksittäin joko puhelimitse tai keskinäisellä sähköpostien tai tekstiviestien vaihdolla. Tutkija lähetti suostumuslomakkeet postimerkillä varustetun palautuskuoren kanssa huoltajan antamaan osoitteeseen hyvissä ajoin ennen haastattelua. Mikäli kyseinen postitusjärjestely ei jostain syystä sopinut huoltajalle, toimittiin huoltajan kanssa ennalta sovitusti niin, että tutkija antoi tutkimustiedotteen sekä suostumuslomakkeen huoltajan ja lapsen kertaalleen luettavaksi haastattelupäivänä haastateltavan kotona, ja otti allekirjoituksen lomakkeisiin ennen haastattelun aloittamista.

*Haastattelumenetelmä.* Haastattelu toteutettiin puolistrukturoituna teemahaastatteluna (liite 10). Ennen varsinaisia tutkimushaastatteluja haastattelurunko pilotoitiin toukokuussa 2017. Pilottihaastateltavaksi löydettiin huoltajansa suostumuksella 15-vuotias sporttikummitoiminnassa mukana oleva nuori. Pilottihaastattelua ei tarkoituksella sisällytetty tähän tutkimusaineistoon, sillä tästä ei erikseen ollut kirjallisesti sovittu haastattelun nuoren huoltajan kanssa. Haastattelua ei sen vuoksi myöskään nauhoitettu. Pilottihaastattelun jälkeen tutkija teki huomioita omasta haastattelutekniikastaan (puhenopeus, mahdollisuus antaa haastateltavalle vastausaikaa,



keskeytysten ja päälle puhumisen välttäminen), kirjasi nämä huomiot ylös, ja päätti keskittyä parantamaan haastattelutekniikkaansa haastattelurungon pysyessä muuttumattomana.

## 5.2 Aineiston keruu ja tutkimukseen osallistujat

Varsinainen tutkimusaineisto kerättiin touko–kesäkuun aikana 2017. Haastattelut toteutettiin eri paikkakunnilla Pelastakaa Lapset ry:n Länsi- ja Keski-Suomen toiminta-alueilla. Yhtäkään haastattelua ei saatu järjestön Etelä-Suomen toiminta-alueelta. Tutkimusaineisto koostui yhteensä kahdeksan lapsen (N = 8) haastatteluista. Kaikki lapset haastateltiin heidän kodeissaan huoltajien kanssa erikseen sovittuina ajankohtina. Kutakin lasta haastateltiin tätä tutkielmaa varten kerran. Haastatteluista kuusi toteutettiin yksilöhaastatteluna ja yksi parihaastatteluna. Haastattelut vaihtelivat kestoltaan 15 minuutista 35 minuuttiin, ja keskittyivät aloitus- ja lopetusvaihetta lukuun ottamatta teemahaastattelurungon mukaisesti teemoihin ”lapsi itse ja lähipiiri”, ”lähipiiri ja arki”, ”sporttikummi” sekä ”sporttikummitoiminta”. Kuutta lasta haastateltiin suomen kielellä ja kahta englanniksi. Haastattelut nauhoitettiin digitaaliselle ääninauhurille, ja ne purettiin tekstimuotoon sanatarkasti litteroimalla syksyllä 2017. Tekstejä litteroidessa huomioitiin haastateltujen äänenpainot, tauot, eleet ja kehonkäyttö. Vastausten paralingvistiset piirteet eli äänenkäyttöön ja ääntämiseen liittyvät tavat kuten äänen voimakkuus ja intonaatio, sekä ja sanattoman viestinnän piirteet, eli esimerkiksi kehon asennot, liikkeet ja kasvojen ilmeet, huomioitiin aineistoa tekstimuotoon purettaessa siksi, että lapsi saattoi haastattelutilanteessa esimerkiksi lauleskella tai liikkua paikasta toiseen samalla kun vastasi, tai vastata nyökkäytämällä tai puistelemalla päätään, tai piirtää ikänsä sormella ilmaan. Tekstiksi purettua haastatteluaineistoa kertyi yhteensä 92 sivua kirjasinlajilla Times New Roman ja rivinvälillä 1,5. Anonymiteetin säilyttämiseksi litteroinnissa käytettiin kutakin lasta kuvaavia tunnistenumeroja 1–8. Tunnistenumerot on sekoitettu tätä raporttia varten, eivätkä ne vastaa lasten haastattelujärjestystä.

Tutkimukseen osallistui yhteensä kahdeksan lasta, joista kuusi olivat syntyperältään suomalaisia ja kaksi maahanmuuttajataustaisia, vieraskielisiä lapsia. Lapsista kolme olivat tyttöjä ja viisi poikia. Nuorin haastatelluista lapsista oli haastatteluhetkellä 7-vuotias ja vanhin 14-vuotias. Muiden haastateltujen iät vaihtelivat 8–10 vuoden välillä, jolloin lasten iän keskiarvo oli 9.

Kaikilla yhtä lasta lukuun ottamatta oli naispuolinen sporttikummi, ja sporttikummi oli pysynyt koko toiminnan ajan samana. Lasten siihenastinen kummissuhteen kesto haastatteluhetkellä vaihteli kolmesta kuukaudesta kolmeen vuoteen. Suurimmalla osalla lapsista sporttikummi-suhde oli kestänyt noin kuusi kuukautta. Tapaamistiheydet ja tapaamisten keskimääräinen kesto vaihtelivat lapsikohtaisesti joka viikkoisista tapaamisista harvemmin kuin kerran kuussa toteutuviin tapaamisiin. Kuusi lasta tapasivat sporttikummiaan kerrallaan noin 1-2 tunnin ajan, kahdella muulla tapaamiskesto oli huomattavasti pidempi, noin 24 tuntia. Yhteenvedo lasten taustatiedoista on koottu alle (taulukko 4).

TAULUKKO 4. Taustatiedot haastatelluista lapsista ja heidän sporttikummissuhteestaan.

Tunniste- numeroitu haastattelu	Lapsen suku- puoli	Lap- sen ikä	Sportti- kummin sukupuoli	Kummi-suh- teen kesto	Tapaamis- tiheys	Tapaamisen kesto/ tapaamiskerta
1	tyttö	8	nainen	3 vuotta	1 x /kk	24 h
2	tyttö	9	nainen	3 vuotta	1 x /kk	24 h
3	tyttö	14	nainen	6 kk	2-4 x /kk	1-2 h
4	poika	7	nainen	6 kk	Joka 2. vko	1-2 h
5	poika	8	nainen	3 kk	Joka 3. vko	1-2 h
6	poika	9	nainen	6 kk	1 x /vko	1-2 h
7	poika	9	mies	6 kk	1 x /vko	1-2 h
8	poika	10	nainen	6 kk	1 x /kk	1-2 h

## 6 TUTKIMUSAINIESTON ANALYYSI

*Esiymmärrys.* Esiymmärryksellä tarkoitetaan tulkintoihin vaikuttavaa subjektiivista näkökulmaa, joka on väistämättä läsnä tutkimuksessa. Tässä työssä tutkijan oma esiymmärrys tarkasteltavasta ilmiöstä oli pitkälti teorian ja tutkimuksen varassa. Subjektiivinen ymmärrys muodostui ennen pro gradu -tutkielmaa tehdystä kandidaatin tutkielmasta ja siihen liittyneestä järjestelmällisestä tiedonhausta, minkä pohjalta tutkijalle oli muodostunut etukäteiskuva lasten ja nuorten mentorointiohjelmista. Tutkija tiedosti, että yhdysvaltalaiseen tutkimuskirjallisuuteen nojaava teoriaymmärrys voi myös vaikuttaa tulosten tulkintaan ja kontekstuaalisuuteen. Tutkijan omat sidonnaisuudet toimintaan ovat seuraavat. Tutkija osallistui syksyllä 2016 Pelastakaa Lapset ry:n järjestämään sporttikummivalmennukseen Jyväskylässä ja sai yleistason kuvan toiminnan rakenteista, tavoitteista ja sisällöistä. Tutkijalla ei kuitenkaan ollut henkilökohtaista kummisuhdetta lapsen kanssa missään vaiheessa tutkielman tekoprosessia, joten mahdolliset omat sporttikummikokemukset eivät tässä tutkielmassa voineet vaikuttaa analyysiprosessiin. Tutkija pyrki säilyttämään analyysissä objektiiviseen tutkimusotteen ja välttämään tulkintoja voimakkaasti värittäviä suhtautumistapoja ja stereotypisointia. Siitä huolimatta, että tutkija tiedostaa omien arvojensa, ennakkokäsitystensä, elämäkokemustensa, ja oman kulttuurisen viitekehjensä mahdollisesti vaikuttaneen tulkintoihin, tutkija pyrki tulkinnassaan avoimuuteen ja uteliaisuuteen.

*Analyysi.* Tutkimusaineiston analyysimenetelmänä käytettiin induktiivista, aineistolähtöistä sisällönanalyysiä, jossa teoreettiset kytkennät ja taustaoletukset pyrittiin jättämään sivuun. Analyysi eteni vaiheittain prosessina. Alustavaa jäsentely- ja ajatustyötä tehtiin jo aineiston litysointi- ja lukuvaiheessa syksyllä 2017, mutta varsinainen konkreettinen tutkimusaineiston analysointi toteutettiin vuodenvaihteessa 2017–2018, ja siinä noudatettiin Schreierin (2012, 6) määrittelemiä sisällönanalyysin vaiheita. Ensiksi tekstimuotoon puretut haastattelut tulostettiin paperille, ja aineisto luettiin paperiversiona läpi useaan kertaan, jotta aineisto tulisi tutuksi. Tulosteiden reunamarginaaleihin tehtiin huomautuksia tai kysymyksiä, jos jokin kohta kiinnitti erityishuomion tai tuntui sellaiselta, jota olisi myöhemmin hyvä tarkastella ja punnita lisää. Seuraavaksi paperimuodossa oleva aineisto segmentoitiin kynämerkintöjen avulla pienempiin koodausyksikköihin, jossa jokainen yksikkö sisälsi yhden tutkimustehtävän kannalta olennai-

sen merkityksen (Schreier 2012, 133). Merkityksen sisältävät koodausyksiköt numeroitiin analyysiyksiköittäin. Analyysiyksikkönä oli lapsen tunnistenumeroitu haastattelu, ja kukin koodausyksikkö sai etutunnisteekseen haastattelua kuvaavan numeron. Koodausyksiköt saivat siten numeerisen muodon 1.1, 1.2, 1.3, ... 2.1., 2.2., 2.3, ... 3.1, 3.2., 3.3... ja niin edelleen. Tämän jälkeen merkityksyksiköistä muodostettiin pelkistettyjä ilmauksia, jotka tunnistenumeron avulla kirjattiin ylös kertaalleen Word-tiedostoksi. Pelkistetyt ilmaukset tulostettiin paperille ja leikattiin saksilla omiksi paperisuikaleikseen. Luokittelu tehtiin pöydän ääressä muodostamalla luokkia leikattuja paperisuikaleita ryhmittelemällä. Luokitteluvaihe alkoi sillä, että pelkistettyjä ilmauksia alettiin alustavasti jäsentää paikantamalla niissä esiintyviä yhtäläisyyksiä ja eroja, ja näiden havaintojen perusteella pelkistetyt ilmaukset jaettiin karkeasti ”laareihin”. Tämän jälkeen aineiston analyysissä pidettiin noin puolentoista viikon mittainen tauko, jotta siihen saatiin etäisyyttä (Schreier 2012, 148). Tauon jälkeen aineistoon palattiin lukemalla koodausyksiköt läpi. Aineisto luettiin kertaalleen läpi, ja segmentointi tehtiin uudelleen. Koodattuja pelkistettyjä ilmauksia muodostettiin lopulta yhteensä 236 kappaletta. Luokittelua jatkettiin muodostamalla samankaltaisuuksien ja eroavaisuuksien perusteella alaluokkia, ja alaluokille annettiin sisältöään kuvaava nimi. Periaatteena alaluokkien muodostamisessa oli, että niiden sisältö eroaisi merkityksiltään keskenään toisistaan ja olisivat siten toisensa poissulkevia (Schreier 2012, 75–76). Sisällönanalyysissä edettiin alaluokkien yhdistämisestä pääluokkatasolle. Ote luokittelun logiikasta ja analyysikehys on kuvattu tutkielman lopussa (liitteet 11 ja 12).

## 7 TULOKSET

Tulososiossa annetaan vastaus siihen, siitä, mitä lapsi ja sporttikummi tekevät yhdessä, miten lapset kuvaavat sporttikummiä, ja miten he ovat kokeneet sporttikummitoiminnan. Sporttikummitoiminnan perin ilmeinen fyysinen ja liikunnallinen puoli osoittautui keskeiseksi haastateltujen lasten kuvauksissa heidän jäsentäessään toimintaa pääasiassa konkreettisten toimintojen ja suorituspaikkojen avulla. Lisäksi lapset kuvasivat omaa sporttikummiään ja kummitoimintaan olennaisesti liittyviä muita henkilöitä. Vastauksissaan he toivat lisäksi esille myös omia taitojaan ja tekemisen tuloksia, sekä itsensä ja elämänpiirissään läheisten ihmisten suhtautumista sporttikummitoimintaan. Lisäksi lapset toivat ilmi sporttikummitoimintaan liittyviä odotuksiaan ja toiveitaan. Tutkimuksen tulokset esitetään perustuen tutkimuskysymyksiin. Tuloksissa esitetyt lasten yksittäiset vastaukset on esitetty haastatteluihin liittyvien tunnistenumerojen avulla.

### **7.1 Mieluisaa tekemistä tuttujen aktiviteettien parissa – myös uusia lajikokemuksia, sosiaalista kohtaamista, ”eikä aina sitä pelkkää liikuntaa”**

Lapset kuvasivat sporttikummitoimintaa havainnollistamalla sporttikummin kanssa suorittamiaan yksittäisiä aktiviteetteja tapaamisten aikana. Kuvauksissa esiintyi kirjava joukko erilaisia liikunnallisia uutuuslajeja, haastatteluhetkellä ajankohtaisesta Pokémon-jahdistista viime aikoina suosiota saaneisiin sisäliikuntapuistojen aktiviteetteihin. Yleisesti ottaen aktiviteetit ilmensivät lapsille tuttua ja mielekästä tekemistä, kuten samoja liikuntalajeja, joita lapsi harrasti säännöllisesti myös sporttikummitoiminnan ulkopuolella. Uinti oli suosittu aktiviteetti lähes kaikkien lasten vastauksissa, ja sitä harrastettiin sporttikummin kanssa joko luonnonvesissä tai sisähallissa vuodenajasta riippuen. Muuta ulkoilua ja luontoliikuntaa harrastettiin sitä vastoin vuodenajasta riippumatta. Aktiviteettien kuvauksissa pelaaminen oli olennainen tekemisen muoto, ja lapset nostivat esille perinteisiä joukkuelajeja, joita oli mahdollista pelata myös kaksinpelinä sporttikummin kanssa. Näissä pelaamiseen liittyneissä lajikuvauksissa pallopeleillä oli merkittävä osuus, ja suosittuja lajeja olivat pesäpallo, jalkapallo, sähly ja tennis. Eräs haastateltu lapsi toi lajikuvauksen ohella esille myös sen, kuinka sporttikummitoiminnan

myötä hänen tulee harrastettua sporttikumminsä kanssa lajia, johon ei muuten välttämättä saisi tilaisuutta:

*Ehkä ku me mennään jotain, jotain pesäpalloa, niin ei me pystyttäis oikeen meneen, ku ei meillä oo ketään joka opettais, ellei sit jonkun kaverin äiti, mut. No tietenkin koulussa, mutta ei se oo niin, kun siellä on niitä aina joskus ku, ei me päästä aina kaikki lyömään, ku ei me ehitä.”* (9-vuotias tyttö, haastattelu 2)

Lasten aktiviteettien kuvauksissa pelien ohella leikki oli tärkeässä osassa tekemistä. Lasten kertomuksissa kuvastui leikin toiminnallinen ja fyysistä aktiivisuutta edellyttävä puoli, mikä ilmeni lasten eritteleinä erilaisina juoksu ja takaa-ajoleikkeinä, sekä parkour-tyyppisenä kiipeilynä ja hyppelynä tai akrobaattisina käärynpöyrinä. Vaikka lasten sporttikummin kanssa suorittamista aktiviteeteista pelit ja leikit edustivat normatiivisia sääntöpelejä ja -leikkejä, kuten palloilulajeja ja erilaisia hippaleikkejä, suoritettuihin aktiviteetteihin liittyi myös säännöistä vapaata fyysistä tekemistä ja olemista, kuten esimerkissä, jossa lapsi kuvasi ulkoilua ja luontoliikuntaa:

*”...jossain missä oli joku makkaranpaistopaikka tai semmone, sielläkin me tehtiin yks maja.”* (8-vuotias tyttö, haastattelu 1)

Vanhan tutun ja perinteisen tekemisen ohella sporttikummitoiminnan aikaisiin aktiviteetteihin liitettiin uusia lajikokemuksia. Lapset nimittäin kertoivat tuttujen aktiviteettien lisäksi kokeilevansa sporttikummin kanssa joko itselleen, sporttikummillensa, tai kummallekin osapuolelle uusia liikuntalajeja:

*”Esimerkiks tennistä me ollaan käyty pelaamaan jota me ei molemmatkaan ei osattu. Ja sitten ei me hirveesti samoja juttuja olla tehty.”* (9-vuotias poika, haastattelu 6)

Sporttikummin kanssa yhdessä suoritettuja aktiviteetteja toteutettiin lasten kertoman mukaan sekä lähialueilla, joihin lapsella ja kummilla oli pääsy kävellen, tai kotia huomattavasti etäisemmissä ympäristöissä, jonne lapsi ei olisi päässyt ilman sporttikummiä ja tämän

kuljetusapua. Lähellä sijainneita liikuntapaikkoja olivat esimerkiksi lähiliikuntapuistot, luonnonvedet – tai yksinkertaisesti oman kodin takapiha. Kaukaisemmista liikuntapaikoista, joihin pääsy edellytti autoa, lapset mainitsivat sisäliikuntapuistot, uimahallit, metsät tai muut ulkoilualueet. Tärkeäksi toimintaympäristöksi eräs haastatelluista nosti esiin paikallisen setlementtiliikkeen kohtaamispaikan.

Lasten kuvausten perusteella osoittautui, ettei sporttikummitapaamisten aikana aina kuitenkaan pelkästään liikuta. Lasten harrastavat tapaamisten aikana kummin kanssa myös liikunnan ulkopuolisia aktiviteetteja, kuten käyvät kulttuuritapahtumissa, sekä leipovat ja valmistavat yhdessä ruokaa:

*”... ja leivotaanki joskus. Tai no aika usein me leivotaan, melki joka kerta... No, mitä me halutaan. Nyt me leivottiin juustokakkuu ja tehtiin ite jäätelöä ja lätyjä ja. Niin ja, no viime kerralla me leivottiin kai jotain keksejä ja joskus me ollaan leivottu muffinsseja... Saadaan (itse ehdottaa)...”* (9-vuotias tyttö, haastattelu 2).

Kulttuuritapahtumat ja erilaiset esitykset ilmenivät useamman lapsen kuvauksissa. Aloite tapahtumiin menemisestä oli lähtöisin sporttikummista. Ulkomaalaistaustaisen lapsen kuvauksessa sporttikummi oli vienyt lapsen monikulttuuriseen tapahtumaan, jossa yhdistyivät sekä liikunnalliset aktiviteetit, sosiaalinen yhdessäolo, että vieraiden maiden ruokakulttuuri:

*“Eh, there’s this event where, um, like, there are a lot of people from different countries, and um, feels really cultural, and, um, (sporttikummin nimi) felt like it’s cultural, like different country thing. So we went there, and we had like, we danced, and we ate food, like different country foods, yeah.”* (14-vuotias tyttö, haastattelu 3).

Lasten aktiviteettien kuvausten joukkoon lukeutui varsinaisten liikunta-aktiviteettien lisäksi puuhailua eläinten parissa, sillä lapset toivat kuvauksissaan esille kotieläimien ja lemmikkien parissa vietettyä aikaa, kuten eräs sporttilapsi, joka kertoi saavansa osallistua sporttikummin koirien hoitoon tapaamisten aikana:

*”Jos me mennään niille niin sitten se antaa mun antaa niille koirille ruokaa ja sitte me heitel-  
lään pallo koirille ja sitten ei me hirveesti muuta ja sitte... Joo. Mun mielestä sillä on se isompi  
se valkonen jonka nimi on NN niin se se on sekarotunen mut mä en muista mitä rotuja siinä on  
ja sit se NN... No heiteltiin pallo ja...tehtiin niille kaikkee temppuja...” (9-vuotias poika, haas-  
tattelu 6)*

Lapset kertoivat myös käyvänsä tapaamisten aikana keskusteluja sporttikummin kanssa. Nuoremmat sporttilapset toivat yleistasolla esille sporttikummin kanssa juttelun, mutta eivät osanneet eritellä käytyjen keskustelujen laatua tai sisältöjä. Vanhin haastatelluista lapsista sitä vastoin kuvasi sujuvasti sporttikummin kanssa käytyjä keskusteluja tähän tapaan:

*“We also talk about, deep discussions, like smoking and stuff, so it’s pretty serious conversation there.” (14-vuotias tyttö, haastattelu 3).*

Keskustelujen lisäksi sosiaalinen vuorovaikutus ilmeni lasten kuvauksissa myös siten, että sporttikummitapaamisten aikana ei aina suinkaan olla kahdestaan sporttikummin kanssa, vaan mukana aktiviteeteissa voi olla muitakin osanottajia. Kaikki haastatellut lapset liittivät toiminnan aikaisiin läsnäolijoihin muitakin ihmisiä itsensä ja sporttikummin lisäksi – siitäkin huolimatta, että yksi haastateltu lapsi muista poiketen koki tapaamisten olevan ainoastaan kahdenvälisiä. Vaikka kyseinen lapsi mielsi sporttikummitoiminnan kahdenväliseksi tekemiseksi, kertoi hän olleensa sporttikumminsa kanssa viikonlopun mittaisella leirillä osallistuen siellä yhteistoiminnallisiin aktiviteetteihin, joissa osanottajina oli sekä muita lapsia että sporttikummeja. Muut henkilöt eivät olleet jääneet haastatellulle lapselle merkittävästi mieleen, vaikka hän tunsi paikan päällä olleista erään toisen lapsen:

*”Sit (sporttileirillä) oli semmonen rata mis oli kysymyksii ja semmosii juttuja (tehtäväs-  
teja)...ja sitte me ammuttiin ritsalla yhdessä (sporttikummin kanssa). Nii. Emmä muista enää.  
En minä muista. (laulelee ja hokee) En mä muista!...Oli...en muista (keitä muita sporttileirillä  
oli)... Yhen... en muista...” (7-vuotias poika, haastattelu 4)*



Muut haastatellut lapset liittivät sporttikummitapaamisten aikaisiin aktiviteetteihin eksplisiittisesti muita osanottajia. Esimerkiksi eräs sporttilapsista kuvasi muita osallistujia edelliseltä sporttikummitapaamiseltaan näin:

*”Last time we played football... She didn’t play. We just played. There was one guy and four kids and two womans there and we played with them.”* (10-vuotias poika, haastattelu 8)

Lapset kertoivat, että aktiviteeteissa mukana olevat muut osallistajat olivat tavallisesti lapsen omia kavereita. Kertomuksissa ilmeni myös, että muiden kaverilasten lisäksi mukana menossa voi usein olla sporttikummin lisäksi toinen aikuinen, joka lähes poikkeuksetta on sporttikummin puoliso. Sporttikummin puoliso saattoi osallistua tekemiseen hyvinkin aktiivisesti yhtä aikaa lapsen ja sporttikummin kanssa, vaikkakaan lapselle ei aina täysin hahmottunut, kuka tämä ”kolmas pyörä” oikein on:

*”Ei oltu... NN (sporttikummin puolison nimi).. Äiti kuka se oli?... Pelattiin jalista... Mmm... Ne oli ulkona.”* (8-vuotias poika, haastattelu 5)

Mikäli lapsi mahdollisesti tiesikin, kuka aktiviteeteissa mukana oleva toinen aikuinen sporttikummin lisäksi oli, lapsi ei osannut kuvauksessaan henkilöidä häntä:

*”Oli, mut emmä osaa selittää kuka se on... Yleensä me tehdään kaikki yhdessä.”* (8-vuotias tyttö, haastattelu 1)

Kertomuksissa ilmeni myös hieman toisenlaisia kuvauksia muista osallistujista, kun neljä haastatelluista lapsista kertoivat jakavansa sporttikummin toisen sporttilapsen kanssa. Kaksi haastatelluista lapsista tapasi yhteistä sporttikummiä samanaikaisesti toisen sporttilapsen kanssa:

*”Me ollaan siellä (sporttikummilla) aina yhtä aikaa ja ollaan yötä sen luona.”* (8-vuotias tyttö, haastattelu 1)

Kaksi haastatelluista lapsista puolestaan tapasi yhteistä kummiä erikseen toisistaan erillisinä tapaamiskertoina:

*"We used to meet her at the same time but now, um, different times, yeah, and now I do it mostly."* (14-vuotias tyttö, haastattelu 3)

## **7.2 Sporttikummi on pidetty henkilö – toisaalta kummi voi jäädä etäiseksi hahmoksi**

Lapset kokivat sporttikumminsa positiivisessa valossa, ja tätä kuvattiin huumoriin, iloon sekä ulkoiseen olemukseen ja ulkomuotoon liitettävillä adjektiiveilla. Valtaosa lapsista yhdisti kuvauksissaan sporttikummiin myönteisiä attribuutteja ja piti sporttikummiä hauskana, mukavana ja rentona, sekä ennen kaikkea urheilullisena henkilönä, joka harrasti lapsen käsityksen mukaan aktiivisesti liikuntaa myös kummitapaamisten ulkopuolella. Myös sporttikummin tavallisuus ja kodinomainen tuttuus tuotiin sporttikummin ominaisuuksia eritellessä esille. Sporttikummiin oli osalla lapsista ehtinyt muodostua emotionaalinen side, jota lapsi kuvasi oma-aloitteisesti ja ilmaisi suoraan, kuinka piti sporttikummistaan. Sporttikummiin saatettiin myös kohdistaa suoranaista ihailua ja ihastumista:

*"I think little bit cute!"* (10-vuotias poika, haastattelu 8)

Lapset määrittivät sporttikummiä pääosin tähän liitettävien luonteenpiirteiden ja taitojen kautta, mutta kuvauksissa ilmeni myös sporttikummin rooli, jota kuvattiin vallankäytön ja -jakamisen, sekä neuvottelun ja neuvonannon kautta. Sporttikummin neuvonantajan rooli nähtiin sitä kautta, että tämä saattoi antaa lapselle hyviä neuvoja tulevista tapahtumista ja ehdotti harrastuksia, joihin lapsi voisi osallistua. Lasten kuvauksissa sporttikummin rooli vallanjakajana ja neuvottelijana ilmenivät muun muassa siten, että lapset kokivat, että heidän mielipiteensä otetaan huomioon toimintaa suunniteltaessa:

*"Me yhdessä (sporttikummin kanssa) mietitään mitä me sitte voisimme tehdä, mutta yleensä se on miettinyä mitä me tehdään, se niinku sanoo et jos me mentäis vaikka johonki puistoon niin sitte se kysyy sitte et mihin puistoon me haluttais. Kerranki ku me mentiin yhteen puistoon niin sit me*

*vielä mietittiin (toisen sporttilapsen) kanssa et halutaanks me sittenkään sinne mut sitte me vaihdettiin se toiseen puistoon.” (8-vuotias tyttö, haastattelu 1)*

Kun nuorempia osanottajia, jotka olivat olleet toiminnassa mukana kolmesta kuuteen kuukautta, pyydettiin kuvailemaan sporttikummi, nämä eivät osanneet kertoa sporttikummista muuta kuin nimen, ja arvioida tämän ikää. Mitään muita piirteitä tai ominaisuuksia sporttikummiin ei osattu liittää.

*”En minä muista enkä tiedä...ei tule mieleen.” (7-vuotias poika, haastattelu 4)*

Kukaan haastatelluista lapsista ei kuitenkaan kuvannut sporttikummiin kielteisesti tai liittänyt tähän negatiivisia attribuutteja.

### **7.3 Sporttikummitoimintaa pidetään mukavana toimintana, jonka tarkoitus ei aina valkene lapselle**

Lasten suhtautuminen sporttikummitoimintaa kohtaan oli kaiken kaikkiaan pääosin myönteistä. Tapaamisten aikainen tekeminen itsessään koettiin toiminnan tärkeimmäksi myönteiseksi asiaksi, ja kaikki lapset kokivat sporttikummin kanssa suoritettavat aktiviteetit mieluisiksi. Aktiviteetteja kuvattiin yleisesti ”hauskoiksi”. Nuoremmat ja erityisesti lyhyemmän aikaa sporttikummissuhteessa olleet lapset ilmaisivat pitävänsä toiminnasta, mutta eivät osanneet pukea sanoiksi sitä, mitä asioita kummitapaamisissa ja toiminnassa ylipäättään kokivat myönteisiksi. Pidemmän aikaa kummissuhteessa olleet ja iältään vanhemmat lapset korostivat yhdessäolon ja kahdenkeskisen ajan tärkeyttä, sekä irtiottoa arjesta ja koulutehtävistä. Lisäksi lapset pitivät tärkeänä sitä, että sporttikummitapaamiset olivat yksilöllisesti lapseen itseensä kohdistuvaa aikaa, jolloin esimerkiksi sisarukset eivät vieneet huomiota tai puuttuneet lapsen aktiviteettien aikaisiin suorituksiin:

*” Sitte ei oo (pienemmän sisaruksen nimi), härppimässä aina.” (9-vuotias tyttö, haastattelu 2)*

Eräs haastatelluista toi sporttikummitoiminnan myönteisistä puolista esille sen, kuinka vapaa-ajan ja uuden harrastuksen löytäminen tuovat vastapainoa arjen puurtamiselle ja koulutehtävien tekemiselle, mitä hän varsinkaan ennen sporttikummisuhdetta ei ollut osannut arvostaa.

Sporttikummitoimintaan kohdistui myönteisten kokemusten ja kuvausten lisäksi jonkin verran penseyttä ja kielteisyyttä, joskin hieman eri tasojen kautta. Osassa toiminnan kuvauksista ilmeni laimeaa suhtautumista sporttikummitoimintaa kohtaan, mikä ilmeni sporttikummitapaamisten ja niihin liitettävien odotusten kautta. Eräs lapsi koki tapaamiset yhdentekeviksi, eikä asettanut odotuksia seuraavalle tapaamiskerralle. Lapsen mielestä oli ihan sama, tapaako hän sporttikummi vai eikö. Tätä hän perusteli seuraavasti:

*”Ei, koska mä nään sitä niin harvoin yleensä...” (7-vuotias poika, haastattelu 4).*

Haastatellut toivat esille toiveita koskien sporttikummisuhteen nykytilaa ja odotuksia toimintaa kohtaan. Tiedusteltaessa valtaosa haastatelluista piti nykyisiä tapaamiskertoja liian harvoina ja toivoivat nykyistä tiheämpiä tapaamiskertoja. Ainoastaan kaksi haastatelluista piti nykyistä tapaamistiheyttä sopivana ja olivat tyytyväisiä toimintaan kaikin puolin, eivätkä he näin ollen olisi halunneet muutoksia toimintaan. Haastatelluista poikalapsista kaikki pitivät miespuolista sporttikummiä naiskummiä suositumpana vaihtoehtona. Yhtä poikalasta lukuun ottamatta kaikilla haastatelluilla oli nainen sporttikummina.

Kielteiset kokemukset eivät liittyneet suoraan sporttikummiin tai tämän ominaisuuksiin vaan epäsuorasti toimintaan ja lapsen toimijuuteen. Lasten kielteisinä pitämät kokemukset liittyivät vuorovaikutustilanteisiin kavereiden kanssa, joko niin, että lapsi koki joutuvansa hylkäämään omat kaverinsa sporttikummitapaamisen takia, tai että sporttikummitapaamisen aikana aktiiviteetin suorittamiseen ei ollut tarpeeksi muita osallistujia, jotta toiminta olisi ollut tarkoituksenmukaista. Erään lapsen kielteinen kokemus liittyi tämän oman toimijuutensa kyseenalaistamiseen, kun lapsi koki huoltajansa puuttuvan lapsen ja sporttikummin välisiin suunnitelmiin.

*”(kohdistettu huoltajalle) Mut joskus sää meet siihe asioihin, että: ”Joo, voijaan mennä uimahalliin”, vaikka mä en oo sanonu mitään!” (9-vuotias poika, haastattelu 7)*

Kun lapset kuvasivat sporttikummitoiminnan tarkoitusperiä ja lähtökohtia, lapset osasivat kertomuksissaan taustoittaa, kenen aloitteesta sporttikummitoiminta on lähtenyt liikkeelle. Kaikissa näissä vastauksissa lapset kuvasivat idean olevan huoltajastaan lähtöisin. Vaikka lapset osaisivatkin liittää toiminnan lähtökohdat tiettyyn henkilöön, ei heidän kuvauksissaan varsinaisesti suoraan ilmennyt toiminnan tarkoitus. Lapset liittivät kertomuksissaan aina aikuisen toimijuuden sporttikummitoiminnan taustalähtökohtiin. Eräs lapsi kuvasi vastauksessaan aikuisten keskinäistä viestintää ja oman huoltajansa toisen aikuisen jalanjäljissä seuraamista ja tämän esimerkin omaksumista, minkä myötä tämän sporttilapsen toiminta oli lähtenyt liikkeelle:

*”...kun, sen (äidin) kaverilla sen lapsella oli kanssa sporttikummi ja sitte se (äiti) mielti että haluaisinks määkin, niin mä sanoin ett voin mää nyten olla, tai ottaa semmosen sporttikummin.” (9-vuotias poika, haastattelu 6)*

Mitä nuoremasta lapsesta oli kyse, sitä hankalampi tämän oli ymmärtää toiminnan tarkoitusta. Asiasta suoraan kysyttäessä täsmällinen vastaus oli kielteinen. Vanhemmat lapset osasivat sanoittaa toiminnan tarkoitusta paremmin, joskaan lapset eivät kuvauksissaan myöskään tuoneet yksiselitteisesti ilmi, että toiminta olisi *heitä varten*, vaan, kuten seuraavassa esimerkissä, kun vanhin haastatelluista selitti toimintaa huoltajan kiireillä:

*“...and my mom is really busy with her, um, studies and stuff, so um, she doesn't have much time for us, not because she doesn't want to, she doesn't have time.” (14-vuotias tyttö, haastattelu 3).*

Lapset kuvasivat lähipiirinsä jäsenten – toisin sanoen ystäviensä, koulukavereidensa ja opettajiensa – asennoitumista sporttikummitoimintaa kohtaan. Lähipiiri ei lasten mukaan suhtaudu toimintaan kielteisesti, joskaan toisaalta lapset eivät olleet kertoneet toiminnasta kovin monelle muulle ihmiselle lähimpiä kavereitaan lukuun ottamatta. Ne haastateltujen lasten kaverit, jotka

asiasta tiesivät, suhtautuivat sporttikummin olemassaoloon ja lapsen tämän kanssa viettämään aikaan neutraalin hyväksyvästi.

*”...no ei ne hirveesti siitä välitä että ne on vaan niinku ”okei”, jos mulla, jos mulla on sporttikummin kaa jotain menoo, niin ne on niinku ”okei”.” (9-vuotias poika, haastattelu 6)*

Myös toiminnan uutuus ja lähipiirin hämmästynyt suhtautuminen toimintaa kohtaan tulivat usean lapsen kuvauksissa ilmi, sillä lapset kertoivat, etteivät esimerkiksi koulukaverit tai opettajat olleet kuulleet sporttikummitoiminnasta koskaan aiemmin.

## 8 POHDINTA

Tässä pro gradu -tutkielmassa tarkasteltiin lasten kuvauksia ja kokemuksia Pelastakaa Lapset ry:n sporttikummitoiminnasta, jolla on yhtymäkohtia muodolliseen, yhteisöperustaiseen ja kehitystä edistävään lasten ja nuorten mentorointitoimintaan, ja positiivista nuoruusiän kehitystä tukeviin liikuntaohjelmiin (Rhodes 2004, 72–75; Anastasia ym. 2012; Holt & Neely 2011). Tämä tutkimus tuo ymmärrystä sporttilasten ajatusmaailmaan ja tietoa lasten todellisista kokemuksista sporttikummitoiminnan ympärillä. Aiheesta ei ole aiemmin tehty tutkimusta, joten tämä tutkimus valottaa ennestään kartoittamatonta aluetta tutkimuskentällä. Tutkimukseen osallistuneet lapset kuvasivat sporttikummitoimintaa kolmella osa-alueella: toiminnan aikaisten aktiviteettien, ympäristöjen ja sosiaalisten kohtaamisten kuvauksilla, kuvauksilla sporttikummista, sekä kuvauksilla omista ja lähipiirin suhtautumistavoista toimintaa kohtaan. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että sporttikummi ja sporttikummitoiminta koetaan pääasiassa myönteisessä valossa, joskaan toiminnan tarkoitus ei aina ole täysin selvää lapselle. Vaikka sporttikummitoimintaan suhtaudutaan myönteisesti, toimintaan kohdistetaan myös toiveita ja odotuksia, jotka kohdistuvat pääasiassa tiheämpiin tapaamiskertoihin ja sporttikummin sukupuoleen.

### 8.1 Tulosten tarkastelua

*Sporttikummitoiminnan aikaiset aktiviteetit ja niiden merkitys.* Lapset liikkuvat sporttikummin kanssa monipuolisesti harrastaen eri liikuntalajeja. Monipuolisen liikunnan yleiset suotuisat vaikutukset lasten ja nuorten fyysiseen terveyteen ja hyvinvointiin, sekä kasvuun ja kehitykseen tunnetaan laajalti (Lyras & Welty Peachey 2011; Smith ym. 2014; Carter ym. 2016). Koska tutkimukseen haastateltujen lasten sporttikummitapaamisten tiheyttä, yksittäisen tapaamisen kestoa ja tapaamisten aikaisia aktiviteetteja ei tutkimusasetelmasta johtuen selvitetty objektiivisilla mittareilla, ei tämän tutkimuksen puitteissa oteta kantaa sporttikummitoiminnan tosiasiallisiin terveysvaikutuksiin esimerkiksi lasten fyysisen kunnon ja liikuntaaktiivisuuden kannalta. Liikunnan ohella lapset ja sporttikummit tekivät yhdessä muita aktiviteetteja, kuten leipoivat, valmistivat ruokaa ja kävivät kulttuuritapahtumissa, jotka ovat myös kansainvälisten liikuntaohjelmien sisältöjä (Lee ym. 2015), ja joilla on liikunnan ohella

lasta osallistava ja sosiaalinen merkitys. Sporttikummitoiminta näin ollen potentiaalisesti edistää liikunta- ja muiden aktiviteettien avulla lasten terveyttä ja hyvinvointia.

Vaikka tekeminen ajoi lasten kuvauksissa puhumisen edelle, ei sporttikummin kanssa oleminen merkitse lapselle pelkästään mykkää suorittamista. Lasten kuvauksista ilmeni, että sporttikummitoiminta on sosiaalinen ja toimijoiden suhteen monimuotoinen tapahtuma, jossa aktiviteetteihin osallistuu muitakin ihmisiä kuin vain sporttikummi ja lapsi itse. Useimmiten muut osanottajat olivat lapsen omia kavereita, jotka olivat lapsen ja sporttikummin mukana aktiviteettien aikana. Osallistuminen aikuisjohtoiseen liikuntaohjelmaan voi ohjata lapsia myönteiseen, keskinäiseen vuorovaikutukseen ja edistää toverisuhteita (Bean ym. 2014; Beaulac ym. 2011; Bruening ym. 2009; Choi ym. 2015). Sporttikummitoimintaan osallistui toisinaan myös muita aikuisia sporttikummin lisäksi, joiden tehtävä kuitenkin saattoi jäädä lapselle epäselväksi. Vaikka aina lapselle ei olisi täysin selvää, keitä muut menossa mukana olijat ovat, voi olla, ettei tällä ole niin suurta merkitystä lapselle itselleen, vaan yhdessäolo ja yhdessä tekeminen ajavat henkilöseikkojen edelle. Useamman aikuisen läsnäololla voi olla lapsen hyvinvoinnin kannalta myönteisiä vaikutuksia, sillä mitä useampi sosiaalinen kontakti toiminnan aikana lapsella on, sitä laajempi lapsen sosiaalisesta verkostosta muodostuu ja sosiaalisen tuen kasautuminen lisääntyy (Benson ym. 2006; Wade ym. 2015; Inchley ym. 2016). Sporttikummitoiminnan kielteiset kokemukset liittyivät tilanteisiin, joissa lapsi koki joutuvansa hylkäämään omat kaverinsa sporttikummitapaamisen vuoksi, tai joissa sporttikummitapaamisen aikainen aktiviteetin suorittaminen ei ollut tarkoituksenmukaista riittämättömän osallistujamäärän vuoksi. Toisaalta vastauksissa tuotiin esille myös sitä puolta, ettei tiettyjen aktiviteetin suorittamiseen syntyisi välttämättä mahdollisuuksia ilman sporttikummiä. Lasten vastauksissa kaverien läsnäolo osana sporttikummitoimintaa korostui, mikä on linjassa tutkimuksilla siitä, kuinka vertaisten mukanaolo voi lisätä liikuntaohjelman mielekkääksi kokemista (Wade ym. 2015; Danish ym. 2004).

*Sporttikummi.* Aikuismentoria luonnehditaan tutkimuskirjallisuudessa lapsen esimerkilliseksi roolimalliksi, joka antaa emotionaalista tukea, ohjausta ja rohkaisua (Rhodes 2004, 35). Vaikka kaikkien lasten toiminnan kuvaus painottui erittelemään sporttikummin kanssa yhdessä suoritettuja aktiviteetteja, jotkut lapset toivat esille tunnesidettä kummiinsa ja tältä saamaansa tukea. Esimerkiksi vanhin haastatelluista lapsista kuvasi läheistä sidettä kummiinsa ja kuinka



piti kummistaan hyvin paljon. Yhdessä vietetty aika sporttikummin kanssa oli saanut hänet muuttamaan omaa suhtautumistapaansa vapaa-ajan aktiviteetteihin ja harrastuksiin. Sporttikummitoiminta oli tuonut lapselle uudenlaista mielekkyyttä kouluajan jälkeiseen vapaa-aikaan, ja sporttikummi oli toiminut lapsen tukena uuden harrastuksen löytämisessä. Vanhinta haastateltua lasta lukuun ottamatta kukaan nuoremmista haastatelluista ei erityisesti sanallisesti tai kuvausten kautta tuonut ilmi, että sporttikummi olisi tärkeä henkilö heidän elämässään, muttei se tietenkään tarkoita, etteikö näin voisi olla. Vaikka sporttikummi kuvattiin myönteisessä valossa, jäivät kuvaukset valtaosalla lapsista jonkin verran pinnallisiksi. Muutamalla lapsella lasten suhde sporttikummiin oli kestänyt vasta niin vähän aikaa, että tutuksi tuleminen sporttikummin kanssa oli todennäköisesti vielä kesken. Tällaisissa tapauksissa sporttikummista osattiin sanoa nimi, muttei oikein muuta. Mitä lämpimämpi ja läheisempi suhde aikuiseen roolimalliin muodostuu, sitä suotuisampia vaikutuksia sillä on lapselle (DuBois ym. 2002; Jekielek 2002).

*Toiminnan kokeminen ja merkitysten tulkinta.* Lapset kokivat sporttikummitoiminnan pääasiassa mieluisaksi toiminnaksi, jossa tekemisen aikaisten aktiviteettien mielekkyys ja toiminnan hauskuus korostuivat. Nämä ovat elementtejä, joita edellytetään lapsia onnistuneesti houkuttelevissa liikuntaohjelmissa (Danish ym. 2004). Lapset nostivat esille toiveita tiheämmistä tapaamiskerroista. Tästäkin voidaan päätellä, että toiminta tuottaa lapselle mielihyvää siinä määrin, että tämä haluaa tavata sporttikummiaan useammin. Lisäksi kaikki lapset mukaan lukien ne pojat, jotka suosivat miespuolista sporttikummiä, ilmaisivat halunsa jatkaa suhdetta nykyiseen sporttikummiinsa ja olivat tyytyväisiä siihenastiseen sporttikummin kanssa vietettyyn aikaan ja aktiviteetteihin. Kaikki lapset totesivat pitävänsä yhdessäolosta sporttikumminsa kanssa, ja he toivat sporttikummistaan ainoastaan hyviä puolia esille. Vaikka valtaosa odotti seuraavaa tapaamista ja aktiviteetteja, joita tekisivät kummin kanssa yhdessä, myös toisenlaisia vastauksia ilmeni, mikä todennäköisesti osaltaan heijastaa kummissuhteen tilaa ja suhteen syvyyttä (Pryce 2012). Eräs lapsi suhtautui välinpitämättömästi tuleviin tapaamisiin kumminsa kanssa harvan tapaamisvälin vuoksi. Harvoin ja epäsäännöllisesti toistuvat tapaamiset voivat vaikuttaa lapsen itsetuntoon kielteisellä tavalla (Grossman & Rhodes 2002; Grossman ym. 2012). Lapset lopulta toivat esille vain vähän negatiivisia kuvauksia tai kokemuksia toiminnan ympäriltä, mikä kertoo siitä, että toimintaan ollaan pääosin tyytyväisiä.

Lasten vastauksista voitiin päätellä, että sporttikummitoiminta merkitsee lapsille monia asioita. Eräs näistä on sporttikummitoiminnan merkitys uusien lajikokemusten tarjoajana. Vaikka valtaosa lasten liikunta-aktiiviteeteista edusti heille ennestään tuttuja lajeja, esille tuotiin myös uusien lajien kokeilemistä ja tätä kautta uusien kokemusten kartuttamista. Eräs haastatelluista toi esille, kuinka sporttikummitoiminta oli toiminut apuna uuden mielekkään harrastuksen etsimisessä. Sporttikummitoiminta voi näin ollen tarjota väylän uuden säännöllisen liikuntaharrastuksen löytämiselle, sekä mahdollisuuden uusien lajien kokeilemiselle, oppimiselle ja uusien lajitaitojen kehittymiselle. Toiminta merkitsi osalle lapsista arjen rutiineista pakenemista ja jakamattoman huomion saamista, kun lapsi pystyi siirtämään oman huomionsa hetkellisesti pois esimerkiksi koulutehtävistä tai pääsi viettämään kahdenkeskistä aikaa sporttikummin kanssa ilman, että perheen sisarukset pääsivät häiritsemään toiminnan aikaisia aktiviteetteja.

Kaksi haastatelluista lapsista oli ulkomaalaistaustaisia. Muutto vieraaseen maahan voi hankaloittaa aiempien vertaissuhteiden ylläpitämistä, ja uusien ystävyysuhteiden omaksuminen ja vieraaseen kulttuuriin sopeutuminen voi olla hankalaa (Scanlon & Devine 2001). Sporttikummitoiminta oli auttanut lapsia tutustumaan paikallisiin liikuntapaikkoihin ja tapahtumiin sekä suomalaiseen sporttikummiin. Ulkomaalaistaustaisten lasten kohdalla sporttikummitoiminta voi mahdollisesti toimia uuteen kulttuuriin sulautumista edistävänä tekijänä ja merkitä apua uuteen elämäntilanteeseen sopeutumiseen. Myös osa suomalaistaustaisista lapsista oli joutunut jättämään entisen kotipaikkakuntansa ja vanhat ystävyysuhteensa taakseen uudelle paikkakunnalle muuton myötä. Sporttikummitoiminta heidän kohdallaan saattoi merkitä kiinnekohtaa entiseen elämään, sillä se mahdollisti vanhojen kontaktien ylläpitämistä ja paluuta vanhoihin rutiineihin.

Sporttikummitoiminnan myötä eräs haastatelluista koki arvostuksensa harrastuksia kohtaan kasvaneen. Positiivisen nuoruusiän kehitystä liikuntakontekstissa tarkastelleet teoreetikot ovat ehdottaneet liikunnan vaikuttavan lapsen ja nuoren ajatus- ja käyttäytymismalleihin (Pierce ym. 2017). Sporttikummitoiminta voi näin ollen edistää uusien asenteiden ja arvojen omaksumista, mikä kehittää lasta myönteisesti.

## 8.2 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

Tutkimuskirjallisuus tukee ajatusta siitä, että liikunta ja osallistuminen liikuntaohjelmiin edistävät lapsilla ja nuorilla erilaisia terveyshyötyjä ja elämäntaitoja, ja tarjoavat perustan lasten ja nuorten myöhemmälle aktiiviselle elämäntavalle. Sporttikummitoiminnan aikaiset aktiviteetit tukevat lapsen liikunnallisia ja sosiaalisia taitoja ja ylläpitävät fyysistä terveyttä ja hyvinvointia. Läheinen suhde sporttikummiin voi tukea myönteisellä tavalla lapsen psykososiaalista terveyttä ja hyvinvointia. Sporttikummitoiminta voi näin ollen olla paitsi potentiaalinen väline lasten liikunnan edistämiseksi, se voi edistää monipuolisesti lapsen terveyttä ja hyvinvointia. Tähän tutkimukseen haastatellut lapset olivat kertomansa mukaan fyysisesti aktiivisia myös sporttikummitoiminnan ulkopuolella ja harrastivat joko säännöllistä organisoitua liikuntaa tai vapaamuotoista, spontaania ja strukturoimatonta liikuntaa. Vaikka sporttikummitoiminta ei juuri näiden lasten kohdalla tarkoita liikkumattomien lasten aktivoimista, se tarjoaa heille mahdollisuuden ylläpitää liikunta-aktiivisuutta, muodostaa ja ylläpitää myönteisiä sosiaalisia suhteita kodin ulkopuolisen aikuisen kanssa, ja tätä kautta edistää toimintaan osallistuvien lasten terveyttä ja hyvinvointia. Lisäksi pitkään kestävä suhde sporttikummin kanssa ja sporttikummin tarjoama tuki voi potentiaalisesti auttaa lapsia säilyttämään liikunnallisen aktiivisuuden sen kriittisen ikävaiheen yli, jolloin liikunta-aktiivisuus kääntyy laskuun. Sporttikummitoiminnan merkitys lasten ja nuorten hyvinvoinnille korostuu laajemmassa terveyden edistämisen viitekehyksessä ja yhteiskunnallisessa tarkastelussa, kun tutkimustiedon perusteella osallistumisen liikuntaohjelmiin tiedetään ehkäisevän lasten ja nuorten syrjäytymisriskiä (Morgan & Parker 2017). Sporttikummitoiminta on suunnattu kaikille lapsille ja nuorille taustoista riippumatta, mikä on syrjäytymisen ehkäisyn ja teoreettisessa viitekehyksessä esitetyn positiivisen nuoruusiän kehityksen näkökulmista tärkeää (Morgan & Parker 2017; Lerner ym. 2014, 19–20; Benson ym. 2006).

Sporttikummitoiminnan arviointinäkökulmasta lasten vastaukset viittaavat kummia kohtaan kohdistuviin odotuksiin sekä toiminnan epäselviin tarkoituksiin. Jotta sporttikummitoiminta muodostuisi lapselle kokonaisuudessaan merkitykselliseksi toiminnaksi, eikä jäisi lapsen mielessä tarkoitukseltaan hataraksi, toiminnan periaatteet ja tarkoitus tulisi selvittää toimintaan mukaan tulevalle lapselle yksityiskohtaisesti ja konkreettisella tasolla etukäteen. Lisäksi, jotta toiminta tuntuisi lapsesta tarkoitukselliselta ja mielekkäältä, ja tapaamisista jäisi

lapselle positiivinen muistijälki, sporttikummisuhteen tulisi olla vakiintunut ja tiivis tarkoittaen sitä, että tapaamisten tulisi toistua säännöllisesti ja tiheällä aikavälillä. Näin lapselle syntyisi tunne siitä, että toimintaa tehdään aidosti häntä varten. Tämä vaatii sporttikummilta sitoutuneisuutta, tasaisina toistuvia tapaamisia, ja vilpitöntä läsnäoloa ja tutustumista lapseen. Toiminnan kehittämiseksi edellä mainitut seikat olisi hyvä ottaa huomioon sporttikummien rekrytointia ja valmennusta suunniteltaessa ja tuoda esille tulevien sporttikummien valmennuksessa.

*Mihin suuntaan tutkimusta kannattaisi viedä?* Koska sporttikummitoiminta on melko tuore toimintamuoto liikunnan edistämisen saralla, se tarjoaa lukuisia jatkotutkimusmahdollisuuksia aihepiiriin tarkastelun syventämiseksi. Yhden näkökulman esiin tuominen ei vielä anna kokonaiskuvaa sporttikummitoiminnasta tai sporttikummin ja lapsen välisestä suhteesta. Sen vuoksi sporttikummitoimintaa ja kummisuhdetta olisi hyvä tarkastella ja selvittää myös sporttikummin ja lasten huoltajien näkökulmista. Jatkotutkimuksellisesta näkökulmasta olisi kiinnostavaa selvittää nämä eri osapuolten näkökulmat huomioiden, mitkä ovat ensisijaiset syyt sille, että lapsi osallistuu sporttikummitoimintaan, millaisia odotuksia toimintaa kohtaan eri osapuolilla on, ja miten nämä odotukset täyttyvät. Tässä tutkimuksessa vain tietyt alueet olivat edustettuina, joten tutkimusta tulisi laajentaa koskemaan koko valtakunnallista toiminta-aluetta.

Koska varsinkin lasten haastattelututkimukseen sisältyy monia haasteita, jatkossa tutkimusmenetelmiin tulisi yhdistää kahdenkeskisten yksilöhaastattelujen lisäksi havainnointimenetelmiä, joissa havainnoitaisiin toiminnan aikaisia aktiviteetteja sekä kummin ja lapsen välistä vuorovaikutusta. Myös kummisuhteen toteutuneita kestoja ja suhteen kehittymistä tulisi selvittää seurantatutkimuksen avulla. Sporttikummitoiminnan käytäntöjen ja toiminnan jatkokehittämiseksi tulisi suorittaa arviointitutkimusta, jossa kvantitatiivisilla tutkimusmenetelmillä selvitettäisiin sporttikummitoiminnan vaikutuksia lapsiin ja nuoriin eri osa-alueilla: esimerkiksi sporttikummitoiminnan vaikutuksia lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen ja teoriataustassa viitattuihin lasten ja nuorten elämäntaitoihin voitaisiin selvittää validoitujen mittareiden avulla ja selvittää näitä vaikutuksia kummisuhteen kesto, tapaamistiheyttä ja suhteen koettua syvyyttä vasten.

### 8.3 Tutkimuksen rajoitteet, luotettavuus- ja laatuksymykset

Tämän työn lopuksi pohditaan tutkimusprosessin onnistumista ja ongelmakohtia, tutkimuksen luotettavuutta, eettisiä näkökohtia, sekä mahdollisia jatkotutkimusaiheita. Tutkielman luotettavuutta tarkastellaan seuraavien laadullisen tutkimuksen arviointikriteerien avulla: yleistettävyyden, edustavuuden, uskottavuuden ja siirrettävyyden (Parkkila ym. 2000, Tuomen ja Sarajärven 2013, 138–139 mukaan). Tutkija noudatti läpinäkyvää ja refleksiivistä työskentelytapaa koko tutkimusprosessin ajan alkaen tutkimuksen suunnitteluvaiheesta, aineistonkeruun ja analyysin kautta aina raportointivaiheeseen saakka. Tässä tutkielmassa käytetyt menetelmät, tekniikat ja aineiston keruun erityispiirteet on pyritty kuvaamaan mahdollisimman avoimesti ja kattavasti lukijalle kautta linjan, ja valittuja menetelmiä ja tutkimuksen onnistumista tarkastellaan seuraavaksi kriittisesti.

*Menetelmävalintojen kriittinen tarkastelu.* Lapsiin kohdistuvan tutkimuksen ympärillä on esitetty kriittisiä kysymyksiä ja näkökantoja erityisesti tutkimuksen metodologisista lähestymistavoista lähtien siitä, millaisia konstruktioita lapsuudesta ja millaisia käsityksiä lapsista muodostetaan (Roos & Rutanen 2014). Eräs kyseenalaista huomiota herättävä seikka on lapsen ”ääni”, jota tässäkin tutkimuksessa haluttiin alun perin tuoda esille. Lasten ääni ei Roosin ja Rutanen (2014) mukaan saisi olla sensaatiohakuisesti ja epämääräisesti kuvattu käsite. Lasten kerronnan kontekstia, viestin valikointia ja yleistettävyyttä sekä tutkijan tulkintoja tulee tarkastella kriittisesti, jotta läpinäkyvyys sen suhteen, kenen äänellä todellisuudessa puhutaan, tulee selväksi (Roos & Rutanen 2014). Tutkija yritti tässä työssä asettaa itsensä sivuun ja suhtautua mahdollisimman neutraalisti ja objektiivisesti aiheeseen sentimentaalisuutta välttäen. Tutkittavaa ilmiötä yritettiin lähestyä sellaisenaan ja kuunnella, mitä sanottavaa toiminnasta kertovilla lapsilla on. Lukijaa muistutettakoon kuitenkin Roosin ja Rutanen (2014) sanoin, ettei tässäkin tutkimusraportissa sanoma tule suoraan lapselta, vaan välittyy tutkijan omien tulkintojen kautta.

*Aineistonkeruun onnistuminen tutkimuksen kokonaisuonnistumisen kannalta.* Tutkimukseen osallistui kahdeksan lasta, mikä edustaa pientä määrää sporttikummitoiminnassa mukana olevista lapsista. Haastateltujen lasten vähäinen lukumäärä ja nuori ikä voidaan katsoa tutkimusta

rajoittaviksi seikoiksi. Tutkija koki aineiston keruun aikana haastateltujen lasten kuvausten ja kerronnan yleistasolla pidättyneeksi ja suppeaksi. Kuvaustapaan saattoi vaikuttaa muun muassa kummissuhteen toteutunut kesto. Tutkija koki toiminnan kuvauksen selkeästi sitä suppeammaksi mitä lyhyemmän aikaa lapsen suhde sporttikummiin oli kestänyt. Tutkijan mielestä on ymmärrettävää, että lapset, jotka ovat aivan sporttikummissuhteensa alussa ja joilla on vain muutama, noin tunnin mittainen tapaamiskerta takanaan, eivät voi kuvata yhtä laveasti kummissuhteensa ja sporttikummitoiminnan luonnetta, tilaa ja muutoksia kuin useita kuukausia, tai jopa usean vuoden ajan mentorointisuhteessa olleet. Lapsen on vaikea kertoa toiminnasta, jossa ei ole vielä itsekään syvällä sisällä ja jota ei näin ollen vielä kovin hyvin tunne. Haastateltujen lasten ikä vaikutti eittämättä kuvausten syvyytasoon ja sitä kautta tutkimuksen luotettavuuteen. Verbaalinen itseilmaisu voi olla sitä hankalampaa mitä nuoremmasta lapsesta on kyse. Keskilapsuudessa ajattelu ei ole vielä muotoutunut sellaiseksi, että lapsi osaisi käyttää abstrakteja käsitteitä, tai hahmottaisi ympäristöään abstraktisti (Nurmi ym. 2015, 97, 153). Sen vuoksi lastenkin on voinut olla vaikea kuvata toimintaa muuten kuin konkreettisesti suoritettujen aktiviteettien kautta. Roos ja Rutanen (2014) muistuttavat, että lapsen haastattelutilanteessa käydään alituista neuvottelua lapsen suostumuksesta. Tällöin tutkijan on pohdittava kriittisesti lasten osallistumisinnokkuutta ja -mukavuutta. Esimerkkinä tästä eräs haastatelluista lapsista ilmaisi ääneen kyllästymisensä haastattelutilanteeseen, jonka seurauksena haastattelussa pidettiin tauko. Haastattelun jatkuessa lapsi alkoi antaa tarkoituksella totuudenvastaisia vastauksia, joita tilassa läsnä ollut lapsen huoltaja oikoi kesken haastattelutilanteen. Tutkija tulkitsi tilanteen lapsen väsymykseksi ja haluttomuudeksi jatkaa haastattelua, ja haastattelu päätettiin lopettaa. Kahden lapsen haastattelukielenä käytettiin englantia, joka oli vieras kieli sekä haastattelijalle että haastateltavalle. Tämä lisää väärinymmärryksen riskiä ja voi vaikuttaa tulkintoihin ja tutkimuksen luotettavuuteen.

Haastattelun sosiaalinen konteksti vaikuttaa lopulta myös luotettavuusnäkökohtiin. Se, keitä haastattelutilanteessa on paikalla, sekä haastattelupaikka, voivat vaikuttaa haastateltavan vastauksiin ja vapaamuotoiseen kerrontaan. Viiden haastateltavan haastattelussa samassa tilassa oli läsnä haastateltavan huoltaja. Ainoastaan kolmea haastateltavaa haastateltiin täysin kahden kesken ilman huoltajan läsnäoloa. Huoltajan läsnäololla saattoi olla vaikutusta lapsen vastausalttiuteen, ja lapsi saattoi vastata niin kuin oletti olevan aikuisten mielestä sosiaalisesti suotavaa. Toisaalta tutkija uskoo, että lasten vastauksissa näkyi myös aitous, sillä haastateltavat

osasivat tutkijan mielestä esittää mielipiteitään myös suorasanaisesti ja perustellen. Vieraan haastattelijan saapuminen lapsen kotiin voi olla hyvin jännittävä, ehkä painostavakin kokemus lapselle. Lapsen jännitys haastattelutilanteissa saattoi ilmetä esimerkiksi siten, että lapsi teki valomiekka-lelullaan edestakaista raapimisliikettä lattiaa pitkin koko haastattelutilanteen ajan, tai lallatteli ja teki erilaisia ääntelyitä ja äännähdyksiä tutkijan esittäessä kysymyksiä. Tutkijan kokemattomuus haastattelijana vaikutti lopulta epäilemättä lasten vastauksiin ja aineiston keruun onnistuneisuuteen. Tutkija tiedosti oman kokemattomuutensa haastattelijana, ja havaitsi tämän konkreettisesti haastattelutiedostoja litteroidessaan esimerkiksi puutteellisena reagointikykyinä tarttua haastateltavan antamiin vihjeisiin ja koukkuihin. Tutkija tunnustaa sen mahdollisuuden olemassa olon, että haastattelukokemuksen puute saattoi vaikuttaa myös lasten kerroksen ohuuteen. Positiivisessa mielessä tutkija kuitenkin havaitsi hienoista parannusta haastattelutekniikassaan ja -valmiuksissaan haastattelukertojen loppua kohti, mikä kieli oppimisesta ja harjaantumisesta omassa opinnäytetyöprosessissa. Koska haastattelu on vuorovaikutuksessa rakentuva tilanne, myös haastattelijan ja haastateltavan välinen vuorovaikutus ja viestintä määräävät, millainen tiedonantoprosessi haastattelutilanteesta muodostuu (Roos & Rutanen 2014). Tutkija koki, että toisiin lapsiin oli helpompi saada vuorovaikutuksellinen yhteys ja toisiin vaikeampi, eikä tällä ollut tekemistä haastateltavan iän tai sukupuolen kanssa. Se, mistä tämä yksiselitteisesti johtui, on vaikea arvioida. Tutkija pystyy ainoastaan tuomaan tässä läpinäkyvästi esille sen, miten osa haastatteluista sujui paremmin ja osa huonommin. Tutkija pyrki kuitenkin joka haastattelussa tilannekohtaiseen joustavuuteen ja avoimeen asennoitumiseen.

*Aineiston analyysin onnistuminen.* Aineiston analyysi oli työn vaativin ja työläin osuus. Analyysityöskentelyssä pyrittiin loogisuuteen ja systemaattisuuteen etteivät tulokset perustuisi pelkästään tutkijan henkilökohtaiseen intuitioon. Aineiston analyysiprosessissa toistettiin muutama työvaihe uudelleen tutkimuksen luotettavuuden lisäämiseksi. Aineisto segmentoitiin kahden kertaan, sillä ensimmäisellä kerralla koodausyksiköt sisälsivät paljon tutkimuskysymysten kannalta epäolennaisia merkityksiä. Ensimmäisellä segmentointikerralla aineistoa oli segmentoitu liian pieniin merkitysyksiköihin, jolloin aineisto pirstaloitui vaikeasti haltuun otettavaksi. Jälkimmäisellä segmentointikerralla aineistosta alkoi hahmottua paremmin tutkimuskysymyksen kannalta eheitä ja olennaisia ajatuskokonaisuuksia. Luokittelua tehtiin myös toistamiseen, kun alaluokkien toistensa poissulkevuutta käytiin läpi uudelleen ja

analyysikehys muovautui ensimmäisestä versiosta. Seminaaripalautteen myötä analyysikehys muovattiin kertaalleen uusiksi jättäen luokittelu pääluokkatasolle ja etenemättä teematasolle asti. Luokittelussa myös luokkien nimissä tehtiin tarkennuksia. Haastateltavien lukumäärä alun perin tutkimussuunnitelmassa aiottua lukumäärää pienemmäksi, eikä saturoitumista eli aineiston kylläntymistä ollut havaittavissa aineiston analyysivaiheessa.

*Tutkimuksen yleistettävyys.* Tähän tutkimukseen haastateltujen lasten joukossa oli kilpatasolla urheilua harrastaneita lapsia, sekä samaan aikaan sporttikummitoiminnan ohella urheiluseura- ja kerhotoiminnassa mukana olevia lapsia. Lasten liikunta-aktiivisuudesta välittyi tämän johdosta myönteinen kuva myös sporttikummitoiminnan ulkopuolelta. Haastatelluilla lapsilla liikkumattomuuden haasteet eivät liene ajankohtainen asia. On myös syytä muistaa, että haastateltujen lasten kokemukset ja kuvaukset kuvaavat vain kyseisten haastateltujen kokemuksia tietyllä ajanjaksolla, eikä lasten kerronta ulotu koskemaan kaikkia sporttikummitoimintaan osallistuvia lapsia. Tämän vuoksi tutkimuksen tulokset eivät ole yleistettäviä.

*Tutkimusaineiston edustavuus.* Tutkimustulosten luotettavuutta heikentää se, että vain tietyt kotimaan sporttikummitoiminta-alueet olivat tutkimuksessa edustettuina. Tutkimukseen valikoitui haastateltavia Pelastakaa Lapset ry:n välittämän tutkimuspyynnön kautta, jolloin otanta saattoi perustua harkinnanvaraisuuteen sen osalta, kenelle toimintaa koordinoiva työntekijä tutkimustiedotteen välitti. Osa haastateltavista valikoitui tutkimukseen lumipallo-otantamenetelmän avulla, kun haastateltavien huoltajat kertoivat informoineensa toisiaan tutkimuksesta, ja yhteydenotot tutkijaan tapahtuivat tätä kautta.

*Tutkimuksen uskottavuus.* Tässä tutkimusraportissa tutkimukseen osallistuneet lapset pyrittiin kuvaamaan riittävän tarkasti kuitenkin säilyttäen heidän tunnistamattomuutensa. Tutkimusaineisto ja sen analyysi on esitetty totuudenmukaisesti. Tässä työssä tehtyjen tulkintojen oikeellisuutta ei selvitetty tutkimukseen osallistuneilta lapsilta.



*Tutkimuksen siirrettävyys.* Koska erityisesti nuorimmilla ja toiminnassa vähiten aikaa mukana olleilla osallistujilla oli rajallinen kyky ilmaista ajatuksiaan ja tunteitaan, tutkimuksen siirrettävyys vastaaviin konteksteihin on myös jokseenkin rajoittunut.

Rajoitteista huolimatta tutkimus valottaa lasten toimintaan liittämiä näkemyksiä ja antaa viitteitä siitä, mihin suuntaan tutkimusta tulisi viedä.

#### **8.4 Tutkimuseettiset näkökohdat**

Tässä pro gradu -tutkielmassa tutkimustoiminnan eettisyys huomioitiin noudattamalla hyvää tieteellistä käytäntöä koko tutkimusprosessin ajan (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Tämän tutkielman tekoprosessi alusta loppuun kesti kaiken kaikkiaan noin reilun vuoden ajan. Tutkimustoimintaa ohjaavina normeina olivat suunnitelmallisuus, sitoutuneisuus, rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus.

*Valtasuhteet.* Tutkimusta suunniteltaessa tutkija tiedosti aikuisen ja lapsen välillä mahdollisesti olemassa olevan tasa-arvoepäsuhtan ja lapsen alisteisen aseman tutkijaan nähden. Tutkija pyrki vähentämään vallitsevaa epäsuhtaa asemoitumalla haastattelutilassa lapseen nähden samalle tasolle: esimerkiksi niin, että tutkija ja haastateltava istuivat lattialla vastakkain, sohvalla vierekkäin ja niin edelleen). Valtasuhteen minimoimiseksi tutkija kunnioitti lapsen itsemääräämisoikeutta taukojen pitämiseen ja haastattelun lopettamiseen lapsen niin halutessa. Tutkimuksessa pyrittiin lapsen oman elämänsä asiantuntijuuden kunnioittamiseen ja esiintuomiseen, ja kysymyksenasettelussa pyrittiin välttämään johdattelua. Aina tämä ei onnistunut, mutta johtui pikemminkin haastattelijan kokemattomuudesta kuin tahallisuudesta. Tutkija pyrki muotoilemaan kysymyksensä uudelleen aina silloin, kun huomasi esittävänsä suljettua kysymystä.

*Tutkimukseen osallistujien rekrytointi ja kohtelu.* Koska tutkimus kohdistui lapseen, oli tutkimuksen toteutumisen edellytyksenä kirjalliset suostumukset sekä Pelastakaa Lapset ry:ltä, haastateltavien lasten huoltajilta ja lapsilta itseltään. Haastatelluille lapsille ja heidän huoltajilleen tehtiin tutkimustiedotteessa ja suullisesti selväksi tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus sekä mahdollisuus keskeyttää haastattelutilanne missä vaiheessa tahansa keskeyttämisen

syitä erittelemättä. Huoltajille tähdenneettiin tutkimustiedotteessa, ettei mahdollinen tutkimuksesta kieltäytyminen vaikuta huollettavan asemaan sporttikummitoiminnassa. Sporttikummitoiminnassa mukana olevien, tutkimukseen osallistumattomien lasten anonymiteetti taattiin sillä, ettei tutkijalla ollut etukäteistietoa toimintaan osallistuvien henkilöllisyyksistä, vaan yhteydenotot tapahtuivat Pelastakaa Lasten työntekijöiden käsien kautta. Tutkimusprosessin aikana tutkija pyrki mahdollisimman hienotunteiseen kohteluun tutkimuksen aiheen ja tutkimukseen osallistujien edellyttämällä tavalla. Tutkija pyrkii haastattelutilanteessa mitoittamaan haastattelun keston haastateltavan iän ja jaksamisen huomioiden. Mikäli lapsi toi suoraan suullisesti esille, ettei ymmärtänyt kysymyksen asettelua, tai tutkijalla oli syytä olettaa, ettei lapsi ymmärtänyt kysymystä empimällä vastaustaan, tutkija muotoili kysymyksen uudelleen toisin sanoin.

*Tutkimusaineiston käsittely ja säilyttäminen.* Tutkimusaineiston käsittelyssä ja säilyttämisessä otettiin seuraavanlaisia eettisiä näkökohtia huomioon: Tutkimusaineistoa käsiteltiin siten, ettei ulkopuolisilla ollut pääsyä haastattelumateriaaliin missään vaiheessa tutkimusta. Ääninauhuri ja muistiinpanot säilytettiin huolellisesti tutkijan kotona lukittavassa säilytystilassa. Haastattelutallenteet tallennettiin digitaalisessa muodossa salatusti tiedostoksi tutkijan tietokoneelle. Tutkijan käyttämään tietokoneeseen oli pääsy salasanan avulla, joka oli vain tutkijan tiedossa. Tutkimusaineistoa ei tallennettu pilvipalveluun tietosuojan varmistamiseksi. Haastateltujen lasten yksilöinteihin käytettiin sekä muistiinpanoissa että litteroinneissa koodeja, jolloin haastateltujen nimet tai muut tunnistetiedot eivät paljastuneet. Aineisto purettiin ja litteroitiin kuulokkeiden avulla, joten haastattelujen sisällöt eivät välittyneet ulkopuolisille. Kaikki haastatteluihin liittyvä kirjallinen ja digitaalinen materiaali tuhottiin asianmukaisesti tutkimuksen julkaisemisen jälkeen. Tutkija sitoutui tutkimuksen aikana voimassa olevien lakien ja salassapitosäädösten edellyttämään vaitiolovelvollisuuden lasten ja heidän perheidensä yksityisyyttä koskevista ja salassapitovelvollisuuden kuuluvista asioista. Tutkija ei myöskään esimerkiksi ottanut minkäänlaista kantaa haastateltaviensa henkilöllisyyteen, jos haastateltava tai tämän huoltaja oli muuta kautta tietoinen toisten tutkimukseen osallistuneiden henkilöllisyyksistä. Näin esimerkiksi sellaisissa tapauksissa, jos haastateltavan huoltaja oli ollut yhteydessä toisen haastateltavan huoltajaan. Myös jatkossa tutkimuksen jo päättyttyä tutkija sitoutuu salassapitovelvollisuuteen.

*Raportointi ja julkaiseminen.* Tutkimus raportoinnissa eettiset kysymykset huomioitiin muun muassa haastateltujen anonymiteetin yksityiselämään liittyvien tietojen kannalta. Aineisto kuvattiin ja tulokset raportoitiin siten, ettei yksittäinen lapsi, nuori tai tämän perhe ole tunnistettavissa tutkimuksesta. Raportointitavassa huomioitiin myös se, ettei yksittäisen lapsen tai nuoren perhetilanne, yksityiset tai arkaluontoiset asiat välity eteenpäin tavalla, jolla lapsi olisi tunnistettavissa. Myöskään tutkimuksen kannalta epäolennaisia, lasta, nuorta, tämän perhettä tai perheen elämäntilannetta koskevia asioita ei tuotu julki.

*Muut eettiset näkökohdat.* Tutkija noudatti Pelastakaa Lapset ry:n kanssa sovittuja aikatauluja ja piti järjestön edustajat ajan tasalla tutkimuksen kulusta. Tutkija sitoutui tutkimuslupahakemuksen ehtojen mukaisesti toimittamaan yhden kopion valmiista kirjallisesta tutkimusraportista Pelastakaa Lapset ry:lle tutkimuksen valmistuttua.

## LÄHTEET

- Amato, P. R. 2001. Children of Divorce in the 1990s: An Update of the Amato and Keith (1991) Meta-Analysis. *Journal of Family Psychology* 15, 355–375.
- Anastasia, T. T., Skinner, R. L., Mundhenk, S. E. 2012. Youth Mentoring: Program and Mentor Best Practices. *Journal of Family and Consumer Sciences* 104 (2), 38–44.
- Bašić, J., Mihić, J. & Novak, M. 2011. Risk Analysis in the Period of Growing-up of Children and Youth: Starting Point for Effective Prevention. *Journal of Public Health* 19, 3–11. doi: 10.1007/s10389-010-0362-6
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J. F. & Martin, B. W. 2012. Correlates of Physical Activity: Why Are Some People Physically Active and Others Not? *The Lancet* 380 (9838), 258–271.
- Bean, C. N., Forneris, T., & Halsall, T. (2014). Girls Just Wanna Have Fun: A Process Evaluation of a Female Youth-Driven Physical Activity-Based Life Skills Program. *SpringerPlus* 3, 401–416. doi:10.1186/2193-1801-3-401
- Beaulac, J., Kristjansson, E. & Calhoun, M. 2011. “Bigger Than Hip-Hop?” Impact of a Community-Based Physical Activity Program on Youth Living in a Disadvantaged Neighborhood in Canada. *Journal of Youth Studies* 14 (8), 961–974. doi: 10.1080/13676261.2011.616488
- Beets, M. W., Beighle, A., Erwin, H. E., & Huberty, J. L. 2009. After-School Program Impact on Physical Activity and Fitness: A Meta-Analysis. *American Journal of Preventive Medicine* 36 (6), 527–537.
- Benson, P. K., Scales, P. C. & Syvertsen, A. K. 2011. The Contribution of the Developmental Assets Framework to Positive Youth Development Theory and Practice. Teoksessa R. M. Lerner, J. V. Lerner & J. B. Benson (toim.) *Advances in Child Development and Behavior* 41. Burlington: Academic Press, 197–230.
- Benson, P. L., Scales, P. C., Hamilton, S. F. & Sesma, A. Jr. 2006. Positive Youth Development: Theory, Research and Applications. *Handbook of Child Psychology* 1 (16), 894–940. doi: 10.1002/9780470147658.chpsy0116

- Borodulin, K., Jallinoja, P. & Koivusalo, M. 2016. Epäterveellisen ruokavalion ja vähäisen liikunnan ennustajat, kustannukset ja ohjaustoimet. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 24/2016.
- Borraccino, A., Lemma, P., Iannotti, R. J., Zambon, A., Dalmaso, P., Lazzeri, G., Giacchi, M. & Cavallo, F. 2009. Socioeconomic Effects on Meeting Physical Activity Guidelines: Comparisons among 32 Countries. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 41 (4), 749–756. doi: 10.1249/MSS.0b013e3181917722
- Bowers, E. P., Geldhof, J., Schmid, K. L., Napolitano, C. M., Minor, K. & Lerner, J. V. 2012. Relationships with Important Nonparental Adults and Positive Youth Development: An Examination of Youth Self-Regulatory Strengths as Mediators. *Research in Human Development* 9 (4), 298–316.
- Bowers, E. P., Johnson, S. K., Buckingham, M. H., Gasca, S., Warren, D. J. A., Lerner, J. V. & Lerner, R. M. 2014. Important Non-parental Adults and Positive Youth Development Across Mid- to Late-Adolescence: The Moderating Effect of Parenting Profiles. *Journal of Youth and Adolescence* 43, 897–918. doi: 10.1007/s10964-014-0095-x
- Britner, P. A., Balcazar, F. E., Blechman, E. A., Blinn-Pike, L. & Larose, S. 2006. Mentoring Special Youth Populations. *Journal of Community Psychology* 34 (6), 747–763. doi: 10.1002/jcop.20127
- Bruening, J., Dover, K. M., & Clark, B. S. 2009. Preadolescent Female Development through Sport and Physical Activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 80, 87–101. doi:10.1080/02701367.2009.10599533
- Bucksch, J., Sigmundova, D., Hamrik, Z., Troped, P. J., Melkevik, O., Ahluwalia, N., Borraccino, A., Tynjälä, J., Kalman, M. & Inchley, J. 2016. International Trends in Adolescent Screen-Time Behaviors from 2002 to 2010. *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine* 58 (4), 417–425.
- Caldarella, P., Gomm, R. J., Shatzer, R. H. & Wall, D. G. 2010. School-Based Mentoring: A Study of Motivation and Benefits. *International Electronic Journal of Elementary Education* 2 (2), 199–215.
- Carlin, A., Perchoux, C., Puggina, A., Aleksovskaja, K., Buck, C., Burns, C., Cardon, G., Chantal, S., Ciarapica, D., Condello, G., Coppinger, T., Cortis, C., D'Haese,

- S., De Craemer, M., Di Blasio, A., Hansen, S., Iacoviello, L., Issartel, J., Izzicupo, P., Jaeschke, L., Kanning, M., Kennedy, A., Lakerveld, J., Chun Man Ling, F., Luzak, A., Napolitano, G., Nazare, J. A., Pischon, T., Polito, A., Sannella, A., Schulz, H., Sohun, R., Steinbrecher, A., Schlicht, W., Ricciardi, W., MacDonncha, C., Capranica, L., Boccia, S. 2017. A Life Course Examination of the Physical Environmental Determinants of Physical Activity Behaviour: A “Determinants of Diet and Physical Activity” (DEDIPAC) Umbrella Systematic Literature Review. *PLoS ONE* 12 (8), e0182083. doi: 10.1371/journal.pone.0182083. eCollection 2017
- Carpenter, A., Rothney, A., Mousseau, J., Halas, J. & Forsyth, J. 2008. Seeds of Encouragement: Initiating an Aboriginal Youth Mentorship Program. *Canadian Journal of Native Education* 31 (2), 51–69.
- Carter, T., Morres, I. D., Meade, O. & Callaghan, P. 2016. The Effect of Exercise on Depressive Symptoms in Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 55 (7), 580–590.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E. & Christenson, G. M. 1985. Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports* 100 (2), 126–131. Washington, D. C.
- Choi, E., Park, J., Jo, K., & Lee, O. 2015. The Influence of a Sports Mentoring Program on Children's Life Skills Development. *Journal of Physical Education and Sport* 15 (2), 264–271.
- Coller, R. J. & Kuo, A. A. 2014. Youth Development through Mentorship: A Los Angeles School-Based Mentorship Program among Latino Children. *Journal of Community Health* 39, 316–321
- Danish, S., Forneris, T., Hedge, K. & Heke, I. 2004. Enhancing Youth Development through Sport. *World Leisure Journal* 46 (3), 38–49. doi: 10.1080/04419057.2004.9674365
- Doherty, A. & Taylor, T. 2007. Sport and Physical Recreation in the Settlement of Immigrant Youth. *Leisure* 31 (1), 27-55. doi: 10.1080/14927713.2007.9651372

- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K. & Szabo-Reed, A. N. 2016. Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 48 (6), 1197–1222.
- Drexler, S., Borrmann, B. & Müller-Kohlenberg, H. 2012. Learning Life Skills Strengthening Basic Competencies and Health-Related Quality of Life of Socially Disadvantaged Elementary School Children through the Mentoring Program "Balu und Du" ("Baloo and you"). *Journal of Public Health* 20 (2), 141–149. doi 10.1007/s10389-011-0458-7
- DuBois, D. L. & Karcher, M. J. 2014. Youth Mentoring in Contemporary Perspective. Teoksessa M. J. Karcher & D. L. DuBois, D. L. (toim.) *Handbook of Youth Mentoring*. 2<sup>nd</sup> Edition. Los Angeles: SAGE, 3–13.
- DuBois, D. L., Doolittle, F., Yates, B. T., Silverthorn, N., & Tebes, J. K. 2006. Research Methodology and Youth Mentoring. *Journal of Community Psychology* 34 (6), 657–676.
- DuBois, D. L., Portillo, N., Rhodes, J. E., Silverthorn, N. & Valentine, J. C. 2011. How Effective Are Mentoring Programs for Youth? A Systematic Assessment of the Evidence. *Psychological Science in the Public Interest* 12 (2), 57–91.
- DuBois, D., Holloway, B. E., Valentine, J. C. & Cooper, H. 2002. Effectiveness of Mentoring Programs for Youth: A Meta-Analytic Review. *American Journal of Community Psychology* 30 (2), 157–197.
- Dumith, S. C., Gigante, D. P., Domingues, M. R. & Kohl, H. W. III. 2011. Physical Activity Change during Adolescence: A Systematic Review and a Pooled Analysis. *International Journal of Epidemiology* 40, 685–698. doi: 10.1093/ije/dyq272
- Eby, L. T., Allen, T. D., Evans, S. C., Ng, T. & DuBois, D. 2008. Does Mentoring Matter? A Multidisciplinary Meta-Analysis Comparing Mentored and Non-Mentored Individuals. *Journal of Vocational Behavior* 72 (2), 254–267.
- Eby, L. T., Rhodes, J. E. & Allen, T. D. 2010. Definition and Evolution of Mentoring. Teoksessa T. D. Allen & L. T. Eby (toim.) *The Blackwell Handbook of Mentoring: A Multiple Perspectives Approach*. Chichester: Wiley-Blackwell, 7–20.

- Ehrich, L. C., Hansford, B. & Tennent, L. 2004. Formal Mentoring Programs in Education and Other Professions: A Review of the Literature. *Educational Administration Quarterly* 40 (4), 518–540.
- Eime, R. M., Charity, M. J., Harvey, J. T., & Payne, W. R. 2015. Participation in Sport and Physical Activity: Associations with Socio-Economic Status and Geographical Remoteness. *BMC Public Health* 15 (434). <http://doi.org/10.1186/s12889-015-1796-0>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. 2013. A Systematic Review of the Psychological and Social Benefits of Participation in Sport for Children and Adolescents: Informing Development of a Conceptual Model of Health through Sport. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 10 (98). <http://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- Fernandes-Alcantara, A. L. 2013. Vulnerable Youth: Federal Mentoring Programs and Issues. Teoksessa L. B. Anderson (toim.) *Youth Mentoring: Federal Programs and an Evaluation of the Department of Education's Student Mentoring Program*. New York: Nova Science Publishers, 1–39.
- Fuller, R. D., Percey, V. E., Bruening, J. E., & Cotrufo, R. J. 2013. Positive Youth Development: Minority Male Participation in a Sport-Based Afterschool Program in an Urban Environment. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 84, 469–482. doi:10.1080/02701367.2013.839025
- Goldner, L. & Scharf, M. 2014. International and Cross-Cultural Aspects in Youth Mentoring. Teoksessa M. J. Karcher & D. L. DuBois (toim.) *Handbook of youth mentoring*. 2<sup>nd</sup> Ed. Los Angeles: SAGE Publications, Inc. 189–199.
- Gould, D. & Carson, S. 2008. Life Skills Development through Sport: Current Status and Future Directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 1 (1), 58–78. doi:10.1080/17509840701834573
- Grineski, S. 2003. A University and Community-Based Partnership: After-School Mentoring for Low-Income Youth. *School Community Journal* 13 (1), 101–114.
- Grossman, J. B. & Rhodes, J. E. 2002. The Test of Time: Predictors and Effects of Duration in Youth Mentoring Relationships. *American Journal of Community Psychology* 30 (2), 199–219.



- Grossman, J. B., Chan, C. S., Schwartz, S. E. & Rhodes, J. E. 2012. The Test of Time in School-Based Mentoring: The Role of Relationship Duration and Re-Matching on Academic Outcomes. *American Journal of Community Psychology* 49 (1–2), 43–54.
- Hall, J. C. 2003. Mentoring and Young People. A Literature Review. SCRE Research Report 114. The SCRE Centre, University of Glasgow.
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W. & Ekelund, U. 2012. Global Physical Activity Levels: Surveillance Progress, Pitfalls, and Prospects. *The Lancet* 380 (9838), 247–257. doi: 10.1016/S0140-6736(12)60646-1
- Harden, T., Kenemore, T., Mann, K., Edwards, M., List, C. & Martinson, K. J. 2015. The Truth N’ Trauma Project: Addressing Community Violence through a Youth-Led, Trauma-Informed and Restorative Framework. *Child & Adolescent Social Work Journal* 32 (1), 65–79
- Hartup, W. W. 1989. Social Relationships and Their Developmental Significance. *American Psychologist* 44 (2), 120–126.
- Haydenhuyse, R., Theeboom, M. & Skille, E. A. 2014. Towards Understanding the Potential of Sports-Based Practices for Socially Vulnerable Youth. *Sport in Society* 17 (2): 139–156. doi: 10.1080/17430437.2013.790897
- Hayhurst, L. M. & Frisby, W. 2010. Inevitable Tensions: Swiss and Canadian Sport for Development NGO Perspectives on Partnerships with High Performance Sport. *European Sport Management Quarterly* 10 (1): 75–96.
- Hermens, N., Super, S., Verkooijen, K. T. & Koelen, M. A. 2017. A Systematic Review of Life Skill Development through Sports Programs Serving Socially Vulnerable Youth. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 88 (4), 408–424, doi: 10.1080/02701367.2017.1355527
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2011. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2015. Tutki ja kirjoita. 20. painos. Helsinki: Tammi.
- Hirvensalo, M. & Lintunen, T. 2011. Life-Course Perspective for Physical Activity and Sports Participation. *European Review of Aging and Physical Activity* 8 (76), 13–22.
- Hodder, R. K., Freund, M., Bowman, J., Wolfenden, L., Gilham, K., Dray, J. & Wiggers, J. 2016. Association between Adolescent Tobacco, Alcohol and Illicit Drug Use and

- Individual and Environmental Resilience Protective Factors. *BMJ Open* 2016;6:e012688. doi: 10.1136/bmjopen-2016-012688
- Holt, N. L., & Neely, K. C. 2011. Positive Youth Development through Sport: A Review. *Revista de Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte* (englanninkielinen versio) 6, 299–316.
- Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., MacDonald, D., Strachan, L. & Tamminen, K. A. 2017. A Grounded Theory of Positive Youth Development through Sport Based on Results from a Qualitative Meta-Study. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 10 (1), 1–49, doi: 10.1080/1750984X.2016.1180704
- Huhtanen, K. & Pyykkönen, T. 2012. Valtion liikuntahallinto terveyttä edistävän liikunnan kokonaisuudessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2012:1.
- Iannotti, R. J., Janssen, I., Haug, E., Kololo, H., Annaheim, B., & Borraccino, A. 2009. Interrelationships of Adolescent Physical Activity, Screen-Based Sedentary Behaviour, and Social and Psychological Health. *International Journal of Public Health* 54 (Supplement 2), 191–198. doi: 10.1007/s00038-009-5410-z
- Inchley, J., Currie, D., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., Mathison, F., Aleman-Diaz, A., Molcho, M., Weber, M. & Barnekov, V. 2016. Growing up Unequal: Gender and Socioeconomic Differences in Young People's Health and Well-Being. *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study: International Report from the 2013/2014 Survey*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2016 Health Policy for Children and Adolescents, No. 7.
- Jaako, J. & Turpeinen, S. 2012. Liikunnallisen iltapäivätoiminnan kehittämishankkeista lasten ja nuorten liikunnan kehittämishankkeiksi. Teoksessa K. Lehtonen (toim.) *Nuorten harrasteliikunnan kehittäminen 1999–2011*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2012:2, 33–37.
- Jaeschke, L., Steinbrecher, A., Luzak, A., Puggina, A., Aleksovska, K., Buck, C., Burns, C., Cardon, G., Carlin, A., Chantal, S., Ciarapica, D., Condello, G., Coppinger, T., Cortis, C., De Craemer, M., D'Haese, S., Di Blasio, A., Hansen, S., Iacoviello, L., Issartel, J., Izzicupo, P., Kanning, M., Kennedy, A., Ling, F. C. M., Napolitano, G., Nazare, J. A., Perchoux, C., Polito, A., Ricciardi, W., Sannella, A., Schlicht,

- W., Sohun, R., MacDonncha, C., Boccia, S., Capranica, L., Schulz, H., Pischon, T. 2017. Socio-Cultural Determinants of Physical Activity across the Life Course: A “Determinants of Diet and Physical Activity” (DEDIPAC) Umbrella Systematic Literature Review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 14 (1), 173. doi: 10.1186/s12966-017-0627-3
- Jekielek, S., Moore, K. A. & Hair, E. C. 2002. *Mentoring Programs and Youth Development: A Synthesis*. Washington D.C.: Child Trends. Viitattu 28.12.2016 <http://www.childtrends.org/wp-content/uploads/2002/08/mentorrpt.pdf>
- Jones, G. J., Edwards, M. B., Bocarro, J. N., Bunds, K. S. & Smith, J. W. 2017. An Integrative Review of Sport-Based Youth Development Literature. *Sport in Society* 20 (1), 161–179. doi: 10.1080/17430437.2015.1124569
- Junttila, N. 2010. Social Competence and Loneliness during the School Years – Issues in Assessment, Interrelations and Intergenerational Transmission. *Annales Universitatis Turkuensis B* 325.
- Kalman, M., Inchley, J., Sigmundova, D., Iannotti, R. J., Tynjälä, J. A., Hamrik, Z., Haug, E. & Bucksch, J. 2015. Secular Trends in Moderate-to-Vigorous Physical Activity in 32 Countries from 2002 to 2010: A Cross-National Perspective. *European Journal of Public Health* 25 (Supplement 2), 37–40. doi: 10.1093/eurpub/ckv024
- Karcher, M. J., Davis, C. III & Powell, B. 2002. The Effects of Developmental Mentoring on Connectedness and Academic Achievement. *School Community Journal* 12 (2), 35–50.
- Keating, L. M., Tomishima, M. A., Foster, S. & Alessandri, M. 2002. The Effects of a Mentoring Program on At-Risk Youth. *Adolescence* 37 (148), 717–734.
- Kestilä, L., Mäki-Opas, T., Kunst, A. E., Borodulin, K., Rahkonen, O. & Prättälä, R. 2015. Childhood Adversities and Socioeconomic Position as Predictors of Leisure-Time Physical Inactivity in Early Adulthood. *Journal of Physical Activity and Health* 12 (2), 193–199. doi: 10.1123/jpah.2013-0245
- King, K. A., Vidourek, R. A., Davis, B., McClellan, W. 2002. Increasing Self-Esteem and School-Connectedness through a Multidimensional Mentoring Program. *The Journal of School Health* 72 (7), 294–9.

- Kmet, L. M., Lee, R. C. & Cook, L. S. 2004. Standard Quality Assessment Criteria for Evaluating Primary Research Papers from a Variety of Fields. HTA Initiative # 13. Alberta Heritage Foundation for Medical Research.
- Kokko, S. & Hämylä, R. (toim.) 2015. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2.
- Kokko, S., Hämylä, R., Husu, P., Villberg, J., Jussila, A.-M., Mehtälä, A., Tynjälä, J & Vasankari, T. 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) - tutkimuksen aineistonkeräys ja menetelmät 2016. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. 6–9.
- Laihiala, T., Kahma, N., Eskelinen, N., Ohisalo, M. & Saari, J. 2017. Onko hyvinvointivaltiolla tulevaisuutta? Nuorten mielipiteet ja hyvinvointivaltion muutos. Teoksessa S. Myllyniemi (toim.) Katse tulevaisuudessa. Nuorisobarometri 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion nuorisoneuvosto, Nuorisotutkimusverkosto, 105–121.
- Lakind, D., Eddy, J. M. & Zell, A. 2014. Mentoring Youth at High Risk: The Perspectives of Professional Mentors. *Children and Youth Care Forum* 43, 705–727. doi: 10.1007/s10566-014-9261-2
- Lastensuojelulaki 2007. 13.4.2007/417. 36 § (30.12.2014/1302)
- Lee, K., Kim, M. J., Park, T. H., & Alcazar-Bejerano, I. 2015. Effects of a Ubiquitous Mentoring Program on Self-Esteem, School Adaptation, and Perceived Parental Attitude. *Social Behavior and Personality* 43 (7), 1193–1208.
- Lerner, R. M., Napolitano, C. M., Boyd, M. J., Mueller, M. K. & Callina, K. S. 2014. Mentoring and Positive Youth Development. Teoksessa M. J. Karcher & D. L. DuBois (toim.) *Handbook of youth mentoring*. 2<sup>nd</sup> Ed. Los Angeles: SAGE Publications, 17–28.
- Li, J., Mattes, E., Stanley, F., McMurray, A. & Hertzman, C. 2009. Social Determinants of Child Health and Well-Being. *Health Sociology Review* 18, 3–11.
- Liang, B., Bogat, G. A. & Duffy, N. 2014. Gender in Mentoring Relationships. Mentoring and Prevention Science. Teoksessa M. J. Karcher & D. L. DuBois (toim.) *Handbook of youth mentoring*. 2<sup>nd</sup> Ed. Los Angeles: SAGE Publications, 159–173.

- Lyra, A. & Welty Peachey, J. 2011. Integrating Sport-for-Development Theory and Praxis. *Sport Management Review* 14, 311–326.
- Matz, A. K. 2014. COMMENTARY: Do Youth Mentoring Programs Work? A Review of the Empirical Literature. *Journal of Juvenile Justice* 3 (2), 83–101.
- Miller, J. M., Barnes, J. C., Miller, H. V. & McKinnon, L. 2013. Exploring the Link between Mentoring Program Structure & Success Rates: Results from a National Survey. *American Journal of Criminal Justice* 38 (3), 439–456.
- Moilanen, J. 2011. Lasten ja nuorten tukihenkilötoiminta ja sukupolvisuhteiden muuttuva hallinta. Teoksessa M. Satka, L. Alanen, T. Harrikari & E. Pekkarinen (toim.) *Lapset, nuoret ja muuttuva hallinta*. Tampere: Vastapaino, 279–319.
- Moilanen, J. 2015. Tutkimus lastensuojelun tukihenkilötoiminnan muutoksista. *Relationaalinen näkökulma*. Jyväskylän yliopisto. *Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research* 533.
- Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P. & Kokko, S. 2016. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. 27–35.
- Moody, K. A., Childs, J. C., Sepples, S. B. 2003. Intervening with At-Risk Youth: Evaluation of the Youth Empowerment and Support Program. *Pediatric Nursing* 29 (4), 263–270.
- Moore, K. A. 2006. Defining the Term “At Risk”. *Child Trends*. Viitattu 4.12.2017 <https://www.childtrends.org/wp-content/uploads/2006/01/DefiningAtRisk1.pdf>
- Moore, K. A., Vandivere, S. & Redd, Z. 2006. A Sociodemographic Risk Index. *Social Indicators Research* 75, 45–81. doi: 10.1007/s11205-004-6398-7
- Morgan, H. & Parker, A. 2017. Generating Recognition, Acceptance and Social Inclusion in Marginalized Youth Populations: The Potential of Sport-Based Interventions. *Journal of Youth Studies* 20 (8), 1028–1043. doi: 10.1080/13676261.2017.1305100
- Morgan, P. J., Young, M.D., Smith, J. J. & Lubans, D. R. 2016. Targeted Health Behavior Interventions Promoting Physical Activity: A Conceptual Model. *Exercise and Sport Sciences Reviews* 44 (2), 71–80.

- Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion liikuntaneuvosto, Nuorisosiain neuvottelukunta, Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisosiain neuvottelukunnan julkaisuja, nro 49.
- Myrskylä, P. 2012. Hukassa – Keitä ovat syrjäytyneet nuoret? EVA Analyysi No 19. Elinkeinoelämän valtuuskunta. Viitattu 26.10.2016 <http://www.eva.fi/wp-content/uploads/2012/02/Syrjaytyminen.pdf>
- Mäkelä, J. & Sajaniemi, N. 2013. Vertaissuhteet muovaavat lapsen aivoja. Teoksessa J. Reivinen & L. Vähäkylä (toim.) Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Helsinki: Gaudeamus.
- Noam, G. G., Malti, T., Karcher, M. J. 2014. Mentoring Relationships in Developmental Perspective. Teoksessa M. J. Karcher & D. L. DuBois (toim.) Handbook of youth mentoring. 2<sup>nd</sup> Ed. Los Angeles: SAGE Publications, 99–116.
- Nurmi, J. E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen L. & Ruoppila, I. 2015. Ihmisen psykologinen kehitys. 5. uudistettu painos. Verkkoaineisto. Jyväskylä: PS-kustannus.
- O'Donoghue, G., Kennedy, A., Puggina, A., Aleksovskaja, K., Buck, C., Burns, C., Cardon, G., Carlin, A., Ciarapica, D., Colotto, M., Condello, G., Coppinger, T., Cortis, C., D'Haese, S., De Craemer, M., Di Blasio, A., Hansen, S., Iacoviello, L., Issartel, J., Izzicupo, P., Jaeschke, L., Kanning, M., Ling, F., Luzak, A., Napolitano, G., Nazare, J. A., Perchoux, C., Pesce, C., Pischon, T., Polito, A., Sannella, A., Schulz, H., Simon, C., Sohun, R., Steinbrecher, A., Schlicht, W., MacDonncha, C., Capranica, L., Boccia, S. 2018. Socio-economic Determinants of Physical Activity Across the Life Course: A "DEterminants of Diet and Physical Activity" (DEDIPAC) Umbrella Literature Review. PLoS One 13 (1), e0190737. doi: 10.1371/journal.pone.0190737
- Okkonen, K.-M. 2014. Suomessa lasten toimeentulo on eurooppalaisittain turvattua. Tilastokeskuksen hyvinvointikatsaus 1/2014.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Yhdenvertaiset mahdollisuudet harrastaa – painopisteenä harrastamisen hinta. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:19.

- Palomäki, S., Laherto, L., Kukkonen, T., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2016. Vanhempien hyvä koulutus- ja tulotaso lisäävät nuorten liikkumista etenkin urheiluseuroissa. *Liikunta & Tiede* 53 (4), 92–98.
- Pekkarinen, E. & Vehkalahti, K. 2012. Johdanto: Instituutiot lapsuutta ja nuoruutta rakentamassa – lapset ja nuoret instituutioita uudistamassa. Teoksessa E. Pekkarinen, K. Vehkalahti & S. Myllyniemi (toim.) *Lapset ja nuoret instituutioiden kehyksissä. Nuorten elinolot -vuosikirja 2012. Nuorisotutkimusverkosto, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Valtion nuorisoasiain neuvottelukunta.* 9–22.
- Pelastakaa Lapset ry. 2018. Viitattu 17.1.2018 <https://www.pelastakaaalapset.fi/tyomme-kotimaassa/tukihenkilot/sporttikummit/>
- Pelastakaa Lapset ry. s. a. Sporttikummitoiminta. Liikkumisen riemua, auttamisen iloa ja onnistumisen hetkiä. Painettu infolehtinen. Viitattu 17.1.2018.
- Perkins, D. F. & Noam, G. G. 2007. Characteristics of Sports-based Youth Development Programs. *New Directions for Youth Development* 115, 75–84.
- Pierce, S., Gould, D. & Camiré, M. 2017. Definition and Model of Life Skills Transfer. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 10 (1), 186–211. doi: 10.1080/1750984X.2016.1199727
- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Pate, R. R., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M. & Tremblay, M. S. 2016. Systematic Review of the Relationships between Objectively Measured Physical Activity and Health Indicators in School-Aged Children and Youth. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism* 41 (6), 197–239. doi: 10.1139/apnm-2015-0663
- Praag, H. van. 2009. Exercise and the Brain: Something to Chew on. *Trends in Neurosciences* 32 (5), 283–290. doi: 10.1016/j.tins.2008.12.007
- Pryce, J. 2012. Mentor Attunement: An Approach to Successful School-based Mentoring Relationships. *Child & Adolescent Social Work Journal* 29 (4), 285–305.
- Puronaho, K. 2014. Drop-out vai throw-out? Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista. *Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja* 2014:5.

- Raposa, E. B., Dietz, N. & Rhodes, J. E. 2017. Trends in Volunteer Mentoring in the United States: Analysis of a Decade of Census Survey Data. *American Journal of Community Psychology* 59, 3–14. doi 10.1002/ajcp.12117
- Rhodes, J. E. & DuBois, D. L. 2006. Understanding and Facilitating the Youth Mentoring Movement. *Social Policy Report*. Volume 22, Number 3. Society for Research in Child Development.
- Rhodes, J. E. 2004. *Stand By Me*. Cambridge, Mass: Harvard University Press.
- Rhodes, J. E. 2008. Improving Youth Mentoring Interventions Through Research-based Practice. *American Journal of Community Psychology* 41, 35–42. doi 10.1007/s10464-007-9153-9
- Rhodes, J. E., Bogat, G. A., Roffman, J., Edelman, P. & Galasso, L. 2002. Youth Mentoring in Perspective: Introduction to the Special Issue. *American Journal of Community Psychology* 30 (2), 149–155.
- Ristikari, T., Törmäkangas, L., Lappi, A., Haapakorva, P., Kiilakoski, T., Merikukka, M., Hautakoski, A., Pekkarinen, E. & Gissle, M. 2016. Suomi nuorten kasvu ympäristönä. 25 vuoden seuranta vuonna 1987 Suomessa syntyneistä nuorista aikuisista. Nuorisotutkimusseura ry, Nuoristotutkimusverkosto, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 9/2016.
- Roos, P. & Rutanen, N. 2014. Metodologisia haasteita ja kysymyksiä lasten tutkimushaastattelussa. *Varhaiskasvatuksen Tiedelehti. Journal of Early Childhood Education Research*. 3 (2), 27–47.
- Rütten, A. & Gelius, P. 2014. Building Policy Capacities: An Interactive Approach for Linking Knowledge to Action in Health Promotion. *Health Promotion International* 29 (3), 569–582.
- Salkind, N. J. 2004. *An Introduction to Theories of Human Development*. SAGE Publications.
- Salter, T. 2014. Mentor and Coach: Disciplinary, Interdisciplinary and Multidisciplinary Approaches. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*. Special Issue No. 8, June 2014.



- Sawyer, S. M., Afifi, R. A., Bearinger, L. H., Blakemore, S., Dick, B., Ezeh, A. C., & Patton, G. C. 2012. Adolescent Health 1: Adolescence: A Foundation for Future Health. *The Lancet* 379 (9826), 1630–40.
- Scanlon, E. & Devine, K. 2001. Residential Mobility and Youth Well-Being: Research, Policy and Practice Issues. *The Journal of Sociology and Social Welfare* 28 (1), 119–138.
- Schwartz, S. E. O. & Rhodes, J. E. 2016. From Treatment to Empowerment: New Approaches to Youth Mentoring. *American journal of community psychology* 58 (1-2), 150–157.
- Shlafer, R. J., Poehlmann, B. C. & Hanneman, A. 2009. Mentoring Children with Incarcerated Parents: Implications for Research, Practice and Policy. *Family Relations* 58 (5), 507–519.
- Siegel, D. 2012. *The Developing Mind. How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are.* 2<sup>nd</sup> Edition. London; New York: Guilford Publications.
- Sipe, C. 2005. Toward a Typology of Mentoring. Teoksessa D. DuBois & M. Karcher (toim.) *Handbook of youth mentoring.* Thousand Oaks, CA: SAGE Publications Ltd. 65–80. doi: 10.4135/9781412976664.n5
- Smith, C. A., Newman-Thomas, C. & Stormont, M. 2015. Long-Term Mentors' Perceptions of Building Mentoring Relationships with At-Risk Youth. *Mentoring & Tutoring: Partnership in Learning* 23 (3) 248–267. doi: 10.1080/13611267.2015.1073566
- Smith, J. J., Eather, N., Morgan, P. J., Plotnikoff, R. C., Faigenbaum, A. D. & Lubans, D. R. 2014. The Health Benefits of Muscular Fitness for Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine* 44 (9), 1209–1223.
- Sosiaalihuoltolaki 2014. 1301/2014. 28 §
- Spencer, R. 2007. “It’s not what I expected”: A Qualitative Study of Youth Mentoring Relationship Failures. *Journal of Adolescent Research* 22 (4), 331–354
- Spencer, R., Drew, A. L., Walsh, J., Kanchewa, S. S. 2017. Girls (and Boys) Just Want to Have Fun: A Mixed-Methods Examination of the Role of Gender in Youth Mentoring Relationship Duration and Quality. *The Journal of Primary Prevention.* doi: 10.1007/s10935-017-0494-3

- Stewart, C. & Openshaw, L. 2014. Youth Mentoring: What Is It and What Do We Know? *Journal of Evidence-Based Social Work*, 11 (4), 328–336. doi: 10.1080/10911359.2014.897102
- Stukas, A. & Tanti, C. 2005. Recruiting and Sustaining Volunteer Mentors. Teoksessa D. DuBois & M. Karcher (toim.) *Handbook of youth mentoring*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, 235–250.
- Stukas, A., A., Clary, E. G. & Snyder, M. 2014. Mentor Recruitment and Retention. Teoksessa M. J. Karcher & D. L. DuBois (toim.) *Handbook of youth mentoring*. 2<sup>nd</sup> Ed. Los Angeles: SAGE Publications, 397–409.
- Suomi, K., Hämylä, R. & Kokko, S. 2015. Liikuntapaikat ja -tilaisuudet. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2*. 21–26.
- Tilastokeskus. 2014. Suomen virallinen tilasto (SVT): Tulonjakotilasto [verkkopublication]. ISSN=1795-8121. Tuloerot (Kansainvälinen Vertailu) 2014, 3 Ikä ja pienituloisuus. Helsinki: Tilastokeskus. Viitattu 19.2.2018 [http://www.stat.fi/til/tjt/2014/01/tjt\\_2014\\_01\\_2016-03-18\\_kat\\_003\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/tjt/2014/01/tjt_2014_01_2016-03-18_kat_003_fi.html)
- Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E., Saunders, T. J., Larouche, R., Colley, R.C. 2011. Systematic Review of Sedentary Behaviour and Health Indicators in School-Aged Children and Youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 8, 98–120.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. 11. painos. Helsinki: Tammi
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 2.1.2018 [http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)
- Wade, C. E. 2015. The Longitudinal Effects of After-School Program Experiences, Quantity, and Regulatable Features on Children's Social–Emotional Development. *Children and Youth Services Review* 48, 70–79
- Valtion nuorisoneuvosto, Valtion liikuntaneuvosto, Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus Stea. 2018. Selvitys valtionhallinnon toimenpiteistä lasten ja nuorten

- harrastustoiminnan edistämiseksi, 2017. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2018:1.
- Van Hecke, L., Loyen, A., Verloigne, M., Ploeg, H. P. van der, Lakerveld, J., Brug, J., De Bourdeaudhuij, I., Ekelund, U., Donnelly, A., Hendriksen, I. & Deforche, B. 2016. Variation in Population Levels of Physical Activity in European Children and Adolescents According to Cross-European Studies: A Systematic Literature Review within DEDIPAC. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 13 (70). <http://doi.org/10.1186/s12966-016-0396-4>
- Vandell, D. L., Pierce, K. M., & Dadisman, K. 2005. Out-of-School Settings as a Developmental Context for Children and Youth. *Advances in Child Development and Behavior* 33, 43–77.
- Webster, N. & Ward, S. 2012. Pathways for Youth Mentoring: Merging Communities of Practice. *Journal of Community Positive Practices* 2, 345–360.
- Weiss, M. R., Stuntz, C. P., Bhalla, J. A., Bolter, N. D., & Price, M. S. 2013. "More than a Game": Impact of the First Tee Life Skills Programme on Positive Youth Development: Project Introduction and Year 1 Findings. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health* 5, 214–244. doi:10.1080/2159676X.2012.712997
- Whiting, S. M. A. & Mallory, J. E. 2007. A Longitudinal Study to Determine the Effects of Mentoring on Middle School Youngsters by Nursing and Other College Students. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing* 20 (4), 197–208.
- WHO. 2010. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Viitattu 11.2.2018 [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf)
- Viner, R. M., Ozer, E. M., Denny, S., Marmot, M., Resnick, M., Fatusi, A., & Currie, C. 2012. Adolescent Health 2: Adolescence and the Social Determinants of Health. *The Lancet* 379 (9826), 1641–1652.
- Wu, X. Y., Han, L. H., Zhang, J. H., Luo, S., Hu, J. W., & Sun, K. 2017. The Influence of Physical Activity, Sedentary Behavior on Health-Related Quality of Life among the General Population of Children and Adolescents: A Systematic Review. *PLoS ONE*, 12 (11), e0187668. <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0187668>

## LIITTEET

### LIITE 1. Järjestelmällinen tiedonhaku pro gradu -tutkielman teoriaosaa varten.

Tutkielman teoriaosaa varten suoritetussa tutkimusaineiston hankinnassa, jonka tarkoituksena oli luoda yleiskatsaus lasten ja nuorten mentorointiohjelmista liikuntakontekstissa, noudatettiin järjestelmällisen tiedonhaun periaatteita. Tiedonhaku tehtiin alkuvuodesta 2018 ASSIA Applied Social Sciences Index and Abstracts (ProQuest) -käyttöliittymässä. Artikkelit haettiin seuraavista tietokannoista: 1. Education Database, 2. Health & Medical Collection, 3. Health Management Database, 4. SciTech Premium Collection, 5. Social Science Database, 6. Sociology Database. Hakulauseke muodostettiin seuraavasti: (ft("life skill\*" OR "developmental asset\*" OR "positive youth development" OR "PYD") AND ft(mentor\* OR "mentoring program\*")) AND ft(sport\* OR "physical activity" OR exercise) AND ft(sport-based)). Hakusuodattimina olivat vertaisarvioidut kokotekstit tiedejulkaisuissa, ja aikarajauksena käytettiin aikaväliä 1.1.2007–31.12.2017.

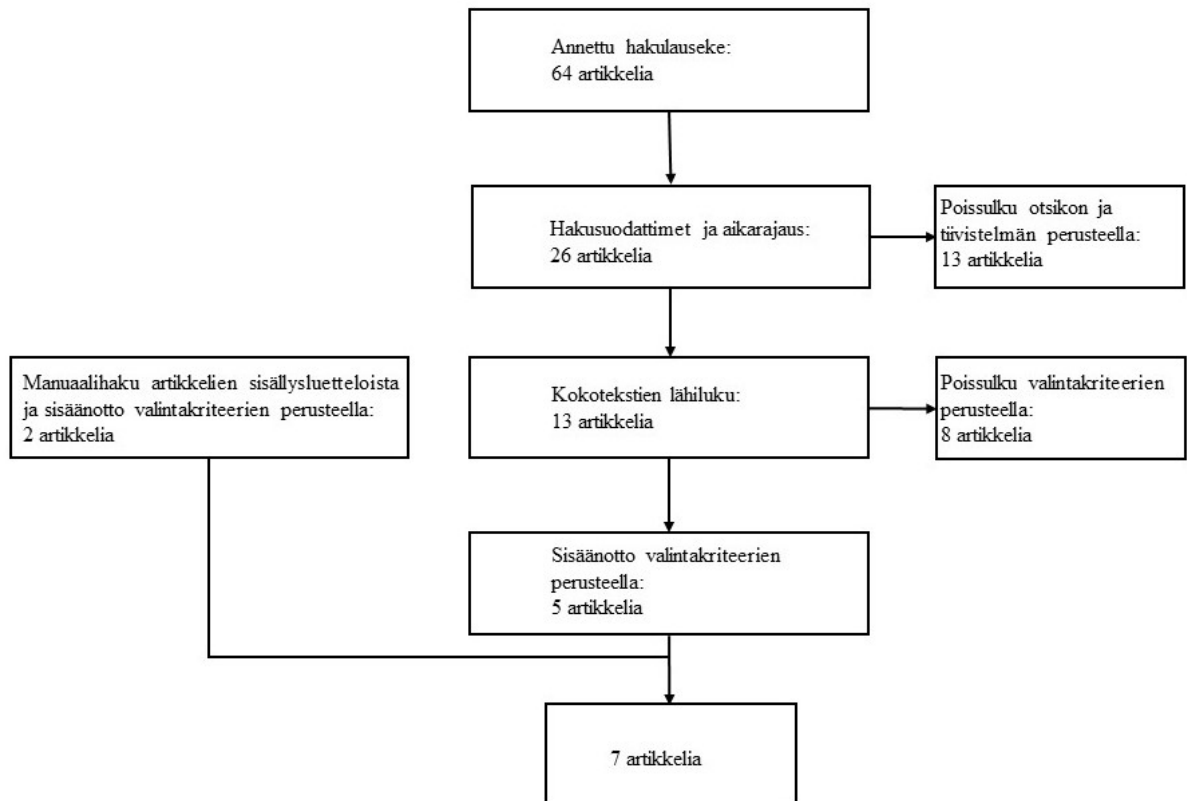
Tutkimusartikkelien valintaperusteina olivat interventiotutkimukset, joiden ohjelma-asetelmat täyttivät seuraavat sisäänottokriteerit:

- mentorointiohjelmat tapahtuvat liikuntakontekstissa
- kohderyhmänä alle 18-vuotiaat lapset ja nuoret
- ohjelma on tyypiltään yhteisöperustainen mentorointiohjelma
- ohjelma noudattaa positiivisen nuoruusiän kehityksen lähestymistapaa

Tutkimusartikkelien valinnassa noudatettiin seuraavia poissulkukriteerejä:

- kyseessä ei ole liikuntaperustainen ohjelma
- ohjelma on kohdennettu yli 18-vuotiaille
- artikkelissa ei kuvata mentorointia intervention toimenpiteeksi
- ohjelmassa on käytetty joko muuta lähestymistapaa kuin positiivinen nuoruusiän kehitys, tai teoreettista viitekehystä ei ole raportoitu

Hakutulokset luettiin otsikko- ja tiivistelmätasolla läpi, ja valintakriteerejä noudattaen suoritettiin artikkelien poissulku ja sisäänotto. Hakua suoritettiin vielä manuaalisesti käymällä läpi valittujen tutkimusartikkelien lähdeluettelot, ja maksuttomat, vertaisarvioidut kokotekstit otettiin mukaan aineistoon. Järjestelmällinen tiedonhakuprosessi on kuvattu alla olevassa kuviossa (kuvio 1).



KUVIO 1. Tutkimusaineiston hankintaprosessi.

LIITE 2. Yhteenveto lasten ja nuorten mentorointiohjelmista liikuntakontekstissa, joissa lähestymistapana positiivinen nuoruusiän kehitys.

Tutkimusartikkeli, asetelma ja menetelmät	Mentorointiohjelma, tavoitteet ja tarkoitus	Osanottajat	Mentorointiohjelman sisällöt	Kesto ja tapaamistiheys	Tulokset + seuranta-aika
Bean ym. 2014 Kanada  laadullinen tapaustutkimus, haastattelut ja päiväkirjamerkinnot	Girl Just Wanna Have Fun  Tarjota fyysisen aktiivisuuden ja henkilösuhteiden muodostuksen mahdollisuuksia, voimaannuttaa nuoria tyttöjä ja kehittää näiden elämäntaitoja.	Mentoroitavat: 11–14-vuotiaat tytöt (N=10)  Mentorit: 21–46-vuotiaat naisohjaajat (N=5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lyhyt ryhmäkeskustelu, jossa vaihdetaan kuulumisia ja kokemuksia</li> <li>• Tietoisuutta herättelevät keskustelut elämäntaitoihin liittyvistä aihepiireistä</li> <li>• Liikunnalliset aktiviteetit ja yhteistoiminnalliset pelit (esim. potkunyrkkeily, haavipallo, lentopallo, tanssi, jooga, luistelu, uinti)</li> <li>• Ryhmäkeskustelut, joissa puretaan päivän antia ja tehdään itsearviointia</li> </ul>	8 kk  75 min kerran viikossa	Nuoret kokivat saavansa tukea vertaisilta ja ohjaajilta. Mahdollisuus osallistua erilaisiin liikunta-aktiviteetteihin ja vaikuttaa eri lajivaihtoehtoihin tuntuivat osanottajista mielekkäiltä. Osallistujat kokivat jotkut tehtävät liian koulutehtävien kaltaisiksi ja haastaviksi, lisäksi tyttöjen kesken muodostui klikkejä ja esiintyi nahistelua.
Beaulac ym. 2011 Kanada  laadullinen tapaustutkimus avoimet haastattelut	Culture Shock Canada järjestön Hip Hop –tanssiohjelma (CSC Program)  Tarkoituksena opettaa tanssia ja edistää osallistujien ihmissuhteita vertaisiin ja aikuisiin roolimalleihin.	Mentoroitavat: 11–16-vuotiaat tytöt ja pojat (N=67)  Mentorit: voittoa tavoittelemattoman järjestön vapaaehtoiset, mies- ja naispuoliset tanssin ohjaajat (N=2)	Viikoittaiset tanssitunnit	13 viikkoa  75 min kerran viikossa	Nuoret kokivat ohjelman myötä fyysisen kuntonsa ja aktiivisuutensa parantuneen, psyykkisen hyvinvointinsa parantuneen (esim. kohonnut mieliala ja itseluottamus), ihmissuhteidensa ja sosiaalisen verkostonsa laajentuneen ja kunnioituksensa monimuotoisuutta kohtaan lisääntyneen.
Bruening ym. 2009 Yhdysvallat  laadullinen tapaustutkimus, avoimet haastattelut	The Sport Hartford Girls (SHG) Program  Ohjelman tarkoituksena terveellisten elintapojen ja elämäntaitojen edistäminen.	Mentoroitavat: 9-13-vuotiaat afroamerikkalaiset tytöt, joilla ongelmia perheessä ja koulussa (N=8)  Mentorit: collegessa opiskelevat naisurheilijat (N=3)	Ohjattua liikuntaa (koripallo, yleisurheilu, jalkapallo, uinti, lentopallo, maahockey) ja elämäntaitojen käsittelyä strukturoidusti, ateriat, joiden aikana ravitsemusohjausta	12 viikkoa  2 h kahtena päivänä viikossa	Osallistujat kokivat prososiaalisen kanssakäymisensä lisääntyneen, käyttäytymisen liittyvissä taidoissa myös joitakin parannuksia.
Choi ym. 2015 Etelä-Korea  laadullinen tapaustutkimus,	The Sports Mentoring for Success Program (SMS)  Mentorointiohjelman tarkoituksena oli kehittää	Mentoroitavat: 10–12-vuotiaat tytöt ja pojat (N=6).  Mentorit:	Mentorin ja mentoroitavan väliset keskustelut ja sosiaalinen vuorovaikutus, yhteiset liikunta-aktiviteetit (esim. sulkapallo, pöytätennis, jalkapallo),	9 kk  tapaamiset kerran viikossa (yksittäisen	Osallistujat kokivat lajivalmiuksiensa ja liikuntataitojensa parantuneen ja fyysisen aktiivisuutensa lisääntyneen. Osallistujien itsevarmuus ja

avoimet kyselylomakkeet, haastattelut, päiväkirjat ja havainnointi	nuoren elämäntaitoja, kuten henkilökohtaisia taitoja (esim. tavoitteiden asettaminen, elämäntyylin hallinta) ja ihmissuhdetaitoja (esim. viestintä, sosiaaliset taidot, konfliktinratkaisut) kahdenvälisellä liikuntamentoroinnilla.	21–28-vuotiaat vapaaehtoiset mies- ja naispuoliset aikuiset (N=6).	elämäntaidoista keskustelu urheilukokemuksiin yhdistämällä (esimerkkitapauksia urheilukirjallisuudesta ja esimerkiksi urheilukäyttäytymisestä videomuodossa) Tavoitteiden asettaminen ja lyhyiden itsearviointien ja laatiminen.	tapaamisen kesto ei raportoitu)	yhteenkuuluvuuden tunne vahvistuivat ja itsesäätytaitot paranivat.
Fuller ym. 2013 Yhdysvallat	The Sport Hartford Boys (SHB) Program	Mentoroitavat: 10–13-vuotiaat pojat (N=8)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liikuntaa eri lajien parissa (esim. koripallo, amerikkalainen jalkapallo, lippupallo, salibandy, jalkapallo)</li> <li>• Elämäntaito-oppitunti (sis. konfliktien ratkaisu, ryhmäpaine, kunnioitus, vastuullisuus, luotettavuus ja johtajuus)</li> <li>• Ravitsemusoppitunti (jonka yhteydessä syötiin terveellinen välipala)</li> <li>• Vapaaehtoista osallistumista kotitehtävien tukiopetukseen ennen ohjelman alkua.</li> </ul>	24 viikkoa  2 h kerran viikossa	Koettu parannus minäpystyvyydessä, kyvyissä vastustaa ryhmäpainetta, minäkuvassa ja itsetunnossa, kommunikointikyvyssä ja konfliktinratkaisutaidoissa.
laadullinen tapaustutkimus, avoimet haastattelut	Mentorointiohjelman tavoitteena kannustaa varhaisnuoria luomaan mielekkäitä suhteita terveen, henkilökohtaisen kasvun edistämiseksi.	Mentorit: Miespuolisia korkeakouluopiskelijoita, jatko-opiskelijoita ja professori (N=5).			
Lee ym. 2015 Etelä-Korea	Ubiquitous Mentoring Program	Mentoroitavat: 10–15-vuotiaat tytöt ja pojat (N=23)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suuntautumisvaihe (2.–5. tapaamiskerta): yhteisymmärryksen ja luottamussuhteen luominen mentorin ja mentoroitavan välille (esim. keskustelua koulusta, perhetilanteesta, vertaissuhteista)</li> <li>• Interventiovaihe (6.–9. tapaamiskerta): vuorovaikutuksellista vapaa-ajantoimintaa (esim. pulkalla lasku kelkkapuistossa, taidenäyttelyt, jalkapallon pelaaminen, elokuvien katselu, kirjastossa käynti)</li> </ul>	20 viikkoa  tapaamiset kerran viikossa (yksittäisen tapaamisen kesto ei raportoitu)	Verrattuna tilanteeseen ennen ohjelman alkua, lasten yleinen ja perheeseen liittyvä itsetunto kasvoivat ohjelman myötä. Koulumenestys ja kiinnostus kouluun sitä vastoin laskivat ohjelman myötä. Lapset kokivat vanhempiensa kasvatustyylin demokraattisemmaksi ohjelman loputtua verrattuna tilanteeseen ennen ohjelmaa. Tuloksiin vaikuttivat voimakkaasti mentoroinnin pituus ja laatu.
kvantitatiivinen tutkimus, mittaukset kyselylomakkeella ennen ohjelmaa, ohjelman aikana ja ohjelman päätyttyä	Monivaiheinen mentorointiohjelman tavoitteena oli emotionaalisen tuen avulla vaikuttaa positiivisesti mentoroitavien itsetuntoon, kouluun sopeutumiseen ja lasten käsityksiin heidän vanhempiensa kasvatustyylistä	Mentorit: Toisen lukuvuoden sairaanhoitajaopiskelijat (N=23)			

- Ongelmanratkaisuvaihe (10.–18. tapaamiskerta): mentorien tukiopetus koulutehtävissä, neuvonta käyttäytymisen muutoksessa, emotionaalisen tuen tarjoaminen
- Lopetusvaihe (19.–20. tapaamiskerta): kahdenkeskiset keskustelut koskien sitä, miltä mentorointi tuntunut.

<p>Weiss ym. 2013 Yhdysvallat</p> <p>laadullinen arviointitutkimus, haastattelut</p>	<p>First Tee</p> <p>Tarkoituksena integroida elämäntaitojen ja golfin opetus. Tavoitteena vaikuttaa nuoren elämään rakentamalla luonnetta, arvoja ja taitoja, ja edistää terveellisiä elämäntapoja golfin avulla.</p>	<p>Mentoroitavat: 11–17-vuotiaat tytöt ja pojat (N=95)</p> <p>Mentorit: 19–70-vuotiaat mies- ja naispuoliset golfohjaajat (N= 26)</p>	<p>Systemaattiset ja etenevät golf- ja teorianunnit, jotka käsittelevät ihmissuhteita, itsensä johtamista, tavoitteiden asettamista, sekä henkilökohtaisia ja ihmissuhdetaitoja (esimerkiksi tekemällä terveellisiä valintoja ja etsimällä sosiaalista tukea).</p>	<p>Kesäloma/koulun lukuvuosi (tarkkaa kokonaiskesto ei raportoitu)</p> <p>osallistuminen golftunneille 1-2 kertaa viikossa (yksittäisen tunnin kesto ei raportoitu)</p>	<p>Osallistujat kokivat itsesäätelytaitojensa ja sosiaalisten taitojensa parantuneen ohjelman myötä. Elämäntaitoja edistävät vaikutukset koettiin olevan siirrettävissä golfkontekstista muille osa-alueille.</p>
--	---	---	--	---	---



LIITE 3. Tutkimusaineiston laadunarviointi.

TAULUKKO 1. Arviointikriteerit kvalitatiivisille tutkimuksille Kmetiä ym. (2004) mukailleen.

	Bean ym. 2014	Beaulac ym. 2011	Bruening ym. 2009	Choi ym. 2015	Fuller ym. 2013	Weiss ym. 2013
Kyllä = 2						
Osittain = 1						
Ei = 0						
1. Oliko tutkimuskysymys/ tutkimuksen tarkoitus kuvattu riittävästi?	2	2	2	2	2	2
2. Oliko tutkimusasetelma luotettava ja sopiva?	2	2	2	2	2	2
3. Oliko tutkimuksen viitekehys selkeä?	2	1	2	2	2	2
4. Oliko yhteyttä teoreettiseen viitekehykseen/ laajempaan tietoon?	2	2	2	2	2	2
5. Oliko otantamenetelmä kuvattu, tarkoituksenmukainen ja perusteltu?	1	1	1	2	2	1
6. Olivatko tiedonkeruumenetelmät selkeästi kuvattu ja systemaattisia?	2	2	2	2	2	2
7. Oliko data-analyysi selkeästi kuvattu ja systemaattinen?	2	2	2	1	2	2
8. Käytettiinkö vahvistettavuutta luotettavuuden todentamiseksi?	2	2	2	2	2	2
9. Tukivatko tulokset johtopäätöksiä?	2	1	2	2	2	2
10. Kuvauksen refleksiivisyys?	1	1	2	0	2	1
Kokonaispistemäärä (n)	18	16	19	17	20	18
Laatupisteet: n/20	0,9	0,8	0,95	0,85	1	0,9

TAULUKKO 2. Arviointikriteerit kvantitatiivisille tutkimuksille Kmetiä ym. (2004) mukailten.

Kyllä = 2	Lee ym. 2015
Osittain = 1	
Ei = 0	
Ei sovellu vastattavaksi (N/A) = ei pistettä	
1. Oliko tutkimuskysymys/ tutkimuksen tarkoitus kuvattu riittävästi?	2
2. Oliko tutkimusasetelma luotettava ja sopiva?	1
3. Oliko koe- ja vertailuryhmän valintamenetelmä kuvattu ja sopiva? Olivatko selittävät/ selitettävät muuttujat kuvattu ja sopivia?	2
4. Oliko koe- ja mahdollisen vertailuryhmän ominaispiirteet kuvattu riittävästi?	2
5. Jos ryhmiin jako satunnaistamalla oli mahdollista, oliko sitä kuvattu?	N/A
6. Jos tutkijoiden sokkouttaminen oli mahdollista, raportoitiinko sitä?	N/A
7. Jos tutkittavien sokkouttaminen oli mahdollista, raportoitiinko sitä?	N/A
8. Olivatko tulos- ja (tarvittaessa) altistusmittaukset hyvin määriteltyjä ja vankkoja suhteessa mittausvirheisiin ja väärin luokitteluun? Oliko arviointikeinoja raportoitu?	2
9. Oliko otoskoko sopiva?	1
10. Olivatko analyysimenetelmät kuvattu/ perusteltu?	2
11. Oliko varianssin estimaatteja raportoitu päätuloksissa?	2
12. Oliko sekoittavien tekijöiden vaikutusta kontrolloitu?	0
13. Oliko tulokset raportoitu riittäväällä tarkkuudella?	1
14. Tukivatko tulokset johtopäätöksiä?	1
Kokonaispistemäärä (n)	2
Laatupisteet: $n/(28 - (N/A \times 2))$	0,864

#### LIITE 4. Huoltajalle lähetetty tutkimustiedote.

Hyvä sporttilapsen huoltaja,

nimeni on Hanna Kolmonen ja opiskelen terveystieteiden ja liikuntatieteiden tiedekunnassa Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa. Teen tutkimusta Pro gradu -tutkielmaani varten sporttikummitoiminnasta ja kummissuhteen merkityksestä lapselle. Tutkimus toteutetaan haastattelemalla sporttikummitoimintaan osallistuvia lapsia ja nuoria. Olen kiinnostunut kuulemaan lapsesi ajatuksia elämästä, arjesta, perheestä ja erityisesti lapsen sporttikummin kanssa viettämästään yhteisestä ajasta. Sporttikummitoiminnasta ei ole aikaisemmin tehty tutkimusta, ja se tuo uutta tietoa ennestään kartoittamattomasta aiheesta. Usein tutkimuksissa lapsen näkemykset jäävät taka-alalle, ja tällä tutkimuksella halutaan tuoda lapsen näkökulma esiin. Sen vuoksi tässä tutkimuksessa ei haastatella lasten vanhempia tai sporttikummeja. Opinnäytetyöni ohjaajana toimii lehtori Kirsti Kasila Jyväskylän yliopistosta. Olen saanut tutkimukselleni luvan Pelastakaa Lapset ry:ltä.

Lapsen osallistuminen haastatteluun on täysin vapaaehtoista. Haastattelu kestää enintään tunnin ajan ja se on tarkoitus tehdä lapsen kotona, tai erikseen sopimassamme rauhallisessa paikassa. Tallennan haastattelut nauhurille haastatteluaineiston myöhempää analysointia varten. Nauhoitetut haastattelut tulevat ainoastaan minun käyttööni tätä tutkimusta varten, ja käsittelen aineistoa lapsen anonymiteettiä huomioiden. Haastatteluja ei luovuteta ulkopuolisten tietoon. Kun tutkimus on valmis, hävitän haastattelutiedostot asiaan kuuluvalla tavalla. Tutkimus julkaistaan Pro gradu-tutkielmana keväällä 2018. Saatte halutessanne valmiin tutkimuksen ottamalla yhteyttä minuun.

Lapsi osallistuu tutkimuksen tekemiseen vain sillä ehdolla, että suostumus on saatu sekä vanhemmalta että lapselta. Jos lapsenne saa osallistua tutkimukseen, ottakaa yhteyttä alla annettuun puhelinnumeroon tai sähköpostiin, niin voimme sopia jatkosta. Annan mielelläni lisätietoa tutkimuksesta.

Terveisin,

Hanna Kolmonen

Jyväskylän yliopisto

Yhteystiedot

## LIITE 5. Huoltajan suostumus lapsen haastatteluun.

Lastani on pyydetty osallistumaan tutkimukseen, joka käsittelee Sporttikummitoimintaa. Olen lukenut ja ymmärtänyt saamani kirjallisen tutkimustiedotteen. Olen saanut tiedotteessa riittävän selvityksen tutkimuksesta ja sen yhteydessä suoritettavasta tietojen keräämisestä, käsittelystä ja luovuttamisesta. Tutkimuksen sisältö on kerrottu minulle myös suullisesti ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini. Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita lapseni osallistumista tutkimukseen.

Ymmärrän, että lapseni osallistuminen tähän tutkimukseen on vapaaehtoista. Minulla on oikeus milloin tahansa tutkimuksen aikana ja syytä ilmoittamatta peruuttaa suostumukseni haastatteluun. Suostumuksen peruuttamisesta ei aiheudu minulle tai lapselleni kielteisiä seurauksia eikä se vaikuta lapseni asemaan Sporttikummitoiminnassa.

**Allekirjoituksella annan suostumukseni lapseni haastattelulle:**

Päivämäärä ja paikka: \_\_\_\_\_

Huoltajan nimi: \_\_\_\_\_

Nimenselvitys: \_\_\_\_\_

LIITE 6. Lapsen suostumus haastateltavaksi.

Hei,

nimeni on Hanna ja opiskelen terveystieteiden ja terveyskasvatusta Jyväskylän yliopistossa. Teen tutkimusta Pro gradu -tutkielmaa varten, jossa haastattelen Sporttikummitoimintaan osallistuvia lapsia ja nuoria. Olen kiinnostunut kuulemaan ajatuksiasi elämästä, arjesta, perheestä ja Sporttikummin kanssa viettämästäsi yhteisestä ajasta. Haastattelussa ei ole oikeita tai vääriä vastauksia, vaan haluan kuulla juuri sinun kokemuksiasi ja näkemyksiäsi asiasta.

Haastattelu kestää enintään tunnin ajan ja se tehdään sinun kotonasi tai erikseen sovitussa rauhallisessa paikassa. Nauhoitan haastattelut nauhurille, jotta muistaisin myöhemmin, mistä asioista juttelimme. Nauhoitetut haastattelut tulevat vain minun käyttööni, eikä kukaan muu aikuinen saa kuulla tai tietää, mitä kerroit. Kun tutkimus on valmis, hävitän haastattelunauhut asiaan kuuluvalla tavalla.

Minua sitoo vaitiolovelvollisuus. Se tarkoittaa sitä, etten saa kertoa kenellekään muulle mitään sinusta, perheestäsi, tai mieleesi tulevista asioista, joista kerrot minulle haastattelun aikana. Haastattelussa voidaan pitää taukoja, jos niin haluat, ja se voidaan myös lopettaa kesken.

Kirjoitan haastattelusta tutkimusraportin. Kirjoitan raportin niin, ettei sinua tai vastauksiasi voi tunnistaa tutkimusraportista. Olisi hienoa, jos saisin tulla haastattelemaan sinua. Jos haluat osallistua haastatteluun, laita raksi ruutuun paperin alareunassa olevaan tilaan.

Terveisin,

Hanna Kolmonen

terveyskasvatuksen opiskelija

Jyväskylän yliopisto

Nimeni on \_\_\_\_\_

ja suostun haastateltavaksi tutkimukseen:

## LIITE 7. Research announcement.

Dear child's guardian,

My name is Hanna Kolmonen and I am studying health education at the Faculty of Sport Science at the University of Jyväskylä. I am doing a research for my Master's Thesis on Save the Children's Sporttikummi program and its meaning for the child attending it. The research will be carried out during the spring / early summer 2017 by interviewing the children and the youth participating the program. I am interested in hearing your child's ideas about everyday life, family, and especially the time spent together with the child's mentor (Sporttikummi). None scientific research on this subject has been carried out before, so this study will bring new information about the previously uncharted topic. In research, the child's outlook often remains unknown. Instead, this study aims to bring forward only the child's point of view. Therefore, this study will exclude interviews of both children's guardians and Sporttikummis. My thesis is instructed by Lecturer Kirsti Kasila from the University of Jyväskylä. I have received permission to study from Save the Children Finland.

Participating in the interview is completely voluntary. The interview takes maximally one hour and it is intended to be carried out at the child's home or in a quiet place we have agreed separately. The child receives a little gift after the interview. I will record interviews with the recorder for later analysis of the interview material. Recorded interviews are for my use only during this research, and I will handle the material taking into account the child's anonymity. Interviews will not be disclosed to third parties. When the research is complete, I will discard the interviews in a relevant way. The study will be published as a Master's Thesis in spring 2018. If you wish, you will receive a complete study by contacting me.

The child takes part in the study only on the condition that consent has been obtained from both the parent and the child. If your child is allowed to participate in the study, please contact the phone number or e-mail below by the end of May, so that we can agree on the practical issues involved in the interview. I will gladly give you more information regarding the study if needed.

Regards,

Hanna Kolmonen

Health Education Student

University of Jyväskylä

LIITE 8. Consent of the guardian to the child's interview.

My child has been asked to take part in a research on Sporttikummi program. I have read and understood the written research announcement. I have received a detailed account of the research and its connection with the collection, processing and disclosure of data. The content of the study has also been described to me verbally and I have received sufficient answers to all questions pertaining to the investigation. I have had enough time to consider my child's participation in the research.

I understand that my child's participation in this research is voluntary. I have the right at any time during the investigation and for no given reason withdraw my consent to the interview. Cancellation of consent does not cause me or my child's negative consequences and does not negatively affect my child's position in Sporttikummi program.

**By signing I approve my child's interview:**

Date and place: \_\_\_\_\_

Signature: \_\_\_\_\_

Printed name: \_\_\_\_\_

LIITE 9. Consent of the child to the interview.

Hello,

My name is Hanna and I'm studying health education at the University of Jyväskylä. I'm doing a research for my Master's thesis, where I interview children and the youth attending Sporttikummi program. I am interested in hearing your thoughts about your everyday life, family, and time spent together with your Sporttikummi. There are no right or wrong answers in the interview, instead I want to hear your own personal experiences and views.

The interview takes maximally one hour and it will be done in your home or in a quietly arranged place in the spring. I will record interviews with the recorder so that I can later remember what we talked about. Recorded interviews are just for me, and no other adult can hear or know what we talked about. Once the research is complete, I will discard the interview notes in a relevant way.

I am bound by the obligation of secrecy. That means I am not allowed to tell anyone else of anything about yourself, your family, or the things that you are going to tell me during the interview. Interviews can take breaks if you wish, and can also be stopped in the middle.

I will write a research report of the interview. I will write the report in a way that you or your responses can not be identified in it. It would be great if I could come and interview you. To participate in the interview, tick the box at the bottom of the paper.

Regards,

Hanna Kolmonen

Health Education Student

University of Jyväskylä

My name is \_\_\_\_\_

and I agree to be interviewed:



## LIITE 10. Teemahaastattelurunko.

*Kerro... Kerro lisää...*

*Mitä muuta mieleesi tulee...Tulisiko mieleesi vielä jotakin muuta mitä voisit kertoa...*

*Mitä muuta voisit kertoa...*

### **Aloitus (aloitusvaihe)**

- tutkija kertoo, mistä haastattelussa on kyse
- lapsella lupa pitää taukoa tai lopettaa, kun siltä tuntuu
- ei oikeita/väriä vastauksia

### **Lapsi itse ja lähipiiri (tunnustelua)**

- **nimi ja ikä?**
- **keitä perheeseen kuuluu?**
- lemmikkejä?

### **Lähipiiri, arki (tunnustelua)**

- koulunkäynti? **millä luokalla?**
- kuka on paras kaveri?
- **harrastukset? onko muuta kuin spottikummitoiminta?**

### **Sporttikummi (syventymisvaihe)**

- **kuka sporttikummi on? (nimi? sukupuoli? ikä?)**
- **tunsiko lapsi ennestään sporttikummiä? miltä tuntui tavata? jännittikö?**
- **onko aina ollut sama kummi?**
- **millainen sporttikummi on? (kerro...kuvaile...)**

### **Sporttikummitoiminta (syventymisvaihe)**

- kauanko ollut sporttikummitoiminnassa mukana?
- kenen idea?
- **mitä tekevät sporttikummin kanssa? mitä sporttikummi tekee kanssasi?**
  - **mitä viimeksi teitte kun tapasitte?**
  - **missä olitte? mitä siellä teitte?**

- **mitäs sitten tapahtui?**
- **keitä siellä oli mukana? olitteko kahdestaan vai oliko muitakin?**
- **miltä se sinusta tuntui? oliko sinulla mukavaa?**
- **kuinka usein tapaavat? kauanko kerrallaan?**
- **onko riittävän usein? *kuinka usein haluaisit tapaamisia?***
- missä tekevät? sisällä? ulkona? lähellä? kaukana?
- tehdäänkö aina samaa? kokeilevatko eri juttuja?
- kuka päättää, mitä tehdään? annetaanko vaihtoehtoja?
- **kuinka mieluisaa toiminta on? (parhaat puolet?/mikä ei ole niin mukavaa?) *mitkä asiat tapaamisisissa ovat olleet mukavia? mitkä asiat ovat olleet kurjia?***
- liikkuuko ilman kummia?
- **tietävätkö kaverit sporttikummin olemassaolosta? onko kertonut muille?**
- **odottaako seuraavaa kertaa?**

#### **Lopetus (lopetusvaihe)**

- **tuleeko muuta mieleen?/haluaako kertoa jotakin muuta?**
- **haluaako kysyä haastattelijalta jotakin? Kiitos, oli kiva jutella!**

LIITE 11. Esimerkki luokittelun logiikasta.

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Pääloukka
2.25. "...ja, mennään kaikkee pesäpalloa ja kaikkee."	pesäpallon pelaaminen		
4.5. "Mä pelasin curlingia."	curlingin pelaaminen	pelaaminen	
5.5. "...sit me pelattiin jalista"	jalkapallon pelaaminen		
8.3. "Um, played tennis."	tenniksen pelaaminen		
1.18. "...kyllä mekin välillä sitä ruokaa tehään sen sporttikummin kanssa."	ruoanlaittoon osallistuminen sporttikummin kanssa		
2.20. "...ja leivotaanki joskus. No aika usein me leivotaan, melki joka kerta. No, me leivottiin. No, mitä me halutaan. Nyt me leivottiin juustokakkuu ja tehtiin ite jäätelö ja lätyjä ja. Niin ja, no viime kerralla me leivottiin kai jotain keksejä ja joskus me ollaan leivottu muffinsseja..."	sporttikummin kanssa leivotaan lähes joka kerta vapaaehtoisia leivonnaisia	leipominen ja ruoanlaitto	Toiminnan aikaiset aktiviteetit, ympäristöt ja sosiaaliset kohtaamiset
2.31. "No me oltiin museoiden yössä ja sitte me ollaan kaikissa, no se (nimi) tila, siellä oli just yks tapahtuma ja sitte, no jossain talvitapahtumassa, ja ollaan aika monissa."	Sporttikummin kanssa käydään useissa tapahtumissa.		
3.17. "Eh, there's this event where, um, like, there are a lot of people from different countries, and um, feels really cultural and um, (sporttikummin nimi) felt like it's cultural like different country thing..."	Osallistuminen sporttikummin kanssa monikulttuuriseen tapahtumaan.	kulttuuri- ja muut tapahtumat	

LIITE 12. Analyysikehys.

<b>ALALUOKKA</b>	<b>PÄÄLUOKKA</b>
sporttikummin ominaispiirteet	<b>Kuvauksia sporttikummista</b>
sporttikummin rooli	
pelaaminen	<b>Toiminnan aikaiset aktiviteetit, ympäristöt ja sosiaaliset kohtaamiset</b>
leikki	
ulkoilu ja luontoliikunta	
halli- ja liikuntasalilajit	
leipominen ja ruoanlaitto	
kulttuuri- ja muut tapahtumat	
puuhastelu eläinten parissa	
keskustelut sporttikummin kanssa	
muut aktiviteetteihin osallistujat	
liikuntapaikat	
lähipiirin asennoituminen	
lapsen kokemat hyödyt ja haitat	<b>Suhtautuminen toimintaa kohtaan</b>
toiminnan tarkoitusperät ja lähtökohdat	
lapsen tarpeet, odotukset ja toiveet	
toimintaa kohtaan	