

**KOULUPÄIVÄ TUKEMASSA LASTEN LIIKUNTAHARRASTUSTA JA
PERHEIDEN JAKSAMISTA**

Anne Rajaniemi

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Syksy 2018

TIIVISTELMÄ

Rajaniemi, A. 2018. Koulupäivä tukemassa lasten liikuntaharrastusta ja perheiden jaksamista. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 43 sivua, 2 liitettä.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Orimattilan kaupungin 8. luokkalaisten lasten liikuntaharrastuneisuutta, miten harrastavissa perheissä koetaan arjessa jaksaminen ja onko kyseisillä perheillä riittävästi yhteistä aikaa. Tutkimuksessa selvitettiin lisäksi vanhempien mielipiteitä kokonaiskoulupäivästä, missä harrastukset tapahtuisivat koulupäivän aikana.

Aineisto kerättiin määrällisenä kyselytutkimuksena Webropol – kyselyohjelmistoa käyttäen syksyllä 2018. Kysely lähetettiin 232:lle Orimattilan 8. luokkalaisten huoltajalle, joista 43 vastasi kyselyyn. Vastausmäärä kyselytutkimuksessa jäi pieneksi ja tutkimuksen tulokset jäävät arvailujen varaan.

Tulosten perusteella Orimattilan 8. luokkalaisten harrastavat ohjattua liikuntaa vaihtelevasti, kyselytutkimuksen nuorista 35 (81,4%) harrasti ohjattua liikuntaa vähintään kerran viikossa ja 8:lla (18,6%) ei ollut lainkaan liikuntaharrastuksia. Viikoittain liikuntaharrastuskertoja oli keskimäärin 2,21 kertaa koko joukkoa tarkasteltaessa ja 34,9%:lla harrastuskertoja oli 4 tai enemmän. Vastausten perusteella nuori harrastaa liikuntaa, koska haluaa sitä itse ja suurimpana motivoijana toimivat harrastuksissa olevat kaverit. 39,53% vastaajista arvioivat tämän tärkeimmäksi tekijäksi harrastamisen motivaattoreista kysyttäessä. 35,9%:lla nuorista on harrastukseen matkaa yli 20km ja kuljetus hoituu pääasiassa vanhempien omilla autoilla.

Tutkimuksen perusteella voidaan varovasti päätellä, että paljon harrastavien lasten vanhemmat kokevat yhdessä kulkemisen ja tekemisen perheen yhteiseksi ajaksi eivätkä arvota samaan tapaan yhteisiä ruokailuhetkiä tai kiireetöntä arkea kotona kuin vähemmän harrastavien lasten vanhemmat. Tulosten valossa paljon harrastavien perheiden vanhemmat jaksavat arjessa hien paremmin kuin ne vanhemmat, joiden nuoret harrastavat vähemmän. On vaikea vetää johtopäätöstä siitä, miten kokonaiskoulupäivä vaikuttaisi lasten harrastamiseen tai perheiden jaksamiseen.

Orimattilaan toivottaisiin kuitenkin lisää liikuntaharrastusmahdollisuuksia sekä koulun yhteyteen että yleensäkin, ja näihin koulutettuja ohjaajia, joilla on lajin substanssiosaamista. Yli puolet vastaajista uskoivat, että heidän nuorensa osallistuisivat koulupäivän aikana järjestettäviin harrastuksiin/harjoituksiin, mikäli niitä ohjaisi lajin ammattilainen eikä opettaja.

Asiasanat:8. luokkalaisten, liikuntaharrastus, perheen hyvinvointi, kokonaiskoulupäivä

ABSTRACT

Rajaniemi, A. 2018. Schoolday supporting childrens physicalactivities and families well-being. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 43 pp, 2 appendices.

Purpose of this study was to find out how much physical activity are 8. graders in Orimattila doing, and to know how families experience their everyday life and do they have enough time to be together. Another subject in this study was to get knowledge of how parent are thinking about flexible school day where hobbies would happen during the school day.

The material was collected in autumn 2018 as a quantitative case study using Webropol – software. The study was sent to 232 Orimattila's 8. graders guardian, 43 of them answered. Because of the low amount of answers in this study, are these results only passable.

The results showed that 8. graders in Orimattila do physical activity very variable. 35 (81,4%) of them had an instructed physical hobby at least once a week and 8 of them (18,6%) didn't have any physical hobbies at all. In weekly basis physical activity times were in average 2,21 times comparing whole group and 34,9% had training 4 times or more per week. What came up was that adolecent does eercise because of their own will and the biggest motivation comes from friends that are in same group. 39,53% of answerers said that friends are the most important fact of why their adolecent is motivated in sports. 35,9% had over 20km distance from home to practise place and their way to get there are mostly parents with their own car or sharing ride with friends families.

Based on this study can be carefully concluded that parents whose children practise often feels that driving to practise place together and doing things which helps their children there are their quality time. It seems that they don't value everyday dinners with whole family or stressless evenings at home very high. The result shows in fact that parents whose families have lots of hobbies do better in everyday life than parents whose children have less hobbies. It's hard to conclude how flexible school day would affect childrens enthusiasm in sports and other hobbies and how would it appear with family well-being.

What came up as a fact is that more psysical activity apportunities are needed in Orimattila, both included in schooldays and in general. And it is hoped that those practises would lead someone who has substanceknowledge of that certain sport or instrument. Over half of those who answered this study thought that their adolescent would participate practises during schoolday if the leader was professional coach and not teacher.

Key words: 8. graders, physical activity, family well-being, flexible schoolday

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1	JOHDANTO.....	1
2	LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA	4
2.1	Kouluikäisten lasten ja nuorten liikuntasuositukset	4
2.2	Lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen Suomessa.....	4
2.3	Liikunta kouluissa	5
3	KOULUJEN LUKUJÄRJESTYKSEN ULKOPUOLINEN OHJELMA	7
3.1	Extra-curricular ja After-school program	7
3.2	Ehetytty koulupäivä ja Innostava koulupäivä.....	8
3.3	Liikunta oppituntien ulkopuolisena toimintana.....	9
3.4	Oppituntien ulkopuolisen toiminnan vaikutuksia hyvinvointiin	10
4	PERHE HARRASTAMISEN VAIKUTTAJANA.....	12
4.1	Vanhemmat.....	12
4.2	Perheen sosioekonominen tausta	12
4.3	Perheiden hyvinvointi Suomessa.....	13
4.4	Perheiden ja nuorten hyvinvoinnin lukemia Orimattilassa	14
5	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	16
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	17
6.1	Tutkimuksen aineisto ja aineiston keruu sekä tutkimusmenetelmä.....	17
6.2	Kyselyn laadinta ja esitestaus	17
6.3	Kyselyn muuttajat	17
6.3.1	Esitiedot.....	18

6.3.2 Harrastaminen.....	18
6.3.3 Perheiden yhteinen aika ja jaksaminen.....	18
6.3.4 Avoin kysymys	18
6.4 Aineiston analyysi	18
6.5 Tutkimuksen eettisyys	19
6.6 Tutkimuksen luotettavuus	20
7 TULOKSET	23
7.1 Taustamuuttajat	23
7.2 8-luokkalaisten sekä perheiden lasten harrastusmäärät viikossa.....	24
7.3 8-luokkalaisten harrastamiseen vaikuttavat tekijät.....	26
7.4 Kunnan ja koulun tarjoamat harrastukset sekä koulupäivän yhteydessä järjestettävät harrastukset.....	29
7.5 Perheen yhteinen aika ja jaksaminen arjessa.....	30
7.6 Koululaisen harrastaminen ja vanhempien suhtautuminen liikuntaan	31
8 POHDINTA.....	33
9 JOHTOPÄÄTÖKSET	36
LÄHTEET	37
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Fyysistä aktiivisuutta pidetään hyvin tärkeänä tekijänä lapsen fyysiselle, psyykkiselle sekä sosiaaliselle kasvulle ja kehitykselle (Janssen & LeBlanc 2010). Kaikki toiminta mikä kuluttaa enemmän energiaa kuin paikallaan olo, luetaan fyysiseksi aktiivisuudeksi (Terve koululainen 2018). Fyysinen toimintakyky on sitä, miten elimistö selviytyy päivittäisistä liikettä ja ponnistelua vaativista toiminnoista (Pohjolainen 1987; Helin 2000). Toimintakykyä ovat liikkuvuus, kestävyys, nopeus, voima ja motoriset taidot. Fyysistä toimintakykyä ei voi varastoida. Ainoa ylläpitävä tapa on säännöllinen ja tarpeeksi intensiivinen liikunta. (Kalaja 2017.) Liikunnaksi lasketaan toimintakykyä määrätietoisesti kehittävä tekeminen (Laakso 2007).

Hyvinvointivaltioiden kasvava ongelma on koululaisten ylipaino, mielenterveysongelmat sekä jaksamattomuus (Terveystiedon ja hyvinvoinnin laitos 2017; Salmela-Aro, 2012). Hyvinvointivaltiot, Suomi esimerkkinä, painottavat terveystiedossa sekä koululiikunnassa liikuntakasvatukseen, jonka tarkoituksena on luoda myönteinen vaikutus oppilaan fyysiseen, psyykkiseen sekä sosiaaliseen toimintakykyyn. Tarkoitus on opetella yhdessä toimimista, sekä sisäistää elinikäisen liikunnan hyödyt. (EDU.FI 2016.)

Suomessa suositus kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden määräksi on vähintään 1-2 tuntia vaihtelevaa liikuntaa päivittäin (Heinonen ym. 2008, 17-18). 2018 LIITU-tutkimuksen mukaan 9-15 vuotiaista kolmasosalla tämä suositus toteutuu. Nuoremmilla paremmin kuin vanhemmilla (Tuloskortti 2018). Fyysisen aktiivisuuden suositus koskee kaikkia 7-18 vuotiaita lapsia ja nuoria ovat he sitten normaalisti liikkuvia tai erityisliikunnan piirissä olevia. Suosituksen mukaisesti fyysistä aktiivisuutta pitäisi tulla päivittäin ja pitkiä liikkumattomia aikoja tulisi välttää. (Heinonen ym. 2008, 17-18.)

Yleisesti ottaen liikunnan tulisi olla monipuolista. 7-12 vuotiaana liikunnan tuntimäärän tulisi olla suurempi kuin 13-18 vuotiaana. Mitä nuoremmasta puhutaan, tapahtuu oppimista parhaiten kokeilun ja tekemisen kautta. Tämän vuoksi alakoululaisten liikuntasuositus ajallisesti on hieman korkeampi kuin yläkoulu- ja lukioikäisillä. Tarvitaan paljon toistoja ja kokemuksia. (Heinonen ym, 2008, 17-18.)

Kansallisen tutkimuksen mukaan lähes koko Suomen nuoriso harrasti jonkinlaista liikuntaa vuosina 2009-2010. Saman tutkimuksen tuloksena oli myös, että urheiluseuroissa liikuntaa harrastaa 43% suomalaisista lapsista ja nuorista (Husu, Paronen, Suni ja Vasankari 2010, 20-23.) Urheiluseuroissa harrastaminen on selvästi nostanut suosiotaan sillä vuoden 2018 LIITU-tutkimuksen mukaan 9-vuotiaista 67 prosenttia ja 11-vuotiaista 71% harrastavat liikuntaa vähintään kerran viikossa urheiluseurassa. Yläkouluikäisistä 13-vuotiaista 58% ja 15-vuotiaista 44% harrastavat liikuntaa myös urheiluseurassa (Tuloskortti 2018).

Vuonna 2015 (Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016) tehdyssä tutkimuksessa 89%:lla 7-19-vuotiaista lapsista ja nuorista oli jokin harrastus. Kyseinen tutkimus myös antaa positiivisen kuvan siitä, että aikaisemmin havaittu notkahdus poikien harrastamisessa teini-ikässä on loiventunut. Samankaltaisia tuloksia on saatu myös vuoden 2017 Kouluterveyskyselyssä (Halme ym. 2018).

Maailmalla koulujen opetussuunnitelmaan sisältyvä liikunta ei riitä suositusten mukaisen liikuntamäärän tavoittamiseen nuorilla (Hardman 2014). Nuorison päivittäistä liikuntamäärää on saatava nousemaan. Suomessa onkin viime vuosina aktivoitu iltapäiväkerhojen ja liikunnallisten välituntien saralla (Liikkuva koulu 2017). Liikunnan ja monien muiden taideaineiden varsinainen harrastustoiminta on kuitenkin järjestetty koulusta erilliseksi iltatoiminnaksi, mikä kuormittaa lasten ja vanhempien arkea iltaisin.

Oppituntien ulkopuolisella toiminnalla - EC (extra-curricular) ja koulun jälkeisellä ohjelmalla - ASP (after-school program) on todettu olevan myönteistä merkitystä oppilaille. Nämä myönteiset vaikutukset pohjautuvat kahteen teoreettiseen päänäkökemykseen, Bioekologinen systeemitteoria sekä nuorten myönteisen kehityksen näkökulma (positive youth development approach), ja kolmanteen viime aikoina enemmän huomiota saaneeseen näkökemykseen eli kouluun kiinnittymiseen (school engagement). (Pulkkinen 2015, 72-74.)

Suomessa on kokeiltu ja puhuttu aikaisemmin eheytyksestä koulupäivästä (Eheytyksen koulupäivän hanke 2002-2005), mikä tarkoittaa sitä, että oppimista, huolenpitoa ja harrastetoimintaa organisoidaan moniammatillisesti koulun tiloissa koulupäivän aikana tai nuoremmilla oppi-

lailla ennen/jälkeen koulupäivän. Nämä kokeilut ja tutkimukset aiheesta tuottivat hyviä tuloksia niin lasten kuin vanhempienkin keskuudessa. Koulutyytyväisyys parani, työtyytyväisyys lisääntyi opettajilla, vähensi oppilaiden masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta ja samalla sosioemotionaalinen käyttäytyminen kehittyi ja esimerkiksi liikuntakerhoihin osallistujien vuorovaiikutustaidot kehittyivät hieman. (Pulkinen 2015, 110-119.)

Näiden kokeilujen jälkeen alkoi Liikkuva koulu – ohjelma vuonna 2010, mikä lähtikin voimakkaaseen kasvuun, kun siitä tuli yksi hallitusohjelman kärkihankkeista. Tavoite oli levittää liikkuva koulu valtakunnalliseksi ja saada oppilailla näin tunti liikuntaa jokaiselle päivälle. (Ratkaisujen Suomi 2015, 15). Liikkuva koulu – ohjelma on nykyään toiminnassa useissa Suomen kouluissa. Kaikista positiivisista hyödyistään huolimatta opettajakunta ei täysin ole ottanut hanketta omakseen, sillä sen on todettu olevan melko työläs (Liikkuva koulu 2015).

Näiden asioiden pohjalta halusin selvittää pro gradu tutkielmassani lasten liikunnan harrastamisen lisäksi myös harrastukseen vaikuttavia tekijöitä sekä vanhempien ajatuksia koulupäivään linkittyvästä harrastustoiminnasta. Olen työskennellyt Orimattilassa kaupungin liikunnanohjaajana sekä välillä liikunnan- ja terveystiedon opettajana vuodesta 2012 lähtien. Tutkimus suuntautuu kyseiseen kaupunkiin, koska haluan kehittää toimintaa siellä.

2 LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA

Nykyaikana lapset ovat vapaa-ajallaan fyysisesti aikaisempaa passiivisempia. Syynä tähän muutokseen pidetään ennen kaikkea kehittynyttä teknologiaa; erilaisten älyruutujen ääressä olemista ja liikkumista paikasta toiseen pääasiassa autolla. Lapset myös viettävät tänä päivänä ennistä vähemmän aikaa fyysisesti toistensa seurassa, sillä kännykät ja älylaitteet ovat se väylä millä sosiaalisia suhteita hoidetaan. (Tammelin 2008.)

Suomessa lähes puolet koululaisista osallistuu organisoituun seuratoimintaan. Hälyttävää kuitenkin on maassamme vallitseva murrosiän ”drop out” ilmiö. Muihin maihin verrattaessa tämä nuorten liikkumisen väheneminen on huomattava haaste. On kuitenkin huomioitava se, että esimerkiksi laaja suomalainen pitkittäistutkimus osoittaa aktiivisen urheiluseurassa harrastamisen olevan yhteydessä aikuisena toteutuvaan liikunnalliseen elämäntapaan. (Lasten ja nuorten liikunta 2014.)

2.1 Kouluikäisten lasten ja nuorten liikuntasuositukset

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016) tuoreen suosituksen mukaisesti alle 8-vuotiaiden pitäisi liikkua monipuolista omalle tasolleen sopivaa liikuntaa kolme tuntia päivässä. Tämä koskee vielä 1. luokkalaisia koululaisia. Kouluikäisten, 7-18 vuotiaiden lasten ja nuorten pitäisi liikkua suositusten mukaisesti yhdestä kahteen tuntia päivässä. Liikunnan tulisi olla monipuolista ja liikkujan ikään sopivaa (Heinonen ym, 2008, 17-18).

Tutkimukset osoittavat, että vain joka neljäs suomalainen koululainen liikkuu suositusten mukaisesti reipasta liikuntaa vähintään tunnin päivässä. Samainen tutkimus osoittaa, että pojat liikkuvat enemmän kuin tytöt. (Lasten ja nuorten liikunta 2014.)

2.2 Lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen Suomessa

Vuonna 2010 tehty laaja tutkimus (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg ja Kokko 2013) osoittaa, että suomalaisista nuorista 11-vuotiaista pojista vain joka kolmannes ja tytöistä joka neljännes harrastaa liikuntaa riittävästi eli vähintään tunnin päivässä. HBSC-tutkimuksen (Aira ym. 2013)

tuloksena 48% 11-15-vuotiaista koululaisista osallistuu jollain tasolla liikuntatoimintaan. Kuitenkin 2018 vuoden LIITU-tutkimuksen mukaan 11-15-vuotiaista harrastaa vähintään kerran viikossa liikuntaa urheiluseurassa 58%. Aktiivisimmillaan osallistuminen on 11-vuotiaana, jolloin 71% harrastaa liikuntaa urheiluseurassa, passiivisimmillaan 15-vuotiaana, jolloin 44% harrastaa liikuntaa urheiluseurassa. (Tuloskortti 2018.).

Huolestuttavinta tutkimusten mukaan on kuitenkin ollut se, että iän myötä liikunnan harrastaminen vähenee jyrkästi. 15-vuotiaista pojista vuonna 2010 vain n.17% ja tytöistä 10% liikkui riittävästi. Tämä niin sanottu ”drop out” ilmiö korostuu etenkin poikien kohdalla. (Aira ym. 2013.) Positiivinen suunta on se, että vuoden 2018 LIITU-tutkimuksen mukaan 23% pojista ja 15% tytöistä liikkui riittävästi, joten määrä on lisääntynyt molemmilla sukupuolilla 5-6% vuoden 2010 tasosta (Tuloskortti 2018).

2.3 Liikunta kouluissa

Maailmanlaajuisesti suurimmassa osassa maista on joko lainmukaiset vaatimukset tai muuten yleinen käytäntö opettaa liikuntaa peruskoulussa. Yleisesti se kuuluu opintosuunnitelmaan, mutta maissa, joissa vastuu opintosuunnitelmasta on koulupiirillä tai yksittäisillä kouluilla, ei liikunta välttämättä kuulu opetukseen. (Hardman 2014.)

UNESCO:n (Hardman 2014) tuottaman tutkimuksen mukaan maailmanlaajuisesti liikuntaa opetuksessa on alakoulun aikana keskimäärin 103 minuuttia viikossa 25-220 minuuttia kerralla, ja yläkoulun ja toisen asteen koulun aikana 100 minuuttia viikossa 25-240 minuuttia kerralla. Koulun liikuntatunnit eivät näin ollen riitä tarjoamaan tarpeeksi liikuntaa nuoren hyvinvoinnin edellytykseksi (Tammelin 2008).

Koulun liikunnalla on kuitenkin merkittävä tehtävä *kasvattaa oppilaita liikuntaan ja liikunnan avulla*. Liikunnanopetuksen avulla jokaisella oppilaalla on mahdollisuus kokea erilaisia liikunnallisia elämyksiä. Koulun liikunta myös mahdollistaa jokaiselle tiedot ja taidot liikunnalliseen arkielämään. (Tammelin 2008.)

Tyttöjen ja poikien liikuntatarjonta on hyvin tasa-arvoista. On kuitenkin maita, joissa liikuntaa

tarjotaan enemmän pojille kuin tytöille. Syynä tähän on muun muassa varusteet, uskonto, kulttuuri, vanhempien kieltäminen ja sosiaaliset esteet opettajan ja oppilaan välillä. (Hardman 2014.)

UNESCO:n (Hardman 2014) toteuttaman tutkimuksen mukaan hyvinvointivaltioiden ongelma on tullut kasvavassa määrin ylipainoisuus, mielenterveysongelmat ja haluttomuus. Myös suomalaiset kuntotestit tukevat tätä. Suomalaiset koululaiset ovat lihonneet ja heidän fyysinen kuntotaso on heikentynyt viimeisinä vuosikymmeninä. (Huotari 2004; Tammelin 2008). Tavoitteeksi liikunnan ja terveystiedon opetuksessa tällaisissa maissa on noussut asenteet ja arvot, tietoisuus, taidot ja tekeminen. (Hardman 2014.)

Maissa, joissa opetuksen painotus on kilpailuhenkinen, on noussut ongelma nuorten haluttomuudesta kilpaurheiluun. Opettajat ovat usein epäpäteviä, eivätkä osaa motivoida oppilaitaan. Täten yhä useampi nuori saa vapautuksen koululiikunnasta. Tämä johtaa yleisesti fyysisen kunnan heikkenemiseen ja nostaa nuorten ylipaino-ongelmaa ja inaktiivisuutta. (Hardman 2014.)

Laakson (2007) mukaan Suomessa liikuntatuntien tavoitteena on kasvattaminen liikunnan avulla. Liikuntatunneilla on erinomaiset mahdollisuudet opettaa moraalisia asioita, yhdessä tekemistä ja toisen huomioimista. Liikunnassa tapahtuva toiminta on suunniteltu vastaavan näihin liikuntakasvatuksen tavoitteisiin. (Laakso 2007, 22).

Hardmanin (2014) mukaan monessa maassa liikunta oppiaineena ei ole tasa-arvoisessa asemassa muihin oppinaineisiin verrattuna. Liikunta voidaan opetusaineista jättää helpoiten pois lukujärjestyksestä ja viidesosassa maista liikunnanopettajat eivät ole samassa arvossa muiden opettajien kanssa. Yleisesti kandidaatin tutkinto on maailmanlaajuisesti minimivaatimus liikunnanopettajalle. Joissain maissa, kuten Suomessa, maisterin tutkinto on kuitenkin ehdoton. Yläkoulusta eteenpäin vaatimukset korostuvat. (Hardman 2014.)

Ammattitaidottomia opettajia on kuitenkin paljon. Unescon tutkimuksen mukaan nuorten haluttomuus liikuntaa kohtaan on yleistynyt paljon, ja syyksi arvellaan tätä. Opettajille on tarjolla koulutusta, mutta suuri osa ei osallistu niihin. Eikä heitä voi pakottaa. (Hardman 2014.)

3 KOULUJEN LUKUJÄRJESTYKSEN ULKOPUOLINEN OHJELMA

Lukujärjestyksen ulkopuolista toimintaa järjestetään osassa Suomen kouluja kerhotoimintana, mikäli kunnalla ja koululla on määrärahaa maksaa kerhotuntien pitämisestä opettajille, ja opettajilla on intoa ja kiinnostusta järjestää toimintaa. On kuitenkin laajasti tunnustettu ympäri maailman, että oppituntien ulkopuolisella toiminnalla on oppilaiden kehityksen kannalta myönteistä merkitystä (Pulkkinen 2015, 72.)

3.1 Extra-curricular ja After-school program

Oppituntien ulkopuolisesta toiminnasta ulkomaisissa tutkimuksissa ja julkaisuissa käytetään yleensä kahta eri termiä, EC (extra-curricular) ja ASP (after-school program). Näitä tutkimuksia on pääsääntöisesti tehty ainoastaan Yhdysvalloissa ja jonkin verran Kanadassa ja Australiassa. (Pulkkinen 2015, 72).

EC - toiminnalla tarkoitetaan vapaaehtoista ja yleensä maksutonta toimintaa, mikä yleensä järjestetään koulun jälkeen. Toiminnasta on mahdollisuus saada merkintä todistukseen, mikä omalta osaltaan voi vaikuttaa myös tuleviin opiskelupaikkoihin. Toimintoina on lueteltu eri tutkimuksissa esimerkiksi koulun lehden tekeminen, näytelmiä, liikunta, robotiikka, valokuvaus, kirjoitustyöpaja, cheer leading, tutorointi, yrittäjäyys ynnä muuta toimintaa. (Pulkkinen 2015, 72).

ASP - toimintanimitystä käytetään pääasiassa valtion tai säätiöiden raporteissa, mutta käytännössä toiminta on hyvin samankaltaista kuin EC. Sen virallisena tavoitteena on tarjota lapsille turvallinen ympäristö aikuisten läsnäollessa koulun päättymisen jälkeen. Samalla tarjotaan mahdollisuus edistää koulumenestystä, sosiaalisia taitoja ja omaa terveyttä. Nämä iltapäivätunnit (klo 15-18) ovat kriittisimpiä nuorten kehityksen kannalta, sillä näihin aikoihin tehdään suurin osa nuorisorikollisuudesta sekä tapahtuu 16-17-vuotiaiden nuorten auto-onnettomuuksia. (Pulkkinen 2015, 73).

Nämä lukujärjestyksen ulkopuolisten toimintojen myönteiset vaikutukset pohjautuvat kahteen teoreettiseen päänäkömykseen, Bioekologinen systeemiteoria sekä nuorten myönteisen kehityksen näkökulma (positive youth development approach), ja kolmanteen viime aikoina enemmän huomiota saaneeseen näkömykseen eli kouluun kiinnittymiseen (school engagement). (Pulkkinen 2015, 72-74.)

Kouluun kiinnittymisellä voidaan tarkoittaa *toiminnallista kiinnittymistä*, *tunneperäistä kiinnittymistä* tai *kognitiivista kiinnittymistä*. Toiminnallisella kiinnittymisellä tarkoitetaan osallistumista, niin koulutyöhön kuin oppituntien ulkopuoliseen toimintaan sekä yleisesti sääntöjen noudattamista. Osallistamalla toimintaan tapahtuu kiinnittymistä kouluun. Tunneperäisellä kiinnittymisellä tarkoitetaan erilaisia myönteisiä ja kielteisiä tuntemuksia opettajiin, oppilaskavereihin ja kouluun yleensä. Tunneperäinen kiinnittyminen tapahtuu kokemusten ja ihmissuhteiden kautta, joten varsinkin lukujärjestyksen ulkopuolisella ja myönteisillä tuntemuksilla on suuri merkitys tunneperäisen kiinnittymisen osalta. Kognitiivinen kiinnittymien tapahtuu oppimisen ja oppimiskokemusten kautta, ja on siten myös vahvasti mukana oppituntien ulkopuolisten toimintojen kautta. (Pulkkinen 2015, 34.)

3.2 Eheytetty koulupäivä ja Innostava koulupäivä

Suomessa on kokeiltu Eheytetyn koulupäivän hanketta vuosina 2002-2005 ja puhuttu nimenomaan eheytetystä koulupäivästä, mikä tarkoittaa sitä, että oppimista, huolenpitoa ja harraste-toimintaa organisoidaan moniammatillisesti koulun tiloissa koulupäivän aikana tai nuoremmilla oppilailla ennen/jälkeen koulupäivän. Nämä kokeilut ja tutkimukset aiheesta tuottivat hyviä tuloksia niin lasten kuin vanhempienkin keskuudessa. Koulutyytyväisyys parani, työtyytyväisyys lisääntyi opettajilla, vähensi oppilaiden masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta ja samalla sosioemotionaalinen käyttäytyminen kehittyi ja esimerkiksi liikuntakerhoihin osallistujien vuorovaikutustaidot kehittyivät hieman. (Pulkkinen 2015, 110-119.)

Innostava koulupäivä on Lea Pulkkisen laatima ehdotus joustavan koulupäivän rakenteen vakiinnuttamiseksi, minkä pohjalla on Pulkkisen toteuttama edellä mainittu eheytetyn koulupäivän hanke sekä kyseinen selvitystyö. Pulkkisen ehdotuksen mukaan joustava koulupäivä tulisi

rakentaa kytkien erilaisia kokonaisuuksia myös aamu- ja iltapäivätoimintaan. Pulkkisen toteuttama selvitystyö on nostanut esille muutaman kohdan muutospaineista koulupäivän osalta. Muutospaineita aiheuttaa 1) YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus, missä korostuu lapsen oikeus tulla kuulluksi ja mahdollisuus osallistua erilaisiin harrastetoimintoihin, 2) Euroopan komission suositus investoida lapsiin hyvinvoinnin edistämiseksi, 3) Euroopan muiden maiden kehitys, 4) Suomen hallituksen tavoite tarjota oppilaalle mahdollisuus harrastaa koulupäivän yhteydessä, 5) uudistettu perusopetuksen opetussuunnitelma, 6) innostus, millä koulupäivän uudistamien ja kerhotoiminnan lisääminen koulupäiviin on otettu vastaan sekä 7) yhteistyökumppaneiden halukkuus osallistua kerhotoiminnan järjestämiseen. (Pulkinen 2015, 5.)

Kyseisen selvityksen ehdotukset pääpiirteittäin olivat: koulupäivään tulisi sisällyttää yksi tunti valinnaista ja vapaaehtoista kerhotoimintaa, jonka järjestämiseen koulun ohella osallistuvat erilaiset yhteistyötahot, kerhotoimintaa kehitetään oppilaita ja vanhempia kuullen, perusopetuksen aamu- ja iltapäivätoimintaa uudistetaan ja kytketään kerhotoiminnan järjestämistä koskevaan uudistamiseen, koulupäivä muutetaan oppituntien osalta alkamaan klo 9.00 mikä mahdollista aamun hyödyntämisen myös kerhotoimintaan sekä hallituksen seuraava toimintasuunnitelma tulisi sisällyttää näiden asioiden mahdollistaminen aina kustannusten selvittelystä käytännön toteutukseen saakka. (Pulkinen 2015, 5.)

3.3 Liikunta oppituntien ulkopuolisena toimintana

UNESCO:n (Hardman 2014) tutkimuksen mukaan neljäsoissa tutkimuksessa mukana olleista maissa on virallisesti järjestetyt koulu-yhteiskunta ”polut”. Tällaisissa maissa koulujen ohkeen on suunniteltu harrastustoimintaa ja lisäksi virallinen kilpailullinen liikuntaohjelma. Toiminta kuuluu osana opetussuunnitelmaan ja vapaasti valittaviin aineisiin. Ajatuksena koulu-yhteiskunta yhteistyössä on tukea nuorien liikunnallista kasvua kehittyen paikallisella, kansallisella ja kansainvälisellä tasolla ammattivalmentajien avulla. Näissä maissa myös järjestetään kilpailuja ja turnauksia opetussuunnitelmaan linkittyen. (Hardman 2014.)

Joillain mailla on epävirallinen koulu-yhteiskunta yhteistyö, jossa kannustetaan ottamaan osaa liikunnalliseen toimintaan koulun ulkopuolella (Hardman 2014). Osittain tämä toteutuu Suomessakin: on huomattu miten tärkeässä roolissa lasten ja nuorten harrastusten

mahdollistamiseen ovat koulut ja kouluissa tapahtuva iltapäivätoiminta. Koulun toiminnassa ja sen kehittämisessä ovatkin mukana monet tekijät ja työntekijäryhmät, joiden osallisuutta toiminnassa ja kehittämisessä ei voida sivuuttaa, kun mietitään koulujen toiminnan kehittämistä (Konu 1998, 44-46).

Hyvinvointi koulun viitekehyksessä suuntaa osaltaan iltapäivätoiminnan sijoittumista koulujen toiminnassa (Perttilä, Kautto, Lounamaa, Luopa, Ritamo, Rimpelä, Pesonen & Zotow 2003). Suomessa esimerkiksi Liikunnallinen iltapäivä - hankkeessa tutkittiin koulujen iltapäivätoimintaa ja niiden järjestämistä, näitä iltapäivätoimintana tapahtuvia liikuntakerhoja järjestivät hankkeesta saatujen tulosten mukaan pääasiassa liikunta- ja urheiluseurat, koulut itse tai vanhemmat/vanhempainyhdistykset (Möra-Leino 2000). Urheilujärjestöt ja seurat ovatkin kehittäneet liikuntaan aktivoivia hankkeita sekä herättäneet aika ajoin keskustelua lasten liikkumisesta ja leikkimisestä sekä sen tarpeesta (Nuori Suomi 2008).

Sirkka Salonen-Nummi tutki väitöskirjassaan (2007) liikunnan koettua merkitystä iltapäivätoiminnassa. Teemahaastattelussa kävi ilmi, että liikunnalla on suuri merkitys koettuun hyvinvointiin ja sen edistämiseen lapsilla; heidän keskittymiskykynsä paranee, ylimääräistä energiaa saadaan purettua, liikunta rauhoittaa, liikunta tuottaa iloa ja riemua, saadaan liikunnan kautta onnistumisen elämyksiä, itsetunto kehittyy, koetaan hyvänolon tunne suorituksen jälkeen ja liikunta on vastapainoa koulutyölle. Samassa tutkimuksessa lomakekysely ja teemahaastattelu yhdistettynä, keskeisiksi tekijöiksi lapsen hyvinvoinnin edistämiseen nousivat onnistumisen elämykset, ilo ja virkistys, myönteisten luonteenpiirteiden kehittäminen, liikuntatarpeen tyydyttäminen, minäkuvan ja terveen itsetunnon vahvistaminen sekä ilmaisun ja luovuuden kehittäminen. (Salonen-Nummi 2007).

3.4 Oppituntien ulkopuolisen toiminnan vaikutuksia hyvinvointiin

Toimintaan osallistumisella on tutkimusten valossa löytynyt monia positiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten kehitykseen. Esimerkiksi oppilaan itsearvostus nousee, koulumenestys paranee, koulunkäynnin keskeyttäminen vähenee, emotionaalinen hyvinvointi paranee, päihteiden käyttö vähenee ja sosiaalinen käyttäytyminen kehittyy. (Mahoney, Harris, Eccles, 2006 & Mahoney, Vandell, Simpkins & Zarret 2009).

Samaisen tutkimuksen (Mahoney ym. 2006) mukaan hyötyjen määrä lisääntyy suhteessa osallistumisen määrään. Liikaa oppituntien ulkopuolista toimintaa on vasta silloin, jos tuntimäärä viikossa ylittää 15 tuntia. Tämä voi aiheuttaa sen jälkeen riskikäyttäytymistä ja hyötyjen määrä saattaa vähentyä. Kuitenkin vaikutukset esimerkiksi oppilaan koulumenestykseen ovat tutkimusten valossa vahvemmin yhteydessä monipuoliseen toimintaan kuin yhteen toimintaan osallistumisen intensiteetillä (Denalut & Poulin 2009).

Pelkästään urheiluharrastukseen osallistumisessa tulokset ja vaikutukset lapsen hyvinvointiin ja esimerkiksi koulumenestykseen ovat kuitenkin hieman ristiriitaisia. Liikuntakerhoihin osallistumisella on todettu olevan positiivinen vaikutus koulumenestykseen, mutta aktiivinen kilpaurheilu näyttäisi sisältävän riskin siitä, että koulun arvostus vähenee. Kuitenkin keskimäärin urheiluharrastuksiin osallistuvat pärjäävät paremmin koulussa kuin ne, jotka eivät osallistu lukuopintojensa ulkopuoliseen toimintaan. Paremmalla menestyksellä jatko-opintoihin ovat päässeet he, joilla on ollut urheiluharrastusten lisäksi jokin muu harrastus kuin oppilaat, jotka ovat harrastaneet vain urheilua. (Libscomb 2007.)

4 PERHE HARRASTAMISEN VAIKUTTAJANA

4.1 Vanhemmat

Vanhempien tuki on tutkimusten mukaan suoraan yhteydessä lasten osallistumiseen lukujärjestyksen ulkopuoliseen toimintaan. Tällä on myös vaikutusta siihen, että lapsi voi nauttia ja tykätä toiminnasta eikä osallistuminen ahdistaa lasta. Lapset osallistuvat myös mielellään toimintaan mitä heidän äitinsä arvostaa. Vanhempien voimakkaalla painostuksella osallistumiseen on yhteyttä siihen, että lapsi ei nauti kyseisestä harrastuksesta. (Anderson, Funk, Elliot & Smith 2003.)

Tuoreessa italialaisessa tutkimuksessa (Danioni, Barni & Rosnati 2017) tutkittiin vanhempien vaikutusta lasten urheiluharrastuksiin. Tutkimuksessa todettiin nuorten yleisesti hyväksyvän vanhempien mielipiteet ja arvot liikunnan suhteen sekä tärkeimpinä vaikuttajina tähän vanhempien kehumisen ja kannustamisen sekä ymmärryksen. Samaisessa tutkimuksessa todettiin, että painostus liikuntaharrastusta kohtaan vanhempien suunnalta oli melko vähäistä.

Joukkuelajien urheilijoille tehdyssä tutkimuksessa (Sanchez-Miguel, Leo, Sanchez-Oliva, Amado & Garcia-Calvo 2013) selvitettiin vanhempien käytöstä ja sen vaikutusta lasten nauttimiseen liikunnasta sekä motivaatioon. Tutkimuksessa vanhempien kannustus ja tuki vaikutti positiivisesti liikunnasta nauttimiseen sekä motivaatioon. Ne pelaajat, jotka kokivat painostusta vanhempien suunnasta nauttivat vähemmän liikunnasta ja kärsivät motivaatio-ongelmista.

4.2 Perheen sosioekonominen tausta

Terveyden ja Hyvinvoinnin laitoksen Lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot - raportin mukaan joka neljännessä perheessä koettiin hankalaksi selvittää käytettävissä olevilla tuloilla (Kaikkonen, Mäki, Hakulinen-Viitanen, Markkula, Wikström, Ovaskainen, Virtanen, Laatikainen, 2012, 50).

Samaisen raportin mukaan perheen sosioekonomisen taustan ei tulisi olla yhteydessä lasten ja nuorten harrastamiseen ja kerhotoimintaan. Tutkimustulokset kuitenkin osoittavat äidin koulutuksella ja lapsen harrastamattomuudella olevan yhteyttä. (Kaikkonen ym. 2012, 62-63).

Myös tutkimuksissa, missä on selvitetty koulun ulkopuolista toimintaa, on pystytty toteamaan, että perheen sosioekonominen asema vaikuttaa merkittävästi harrastamiseen. Vähävaraisten perheiden lapset harrastavat vähemmän kuin keskimääräisesti toimeentulevien tai varakkaiden perheiden lapset. Perusteluina ovat usemmin se, että harrastukset maksavat melko paljon, niihin pitää usein kuljettaa lapsia, näissä perheissä vanhemmilla saattaa olla epätyypillisiä työaikoja ja lapsilla saattaa olla kotona muita velvollisuuksia, kuten huolehtia sisaruksistaan. (Dearing, Wilmer, Simpkins, Lund, Bouffard, Caronongan, Kreider & Weiss 2009.)

4.3 Perheiden hyvinvointi Suomessa

14- 20 vuotialle tehdyn Kouluterveyskyselyn (Luopa, Kivimäki, Matikka, Vilkki, Jokela, Laukanen, Paananen, 2014, 73) mukaan perheissä on viime vuosina mennyt paremmin. Nuoret kokevat voivansa puhua vanhemmilleen, vanhemmat ovat paremmin tietoisia lastensa menoista ja tupakointi perheissä on vähentynyt. Perheen yhteisen ajan kokemukset voivat olla hyvin erilaisia. Useat tutkimukset ovat saaneet tulokseksi suuren joukon vanhempia kokevan, etteivät ehdi olla niin paljon perheensä kanssa kuin haluaisivat. Syynä pidetään työelämän vaativuutta ja kiirettä (Kaikkonen ym. 2012, 63).

Kaikkosen ym. (2012) raportissa mainitaan, että perheiden sosiaalinen verkosto on hyvin tärkeä vanhempien ja perheiden jaksamiselle. Kaikilla ei asu lähellä isovanhempia, muita sukulaisia tai läheisiä ystäviä. Tällöin erilaiset perheitä tukevat palvelut astuvat arvoonsa. Näihin palveluihin luetaan kerhot, harrastustoiminta, vanhempainillat – paikat, joissa on mahdollisuus verkostoitua ja saada vertaistukea (Kaikkonen ym. 2012, 62).

Vanhempien jaksaminen on tärkeää koko perheen hyvinvoinnin kannalta (Kaikkonen ym. 2012, 62). Avioerot ovat Suomessa varsin yleisiä (Luopa ym. 2014, 61) ja se näkyy kuormittavana varsinkin kouluikäisten lasten perheissä.

4.4 Perheiden ja nuorten hyvinvoinnin lukemia Orimattilassa

Orimattilan laaja hyvinvointikertomus 2018-2021 (2018, 3) linjaa tulevaisuudessa kunnan tehtävänä olevan kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen sekä väestön terveyserojen kaventaminen. Tähän pyritään laaja-alaisella yhteistyöllä kaupungin eri toimijoiden kesken sekä yhteistyöllä sosiaali- ja terveystalvveluista vastaavien palveluntuottajien sekä maakunnan kanssa.

Hyvinvointikertomuksessa (2018, 4) on koottu erilaisin indikaattorein tuotetut hyvinvoinnin tunnusluvut Orimattilassa. Tuloksissa verrataan Orimattilaa yleisesti muuhun Päijät-Hämeeseen. Tuloksia on kerätty 2013-2017 muun muassa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselystä, Sotkanetistä ja Tilastokeskukselta. Myös kuntakohtaisia mittareita on ollut käytössä.

Lapsiperheitä Orimattilassa on kohtuullisen paljon asukasmäärään nähden ja yleinen koulutustaso on matalampi kuin Päijät-Hämeessä keskimäärin. 8.-9. luokkalaiset kokevat terveydentilansa keskinertaiseksi tai huonoksi ja suhde on huomattava koko Suomeen verrattuna. Tämän ikäluokan päihteidenkäyttö on myös yleisempää Orimattilassa kuin Päijät-Hämeessä tai koko Suomessa. Muun muassa nuuskan käytössä ero on huomattava. Huolestuttavaa on myös miten 9,7% 8.-9. luokkalaisista on kertonut kokeilleensa laittomia huumeita ainakin kerran. Koko maan luvun ollessa 7,9% ja Päijät-Hämeen 8,7% (Orimattilan laaja hyvinvointikertomus 2018-2021, 2018, 8-15).

Hyvinvointikertomuksen (2018, 13-16) mukaan Orimattilan 8.-9. luokkalaisista yli 10%:lla ei ole läheistä ystävää ja lähes 9%:a kiusataan koulussa vähintään kerran viikossa. 19% kokee kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta vastaavan luvun ollessa Päijät-Hämeessä 12,4% ja koko Suomessa 12,2%.

Elintapoihin liittyen Orimattilan 8.-9. luokkalaisista ylipainoisia on 21,2%, päivittäinen koulu-ruoka ei maistu yli neljäsosalle (27,8%) ja neljäsosa ilmoittaa liikkuvansa hengästyen vain korkeintaan kerran viikossa tunnin verran (Orimattilan laaja hyvinvointikertomus 2018-2021, 2018, 14-15).

Mielenterveyden osalta Orimattilan 0-17 vuotiaat asukkaat ovat hakeneet ja saaneet paljon apua terveydenhuollosta koko Suomen lukuihin verrattuna. Myös koko Päijät-Hämeessä on yleisesti selkeästi suuremmat määrät tässä ikäryhmässä mielenterveyden häiriöihin hoitoa saaneita, kuin muualla Suomessa keskimäärin. 8.-9. luokkalaisista yli 30% (Orimattilan laaja hyvinvointiker-
tomus 2018-2021, 2018, 17-19).

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Päijät-Hämeessä sijaitsevan Orimattilan kaupungin kahdeksaluokkalaisten nuorten harrastuneisuutta. Tutkimuksessa selvitettiin myös perheiden jaksamista. Samalla kartoitettiin myös vanhempien ajatuksia koulupäivän yhteydessä järjestettävistä harrastuksista.

Tutkimuskysymykset:

1. Kuinka paljon Orimattilan kahdeksaluokkalaisten nuoret harrastavat liikuntaa tai muuta ohjattua toimintaa, ja mitkä tekijät tähän vaikuttavat?
2. Miten vanhemmat kokevat jaksavansa arjessa ja onko jaksamisella eroa harrastavien ja vähemmän harrastavien perheiden kesken?
3. Onko harrastavilla perheillä riittävästi yhteistä aikaa?
4. Haluaisivatko vanhemmat, että harrastuksia linkitettäisiin enemmän koulupäivän yhteyteen ja onko tälle tarvetta?

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

6.1 Tutkimuksen aineisto ja aineiston keruu sekä tutkimusmenetelmä

Kyselytutkimus toteutettiin lyhyenä webropol kyselynä kahden koulun, Orimattilan Yhteiskoulun sekä Jokivarren koulun kahdeksaluokkalaisten vanhemmille Päijät-Hämeessä Orimattilassa (liite 2). Kouluissa oli yhteensä 232 kahdeksaluokkalaista. Saatekirjeessä (liite 1) tutkija pyysi huoltajia sopimaan kuka vastaa kyselyyn, jotta jokaiselta oppilaan kohdalta saataisiin yksi vastaus. Kyselyyn vastasi yhteensä 43 huoltajaa ja vastausprosentti jäi 18,53:een.

Tutkimus on määrällinen tutkimus. Tutkimuksen aineisto on primaarista, eli aineisto on tätä tutkimusta varten kerättyä (Heikkilä 2008, 14). Kysely toteutettiin strukturoituna, ja muutaman kysymyksen kohdalla oli mahdollisuus antaa tarkentavaa tietoa avoimena vastauksena. Kyselyn avulla pyrittiin saamaan vastaukset tutkimuskysymyksiin.

Kysely lähetettiin koulujen vanhemmille syyskuussa 2018 ja tutkimuksesta saatu aineisto analysoitiin syksyn 2018 aikana. Analysoinnissa käytettiin SPSS - analysointi-ohjelmaa.

6.2 Kyselyn laadinta ja esitestausta

Kyselytutkimus ja tutkimuksen kysymykset laadittiin alkusyksyn 2018 aikana. Kyselyn esitestausta tapahtui tutkijan omien lasten harrastuskavereiden vanhemmilla. Esitestausta perusteella kyselyyn tehtiin pieniä muutoksia ja lisättiin avoin kysymys, jotta sen avulla pystyttäisiin entistä paremmin vastaamaan tutkimuskysymyksiin.

6.3 Kyselyn muuttujat

Kyselylomakkeessa oli kysymyksiä kolmen eri aihealueen alla yhteensä 27 kysymystä sekä neljäntenä avoin kysymys. Aihealueina olivat esitiedot, harrastaminen sekä perheen yhteinen aika ja jaksaminen sekä avoimen kysymyksen avulla lisätietoa harrastamisen motiiveista ja vanhempien suhtautumisesta liikuntaan.

6.3.1 Esitiedot

Esitietoja kysyttäessä käytettiin strukturoituja kysymyksiä yhteensä 7 kappaletta. Niillä selvitettiin tietoja vastaajasta, vastaajan perherakenteesta sekä vastaajan 8. luokkalaisen lapsen sukupuoli.

6.3.2 Harrastaminen

Harrastamiseen liittyviä kysymyksiä oli yhteensä 14 kappaletta. Kysymyksistä 11 oli strukturoituja ja kahta niistä pystyi täsmentämään avoimella vastauksella, yksi oli avoin kysymys ja kahdessa käytettiin Likertin asteikkoa, jossa vastausvaihtoehdot olivat numeerisessa muodossa asteikolla 1-5, jossa numero 1 tarkoitti täysin eri mieltä ja numero viisi täysin samaa mieltä. Kysymyksissä selvitettiin vastaajan harrastamista sekä 8. luokkalaisen ja myös perheen mahdollisten muiden lasten harrastamista ja aiheeseen liittyviä tekijöitä.

6.3.3 Perheiden yhteinen aika ja jaksaminen

Perheen yhteiseen aikaan ja jaksamiseen liittyviä kysymyksiä oli yhteensä 6 kappaletta. Niistä jokaisessa käytettiin Likertin asteikkoa, jossa vastausvaihtoehdot olivat numeerisessa muodossa asteikolla 1-5, jossa numero 1 tarkoitti täysin eri mieltä ja numero 5 täysin samaa mieltä. Kysymyksissä kysyttiin perheen arjen ja yhteisen ajan kokemisesta.

6.3.4 Avoin kysymys

Avoimella kysymyksellä oli tarkoitus selvittää vastaajan suhtautumista liikkumiseen, yleisesti siihen miksi yläkouluikäinen harrastaa tai ei harrasta liikuntaa ja miten vastaaja ajattelee, että yläkouluikäisen saisi jatkamaan harrastamista.

6.4 Aineiston analyysi

Aineiston kvantitatiivisen osuuden analyysi toteutettiin SPSS - ohjelmalla. SPSS:n avulla tarkasteltiin eri muuttujien jakaumia, hajontoja, keskiarvoja sekä erilaisia tunnuslukuja. Samalla

myös jaoteltiin vastaajia ryhmiin lasten harrastusmäärän mukaan, paljon harrastavien lasten vanhemmat ja vähemmän harrastavien lasten vanhemmat.

6.5 Tutkimuksen eettisyys

Pro gradu tutkielmaan on saatu hyväksyntä Orimattilan kaupungin sivistystoimelta. Tutkimuksen aikana vastaajien tietoja käsiteltiin anonyymisti. Kyselytutkimuksen alussa vastaajilla oli luettavana tutkimuksen saateteksti (liite 1), missä oleelliset asiat tietojen käsittelyn suhteen on käyty läpi.

Saatekirjeen avulla osallistujille kerrottiin tutkimuksen tarkoitus, saatujen vastausten käytöstä sekä tutkimuksen toteutuksesta. Heille tarjottiin myös tarvittaessa mahdollisuus kysyä lisää tietoa tutkimuksesta yhteystietojen avulla. Avoimuudella haluttiin varmistaa, että vastaajat tietävät varmasti minkälaiseen tutkimukseen he ovat osallistumassa ja on myös tärkeä, että tutkijan ja tutkittavien välinen suhde on moitteeton. Edellytyksenä koko tutkimukselle on tietoinen suostumus tutkimukseen (Vehviläinen-Julkunen & Paunonen 1997). Tämän vuoksi tähän Pro Gradu tutkielmaan liittyvään tutkimukseen osallistuminen on ollut kaikille täysin vapaaehtoista sekä heillä on ollut myös mahdollisuus olla osallistumatta.

Ihmistieteellisen tutkimuksen lähtökohtana on aina ihmisten kunnioitusta ilmentävät arvot, mitä voidaan pitää eettisesti tärkeänä. Ensisijaista on aina tutkittavan ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, kun tehdään ihmisiin kohdistuvia tutkimuksia. (Pelkonen & Louhiala 2002, 129). Ihmisarvon kunnioittaminen ilmenee myös pyrkimyksenä turvata tutkittavien yksityisyys itsemääräämisoikeuden lisäksi. Tutkittaville annetaan siis mahdollisuus päättää itse haluavatko he osallistua tutkimukseen tai jos he haluavat keskeyttää osallistumisen (Kuula 2006, 60-65).

Henkilötietojen suojaaminen kuuluu yksityisyyden turvaamiseen. Tämän tutkimuksen kyselylomakkeessa ei henkilötietoja kysytty, joten ne eivät tulleet tutkijan tietoon missään vaiheessa. Vastatessaan kyselylomakkeeseen, vastaaja on antanut luvan käyttää tietoja tutkimusta varten. Tietoja on käytetty huolellisen luottamuksellisesti ja niitä on käytetty vain tutkimusta

varten, kuten saatekirjeessä (liite 1) luvattiin. Yksittäisiä henkilöitä ei voi tunnistaa tulosten raportoinnista. Tulosten raportoinnissa pyritään lisäksi avoimuuteen ja rehellisyyteen.

6.6 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkija on saanut ohjausta ja kritiikkiä ohjaajalta sekä graduryhmältä aikaisemman pro seminaari työn ajan. Pro gradu tutkimukseen ohjausta on saatu ohjaajalta. Tutkimuksen eteenpäin viemiseksi, kommentit ja kritiikki ovat olleet tärkeitä apukeinoja. Erityisen tärkeitä nämä ovat myös tutkimuksen luotettavuuden kannalta.

Tutkija on pyrkinyt huolehtimaan tutkimuksen luotettavuudesta, toteuttamalla tutkimusta kaikkien tieteen sääntöjen ja tapojen mukaisesti. Tutkimuksen tulokset eivät ole riippuvaisia tutkijasta ja sitä tehdessä on pyritty objektiivisuuteen.

Tutkimuksen mittaustulosten toistettavuutta kutsutaan reliabiliteetiksi ja tutkimuksen tarkoituksenmukaisuutta validiteetiksi. Tutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkastella näiden näkökulmista (Hirsjärvi ym. 2009, 213-215).

Reliabiliteetti on arvioitavissa useilla eri menetelmillä. Tutkija testasi kyselylomaketta pienellä pilottitestillä ennen varsinaista kyselyä. Testin perusteella varsinaiseen kyselyyn tehtiin muutamia muutoksia. Osa kyselyssä käytetyistä kysymyksistä on ollut käytössä myös muissa tutkimuksissa missä ne on todettu toistettaviksi. Viisiportaista likertin asteikkoa käytettäessä, voidaan tulosta pitää heikompana, sillä vastaajaa ei pakoteta ottamaan kantaa vaan he voivat valita puolestavälistä neutraalin kohdan joko huolimattomuuttaan tai täyttäessään kyselyä kiireessä (Metsämuuronen 2005, 62). Vallin (2001, 35) mukaan viisiportainen vastausmahdollisuus ei ole kuitenkaan välttämättä huono asia, sillä silloin vastaaja voi vastata vaikkei hänellä olisi selkeää kantaa asiaan.

Validiteetti voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen ulottuvuuteen, jolloin sisäinen validiteetti tarkoittaa tutkimuksen omaa luotettavuutta ja ulkoinen validiteetti tarkoittaa sitä, miten yleistettävissä tutkimus on (Metsämuuronen 2005, 57). Validiteetti tarkoittaa sitä mitataanko mittarilla sitä mitä on tarkoitus mitata. Antaako mittari vastauksia niihin kysymyksiin ja ongelmiin, joita

pyritään tutkimaan (Anttila 1996). Ollakseen validi tutkimus, ei riitä, että tutkimuksessa käytetty mittari on validi, vaan myös tutkimusotteen kysymyksenasetelussa ja tutkittavan ilmiön olemuksessa, tulee tehdä oikeutta tutkimukselle (Eskola & Suoranta 2014, 219-222).

Validiteetti jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. Sisältö-, kriteeri- ja rakennevaliditeetti ovat sisäisessä validiteetissa arvioitavia asioita. Tutkimuksen yleistettävyyden on yhtä kuin ulkoinen validiteetti (Nummenmaa ym. 1997). Sisältövaliditeetti viittaa tutkimuksessa käytetyn mittarin pätevyys. Tutkimusprosessi tulee voida arvioida ja arvioijan on kyettävä seuraamaan tutkijan päättelyä. Tutkijan on pystyttävä kuvaamaan mahdollisimman selkeästi aineisto, tekemänsä tulkinnat sekä ratkaisu- ja tulkintatavat, jotta tulokset selkeästi perustuvat johonkin eivätkä ole vain tutkijan henkilökohtaista intuitiota (Heikkilä 1998). Tässä tutkimuksessa tutkija on pyrkinyt dokumentoimaan tarkasti tutkimuksen toteutuksen, analysoinnin ja tulokset ja näin lisäämään tutkimuksen luotettavuutta.

Kyselylomaketutkimuksessa on vahvuuksia ja heikkouksia ajatellen tieteellistä luotettavuutta. Tätä tutkimusta tehdessä tutkija ei itse vaikuttanut läsnäolollaan tutkittavien vastauksiin. Luotettavuutta lisää myös se, että lomaketta käytettäessä kysymykset ja väitteet esitetään jokaiselle vastaajalle samassa muodossa (Valli 2001, 30). On kuitenkin mahdollista, että vastaaja ymmärtää kysymyksen väärin, ja ei voi saada tarkentavaa informaatiota epäselvissä kohdissa. Riskinä on myös se, että vastaaja voi esittää asiansa väärin tai epätarkasti tai jättää kokonaan vastaamatta esimerkiksi avoimien kysymysten kohdalla (Valli 2001, 101-102). Mahdollisimman selkeän kysymyksenasettelyn vuoksi, kyselylomake testattiin pienellä ryhmällä. Testiryhmän vastauksien ja kommenttien perusteella lomakkeen muutamaa kysymystä muokattiin.

Rakennevaliditeetti liittyy teoreettisen käsitteen mittaamiseen ja teoreettiseen lähestymistapaan. Esimerkiksi onko tutkimuksessa käytetyt käsitteet ja ilmiön luonne oikein tulkittu. Jos teoreettisen käsitteen yhdistäminen kohteessa havaittaviin mitattaviin ominaisuuksiin on onnistunut, on mittari käsitevaliditeetiltaan hyvä. Aiheen tuntemus, aiemmat tutkimukset sekä yleinen päättely ovat perusteita, joilla tutkija voi perustella käyttämäänsä operationalisointia (Anttila 1996).

Tutkija on pyrkinyt panostamaan teoreettiseen viitekehykseen, jotta tutkimuksen käsitevaliditeetti olisi hyvä ja jonka pohjalta tutkimus on voitu toteuttaa. Ajankohtaisen taustakirjallisuuden ansiosta olen luonut lukijoille laajan kuvan Suomen nuorten liikunnan harrastamisen tilasta, koulun ulkopuolella tapahtuvan harrastamisesta sekä murrosikäisten perheen merkityksestä harrastamiseen. Tämän taustan ansiosta tutkimusprosessin etenemistä on johdonmukaista hahmottaa ja se antaa perusteet tutkimuksen toteuttamiselle. Kriittisyyden nimissä tutkija ei voi laajasta pohjatyöstä huolimatta olla täysin varma siitä, ettei esimerkiksi käytetystä kyselylomakkeesta puuttunut jotain oleellista elementtiä jonka avulla olisi saanut tärkeää tietoa.

Tässä tutkimuksessa otoksen laajuus on pieni. Joten tutkimuksen tuloksetkin ovat näin ollen suuntaa antavia. Kyselyyn vastasi annetun ajan puitteissa 43 huoltajaa. Tämä on 18,5% kaikista joille kysely lähetettiin. Vallin (2001, 32) mukaan riittävä vastausprosentti kyselytutkimuksessa on 60 prosenttia.

7 TULOKSET

7.1 Taustamuuttajat

Kaikista kyselyyn vastanneista (N=43) henkilöstä äitejä oli 38 (88,4%) ja isiä 5 (11,6%) (taulukko 1). Vastaajien ikäjakauma oli hyvin laaja 30 vuoden ja yli 50 vuoden väliltä. Suurin osa vastaajista oli kuitenkin 35-50 vuotiaita (81,4%). Talouksien 8-luokkalaisista nuorista 20 oli tyttöä ja 23 poikaa. Suurin osa lapsista asui ydinperheessä (N=32) tai uusioperheessä (N=7), vain 4 lasta asui yksinhuoltajan tai lesken taloudessa.

Vastanneiden koulutustaso jakaantui siten, että 21 vastanneista oli suorittanut joko peruskoulun, lukion tai ammattikoulun korkeimpana koulutuksenaan ja 22 joko ammattikorkeakoulun tai yliopistotutkinnon. Vastaavasti talouden bruttotulot olivat 33 lapsen kohdalla yli 4000€ kuukaudessa ja 10 kohdalla jäivät tämän alle. Vastanneiden talouksissa alaikäisiä lapsia oli hieman keskimääräistä enemmän, vain 5 vastaajan kohdalla lapsia oli 1, 18 taloudessa 2 ja 20 taloudessa 3 tai enemmän lasta.

TAULUKKO 1. Vastaajien taustatiedot

Vastaajat	Ikä	N	%
	30-34v	2	4,7
	35-39v	12	27,9
	40-44v	14	32,6
	45-50v	9	20,9
	50v +	6	14
	Yht.	43	100
	Sukupuoli	N	%
	Nainen	38	88,4 %
	Mies	5	11,6 %
	Yht.	43	100 %
	Korkein koulutus	N	%
	peruskoulu	3	7
	opistotaso	1	2,3
	ammattitutkinto	13	30,2
	ylioppilastutkinto	4	9,3
	ylioppilaspohjainen ammattitutkinto	3	7
	ammattikorkeakoulututkinto	8	18,6

Yliopistotutkinto	9	20,9
akateeminen loppututkinto	2	4,7
Yht.	43	100
Talouden bruttotulot / kk	N	%
alle 1500 €/kk	1	2,3
1501-4000 €/kk	9	20,9
4001-10000 €/kk	32	74,4
10001-20000 €/kk	1	2,3
Yht.	43	100
Talouden alaikäiset lapset	N	%
1	5	11,60
2	18	41,90
3	10	23,25
4 tai enemmän	10	23,25
Yht.	43	100
Perheen 8. luokkalaisten sukupuoli	N	%
tyttö	20	46,5
poika	23	53,5
Yht.	43	100
Talouden perhemuoto	N	%
ydinperhe	32	74,4
uusioperhe	7	16,3
yksinhuoltajuus	3	7,0
leski	1	2,3
Yht.	43	100

7.2 8-luokkalaisten sekä perheiden lasten harrastusmäärät viikossa

Kyselyyn vastanneiden 8-luokkalaisten nuorten harrastusmäärät viikossa olivat melko kohtuulliset (taulukko 2). Muita harrastuksia oli keskimäärin 0,42 kertaa viikossa. On myös merkittävää huomata, että suurimmalla osalla kyselyyn vastanneista 8-luokkalaisista (N=32) ei liikunnan lisäksi ollut muita harrastuksia. Ohjattuja liikuntaharrastuskertoja kyselyyn vastanneilla oli keskimäärin 2,21 kertaa viikossa ja vain kahdeksalla (18,6%) heistä ei ollut lainkaan liikuntaharrastusta (taulukko 3).

TAULUKKO 2. 8-luokkalaisten nuorten muiden kuin liikuntaharrastusten määrät viikossa

Muu kuin liikuntaharrastus	N	%
0 x viikossa	32	74,4
1 x viikossa	6	13,9
2 x viikossa	3	7,0
3 x viikossa	2	4,7
4 x viikossa	0	0
Yht.	43	100
Ka	0,42	

TAULUKKO 3. 8-luokkalaisten nuorten liikuntaharrastusten määrät viikossa

Liikuntaharrastus	N	%
0 x viikossa	8	18,6
1 x viikossa	8	18,6
2 x viikossa	9	20,9
3 x viikossa	3	7,0
4 x viikossa	15	34,9
Yht.	43	100
Ka	2,21	

Perheiden harrastusmäärät olivat melko runsaat otettaessa huomioon kyselytutkimukseen vastanneiden talouksien kaikkien lasten harrastusmäärät viikkotasolla (taulukko 4). Osittain tuloksia saattaa selittää myös perheiden lasten keskimääristä suurempi määrä, sillä lähes puolella (46,5%) oli taloudessa 3 lasta tai enemmän ja tästä määrästä vielä puolella (23,25%) oli 4 lasta tai enemmän.

Taulukossa 4 on esitetty harrastusten viikottaiset lukumäärät kyseisissä talouksissa. 14,0%:lla talouksista ei ollut lapsilla yhtään harrastuskertaa ja näistä puolet olivat yhden lapsen talouksia. Vastaavasti talouksia, joilla lapsilla oli 9 harrastusta tai enemmän oli 9,3% kaikista vastanneista. Näistä muodostettiin tulevia analyyseja varten kaksi eri ryhmää; 0-8 kertaa viikossa harrastavat taloudet ja 9 tai enemmän kertaa viikossa harrastavat taloudet.

TAULUKKO 4. 8-luokkalaisten nuorten perheiden kaikkien lasten harrastusmäärät viikossa

Harrastus	N	%
0 x viikossa	6	14,0
1-2 x viikossa	8	18,6
3-4 x viikossa	8	18,6
5-6 x viikossa	9	20,9
7-8 x viikossa	8	18,6
9 ≤ x viikossa	4	9,3
Yht.	43	100,0

7.3 8-luokkalaisten harrastamiseen vaikuttavat tekijät

Kyselyssä kartoitettiin tekijöitä, jotka ovat merkityksellisiä vastaajien perheiden näkökulmasta 8-luokkalaisten harrastamiseen. Kysymyksen asettelussa pyydettiin valitsemaan kolme tärkeintä tekijää perheen lasten harrastamiseen (1=tärkein, 2=toiseksi tärkein, 3=kolmanneksi tärkein). Vastauksista lapsen tahto on selkeästi merkittävin tekijä, sillä kaikki 81,40% kysymykseen vastanneista on ilmoittanut tämän tärkeimmäksi taustatekijäksi lapsen harrastamiselle. Muut tekijät tulevat hyvin tasaisesti tämän jälkeen (taulukko 5).

TAULUKKO 5. Mitkä tekijät perheessä vaikuttavat lasten harrastamiseen

Tekijä	1		2		3	
	N	%	N	%	N	%
Lapsen tahto	35	81,40	2	5,26	0	0
Vanhempien arvot	0	0	8	21,05	6	16,67
Raha	2	4,65	5	13,16	7	19,44
Aika	1	2,33	10	26,32	7	19,44
Kuljetus	2	4,65	3	7,89	11	30,56
Harrastuspaikka	2	4,65	9	23,68	4	11,11
Jokin muu	1	2,33	1	2,63	1	2,78
yht.	43	100	38	100	36	100

Vanhempia pyydettiin kyselyssä kertomaan mitkä tekijät motivoisivat heidän 8. luokkalaista nuortaan harrastamaan. Vastauksia sai tarvittaessa kysyä myös nuorelta itseltään tai vaihtoehtoisesti arvioida itse. Vastausvaihtoehdot oli annettu valmiiksi ja vastaajaa opastettiin valitsemaan kolme tärkeintä tekijää. Suurin motivaattori harrastamiselle 8-luokkalaisilla nuorilla on selkeästi kaverit, sillä 39,53% vastanneista oli sitä mieltä, että kaverit on tärkein tekijä motivoimaan lasta harrastamaan. Kaksi muuta selkeästi merkittävää tekijää olivat nuorten hyvä jossain -tunne (23,26%) sekä taitojen kehittyminen (20,93%). Taitojen kehittymisen arvioi asteikolle 1-3 jopa 28 vastanneista (65,12%). Leirit olivat taasen heikohko motivaatiotekijä, sillä kukaan vastanneista ei arvioinut sen olevan 3 tärkeimmän tekijän joukossa (taulukko 6).

TAULUKKO 6. Mitkä tekijät motivoivat nuorta harrastamaan

Tekijä	1		2		3	
	N	%	N	%	N	%
Kaverit	17	39,53	2	5,00	7	17,95
Kilpaileminen	1	2,33	3	7,50	2	5,13
Ei kilpailua	0	0	4	10,00	2	5,13
Helppous	0	0	2	5,00	0	0
Vaativuus	0	0	3	7,5	0	0
Taitojen kehittyminen	9	20,93	10	25,00	9	23,08
Päämäärä	0	0	3	7,50	2	5,13
Oman työn jälki	3	6,98	1	2,50	2	5,13
Hyvä jossain - tunne	10	23,26	7	17,50	4	10,26
Huomio	0	0	0	0	1	2,56
Kilpailumatkat	1	2,33	2	5,00	3	7,69
Jatkuvuus	0	0	2	5,00	1	2,56
Toiminnan vetäjä	0	0	1	2,50	5	12,82
Esiintyminen	1	2,33	0	0	0	0
jokin muu	1	2,33	0	0	1	2,56
yht.	43	100	40	100	39	100

Taulukkoon 7 on koottu tietoa siitä millaiset välimatkat kyselyyn vastanneiden perheiden 8 luokkalaisilla on harrastuksiinsa. Vastausvaihtoehdot oli annettu valmiiksi ja vastaajaa opastettiin valitsemaan enintään kolme vaihtoehtoa joista 1 on etäisyys missä harjoitukset useiten on, 2 seuraavaksi usein. Montaa vaihtoehtoa ei ollut pakko valita, jos harrastuksia on vain yksi ja yksi vaihtoehto oli myös ”ei ole harrastuksia”.

Suurimmalla osalla (35,90%) on harrastukseen yli 20km ja toinen yleinen etäisyys (25,64%) on 1-5km (Taulukko 7). Suurin osa vanhemmista (52,50%) kuljettaakin lapsiaan harrastuksiin pääasiassa omalla autollaan tai sopii kimppekyytejä muiden perheiden kanssa (taulukko 8).

TAULUKKO 7. Välimatkat kotoa harrastuspaikalle

Matkan pituus	1 harrastus		2 harrastus		3 harrastus	
	N	%	N	%	N	%
< 1km	1	2,56	2	15,38	1	16,67
1-5km	10	25,64	2	15,38	0	0
6-10km	3	7,69	3	23,08	1	16,67
11-15km	7	17,95	2	15,38	0	0
16-20km	4	10,26	2	15,38	0	0
> 20km	14	35,90	2	15,38	4	66,67
yht.	39	100	13	100	6	100

TAULUKKO 8. Nuorten liikkuminen harrastuspaikkaan

Kuljetusmuoto	1 tapa		2 tapa		3 tapa	
	N	%	N	%	N	%
Vanhemmat autolla	21	52,50	7	25,93	2	12,50
Isovanhemmat autolla	0	0	2	7,41	2	12,50
Kimppakyydeillä	7	17,50	8	29,63	4	25,00
Junalla	1	2,50	0	0	0	0
Bussilla	3	7,50	2	7,41	4	25,00
Pyörällä	8	20,00	3	11,11	3	18,75
Kävellen	0	0	5	18,52	1	6,25
yht.	40	100	27	100	16	100

7.4 Kunnan ja koulun tarjoamat harrastukset sekä koulupäivän yhteydessä järjestettävät harrastukset

Vanhempien mielipiteet harrastusmahdollisuuksien riittävydestä kunnassa ja koulussa jakautuivat koko vastausasteikon skaalalle (taulukko 9). Noin neljäsosan mielestä harrastuksia ei ole tarpeeksi kunnassa eikä koulussa. Vajaa 5 prosenttia oli täysin päinvastaista mieltä. Loppujen vastaajien mielipiteet olivat tältä väliltä siten, että keskiarvo oli kunnan osalta 2,77 ja koulun kohdalla 2,60. Joten vastanneiden mielestä kunnan ja koulun harrastusmahdollisuuksia voisi olla hieman enemmän.

TAULUKKO 9. 8. luokkalaiselle on riittävästi harrastusmahdollisuuksia

Har- rastukset	1		2		3		4		5		yht.	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Kunnassa	10	23,26	6	13,95	13	30,23	12	27,91	2	4,65	43	100
Koulussa	10	23,26	7	16,28	18	41,86	6	13,95	2	4,65	43	100

Vastausasteikko 1 = täysin eri mieltä... 5 = täysin samaa mieltä

55,8% vastaajista oli sitä mieltä, että perheen nuori osallistuisi koulupäivän aikana harrastuksiin mikäli niitä järjestettäisiin (taulukko 10). Avoimeen kysymykseen siitä millaista toimintaa nuoret toivoisivat vastasi 15 henkilöä. Kootusti toivottiin tanssia, kehonhuoltoa ja liikuntaa yleisesti. Yksi toivoi pelejä ja toinen ramppeja, jotta voisi ”skuutata”. Kaksi vastauksista liittyi taideaineisiin, eli toivottiin pianotunteja ja kuvataidetunteja. Ja yksi vastaus oli ”ilmainen”.

TAULUKKO 10. Nuori osallistuisi koulupäivän aikana harrastuksiin, mikäli järjestettäisiin

Vastaus	N	%
Kyllä	24	55,8
Ei	19	44,2
Yht.	43	100

Koulun harrastetuntien ohjaajasta yleinen mielipide oli aika selkeä. Kysymyksessä pystyi halutessaan valitsemaan useammankin kohdan, mutta yksi oli pakko valita. Näin saatiin yhteensä

49 vastausta. Lähes puolet oli sitä mieltä, että harrasteiden ohjaajan pitäisi olla lajiin erikoistunut valmentaja / ohjaaja. Seura oli toinen yleinen vastaus. Liikuntalajeja ajatellen nämä kulkevatkin hyvin käsikädessä ja voisi ajatella juuri näihin kahteen tulleen samoilta henkilöiltä vaihtoehtoja. 30,61%:lla ei ollut kysymykseen mielipidettä, mutta se mikä pistää silmään on, että kukaan ei valinnut vaihtoehtoa, jossa koulun opettaja ohjaisi harrastetunnit (taulukko 11).

TAULUKKO 11. Tahot, joiden pitäisi ohjata mahdolliset koulun harrastetunnit

Ohjaaja	N	%
Lajiin erikoistunut valmentaja / ohjaaja	24	48,98
Koulun opettaja / lehtori	0	0,0
Seura	9	18,37
Jokin muu taho	1	2,04
Ei mielipidettä	15	30,61
Yht.	49	100,0

Siitä saisiko harrastamisesta olla merkintää todistuksessa, jakaantui mielipiteet aika tasaisesti. Ei vastasi 51,2% ja kyllä vastasi 48,8% (taulukko 12).

TAULUKKO 12. Harrastamisesta saisi olla merkintä todistuksessa

Vastaus	N	%
Kyllä	21	48,8
Ei	22	51,2
Yht.	43	100

7.5 Perheen yhteinen aika ja jaksaminen arjessa

Perheen yhteistä aikaa ja vanhemman jaksamista selvitettiin kyselyssä omassa osiossaan, missä vastaajia pyydettiin vastaamaan Likertin asteikolla 1-5 tiettyihin väittämiin, missä 1=Täysin eri mieltä ja 5=Täysin samaa mieltä. Tuloksia tarkasteltaessa vastaajat jaoteltiin kahteen ryhmään perheen lasten harrastusmäärien mukaisesti 0-8 harrastuskertaa/viikossa ja 9 tai enemmän harrastuskertaa/viikossa. Näiden vastausten keskiarvoja vertailtiin ja käytettiin pienten aineistojen analyysiin tarkoitettua Mann-Whitney U – testiä (taulukko 13). Tilastollisesti merkitsevä ero

($p=0,006$) löytyi perheen yhteiseen ajankäyttöön liittyen ”Perheemme pyrkii syömään yhdessä osan päivän aterioista”. Yhteistä ruokailuhetkeä ei koettu yhtä tärkeäksi enemmän harrastavissa perheissä kuin vähemmän harrastavien perheissä. Samansuuntainen tulos ($p=0,035$) saatiin myös kysymykseen ”Minulle on tärkeää kiiretön arki ja perheen yhteiset hetket”, minkä vähemmän harrastavat perheet kokivat tärkeämmäksi. Suuntaa antava ($p=0,099$) tulos saatiin kysymyksessä ”Perheemme haluaa osallistua lasten harrastustoimintaan vapaa-ajalla”, missä enemmän harrastavien perheiden vanhemmat selkeästi osallistuvat ja käyttävät enemmän aikaansa lasten harrastustoimintaan. Tämä osittain myös tukee yhteisten aterioiden ja kiireettömän arjen vastauksia.

TAULUKKO 13. Perheen yhteinen aika ja jaksaminen arjessa verrattaessa vähän ja paljon harrastavia perheitä

	0-8		9+ krt/vko		Mann-Whitney
	Ka	SD	Ka	SD	U
Koen jaksavani hyvin arjessa vanhempana.	4.10	0.882	4.25	0.500	0.580
Minulle on tärkeää kiiretön arki ja perheen yhteiset hetket.	4.31	0.694	3.50	0.577	0.035
Perheemme pyrkii syömään yhdessä osan päivän aterioista.	4.26	0.966	2.75	0.957	0.006
Mielestäni perheemme viettää riittävästi aikaa yhdessä.	3.51	1.144	3.75	0.500	0.444
Perheemme haluaa osallistua lasten harrastustoimintaan vapaa-ajalla.	3.67	1.084	4.50	0.577	0.099
Työ, harrastukset ja vapaa-aika ovat perheessäni tasapainossa.	3.44	1.021	4.00	0.000	0.102
N	39		4		

7.6 Koululaisen harrastaminen ja vanhempien suhtautuminen liikuntaan

Avoimissa vastauksissa nousivat tärkeimpinä tekijöinä esiin lasten harrastamiseen liittyvät motiivit, joita olivat oma tahto, innostuneisuus, harrastuksen mielekkyys, kaverit, vanhempien harrastuneisuus ja liikuntamyönteisyys sekä ymmärrys liikunnan terveysvaikutuksista. Osassa vastauksissa taasen perusteltiin sitä, että lapsi ei harrasta liikuntaa, koska liikuntapaikat eivät ole

kunnassa ilmaisia, vanhemmat eivät itse ole liikunallisia ja arvosta liikuntaa riittävästi tai lapsi ei halua sitoutua liikuntaharrastukseen.

8 POHDINTA

Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään kuinka paljon Orimattilan 8. luokkalaiset harrastavat liikuntaa, miten vanhemmat kokevat arjen harrastusten ja muun elämän sykkeessä, onko perheillä esimerkiksi tarpeeksi aikaa yhdessä olemiseen ja voisiko koulupäivän yhteydessä järjestettävät harrastukset muuttaa tilannetta. Tuloksien valossa näyttää siltä, että paljon harrastavien lapsien perheet jaksavat paremmin kuin vähän harrastavien. Vanhemmat kokevat lasten harrastamiseen menevän ajan olevan yhteistä aikaa. Suuri osa kuitenkin toivoo harrastuksia järjestettävän myös koulussa harrastustoiminnan muodossa.

Tutkimus oli kohdistettu nuorten vanhemmille, koska oletus oli, että aikuisen vastaamana vastaukset olisivat mahdollisimman rehellisiä ja niihin paneudutaan tutkimusta arvostavalla otteella. Kyselylomake ei myöskään ollut pitkä, joten turhautumista vastaamiseen sen jo aloitettuaan ei toivottavasti tullut.

Vastauksista voidaan kuitenkin näin jälkikäteen todeta, että tutkijan läsnäolo olisi voinut olla hyvä asia, jotta jokaiseen kysymykseen olisi vastattu. Myös kyselyn täydentäminen teemahaastatteluiden avulla olisi varmasti tuonut lisää tietoa ja syventänyt aihetta entisestään. Kysely lähetettiin Wilma-ohjelman kautta huoltajille saatekirjeen kera. 232 oppilaan huoltajista 96 (41,4%) oli avannut kyselyn ja 52 (22,4%) oli aloittanut vastaamisen ja ainoastaan 43 (18,5%) vastasi loppuun asti. Määrät eivät ole kovin korkeat. Osa huoltajista ei kenties käytä ”Wilmaa” kovin ahkerasti tai sitten eivät muusta syystä olleet kiinnostuneita osallistumaan tutkimukseen. Tutkimuksen heikkoutena voidaankin pitää pientä vastaajamäärää.

Toisena heikkoutena voidaan myös pitää tutkijan läsnäolon puutetta vastaamiseen liittyen tilanteissa, jos on jotain kysyttävää tai tarkennettavaa kyselyyn liittyen. Toisaalta, kun tutkija ei ole tilanteessa mukana, minimoidaan tutkijan vaikuttaminen vastauksiin. Tässä kyselylomakkeessa monivalintakysymykset olivat joko huonosti esitettyjä tai sitten vastaajat ohittivat kysymyksen voidessaan. Näissä piti valita kolme eniten perheeseen liittyvää kohtaa, ja osassa kysymyksistä 1 kohtaa ei ollut valinnut kuin 12 ja sitten valintoja kuitenkin saattoi olla 2 numerossa enemmän.

Suurin mielenkiinto tutkimuksessa oli siinä, miten paljon harrastavien lasten vanhemmat jaksavat ja onko perhe juuri koskaan samaan aikaan kotona, syövätkö yhdessä pöydän ääressä ja onko aikaa rentoutumiseen. Tähän asiaan määrällinen tutkimusmuoto ainakaan tämän kyselylomakkeen ja otoksen koon vuoksi, ei antanut tarpeeksi tietoa. Jatkotutkimusaiheena olisikin mielenkiintoista tehdä laadullinen tutkimus, jossa vanhemmilta kenties saisi hieman syvempää tietoa ja laajemmin omaa ajatusta, miten vapaa-aika, koulu, työt ja kodinhoito olisivat parhaiten yhdistetty. En kuitenkaan laadulliseen lisäykseen tässä tutkimuksessa enää ryhtynyt.

Aikaisempiin tutkimuksiin verrattaessa, on mielenkiintoista, että 81,4% vastanneista harrastivat vähintään kerran viikossa ohjattua liikuntaa. Esimerkiksi valtakunnallisen 2018 vuoden LIITU-tutkimuksen mukaan 13-vuotiaista 58% ja 15-vuotiaista vain 44% harrastavat liikuntaa seurassa vähintään kerran viikossa (Tuloskortti 2018). Tämän tuloksen valossa tutkimusjoukko saattaa olla myös hieman vino, mikä saattaa vaikuttaa myös tuloksiin nykyisellä tutkimusjoukolla. Voidaan myös olettaa, että ehkä aktiivisemmat vanhemmat ovat näin ollen vastanneet kyselyyn, ja sitä kautta myös heidän lapsensa saattavat olla keskimääräistä aktiivisempia myös harrastamisen suhteen.

Tutkijan oma "laadullinen" lisä. Itselläni on neljä lasta. Vaikka olen itse hyvin liikuntamyönteinen ja arvostan myös taideharrastuksia, en pysty lapsilleni heidän ohitettuaan tietyn iän, järjestämään kaikkea itse. Tarvitaan säännöllisiä harrastuksia tai muuten esimerkiksi pelikoneet valtaavat varsinkin poikien kaiken vapaa-ajan. Kun olen itse koko päivän töissä, olisi toisinaan kiva lähteä iltaisin perheenä uimaan, syödä rauhassa tai ottaa joku lapsi kerrallaan viettämään laatu-aikaa kanssani tekemällä jotain yhdessä. Yleensä kotonamme on kuitenkin kiire saada ruoka pöytään ja illassa on keskimäärin 2 eri paikkaa missä jonkun on oltava. Saan kyllä yhdistettyä näihin ajeluihin omat harrastamiset, mutta illalla kotona odottavat vielä kaikki tekemättömät kotityöt. Ja olen esimerkiksi itse aika lailla meno päällä kaiken aikaa.

Mikäli joku perhe ei niin perusta harrastuksista voin hyvin ymmärtää miksi ei tuputeta ja kannusteta lasta jatkamaan, kun esimerkiksi murrosiän iskiessä lapsi voi haluta lopettaa kaiken. Karrikoiden. kun annat lapsen lopettaa, säästät rahaa, saat aikaa itsellesi ja omille harrastuksille ja voit myös levätä.

Hyvinvointivaltioiden kasvava ongelma on kuitenkin heikentynyt fyysinen ja psyykinen kunto, joka vaikuttaa muun muassa työkykyyn sekä koulussa että myöhemmin työelämässä. Ellei lapsi ole hyvin omaohjautuva, hän todennäköisesti liikkuu aivan liian vähän, mikä ei harrasta mitään.

Voisiko ratkaisu löytyä siitä, että seurojen valmentajat jalkautuisivat valmentamaan kouluille koulupäivän ohessa. Koulupäivä pitenis, mutta toisaalta tulisi rennommaksi. Erilaiset kerhot saisivat tulla alleen ja näistä voisi tulla merkintä todistukseen, mikä kenties auttaisi kesätöiden tai jopa opiskelupaikkojen saamisessa. Iltaisin perheillä olisi pääasiassa aikaa olla keskenään. Joitain kisoja, pelejä, konsertteja voisi olla sielläkin, että vanhemmat pääsevät kannustamaan lapsiaan. Liikunnan ammattilaisten kannalta tämä myös toisi kaivattuja päivätyöpaikkoja lisää ja lasten ja perheiden kannalta vähentäisi eriarvoisuutta, kun kannustus itsensä kehittämiseen tulisi myös koulusta ja koulukavereilta eikä olisi vanhempien mahdollisesta haluttomuudesta kiinni lapsen tekeminen.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Orimattilan 8-luokkalaiset nuoret ja heidän perheensä harrastavat liikuntaa ahkerasti. Vain 1/6 nuorista ei harrastanut mitään säännöllistä liikuntaa, kun yli kolmasosalla oli jopa 4 tai enemmän ohjattua liikuntaharrastuskertaa viikossa. Toisaalta yläkouluikäisistä 3/4:lla ei ollut enää liikunnasta poikkeavaa harrastusta. Tutkimuksessa nousi myös selkeästi esiin kavereiden merkitys harrastamisessa, sillä lähes 40% (39,53%) nostivat sen tärkeimmäksi harrastukseen vaikuttavaksi tekijäksi.

Tutkimuksesta saatujen tulosten valossa voidaan vetää varovaisia johtopäätöksiä siitä, että liikuntaharrastusmahdollisuuksia saisi kunnassa ja koulujen tarjoamina olla enemmän. Näitä ohjattuja harrastuksia pitäisi myös saada enemmän seurojen tai järjestöjen kautta toteutettua, jolloin ohjaajalla olisi riittävä substanssiosaaminen aiheesta.

Melko yllättävää tutkimuksessa oli myös se, että vanhemmat tuntuivat jaksavan arjessa paremmin, mitä enemmän perheen lapset harrastivat liikuntaa. Sama ryhmä ei myöskään kokenut samanlaista tarvetta perheen yhteisille aterioille tai kiireettömälle arjelle. Vastausten perusteella voidaan varovasti päätellä, että he kokivat lasten liikuntaharrastuksiin ja kuljettamiseen osallistumisen olevan enemmänkin tätä perheen yhteistä aikaa.

Jatkotutkimusaiheena tarvittaisiin lisätutkimusta selventämään ja tarkentamaan esimerkiksi vanhempien ja perheiden jaksamista Orimattilassa sekä esimerkiksi seurayhteistyön mahdollisuuksia järjestää ja toteuttaa koulupäivän yhteyteen eri lajien harrastustoimintaa. Olisi tärkeä myös kuulla nuorten omia ajatuksia ja mielipiteitä aiheesta, koska aina eivät vanhemmat ole täysin tietoisia lastensa ajatusmaailmasta tai haluista. Tämän lisäksi tarvittaisiin laadullista tutkimusta haastatteluineen tuomaan syvyyttä aiheeseen.

LÄHTEET

- Aarresola, O. & Konttinen, N. 2012. Vanhemmat moni-ilmeinen vaikuttaja kilpaurheiluun sosiaalistumisessa. *Liikunta & Tiede* 49 (6), 29–35.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Hiipuva liikunta nuoruusiässä. Drop off –ilmiön aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-Koululaistutkimuksen (HBSC-Study) aineistoilla 1986-2010. Jyväskylän yliopiston Terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisuja 5.
- Anderson, J., Funk, J., Elliott, R. & Smith, P. 2003. Parental support and pressure and children's extracurricular activities—Relationships with amount of involvement and affective experience of participation. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 24(2), 241–257.
- Anttila P. 1996. Tutkimisen taito ja tiedon hallinta. Taito-, taide- ja muotoilualojen tutkimuksen työvälineet. Helsinki: Akatiimi Oy.
- Danioni, F., Barni, D., & Rosnati, R. 2017. Transmitting Sport Values: The Importance of Parental Involvement in Children's Sport Activity. *Europe's Journal of Psychology*. Viitattu: 5.9.2017 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5342312/>
- Dearing, E., Wimer, C., Simpkins, S. D., Lund, T., Bouffard, S. M., Caronongan, P., Kreider, H., & Weiss, H. (2009). Do neighborhood and home contexts help explain why low-income children miss opportunities to participate in activities outside of school? *Developmental Psychology*, 45(6), 1545–1562.
- Denault A. & Poulin F. (2009). Intensity and breadth of participation in organized activities during the adolescent years: Multiple associations with youth outcomes. *Journal of Youth and Adolescence*, 38, 1199–1213.

- EDU.FI. OPS 2016 liikunnan tukimateriaalit. Viitattu: 11.3.2017 <http://www.edu.fi/perusopetus/liikunta>
- Eskola, J, Suoranta, J. 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 10. painos. Tampere: Vastapaino.
- Halme, N., Hedman, L., Ikonen, R., Rajala, R. 2018. Lasten ja nuorten hyvinvointi 2017: Kouluterveyskyselyn tuloksia. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Viitattu 08.12.2018 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-115-7>
- Hardman, K. 2014. Final report 2013. World-wide Survey of School Physical Education. Ranska: Unesco. Viitattu: 13.3.2017 <http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002293/229335e.pdf>. 7-12.
- Heikkilä T. 1998. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.
- Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. Edita Prima Oy Helsinki.
- Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T., Mäenpää, P. 2008, Fyysisen aktiivisuuden suositukset. Teoksessa Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 17-18.
- Helin, S. 2000. Iäkkäiden henkilöiden toimintakyvyn heikkeneminen ja sen kompensatioprosessi. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. s. 17. Viitattu: 17.9.2018 <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/27201>
- Hirsjärvi S, Remes P, Sajavaara, P. 2009 Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

- Huotari, P., 2004. Kaikki kunnossa? – Suomalaisen koululaisten fyysinen kunto vuosina 1976 ja 2001. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan lisensiaatintutkimus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 162. Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhdistys LIKES 2004, 119-120.
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J., Vasankari, T. 2010. Suomalaisen fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveystta edistavan liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Husu, P., Jussila, A-M. 2018. Fyysinen aktiivisuus. TEKO Terve koululainen. Viitattu: 17.9.2018. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/>
- Jaakkola, T. Liukkonen, J. & Säakslahti, A. 2017. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa Jaakkola, T. Liukkonen, J. & Säakslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. painos. Jyväskylä. PS-kustannus. Viitattu: 25.9. 2018 <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789524518413>
- Janssen, I. & LeBlanc, A. G. 2010. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 7:40.
- Kaikkonen, R., Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Markkula, J., Wikström, K., Ovaskainen M-L., Virtanen, S., Laatikainen, T. (toim.). 2012. Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot. Raportti 16/2012. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Juvenes Print – Tampereen yliopistopaino Oy. 7, 50, 61-63.
- Kalaja, S. 2017. Fyysinen toimintakyky ja kunto. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J., & Säakslahti, A. (toim.) 2017. Liikuntapedagogiikka. 2. uudistetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus. Viitattu: 17.9.2018 <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789524518413>

- Konu, A. 1998. Peruskoulun yläasteen hyvinvointikatsaus. Viisi tapaustutkimusta ja kirjallisuuskatsaus. Helsinki: Stakes Aiheita 48/ 1998.
- Kuula A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Gummerus.
- Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa Heikinaro-Johanson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 16-24 & 42-63.
- Lasten ja nuorten liikunta. Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu. 2014. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus ja Jyväskylän yliopisto. 9.
- Lipscomb, S. (2007). Secondary school extracurricular involvement and academic achievement: A fixed effects approach. *Economics of Education Review*, 26(4), 463-472.
- Liikkuva koulu. 2015 Liikkuminen ja viihtyminen kouluissa. Liikkuvien koulujen henkilökunnan kokemuksia. Viitattu: 17.10.2018 https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuvakoulu_henkilokuntatutkimus_tiivistelma_0.pdf
- Liikkuva koulu. 2017. Aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 11.3.2017. <http://www.liikkuvakoulu.fi/liikkuvakoulu>
- Luopa, P., Kivimäki, H., Matikka, A., Vilkki, S., Jokela, J., Laukkanen, E., Paananen, R. 2014. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-2013. Kouluterveyskyselyn tulokset. Raportti 25/2014. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 73.
- Mahoney, J., Harris, A. & Eccles, J. 2006. Organized activity participation, positive youth development, and the overscheduling hypothesis, *SRCD Social Policy Report*, 20(4), 1-31.

- Mahoney, J., Vandell, D., Simpkins, S. & Zarrett, N. 2009. Adolescent out-of-school activities. In: Lerner RM, Steinberg L, editors. Handbook of adolescent psychology. 3. New York: John Wiley; 2009. pp. 228–269.
- Merikivi J., Myllyniemi, S., Salasuo, M. 2016. Vapaa-aika ja harrastukset. Teoksessa Merikivi J., Myllyniemi, S., Salasuo, M. (toim.) Media Hankassa. Lasten ja nuorten vapaa aika-tutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion liikunta-neuvosto, Nuorisoasiain neuvottelukunta ja Nuorisotutkimusneuvosto. s. 51-59. 6/2016 Viitattu: 6.9.2017. https://issuu.com/tietoanuorista/docs/lasten_ja_nuorten_vapaa-aika-tutkimu
- Metsämuuronen J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummeruksen Kirjapaino Oy.
- Möra-Leino, A. 1999. Lasten liikunnan paikallistuki. Liikkuva iltapäivä 1999. Helsinki: Nuori Suomi.
- Nummenmaa T, Konttinen R, Kuusinen J, Leskinen E. 1997. Tutkimusaineiston analyysi. Porvoo. WSOY.
- Orimattilan kaupungin laaja hyvinvointikertomus 2018-2021. 2018. Orimattilan kaupungin hyvinvoinnin ja terveydenedistämisen työryhmä. Orimattila. Viitattu:5.10.2018 <https://www.orimattila.fi/paatoksenteke-ja-hallinto/strategiat-ohjelmat-saannot>
- Ratkaisujen Suomi. 2015. Pääministeri Juha Sipilän hallituksen strateginen ohjelma 27.5.2015. Viitattu: 17.10.2018 https://valtioneuvosto.fi/documents/10184/1427398/Hallitusohjelma_27052015.pdf/75d94d8d-15c9-405a-8a9b-eca4987b635e
- Pelkonen R. & Louhiala P. 2002. Ihminen lääketieteellisen tutkimuksen kohteena. Teoksessa Karjalainen, S., Launis, V., Pelkonen, R. & Pietarinen, J. (toim.). Tutkijan eettiset valinnat. Helsinki: Gaudeamus.

- Perttilä, K., Kautto, S., Lounamaa, A., Luopa, P., Ritamo, M., Rimpelä, M., Pesonen, A.-E. & Zotow, M. 2003. Hyvinvointi kouluuyhteisössä – kehittämishankkeen loppuraportti. Stakesin aiheita 25/2003. Helsinki. Stakes. Viitattu: 11.3.2017 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77728/aiheita25_2003.pdf?sequence=1
- Pohjolainen, P. 1987. Toimintakykyisyys, terveydentila ja elämäntyyli 71-75-vuotiailla miehillä. Studies in sport, physical education and health 23. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Pulkkinen, L. 2015. Innostava koulupäivä. Ehdotus joustavan koulupäivän rakenteen vakiinnuttamiseksi. Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2015/6. Viitattu: 5.9.2018 <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75195/tr06.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Salmela-Aro, K. 2012. Koulu-uupumus. Nuortenlinkki.fi. Viitattu 11.3.2017 <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/koulutus-tyo-ja-raha/koulu-uupumus>
- Salonen, S.-N. 2007. Liikunnan löytöretki iltapäivätoimintaan. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 198. Jyväskylän yliopistopaino.
- Sanchez-Miguel, P., Leo, F., Sanchez-Oliva, D., Amado, D. & Garcia-Calvo, T. 2013. The importance of parents' behavior in their children's enjoyment and amotivation in sports, Journal of Human Kinetics, 36, 169-177.
- Tammelin, T. Johdatus suomalaisten kouluikäisten fyysiseen aktiivisuuteen. 2008. Teoksessa Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Helsinki. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. 12-13
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Lihavuuden yleisyys Suomessa. Viitattu: 11.3.2017. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/kansallinen-lihavuusohjelma-20122015/lihavuus-lukuina/lihavuuden-yleisyys-suomessa>

Tuloskortti 2018. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 318.

Valli R. 2001. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Valtionneuvosto. 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. s. 11, 20-30. Viitattu 18.9.2018 http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21.

Vehviläinen-Julkunen K. & Paunonen M. 1997. Kvantitatiivisen tutkimuksen luotettavuus. Juva: Werner Södeström Osakeyhtiö

LIITTEET

LIITE 1. SAATEKIRJE KYSELYLOMAKKEESEEN

Hyvä koululaisen huoltaja,

Teen päättötyötä Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa. Tämä kysely on osa Jyväskylän yliopiston Pro Gradu - opinnäytetutkielmaani. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää Orimattilan kaupungin kahdeksasluokkalaisten oppilaiden liikunta- ja muiden ohjattujen harrastusten määrää sekä niitä selittäviä tekijöitä. Tarkoituksena on myös tutkia teidän mielipiteitänne lukujärjestyksen ulkopuolisesta harrastustoiminnasta, ja ajatuksianne näistä koulupäivän yhteydessä mahdollisesti järjestettävistä toiminnoista. Tulokset kootaan Pro Gradu – työhöni ja se luovutetaan Orimattilan opetus- ja liikuntapalveluiden käyttöön.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja voitte keskeyttää vastaamisen halutessanne. Tutkimusaineistoa käsitellään täysin luottamuksellisesti eikä vastaajien tai oppilaiden henkilöllisyys käy millään tavoin ilmi. Vastauksia käytetään vain tämän tutkimuksen tarkoituksiin, ja kyselyaineisto hävitetään, kun tutkielma on valmis.

Kyselylomakkeeseen vastaamiseen kuluu aikaa noin 5-15 minuuttia. Huoltajat sopikaa kuka vastaa kyselyyn, että yhden oppilaan kohdalta vastaus tulisi vain kerran. Lomakkeessa on yksi lapsen motivaatioon liittyvä kysymys, johon voi kysyä lapsen omaa mielipidettä.

Tässä linkki kyselyyn: <https://link.webropolsurveys.com/S/94B2C4EA44E3BD57> Vastaaattehan kyselyyn mahdollisimman pian, kuitenkin viimeistään 21.9.2018 mennessä.

Kaikkien vastanneiden ja yhteystietonsa jättäneiden kesken arvotaan 2kpl 50 euron S-ryhmän lahjakorttia.

Kiitos osallistumisestanne ja mukavaa alkanutta syksyä!

Ystävällisin terveisin,

Anne Rajaniemi

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

anne.rajaniemi@gmail.com

LIITE 2. KYSELYLOMAKE

I ESITIEDOT

- 1) vastaajan ikä?
 - a) < 29
 - b) 30-34
 - c) 35-39
 - d) 40-44
 - e) 45-49
 - f) 50 <

- 2) Tämän kyselylomakkeen täyttäjä
 - a) äiti
 - b) isä
 - c) muu taloudessa asuva aikuinen
 - a. Kuka? Esim. isäpuoli, mummi, huoltaja?

- 3) Mikä on korkein koulutuksenne?
 - a) peruskoulu
 - b) ammattitutkinto
 - c) ylioppilastutkinto
 - d) ylioppilaspohjainen ammatillinen tutkinto
 - e) ammattikorkeakoulu tutkinto
 - f) yliopistotutkinto
 - g) akateeminen loppututkinto
 - h) muu. Mikä?

- 4) Paljonko on taloutenne yhteenlaskettu bruttotulo kuukaudessa?
 - a) alle 1500€/kk
 - b) 1501-4000€/kk
 - c) 4001-10000€/kk
 - d) 10001-20000€/kk
 - e) yli 20000€/kk

- 5) Kuinka monta alaikäistä lasta asuu taloudessanne?
 - a) 1
 - b) 2
 - c) 3
 - d) 4 tai enemmän

- 6) Onko kahdeksasluokkalaisenne
- a) tyttö
 - b) poika
- 7) Mikä on perhemuoto taloudessanne?
- a) ydinperhe
 - b) uusioperhe
 - c) yhteishuoltajuus
 - d) yksinhuoltaja
 - e) leski

II HARRASTAMINEN

- 8) Harrastatko itse säännöllisesti liikuntaa?
- a) kyllä, päivittäin
 - b) kyllä, 4-6 kertaa viikossa
 - c) kyllä 2-3 kertaa viikossa
 - d) kyllä kerran viikossa
 - e) en harrasta liikuntaa säännöllisesti
- 9) Kuinka monta kertaa viikossa lapsellasi on ohjattu muu kuin liikuntaharrastus vapaa-ajalla?
- 1) 0
 - 2) 1
 - 3) 2
 - 4) 3
 - 5) 4 tai enemmän
- 10) Kuinka monta kertaa viikossa lapsellasi on ohjattu (tai ohjelmassa) liikuntaharrastus vapaa-ajalla?
- 1) 0
 - 2) 1
 - 3) 2
 - 4) 3
 - 5) 4 tai enemmän
- 11) Mitä lapsesi harrastaa? _____
- 12) Kuinka monta kertaa viikossa kaikilla taloudessasi asuvilla lapsilla on ohjattu harrastus (voi olla muutakin kuin liikuntaa) vapaa-ajalla?
- 1) 0

- 2) 1-2
- 3) 3-4
- 4) 5-6
- 5) 7-8
- 6) 9 tai enemmän

13) Mitkä tekijät teillä vaikuttavat lapsen harrastamiseen? Valitse enintään kolme tärkeysjärjestyksessä.

- 1) raha
- 2) aika
- 3) kuljetus
- 4) lapsen tahto
- 5) vanhemman arvot
- 6) harrastuspaikka
- 7) jokin muu

14) Miten teillä lapsi siirtyy harrastuspaikkaan? Valitse enintään kolme teille yleisintä vaihtoehtoa, joista 1 on tavallisin ja 3 harvinaisin tapa.

- 1) lapsi ei harrasta mitään
- 2) kuljetetaan itse autolla molempiin suuntiin
- 3) isovanhemmat hoitavat kyyditsemisen autolla
- 4) sovitut ”kimppakyydit” lapsen kavereiden perheiden kanssa
- 5) lapsi kulkee junalla
- 6) lapsi kulkee linja-autolla
- 7) lapsi kulkee polkupyörällä
- 8) lapsi kulkee kävellen

15) Lapsen harrastuspaikkaan on kotoa matkaa... (valitse 1 se missä yleisimmin harrastaa)

- 1) < 1km
- 2) 1km-5km
- 3) 6-10km
- 4) 11-20km
- 5) >21km

16) Mitkä tekijät motivoivat/motivoisivat teidän lastanne harrastamaan (muutkin kuin liikuntaharrastukset huomioiden)? Valitse arvojärjestyksessä 3 tärkeintä tekijää. 1 = on tärkein.

- 1) kaverit
- 2) kilpaileminen
- 3) ei kilpailua
- 4) helppous
- 5) vaativuus
- 6) taitojen kehittyminen

- 7) päämäärä
- 8) oman työn jäljen näkeminen
- 9) olen hyvä jossain – tunne
- 10) huomio
- 11) kisareissut
- 12) leirit
- 13) jatkuvuus
- 14) toiminnan vetäjä
- 15) esiintyminen
- 16) jokin muu

Vastaa seuraaviin kysymyksiin välillä 1-5, missä 1 = täysin eri mieltä... 5 = täysin samaa mieltä.

17) Asuinkunnassamme on riittävästi harrastusmahdollisuuksia yläkouluikäisille

1 2 3 4 5

18) Lapseni koulussa on riittävästi harrastusmahdollisuuksia koulupäivän yhteydessä

1 2 3 4 5

19) Jos koulullanne ei ole koulupäivän yhteydessä järjestettyä liikunnallista tai muuta harrastustoimintaa, osallistuisiko lapsenne harrastukseen, mikäli sitä järjestettäisiin?

- a. Kyllä, minkälaiseen toimintaan: _____
- b. Ei

20) Tulisiko koulupäivän yhteydessä olevien harrastustuntien ohjaajan olla mielestäsi

- 1) lajiin/harrasteeseen erikoistunut valmentaja, ohjaaja
- 2) koulun opettaja / lehtori
- 3) Seura
- 4) jokin muu taho, mikä _____?

21) Mielestäni lapsen harrastamisesta tulisi olla ylimääräinen maininta lapsen koulutodistuksessa ja sillä saisi olla vaikutusta jatko-opintoihin.

- 1) kyllä
- 2) ei

III PERHEEN YHTEINEN AIKA JA JAKSAMINEN

Vastaa seuraaviin kysymyksiin välillä 1-5, missä 1 = täysin eri mieltä... 5 = täysin samaa mieltä

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 22) Koen jaksavani hyvin arjessa vanhempana | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23) Minulle on tärkeää kiireetön arki ja perheen yhteiset hetket | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24) Perheemme pyrkii syömään yhdessä osan päivän aterioista | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25) Perheemme viettää riittävästi yhteistä aikaa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26) Perheemme haluaa osallistua lasten harrastustoimintaan vapaa-ajalla | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27) Työ, harrastukset ja vapaa-aika ovat elämässäni tasapainossa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

VAPAA SANA

Kerro omin sanoin mitkä ovat syitä miksi lapsesi harrastaa tai ei harrasta liikuntaa?

Miten itse ajattelet, että yläkouluikäisen saisi jatkamaan harrastamista?

Mikä on oma suhtautumisesi liikuntaan?