

**Harrastusten yhteys kuudesluokkalaisten
sosioemotionaaliseen hyvinvointiin**

Heini Tuuri ja Nina Vainikka

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma

Kevätlukukausi 2019

Opettajankoulutuslaitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Tuuri, Heini; Vainikka, Nina. 2019. Harrastusten yhteys kuudesluokkalaisten sosioemotionaaliseen hyvinvointiin. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. 68 sivua.

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää kaikkien harrastusten ja pääharrastusten lukumäärien yhteyttä kuudesluokkalaisten (n = 249) sosioemotionaalisen hyvinvoinnin osa-alueisiin eli käytösoireisiin, tunneoireisiin, yliaktiivisuuteen, kaverisuhteiden ongelmiin sekä prososiaalisuuteen. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin eri harrastusten yhteyttä sosioemotionaalisen hyvinvoinnin osa-alueisiin. Tutkimuksen aineisto koostui Alkuportaati-tutkimushankkeen aikana oppilailta kerätyistä harrastuskyselylomakkeista sekä opettajien täyttämistä Strengths and Difficulties Questionnaire -lomakkeista, joissa he arvioivat oppilaiden sosioemotionaalista hyvinvointia. Harrastusten lukumäärien yhteyttä sosioemotionaaliseen hyvinvointiin tarkasteltiin korrelaatiokertoimien avulla erikseen jokaisen hyvinvoinnin osa-alueen osalta. Eri harrastusten yhteyttä sosioemotionaalisen hyvinvoinnin osa-alueisiin tutkittiin käyttämällä Mann-Whitney U- testiä sekä riippumattomien otosten t-testiä.

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että sosioemotionaalisen hyvinvoinnin kannalta ei ollut merkitystä, montako harrastusta tai pääharrastusta varhaisnuorella oli. Liikuntaharrastuksilla, luovilla harrastuksilla, lukemisella ja kerhotoiminnalla oli myönteinen yhteys sosioemotionaalisen hyvinvoinnin osa-alueisiin. Mediaan ja moottoriajoneuvoihin liittyvillä harrastuksilla oli yhteys muun muassa yliaktiivisuuden suurempaan esiintyvyyteen, mikä aiempien tutkimusten perusteella voi selittyä mielenkiinnon suuntautumisella eikä välttämättä näiden harrastusten vaikutuksen kautta. Eri harrastusten myönteisiä yhteyksiä hyvinvoinnille voidaan hyödyntää tarjoamalla varhaisnuorille mahdollisuus niihin harrastuksiin, jotka tukevat kohdennetusti heidän hyvinvointiaan.

Asiasanat: harrastukset, sosioemotionaalinen hyvinvointi, vahvuudet ja vaikeudet, varhaisnuori

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	HARRASTUKSET	8
	2.1 Harrastukset osana lasten ja nuorten vapaa-aikaa	8
	2.2 Lasten ja nuorten harrastuksia Suomessa	9
3	SOSIOEMOTIONAALINEN HYVINVOINTI	13
	3.1 Sosioemotionaalisen hyvinvoinnin rakentuminen sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen kautta	13
	3.2 Sosioemotionaalisen hyvinvoinnin osa-alueet	14
	3.3 Sosioemotionaalisen hyvinvoinnin ekologinen malli.....	16
4	HARRASTUSTEN YHTEYS SOSIOEMOTIONAALISEEN HYVINVOINTIIN	19
	4.1 Harrastuksiin osallistuminen ja sosioemotionaalinen hyvinvointi.....	19
	4.2 Harrastusten sisältö ja sosioemotionaalinen hyvinvointi	21
	4.2.1 Liikunta- ja urheiluharrastukset.....	21
	4.2.2 Luovat harrastukset	22
	4.2.3 Lukeminen.....	23
	4.2.4 Kerhotoiminta	24
	4.2.5 Mediaharrastaminen.....	25
	4.2.6 Eläimiin liittyvät harrastukset.....	26
	4.2.7 Moottoriajoneuvoihin liittyvät harrastukset	27
5	TUTKIMUSKYSYMYKSET	28
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	29

6.1 Tutkimuskohde ja tutkittavat.....	29
6.2 Tutkimusmenetelmät	29
6.2.1 Mittarit ja muuttujat.....	29
6.2.2 Aineiston analyysi.....	32
6.3 Luotettavuus.....	33
7 TULOKSET.....	35
7.1 Harrastusten lukumäärän yhteys kuudesluokkalaisten socioemotionaalisen hyvinvoinnin osa-alueisiin.....	35
7.2 Eri harrastusten yhteys kuudesluokkalaisten socioemotionaalisen hyvinvoinnin osa-alueisiin	37
8 POHDINTA.....	45
8.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset.....	45
8.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	53
8.3 Jatkotutkimushaasteet.....	55
LÄHTEET	57

1 JOHDANTO

Harrastukset ovat koulun ja kodin rinnalla merkittävä ympäristö varhaisnuorten elämässä, sillä tutkimusten mukaan yli 90 prosentilla suomalaisista 10-14-vuotiasta on jokin harrastus (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016). Vapaa-ajanvietot ovat usein varhaisnuorelle merkityksellisiä, sillä niiden kautta hän voi toteuttaa omia kiinnostuksen kohteitaan ja rakentaa omaa identiteettiään (Löfblom 2013), jotka ovat varhaisnuoruudessa tärkeitä kehitystehtäviä (Savolainen 2005). Varhaisnuori on elämänvaiheessa, jossa hän kohtaa erilaisia muutoksia, mikä voi tuottaa haasteita hyvinvoinnille (Aalberg & Siimes 2007). Harrastukset voivat tällöin toimia merkittävänä kontekstina varhaisnuoren elämässä, sillä tutkimusten mukaan harrastukset parantavat hyvinvointia (Bartko & Eccles 2003).

Harrastusten yhteys varhaisnuorten hyvinvointiin on ajankohtainen aihe, sillä lasten ja nuorten hyvinvoinnin tilasta on keskusteltu viime aikoina paljon niin mediassa kuin ammattilaisten keskuudessa. Huolen aiheena on ollut erityisesti lasten ja nuorten psyykinen hyvinvointi. Mielenterveyden tukemisessa ensi arvoisessa asemassa ovat sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen tukeminen, sillä erityisesti vaikeudet näillä alueilla aiheuttavat haasteita hyvinvoinnissa (Junttila 2010). Harrastuksissa varhaisnuoren on mahdollista vahvistaa sosioemotionaalisia taitojaan ja sitä kautta hyvinvointiaan (Metsäpelto, Pulkkinen & Tolvanen 2010). Sosioemotionaalisen hyvinvoinnin tukemiseen on tärkeä panostaa, sillä sosioemotionaalinen hyvinvointi pienentää riskiä mielialahäiriöihin, tunne-elämän ja käyttäytymisen ongelmiin sekä syrjäytymiseen (Elias ym. 1997). Lisäksi sosioemotionaalinen hyvinvointi parantaa kouluun sitoutumista ja oppimista sekä ongelmanratkaisutaitoja ja sinnikkyyttä (Durlak, Domitrovich, Weissberg & Gullotta 2015).

Vaikka tutkimuksia vapaa-ajan aktiviteettien yhteydestä sosioemotionaaliseen hyvinvointiin löytyy jonkin verran (esim. Guhn ym. 2012; Metsäpelto ym. 2010), painottuvat tutkimuksissa sosioemotionaalisen hyvinvoinnin rakentumisen ja tukemisen konteksteista koulun (esim. Durlak ym. 2015) ja kodin ympäris-

töt (esim. Rönkä ym. 2017). Suomalaista tutkimustietoa harrastusten yhteydestä sosioemotionaaliseen hyvinvointiin löytyy kansainvälisesti verrattuna vain vähän. Tutkimukset harrastusten yhteydestä sosioemotionaaliseen hyvinvointiin voisivat antaa lisää tärkeää tutkimustietoa siitä, miten harrastusten avulla sosioemotionaalista hyvinvointia voitaisiin tukea.

Useimmissa harrastuksiin liittyvissä tutkimuksissa harrastusten ja harrastuksiin osallistumisen yhteys varhaisnuoren hyvinvointiin on positiivinen (Guhn ym. 2012; Metsäpelto ym. 2010). Toisaalta vanhempien ja kasvattajien keskuudessa on herännyt keskustelua siitä, voiko harrastuksia olla liikaa (Melman, Little & Akin-Little 2007). Liialliseen harrastamiseen liittyvää tutkimusta on tehty vain vähän, mutta tutkimuksen tuloksissa on viitteitä siitä, että liian suuri harrastusmäärä voi aiheuttaa sosioemotionaalisia haasteita varhaisnuoren elämässä, kuten stressiä (esim. Mahoney ym. 2006; Melman ym. 2007).

Harrastuksiin liittyvissä tutkimuksissa on tutkittu myös tarkemmin erilaisten harrastusten yhteyksiä sosioemotionaaliseen hyvinvointiin (esim. Fletcher, Nickerson & Wright 2003). Eri harrastusten on todettu olevan yhteydessä sosioemotionaalisen hyvinvointiin eri tavoin (Pulkkinen & Metsäpelto 2014). Erilaisiin harrastuksiin liittyvän tutkimustiedon avulla on mahdollista ohjata erityisesti riskiryhmiin kuuluvia varhaisnuoria sellaisiin harrastuksiin, jotka tukisivat heidän hyvinvointiaan. Harrastusten positiivista vaikutusta sosioemotionaaliseen hyvinvoinnille on hyödynnetty Suomessa erityisesti Icehearts-toiminnassa, jossa joukkueurheilun avulla tuetaan syrjäytymisvaarassa olevia lapsia ja nuoria. Icehearts-toimintamallin on todettu parantavan toimintaan osallistuneiden sosiaalisia ja tunnetaitoja sekä käyttäytymiseen liittyviä taitoja (Appelqvist-Schmidlechner, Kekkonen, Wessman & Sarparanta 2017). Suomessa olisi kuitenkin vielä lisätarvetta tutkimustiedolle harrastusten vaikutuksista hyvinvoinnille, jotta esimerkiksi koulun kerhotoimintaa voitaisiin kehittää tukemaan varhaisnuorten hyvinvointia.

Nämä aukot harrastuksiin liittyvällä tutkimuskentällä toimivat lähtökohdina tälle tutkimukselle, joka tarjoaa lisää tietoa harrastusten hyödyntämisestä

varhaisnuorten sosioemotionaalisen hyvinvoinnin tukemisen kontekstina. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää kuudesluokkalaisten harrastusten lukumäärän sekä erilaisten harrastusten yhteyttä heidän sosioemotionaaliseen hyvinvointiinsa. Sosioemotionaalinen hyvinvointi on jaettu tässä tutkimuksessa sen vaikeuksia ja vahvuuksia ilmentäviin tekijöihin. Sosioemotionaalisia vaikeuksia ovat käytösoireet, tunneoireet, yliaktiivisuus ja kaverisuhteiden ongelmat, sekä vahvuuksia prososiaalisuus.

2 HARRASTUKSET

2.1 Harrastukset osana lasten ja nuorten vapaa-aikaa

Harrastaminen on lasten ja nuorten tapa viettää vapaa-aikaa kouluajan ulkopuolella (Helve 2009). Löfblomin (2013) määritelmän mukaan harrastaminen on toimintaa, jossa harrastajalla on jokin tavoite ja joka on hänelle itselleen tärkeää. Harrastuksessa on mahdollista oppia ja kehittyä ja määritellä omaa identiteettiään ja suhdettaan ympäröivään maailmaan (Löfblom 2013). Metsämuuronen (1995) puolestaan määrittelee harrastuksen vapaa-ajan aktiivisuuden ilmiönä. Tämä harrastuksen tuoma aktiivisuus voi olla niin fyysistä kuin kognitiivista. Harrastuksessa korostuu toiminta ja sen suuntaaminen tiettyyn kohteeseen. Metsämuuronen (1995) mukaan harrastaminen on usein melko pysyvää ja säännöllistä toimintaa, johon harrastaja sitoutuu yksittäistä kertaa pidemmäksi aikaa. Lisäksi harrastamisella pyritään harrastajalle tuottamaan lähinnä myönteisiä tunteuksia (Metsämuuronen 1995).

Näitä vapaa-ajan aktiviteetteja voidaan harrastaa niin kotona kuin kodin ulkopuolellakin. Harrastaminen voi olla ohjattua tai omaehtoista toimintaa (Fletcher ym. 2003). Juvosen (2000) mukaan ohjattu harrastus on toimintaa, jossa edetään tavoitteellisen suunnitelman mukaan kehittäen näin haluttua taitoa. Fletcherin ym. (2003) mukaan harrastus on ohjattua silloin, kuin se on aikuisen järjestämää ja siinä on sosiaalisia ja käyttäytymiseen liittyviä tavoitteita. Ohjattua harrastamista voi tapahtua esimerkiksi urheiluseurassa, musiikkiopistossa tai partiossa. Omaehtoisen harrastamisen Fletcher ym. (2003) määrittelevät spontaaniksi toiminnaksi sisältäen esimerkiksi lukemisen tai television katselun.

Hakovirran ja Rantalaihon (2012) mukaan lapset ja nuoret kokevat harrastukset merkityksellisiksi ja tärkeiksi osaksi elämäänsä. Yleisesti lasten ja nuorten keskuudessa harrastamisen suosio on kasvussa (Merikivi ym. 2016). Harrastuksiin osallistumista kuvaillaan normiksi, joka kuuluu jokaisen elämään (Hakovirta & Rantalaaho 2012). Harrastusten kokeilu ja oman harrastuksen löytäminen on oman identiteettinsä hahmottamista, joka jatkuu useiden vuosien ajan. Erityisen

tärkeää identiteetin rakennus on varhaisnuoruudessa, sillä Aution ja Kasken (2005) mukaan varhaisnuori pohtii usein omaa identiteettiään ja hyväksytyksi tulemistä. Identiteetin rakentamisessa sosiaalisella ympäristöllä on erityinen merkitys (Savolainen 2005). Näin ollen koulun ja kodin lisäksi harrastukset ovat tälle kehitysvaiheelle tärkeitä.

Harrastuksen yhteydestä identiteetin luomiseen huolimatta harrastusta ei aina välttämättä valita itse, vaan vanhemmat saattavat tehdä päätöksen harrastuksista (Helve 2009). Joissain tapauksissa harrastaminen saattaa tapahtua vanhempien ehdoilla, jolloin vanhemmat haluavat esimerkiksi tarjota lapselleen sitä, mistä itse ovat nuorena jääneet paitsi (Paajanen 2001). Paajasen (2001) tutkimuksen mukaan yli 90 prosenttia 11-vuotiaiden lasten huoltajista on sitä mieltä, että lasten harrastukset ovat tärkeitä. Tärkeimmiksi lasten harrastuksien tuomiksi hyödyiksi huoltajat listaavat niiden sosiaalistavan vaikutuksen ja kavereiden tapaamisen. Muun muassa näitä vanhempien toivomia hyötyjä onkin todettu saatettavan harrastusten avulla (esim. Helve 2009).

2.2 Lasten ja nuorten harrastuksia Suomessa

Liikunta on Suomessa varhaisnuorten keskuudessa suosituin harrastusmuoto ja liikuntaa harrastavien määrä on yhä kasvussa. Vuoden 2015 Nuorisobarometrin mukaan 10–14-vuotiaista 92 prosenttia ilmoitti harrastavansa mitä tahansa liikuntaa edes joskus (Merikivi ym. 2016). Zacheuksen (2008) mukaan liikunnan harrastaminen on viime vuosikymmenien aikana jakautunut erilaisten toimijoiden alle liikuntalajien ja -paikkojen monipuolistuessa. Tämä on mahdollistanut liikunnan monipuolisen harrastamisen niin omaehtoisesti kuin erilaisten urheiluseurojen puitteissa. Urheiluseuratoiminta on Suomessa suosittua, sillä neljä viidestä varhaisnuoresta on ainakin kokeillut urheiluseuratoimintaa ennen aikuisikää (Mononen, Blomqvist, Koski & Kokko 2016). Monosen ym. (2016) mukaan urheiluseurassa toimiminen on suosituinta 11-vuotiaiden keskuudessa. Suosituimpia liikuntalajeja 10–14-vuotiailla olivat vuoden 2015 Nuorisobarometrin

mukaan pyöräily, ulkoilu, jalkapallo, juoksu tai lenkkeily sekä sähly (Merikivi ym. 2016).

Luovat harrastukset ovat Tilastokeskuksen (2018) tekemän tutkimuksen mukaan suosittuja 10–14-vuotiaiden keskuudessa. Tutkimuksessa luoviksi harrastuksiksi määriteltiin muun muassa musiikki, kuvataiteen eri muodot sekä kirjoittaminen. Musiikin harrastaminen on Tilastokeskuksen (2018) mukaan suosittua 10–14-vuotiaiden keskuudessa, vaikka harrastajien määrä onkin vähentynyt viimeisen neljänkymmenen vuoden aikana. Tutkimus osoittaa, että vuonna 1981 yli puolet 10–14-vuotiaista soitti jotain instrumenttia, kun taas vuonna 2017 vain alle kolmannes harrasti soittamista. Erityisesti klassisen musiikin harrastajien määrä on pudonnut (Pohjannoro 2010). Musiikkioppilaitoksissa musiikkia harrasti vuonna 2017 10–14-vuotiaista 15 prosenttia. Suosituimpina soittimina ovat jo pitkään pysyneet piano ja kitara (Tilastokeskus 2018).

Kuvataidetta harrasti Tilastokeskuksen (2018) raportin mukaan yli puolet tytöistä ja vajaa kolmannes pojista 10–14-vuotiaiden ikäryhmästä. Suosituimmat tavat kuvataiteen harrastamiseen olivat piirtäminen ja maalaaminen. Tilastokeskuksen (2018) mukaan muiden kädentaitojen harrastaminen on sen sijaan vähentynyt varhaisnuorten keskuudessa, sillä vielä vuonna 1981 reilusti yli puolet 10–14-vuotiaista ilmoitti harrastavansa kädentaitoja, kun taas vuonna 2017 harrastajien määrä oli enää alle 40 prosenttia. Näin ollen Suomi ei noudata muun maailman trendiä käsityöinnostuksen uudelleen heräämisessä (Kouhia 2016).

Kirjoittamisen harrastamisella voidaan tarkoittaa esimerkiksi runojen, novellien tai romaanien kirjoittamista, päiväkirjan tai blogin pitämistä sekä perinteisten kirjeiden kirjoittamista. Tilastokeskuksen (2018) mukaan näistä suosituinta on päiväkirjan kirjoittaminen, jota harrastaa lähes viidesosa 10–14-vuotiaista. Kuitenkin Tilastokeskuksen tutkimuksen (2018) mukaan kirjoittamisen harrastaminen on vähentynyt Suomessa kaikissa ikäryhmissä, vaikka blogit ovatkin tuoneet mukanaan uuden tavan kirjalliseen ilmaisuun.

Lukeminen on edelleen osa monen varhaisnuoren vapaa-ajan viettoa, sillä vuonna 2012 toteutetun Lasten mediabarometri -tutkimuksen mukaan kaikista varhaisnuorista 83 prosenttia lukee muita kirjoja kuin koulukirjoja ainakin joskus

sekä päivittäin tai lähes päivittäin 41 prosenttia (Suoninen 2012). Lukemisen useus kuitenkin vaihtelee mediabarometrin mukaan paljon tyttöjen ja poikien välillä tyttöjen lukiessa huomattavasti poikia useammin (Suoninen 2012). Tyttöistä puolet lukivat kirjoja lähes päivittäin, kun pojista vastaava osuus oli vain kolmannes. Vähiten varhaisnuorista lukivat kuudesluokkalaiset pojat mediabarometrin mukaan, sillä heistä vain 22 prosenttia luki kirjoja lähes päivittäin. Kirjatyypeistä sarjakuvat sekä lasten ja nuorten romaanit olivat suosituimpia varhaisnuorten keskuudessa. Sarjakuvia luki usein lähes kaksi kolmasosaa varhaisnuorista.

Kerhotoimintaa järjestävät Suomessa useat eri tahot. Isoin kerhotoiminnan järjestäjä Suomessa ovat kunnat, jotka vastaavat koulujen kerhotoiminnan järjestämisestä (Opetushallitus 2014). Seurakunnilla on tarjolla lapsille ja nuorille erilaista kerhotoimintaa. Seurakunnan tai jonkin uskonnollisen järjestön kerhotoimintaan vuonna 2012 osallistui vajaa kolmannes 14–15-vuotiaista varhaisnuorista (Suoninen, Kupari & Törmäkangas 2010). Suurimmat yksittäiset kerhotoimintaa tarjoavat järjestöt ovat 4H ja Suomen Partiolaiset, joiden toimintaan vuonna 2012 osallistui 16 prosenttia 14–15-vuotiasta (Suoninen, Kupari, Törmäkangas 2010).

Mediaan liittyviä harrastuksia harrastaa Merikiven ym. (2016) selvityksen mukaan lähes puolet varhaisnuorista. Mediaharrastaminen, kuten television katselu tai digitaalisten pelien pelaaminen, mielletään kuitenkin usein vain tavaksi viettää vapaa-aikaa eikä varsinaiseksi harrastukseksi, minkä vuoksi harrastajien todellista määrää on vaikea määrittellä (Merikivi, Mulari & Vilmilä 2017). Kinnusen, Liljan ja Mäyrän (2018) tutkimuksen mukaan suosituin mediaharrastamisen muoto 10–19-vuotiaiden keskuudessa oli digitaalisten pelien pelaaminen. Tutkittavista 84 prosenttia pelasi aktiivisesti mobiililaitteilla ja yli puolet tietokoneella tai pelikonsolilla. Myös erilaiset netin videopalvelut ovat suosittu harrastus, sillä Merikiven ym. (2016) tutkimuksessa lähes puolet varhaisnuorista ilmoitti käyttävänsä palveluita vähintään kerran päivässä.

Vaikka uusien median kuluttamisen tapojen suosio on kasvussa, on perinteisen television käyttö säilynyt osana varhaisnuorten mediaharrastamista. Merikiven ym. (2016) tutkimuksen mukaan 41 prosenttia alle 15-vuotiaista katsoo televisiota päivittäin. Television rinnalle ovat viime vuosina nousseet erilaiset suoratoistopalvelut, jotka mahdollistavat itse katseluajankohdan määrittämisen ja useiden jaksojen katsomisen peräkkäin. Näitä suoratoistopalveluita käyttää päivittäin noin viidennes 9–29-vuotiaista (Merikivi ym. 2016).

Lemmikkien hoito monelle lapselle ja nuorelle osa arkea, koska Tilastokeskuksen (2012) tutkimuksen mukaan lemmikin omistaminen on suosittua erityisesti lapsiperheiden keskuudessa. Tilastokeskuksen (2012) tutkimuksen mukaan yli puolet kahden huoltajan lapsiperheistä ja yli 40 prosenttia yksinhuoltajaperheistä omistivat jonkin lemmikkieläimen. Lemmikin hoidon lisäksi lemmikin kanssa voi harrastaa myös yhdessä. Tunnetuimpia lemmikin kanssa harrastettavia asioita ovat esimerkiksi agility, tottelevaisuuskoulutus ja näyttelyt (Kennelliitto 2018).

Moottoriajoneuvoihin liittyviä harrastuksia harrastetaan varhaisnuorten keskuudessa jonkin verran, mutta tarkkoja tilastoja harrastajien kokonaismäärästä ei ole. Moottoriliiton (2017) mukaan vuonna 2017 moottoriliiton jäsenenä oli 2045 poikaa ja 226 tyttöä, jotka harrastivat esimerkiksi Motocrossia tai Enduroa. Moottoriliitossa harrastavien määrä on laskussa niin tyttöjen kuin poikienkin osalta (Moottoriliitto 2017). Moottoriajoneuvojen parissa harrastetaan myös itsenäisesti kotona, jolloin todellinen harrastajien määrä on liittoon kuuluvia suurempi.

3 SOSIOEMOTIONAALINEN HYVINVOINTI

3.1 Sosioemotionaalisen hyvinvoinnin rakentuminen sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen kautta

Sosioemotionaalinen hyvinvointi tarkoittaa yksilön tunteiden, käyttäytymisen, sosiaalisten suhteiden ja persoonallisten vahvuuksien muodostamaa kokonaisuutta (Hamilton & Redmond 2010). Se sisältää yksilön sosiaalisen ja emotionaalisen kyvykkyyden sopeutua päivittäisiin haasteisiin niin yksilötasolla kuin sosiaalisissa tilanteissa, mikä usein johtaa kohti mielekästä elämää (Australian Institute of Health and Welfare 2012). Sosioemotionaalisen hyvinvoinnin edellytyksenä ovat tunteiden ja käyttäytymisen säätelyyn sekä vertaissuhteiden luomiseen ja ylläpitämiseen tarvittavien sosioemotionaalisten taitojen kehittyminen (Pollard & Davidson 2001). Sosioemotionaalisten taitojen harjoittelun eli sosioemotionaalisen oppimisen myötä yksilölle kehittyy kyvykkyys ymmärtää ja hallita sosiaalisia tilanteita ja tunteita tavoilla, jotka mahdollistavat elämässä tärkeiden tehtävien, kuten oppimisen, ihmissuhteiden, ongelmanratkaisun sekä vaikeisiin tilanteisiin sopeutumisen hallintaa. Tätä kyvykkyyttä kutsutaan sosioemotionaaliseksi kompetenssiksi (Elias ym. 1997).

Weissbergin, Durlakin, Domitrovichin ja Gullottan (2015) määritelmän mukaan sosioemotionaalinen kompetenssi muodostuu viiden kehitystehtävän kautta. Nämä kehitystehtävät ovat itsetuntemus ja itsetietoisuus, itsesäätely, sosiaalinen tietoisuus, ihmissuhdetaidot sekä vastuullinen päätöksenteko. Itsetuntemuksen ja itsetietoisuuden kehitystehtävä sisältää tunteiden ymmärtämisen kehittymisen, positiivisen minäkuvan luomisen sekä minäpystyvyyden kokemisen. Itsesäätelyn kehitystehtävä koostuu kyvystä säädellä omaa käyttäytymistään ja tunteitaan sekä hallita stressiä ja impulsseja. Sosiaalisen tietoisuuden kehitystehtävä sisältää tärkeiden sosiaalisten taitojen kehittymisen, kuten toisten tunteiden tunnistaminen ja ymmärtäminen, käyttäytymisen sosiaalisten normien

ymmärtäminen sekä empatiakyky. Ihmissuhdetaitojen kehitystehtävän tarkoituksena on luoda työkaluja palkitsevien ja tasapainoisten ihmissuhteiden luomiseen ja ylläpitämiseen. Vastuullisen päätöksenteon kehitystehtävä koostuu kyvystä tehdä rakentavia omaa käyttäytymistä ja vuorovaikutusta koskevia päätöksiä sekä huomioida oman ja muiden terveyttä ja hyvinvointia tekemällä niitä edistäviä päätöksiä.

Hyvät sosioemotionaaliset taidot tukevat monipuolisesti yksilön subjektiivista hyvinvointia (OECD 2015), edistävät henkistä ja fyysistä terveyttä (Määttä ym. 2017) sekä vähentävät antisosiaalista käyttäytymistä (OECD 2015), kuten vetäytymistä tai häiriökäyttäytymistä (Junttila, Voeten, Kaukiainen & Vauras 2006). Hyvät sosioemotionaaliset taidot ehkäisevät myös muuta terveydelle ja hyvinvoinnille haitallista käyttäytymistä, kuten huumeiden käyttöä, väkivaltaisiin ryhmiin liittymistä sekä koulunkäynnin keskeyttämistä (Elias ym. 1997). Sosioemotionaalinen hyvinvointi ennustaa parempaa selviytymistä työelämässä ja parantaa kokonaisvaltaisesti elämänlaatua (Durlak ym. 2015; OECD 2015).

3.2 Sosioemotionaalisen hyvinvoinnin osa-alueet

Sosioemotionaalisen hyvinvoinnin laatua voidaan tarkastella sen osa-alueiden kautta, jotka joko vahvistavat tai heikentävät sitä (Australian Institute of Health and Welfare 2012). Tässä tutkimuksessa sosioemotionaalisen hyvinvoinnin osa-alueiksi on määritelty prososiaalisuus hyvinvoinnin vahvuustekijänä sekä käytösoireet, tunneoireet, yliaktiivisuus ja kaverisuhteiden ongelmat hyvinvoinnin vaikeuksia ilmentävinä tekijöinä.

Prososiaalisuus tarkoittaa käyttäytymistä, jonka tarkoituksena on suojella tai parantaa muiden hyvinvointia (Schwartz & Bilsky 1990). Prososiaalinen käyttäytyminen voi olla muiden auttamista, jakamista ja muuta tarkoituksellista ja vapaaehtoista positiivista käyttäytymistä muita kohtaan (Eisenberg & Beilin 1982). Prososiaalisen käyttäytymisen on todettu muun muassa lisäävän henkistä hyvinvointia (Schwartz, Meisenhelder, Yusheng, & Reed 2003) ja vähentävän

masentuneisuutta (Crandall 1975). Näissä tutkimuksissa prososiaalista käyttäytymistä tutkittiin vapaaehtoistoiminnan kontekstissa, joten niiden tulokset eivät ole täysin sovellettavissa spontaanin, arkielämässä tapahtuvan prososiaalisen käyttäytymisen vaikutuksista hyvinvointiin (Weinstein & Ryan 2010). Prososiaalisuuteen liittyvä kiitollisuuden tunne on todettu vahvistavan lasten ja nuorten hyvinvointia (Fredrickson 2001). Bartlettin ja DeStenon (2006) mukaan kiitollisuuden tunne ajaa prososiaalsiin tekoihin. Voidaan siis ajatella, että prososiaalisen lapsen tai nuoren hyvinvointi on kiitollisuuden myötä parempi kuin niiden, jotka eivät tee prososiaalisia tekoja.

Tunneoireilla tarkoitetaan tunne-elämän häiriöitä, joita voivat olla muun muassa tunne-elämän epätasapainoisuus tai ahdistuneisuus (Reinholdt-Dunne ym. 2011). Tunne-elämään liittyvät vaikeudet ovat tutkimusten mukaan yhteydessä huonompaan itsetuntoon sekä heikompiin sosiaalisiin ja akateemisiin taitoihin (esim. Davis, Ollendick & Nebel-Schwalm 2008; Wood 2006). Tunne-elämän ongelmat heikentävät hyvinvointia, sillä ne lisäävät päihteiden käytön todennäköisyyttä sekä riskiä sairastua masennukseen tai ahdistushäiriöihin aikuisuudessa (esim. Moffitt ym. 2007).

Käyttöoireet eli käyttäytymiseen liittyvät vaikeudet voivat ilmentyä muun muassa häiritsevänä, sääntöjen vastaisena tai aggressiivisena käyttäytymisenä (Matthys & Lochman 2016). Käytöshäiriöiden on todettu lisäävän antisosiaalisuutta, vaikeuksia ihmissuhteissa ja omissa sosiaalisissa rooleissa sekä psykiatristen häiriöiden ja rikollisen käyttäytymisen riskiä aikuisuudessa (Maughan & Rutter 2001). Yliaktiivisuus on vahvasti käytöshäiriöihin yhteydessä, sillä sen on todettu lisäävän käytöshäiriöiden pidempiaikaisia negatiivisia vaikutuksia (Maughan & Rutter 2001).

Yliaktiivisuuteen liittyy usein keskittymisen ylläpitämisen vaikeutta, tarkkaamattomuutta, tehtävien keskeyttämistä ja impulsiivisuutta (Taylor 2007). Yliaktiivisuuden häiriöistä erityisesti ADHD:n (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) eli aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriön yhteydessä on saatu tuloksia yliaktiivisuuden merkityksestä hyvinvoinnille ja sitä kautta elämänlaadulle

(esim. Peasgood 2016). Peasgoodin (2016) tutkimuksen mukaan ADHD-diagnosoituilla lapsilla ja nuorilla oli merkittävästi heikompi terveydellinen elämäntila kuin ei-diagnosoituilla lapsilla ja nuorilla.

Vaikeudet tunteisiin, käyttäytymiseen ja yliaktiivisuuteen liittyvissä taidoissa voivat johtavaa kasautuviin kaverisuhteiden ongelmiin (Poikkeus 2011). Kaverisuhteiden ongelmia voivat olla syrjityksi, yksinäiseksi tai kiusatuksi joutuminen tai muita häiritseväksi ja kiusaavaksi tuleminen (Määttä ym. 2017). Kaverisuhteilla on suuri merkitys lasten ja nuorten hyvinvoinnille, mikä käy ilmi erityisesti koulukiusaamiseen liittyvissä tutkimuksissa (Minkkinen 2015). Koulukiusaamisen on todettu olevan vahvasti yhteydessä lasten ja nuorten masennusoireisiin (esim. Hawker & Boulton 2000; Bond, Carlin, Thomas, Rubin & Patton 2001). Sosiaalisten suhteiden vähäisyys ja ystävättömyys voivat vaikuttaa negatiivisesti minäkäsitykseen, joka on keskeinen tekijä sosioemotionaalille hyvinvoinnille (Vitaro, Boivin, Bukowski 2013). Vitaron, Boivinin ja Bukowskin (2013) mukaan on tärkeää, että lapsilla ja nuorilla on edes yksi vastavuoroinen kaverisuhte, sillä se vähentää yksinäisyyden tunnetta sekä masennusoireiden esiintymistä, mikä parantaa hyvinvointia.

3.3 Sosioemotionaalisen hyvinvoinnin ekologinen malli

Sosioemotionaalisten taitojen kehitykseen ja sitä kautta sosioemotionaaliseen hyvinvointiin vaikuttavat niin yksilön ominaisuudet, kuten temperamentti, asenteet ja arvot, kuin tilanteet ja ympäristöt, joissa lapsi ja nuori elää ja toimii (Pollard & Davidson 2001). Tätä sosioemotionaalisen hyvinvoinnin tarkastelun näkökulmaa voidaan kutsua sosioemotionaalisen hyvinvoinnin ekologiseksi malliksi (Australian Institute of Health and Welfare 2012). Sosioemotionaalisen hyvinvoinnin ekologinen malli perustuu ympäristön vaikutusta korostavaan Bronfenbrennerin (1979) ekologiseen kehitysteoriaan (ks. esim. Juntila 2010), jonka mukaan lapsen biologisen kehityksen ja sosiaalisen ympäristön välinen vuorovaikutus ohjaa lapsen kehitystä ja sosiaalistumista.

Bronfenbrennerin (1979) ekologisen kehitysteorian mukaan lapsi kehittyy neljän sisäkkäisen lapsen elinympäristössä olevan kokonaisuuden sekä näiden keskinäisten suhteiden kautta. Nämä neljä järjestelmää ovat mikro-, meso-, ekso- ja makrojärjestelmät. Mikrojärjestelmä on mallin keskiössä ja sisältää ne vuorovaikutussuhteet, joissa lapsi on aktiivisesti mukana kehittämisen ja soveltamisen sosiaalisissa tilanteissa tarvittavia taitoja. Mikrotason vuorovaikutussuhteita ovat välittömät muun muassa perheen, kavereiden tai opettajan kanssa tapahtuvat sosiaaliset kontaktit. Mesojärjestelmä sisältää mikrosysteemien välisen vuorovaikutuksen, kuten kodin ja koulun yhteistyön. Eksojärjestelmiä ovat ympäristöt, joissa lapsi ei voi olla aktiivisesti mukana, mutta jotka vaikuttavat lapseen epäsuorasti, kuten vanhempien työpaikka. Makrojärjestelmään kuuluvat laajemmat sosiaaliset kontekstit, kuten kulttuuri ja sosiaaliset arvot.

Sosioemotionaalisen hyvinvoinnin ekologisen kehityksen malli laajentaa erityisesti ymmärrystä siitä, miten erilaisten ympäristöjen tekijät vaikuttavat lapsen hyvinvointiin (ks. Hetherington & Stanley-Hagan 2002). Junntila (2010) määrittelee Bronfenbrennerin (1979) teoriaa mukaillen sosioemotionaalisen hyvinvoinnin tärkeimmiksi ympäristöiksi kodin sekä koulun, sillä ne vaikuttavat sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen kehittymiseen. Nämä kontekstit ovat Bronfenbrennerin (1979) ekologisen teorian mallissa osa mikrosysteemiä.

Kotiympäristössä on todettu olevan sosioemotionaalista hyvinvointia edistäviä kuin myös heikentäviä tekijöitä. Hyvinvointia edistäviä tekijöitä ovat erityisesti perheen tuki (Spruijt, DeGoede & Vanderval 2001) ja pysyvyys (Najman ym. 1997). Hyvinvointia heikentäviä tekijöitä perheessä voivat olla muun muassa huono sosioekonominen asema, vanhempien masentuneisuus tai negatiivinen vanhempi-lapsisuhde (Najman ym. 1997).

Koulussa sosioemotionaaliset taidot tulevat tärkeäksi pääomaksi, sillä kouluyhteisössä muodostetaan kaverisuhteita sekä suhdetta opettajiin (Weare & Gray 2003). Lisäksi oppimiseen liittyvät prosessit vaativat paljon sosioemotionaalisia taitoja, kuten käyttäytymisen ja tunteiden säätelyä sekä ryhmätyösken-

telytaitoja (Barry, Clarke & Dowling 2017). Haasteet sosioemotionaalisissa taidoissa ja erityisesti vertaissuhteiden ulkopuolelle jääminen kouluympäristössä voivat heikentää sosioemotionaalista hyvinvointia (Junttila 2010).

Junttilan (2010) listauksesta sosioemotionaalisen hyvinvoinnin rakentumisen konteksteista puuttuu monelle lapselle ja nuorelle tärkeä toimintakonteksti eli harrastukset. Pulkkinen ja Metsäpellon (2014) mukaan harrastukset sijoittuvat Bronfenbrennerin ekologisen kehityksen mallissa samaan tasoon kuin koti ja koulu eli mikrosysteemiin. Harrastukset ovat siis merkittävä konteksti lasten ja nuorten kehityksen ja hyvinvoinnin kannalta. Erityisesti varhaisnuoren sosioemotionaalisen hyvinvoinnin kannalta harrastukset voivat muodostua merkittäväksi pääomaksi, sillä erilaisissa harrastuksissa varhaisnuorella on mahdollisuus muodostaa vertaissuhteita sekä kehittää sosiaalisia ja käyttäytymiseen liittyviä taitoja (Pulkkinen & Metsäpelto 2014). Nämä taidot ovat osa varhaisnuoren kehitystehtäviä (Masten & Coatsworth 1998), ja ne toimivat pohjana sosioemotionaalisen hyvinvoinnin rakentumiselle (Pollard & Davidson 2001).

4 HARRASTUSTEN YHTEYS SOSIOEMOTIONAALISEEN HYVINVOINTIIN

4.1 Harrastuksiin osallistuminen ja sosioemotionaalinen hyvinvointi

Tutkimusten mukaan harrastuksiin osallistuminen on pääasiassa positiivisesti yhteydessä sosioemotionaaliseen hyvinvointiin (esim. Posner & Vandell 1999). Aktiivisen harrastuksiin osallistumisen lapsuudessa ja nuoruudessa on todettu olevan yhteydessä muun muassa vähäisempään ongelmakäyttäytymiseen ja kohonneeseen psykososiaaliseen kompetenssiin (Mahoney ym. 2005). Guhnin ym. (2012) tutkimuksessa todettiin, että jo yksi harrastus voi toimia hyvinvointia ja elämänlaatua vahvistava tekijänä. Metsäpelto, Pulkkinen ja Tolvanen (2010) toteavat tutkimuksessaan erityisesti pidempiaikaisen harrastukseen osallistumisen olevan merkittävästi yhteydessä sisänpäinkääntyvien käyttäytymisen ongelmien, kuten sosiaalisen ahdistuksen, vähentymiseen.

Guhnin ym. (2012) ja Metsäpellon ym. (2010) tutkimuksissa harrastuksiin osallistuminen on rajattu koskemaan järjestettyjä harrastuksia ja näissä tutkimuksissa juuri järjestettyjen harrastusten on todettu olevan myönteisesti yhteydessä sosioemotionaaliseen hyvinvointiin. Pulkkinen (2002) mukaan järjestetyssä toiminnassa on mahdollisuus harjoitella ja oppia sosiaalisia, fyysisiä ja älyllisiä taitoja sekä kohdata ja käsitellä erilaisia haasteita aikuisen tuella. Lisäksi järjestetyssä harrastustoiminnassa prososiaaliset taidot kehittyvät, yhteisöön kuulumisen tunne vahvistuu sekä kaverisuhteiden määrä kasvaa (Pulkkinen 2002). Strukturoimattomalla harrastustoiminnalla, jossa aikuisen valvonta on heikkoa tai sitä ei ole lainkaan, on todettu olevan jopa negatiivisia vaikutuksia, kuten yhteyttä epäsosiaalisen käytöksen lisääntymiseen (Mahoney & Stattin 2000).

Tutkimukset osoittavat, että koulun ulkopuolinen harrastaminen tarjoaa positiivisen mahdollisuuden sosiaalisesti ulkopuoliselle ja riskiryhmässä olevalle

varhaisnuorelle kehittää itsetuntoaan, sosiaalisia taitojaan sekä kiinnittyä yhteiskuntaan (Clarke, Morreale, Field, Hussein & Barry 2015). Varhaisnuoret, joilla on emotionaalisia ja käyttäytymiseen liittyviä ongelmia, ovat kuitenkin usein juuri niitä, jotka jättäytyvät pois harrastuksista, vaikka järjestettyihin harrastuksiin osallistuminen olisi heidän sosioemotionaalisen hyvinvointinsa kannalta erityisen tärkeää (Hutchinson & Brooks 2011). Siksi erilaisten harrastus- ja kerhotoimintaan liittyvät interventiot ovat tärkeitä, jotta riskiryhmässä olevat varhaisnuoret saataisiin mukaan harrastustoimintaan.

Harrastuksiin osallistumista on sen vähäisyyden tai puuttumisen lisäksi tutkittu myös liiallisen harrastamisen näkökulmasta (esim. Luthar, Shoum & Brown 2006; Mahoney, Harris & Eccles 2006; Melman ym. 2007). Lasten ja nuorten vapaa-ajan tiukan aikataulutuksen yleistymisen myötä on syntynyt huoli kiireen ja stressin lisääntymisestä lapsuudessa ja nuoruudessa, ja monet vanhemmat ja kasvatusalan ammattilaiset pohtivat, kuinka monta järjestettyä harrastusta riittää ja kuinka monta on liikaa (Melman ym. 2007). Vaikka tästä aiheesta ei vielä ole tehty paljon systemaattista tutkimusta, on muutamissa tutkimuksissa jo saatu sen suuntaisia tuloksia, että liiallinen harrastaminen saattaa aiheuttaa sosioemotionaalisen hyvinvoinnin haasteita (esim. Mahoney ym. 2006; Melman ym. 2007). Syitä liiallisen harrastamisen haittoihin saattaa löytyä muun muassa unen määrän vähentymisestä pitkien päivien seurauksena (Melman ym. 2007). Liian lyhyiden yöunien on todettu olevan yhteydessä tunne-elämän ja käyttäytymisen ongelmien kehittymiseen tai vaikeutumiseen (Dahl 1999).

Melmanin ym. (2007) tutkimuksessa osoitettiin yhteys nuorten arjen liiallisen aikataulutuksen sekä itseraportoidun ahdistuneisuuden ja stressin tunteen välillä. Melmanin ym. (2007) tutkimuksen mukaan mitä useampi harrastus nuorella oli sekä mitä enemmän tunteja nuorella kului harrastuksiin osallistumiseen, sitä korkeampi oli riski ahdistuneisuuden kokemiseen. Melman ym. (2007) kuitenkin painottavat, että vapaa-ajan liiallisen aikataulutuksen haasteille ovat erityisen alttiita ne, joilla on ongelmia stressinhallinnassa. Tutkimuksen tulokset antavat viitteitä siitä, että harrastamisen määrää tulisi arvioida lasten ja nuorten oman jaksamisen näkökulmasta. Kohtuullisen harrastamisen määrän hyötyjen

on todettu olevan edullisempia hyvinvoinnille kuin mitä vähäisen tai korkean harrastuksiin osallistumisen määrän (Marsh 1992). Metsäpellon ym. (2010) mukaan sosioemotionaalisen hyvinvoinnin kannalta harrastustoimintaan osallistumisen pitkäaikaisuus oli osallistumisen toistuvuutta ja erilaisten toiminta- ja harrasteryhmien määrää tärkeämpää.

4.2 Harrastusten sisältö ja sosioemotionaalinen hyvinvointi

4.2.1 Liikunta- ja urheiluharrastukset

Lasten ja nuorten liikunta- ja urheiluharrastuksilla on useiden tutkimusten mukaan positiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten sosioemotionaaliseen hyvinvointiin. Esimerkiksi Fletcher ym. (2003) ovat löytäneet yhteyden lasten ja nuorten urheilun harrastamisen ja vähäisemmän masentuneisuuden välillä. Heidän tutkimuksessaan lapsilla ja nuorilla, jotka harrastivat urheilua, oli opettajien arvion mukaan enemmän sosiaalista kompetenssia kuin vertaisillaan ja näiden lasten ja nuorten raportoitiin olevan psykososiaalisesti kypsempää kuin muut ikäisensä. Donaldson ja Ronan (2006) ovat todenneet urheilun harrastamisen olevan yhteydessä parempaan sosioemotionaaliseen hyvinvointiin, vaikka lapsi tai nuori ei menesty lajissaan. Lisäksi heidän mukaansa ohjattu liikunta parantavaa lasten ja nuorten itsetuntoa ja auttavan saavuttamaan parempaa käytöksellistä kompetenssia. Urheilun harrastamisen vähyyden on pojilla todettu olevan yhteydessä sosioemotionaalisiin vaikeuksiin, kun taas tytöillä vastaavaa yhteyttä ei havaittu (Booker, Skew, Sacker & Kelly 2014).

Liikunnan harrastamisella on Appelqvist-Schmidlechnerin ym. (2018) tutkimuksen mukaan kauaskantoisia hyötyjä sosioemotionaaliseen hyvinvointiin. Heidän tutkimuksensa osoittaa, että liikuntaharrastus 12-vuotiaana on yhteydessä parempaan mielenterveyteen nuorena aikuisena. Sekä positiivisen mielenterveyden että mielenterveysoireilun näkökulmasta yhteys oli positiivinen. Mitä intensiivisempää urheilun harrastaminen oli lapsuudessa ollut, sitä vähemmän tutkittavat oireilivat nuorina aikuisina.

Lubansin, Lubansin ja Plotnikoffin (2012) mukaan riskiryhmässä olevien nuorten sosioemotionaalista hyvinvointia voitaisiin parantaa urheiluharrastuksilla. Kaikenlainen liikunta ei kuitenkaan välttämättä tuo riskiryhmälle parasta mahdollista hyötyä, mikä on syytä huomioida kannustettaessa nuoria liikunnan ja urheilun pariin (Lubans, Lubans, & Plotnikoff 2012).

Urheilun ja liikunnan harrastamisella näyttäisi kuitenkin olevan sosioemotionaalille hyvinvoinnille myös negatiivisia vaikutuksia. Esimerkiksi paljon ulkona leikkimiseen ja pelaamiseen aikaansa käyttävillä nuorilla on havaittu enemmän käyttäytymisen ongelmia kuin muilla vertaisillaan (Fletcher ym. 2003). Lisäksi urheilun harrastamisen on todettu olevan yhteydessä stressin kokemisen suurempaan määrään (Larson, Hansen & Moneta 2006) ja alkoholin kulutuksen kasvuun (Eccles & Barber 1999).

4.2.2 Luovat harrastukset

Luovat harrastukset on monipuolinen harrastuskategoria ja näin sen alla olevat harrastukset vaikuttavatkin monipuolisesti varhaisnuorten sosioemotionaaliseen hyvinvointiin. Esimerkiksi Pulkkinen ja Metsäpellon (2014) tutkimuksessa kädentaito- ja kuvataidekerhoihin osallistuminen oli yhteydessä vähäisempään osallistujien sisäänpäin suuntautuviin ongelmiin. Lisäksi kädentaitoja ja erilaista taiteellista toimintaa hyödyntäviin kerhoihin osallistumisen todettiin tukevan mukautuvaa, rakentavaa ja sosiaalisesti aktiivista käyttäytymistä, eli adaptiivista käytöstä. Cortinan ja Fazelin (2015) mukaan taiteen hyödyntäminen terapiamuotona nuorilla, joilla on tunne- ja käytöshäiriöitä, vähentää käytösoireita, tunneoireita, yliaktiivisuutta ja kaverisuhteiden ongelmia sekä lisää prososiaalista käyttäytymistä.

Musiikki on yhteydessä vuorovaikutukseen ja vuorovaikutustaitojen kehittymiseen (Saarikallio 2012). Bastianin (2000) tutkimuksessa todettiin laajennetun musiikkikasvatuksen ja yhdessä soittamisen kehittävän monipuolisesti lasten sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja, kuten vertaisten hyväksyntää. Lisäksi musiikkikasvatuksen todettiin kompensoivan vaikeita keskittymishäiriöitä. Chongin ja

Kimin (2010) tutkimuksessa musiikin hyödyntäminen koulun jälkeisenä toimintana vähensi merkittävästi osallistujien käytösongelmia.

Musiikin kuunteluun liittyvillä tunnekokemuksilla on Mirandan ja Gaudreaun (2011) mukaan vaikutusta nuoren sosioemotionaaliseen hyvinvointiin. Nuoret, jotka saivat musiikin kuuntelusta enemmän iloisia kuin surullisia kokemuksia, voivat emotionaalisesti paremmin kuin vähemmän iloisia kokemuksia saaneet. Saarikallion (2012) mukaan musiikki herättää kuitenkin yleensä positiivisia tunteita. Näin musiikin kuuntelulla onkin suurimmaksi osaksi positiivisia vaikutuksia lapsen tai nuoren emotionaaliseen hyvinvointiin (Juslin & Sloboda 2010). Greitemeyerin (2009) mukaan sellaisten laulujen kuuntelu, joiden sanoissa prososiaaliset teot korostuivat, lisää prososiaalista ajattelua ja auttavaa käyttäytymistä. Toisaalta tietynlaisen musiikin kuuntelulla on todettu olevan yhteyttä ongelmakäyttäytymiseen ja esimerkiksi väkivaltaisuuteen (Selfhout, Delsing, ter Bogt & Meeus 2008.) Musiikin kuuntelun tavoilla näyttäisi olevan yhteys myös sisäänpäin suuntautuviin ongelmiin, kuten masennukseen (Miranda & Claes 2008).

Kirjoittamisella on todettu olevan positiivisia vaikutuksia hyvinvoinnille erityisesti silloin, kun kirjoitetaan omista ajatuksista tai tunteista esimerkiksi päiväkirjan muodossa (Niles, Haltom, Mulvenna, Lieberman & Stanton 2014). Kirjoittaminen voi tuottaa vaikeuksia nuorilla, joilla on todettu jokin tarkkaavuuden ja aktiivisuuden häiriö (Rodríguez ym. 2015; Re, Pedron & Cornoldi 2007). Kirjoittamisen haasteet voivat vaikuttaa nuoren valintaan kirjoittamisharrastuksesta.

4.2.3 Lukeminen

Schüllerin, Birnbaumin ja Krönerin (2017) mukaan lukeminen voi kehittää lapsen tai nuoren mielikuvitusta, kuten tarinaan eläytymistä, sekä toisen asemaan asettumista. Erityisesti sellaisen fiktion lukeminen, jossa esiintyy prososiaalista käytöstä, lisää lukijan empatiakykyä ja prososiaalisuutta (Johnson 2011). Adamsin, Snowlingin, Hennessyn ja Kindin (1999) mukaan ne nuoret, jotka olivat prososi-

aalisia ja joilla oli hyvä keskittymiskyky, lukivat kouluajan ulkopuolella todennäköisemmin kuin muut. Yliaktiivisuuden oireilla ei ollut vaikutusta nuorten lukutottumuksiin (Fischer & Barkley 2006).

Koska lukeminen tarjoaa erilaisia näkökulmia asioihin, auttaa se myös lasta tai nuorta käsittelemään omia tunteitaan ja näin kehittämään omaa persoonallisuuttaan (Schüller, Birnbaum ja Kröner 2017). Kuitenkin tarinoiden näkökulmien ollessa aggressiivisia, vaikuttaa se Stockdalen, Coynen, Nelsonin ja Padilla-Walkerin (2013) mukaan nuorten käytökseen negatiivisesti. Aggressiivisten kirjojen lukeminen lisäsi tutkimuksessa lasten ja nuorten aggressiivisuutta. Erityisesti vaikutus oli nähtävissä luettaessa henkisestä väkivallasta, kuten juoruilusta tai syrjinnästä.

Lukemisen harrastaminen ennustaa McHalen, Crouterin, and Tuckerin (2001) mukaan voimakkaasti sitä, että nuori viettää paljon vapaa-aikaansa yksin. Lisäksi Fletcherin ym. (2003) mukaan lukemisella on todettu olevan yhteyttä masennusoireisiin. Niillä lapsilla ja nuorilla, jotka viettävät vähemmän aikaa harrastuksissa ja urheillen ja käyttävät enemmän aikaansa lukemiseen, on todettu olevan enemmän masennusoireita kuin vertaisillaan.

4.2.4 Kerhotoiminta

Fletcherin ym. (2003) mukaan kerhotoiminnassa mukana olevilla lapsilla ja nuorilla on enemmän sosiaalista ja käytöksellistä kompetenssia, kuin heillä, joilla ei vastaavaa kerhoharrastusta ole. Tämä johtuu kerhotoiminnan luonteesta, joka lisää mahdollisuuksia näiden taitojen kehittämiseen (Fletcher ym. 2003). Erilaiseen kerhotoimintaan osallistuminen opettaa havaitsemaan muiden tunteita ja säätelämään omaa käytöstä (Dworkin, Larson & Hansen 2003).

Koulun kerhotoiminta antaa Metsäpellon ym. (2010) mukaan aikuisille ja lapsille mahdollisuuden luoda tukea antavia vuorovaikutussuhteita. Tämä mahdollistaa psykososiaalisten, emotionaalisten ja sosiaalisten suhteiden kehittämisen, jotka vaikuttavat positiivisesti nuorten hyvinvointiin. Koulun kerhotoimin-

nasta on Pulkkisen ja Metsäpellon (2014) mukaan hyötyä myös sisäänpäinsuuntautuvien käyttäytymisen ongelmien ja masentuneisuuden sekä sosiaalisen ahdistuneisuuden vähentämisessä.

4.2.5 Mediaharrastaminen

Mediaharrastamisen vaikutusta lasten ja nuorten sosioemotionaaliseen hyvinvointiin on tutkittu jonkin verran ja siitä saadut tulokset ovat ristiriidassa keskenään. Krautin ym. (1998) mukaan internetin runsas käyttö lisää lasten ja nuorten masennusoireita ja yksinäisyyttä, sekä vähentää lapsen tai nuoren ystävien lukumäärää ja perheenjäsenten välistä vuorovaikutusta. Toisaalta esimerkiksi Campbell, Cumming & Hughes (2006) eivät löytäneet yhteyttä internetin käytön ja lapsen tai nuoren masennusoireiden, ahdistuksen tai sosiaalisten pelkojen välillä. Itse asiassa erään tutkimuksen mukaan internetiä paljon käyttävällä nuorella saattaa olla laajempi ja aktiivisempi sosiaalinen verkosto kuin sitä vähemmän käyttävällä vertaisella (Smoreda & Thomas 2001).

Russoniello, O'Brien ja Parks (2009) saivat tutkimuksessaan selville, että pelaaminen vaikuttaa pelaajan tunne-elämään parantaen hänen mielialaansa ja tehden hänestä iloisemman herättämällä positiivisia tunteita ja vähentämällä masennuskokemuksia. Toisaalta liiallinen pelaaminen voi vaikuttaa negatiivisesti nuoren käytökseen lisäämällä käytösoireiden määrää (Pujol ym. 2016) ja aggressiivista käytöstä (Anderson ym. 2010).

Sosiaalisten taitojen kehittyminen pelejä pelatessa tulee esiin Ewoldsenin, Enon, Okdien, Velezin, Guadagnon ja DeCosterin (2012) tutkimuksessa. Pelien pelaaminen vaikuttaa positiivisesti sosiaalisten taitojen ja prososiaalisuuden kehittymiseen, mikä näkyy myös pelimaailman ulkopuolella. Granic, Lobel ja Engels (2014) toteavat erityisesti ei-väkivaltaisten ja toisen auttamista vaativien pelien vaikuttavan nuorten prososiaalisuuteen positiivisesti. Nämä vaikutukset olivat pitkäkestoisia, sillä tämänkaltaisia pelejä kouluvuoden alussa pelanneet nuoret olivat auttavaisempia kouluvuoden lopussa, kuin vertaisensa. Toisaalta Pujol kollegoineen (2016) osoittaa liiallisen pelaamisen vaikuttavan prososiaalisuuteen negatiivisesti, sillä paljon tietokone- ja konsolipelejä pelaavat

olivat vähemmän prososiaalisia kuin vertaisensa. Myös Anderson ym. (2010) on saanut vastaavia tuloksia, jossa pelaaminen vaikuttaa prososiaalisen käytöksen vähenemiseen.

Shawin, Graysonin ja Lewis'n (2005) tutkimuksessa keskittymis- ja ylivilkkausoireiset lapset olivat keskittyneimpiä silloin, kun he pelasivat videopelejä. Myös Tahiroglun, Celikin, Avcin, Seydaoglun, Uzelin ja Altunbasin (2010) mukaan videopelien lyhytaikaisella pelaamisella oli keskittymiskykyä parantava vaikutus. Heidän tutkimuksessaan kuitenkin osoitettiin myös, että pelaamisen ollessa säännöllistä, lisää se keskittymisvaikeuksia.

Mediaharrastuksiin pelien ja television kautta usein liitetty väkivaltaisuus on Pulkkinen (2002) mukaan haitallista riskioiloissa elävälle nuorelle. Väkivallan katsominen saattaa aiheuttaa ahdistusta ja pelkoa, mikä ruokkii väkivallan kiertä. Kuitenkin ilman riskiolosuhteita television katselua ei voida pitää kovin haitallisena (Pulkkinen 2002). Granicin, Lobelin ja Engelsin (2014) mukaan on tärkeää huomioida, että pelejä on erilaisia, jolloin niiden vaikutukset sosioemotionaaliseen hyvinvointiin ovat myös hyvin erilaisia keskenään. Näin ollen pelaamisen vaikutuksia ei voida pitää pelkästään hyvinä tai huonoina.

4.2.6 Eläimiin liittyvät harrastukset

Eläimet ovat varhaisnuorelle tärkeitä ja eläinkontaktin positiivisia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin on tutkittu paljon (Kihlström-Lehtonen 2009). Esimerkiksi Banks ja Banks (2002) ovat tutkimuksessaan todenneet, että ihmisen ja eläimen välinen vuorovaikutus on yhteydessä vähäisempään masentuneisuuteen. Lisäksi useat muut tutkimukset osoittavat, että lemmikit voivat edistää lapsen tai nuoren emotionaalista, sosiaalista ja kognitiivista kehitystä (esim. Beck & Katcher 2003; Beetz, Uvnäs-Moberg, Julius, Kotrschal 2012; Endenburg & van Lith 2011)

Wiensin, Kyngäksen ja Pölkin (2016) tutkimuksen mukaan eläimet vaikuttivat positiivisesti 13-16-vuotiaiden tyttöjen henkiseen hyvinvointiin. Tytöt eivät kokeneet itseään yksinäiseksi ollessaan eläinten kanssa. Lisäksi eläimet auttoivat tyttöjä pääsemään yli elämän vaikeista hetkistä. Eläinten läsnäolon on todettu myös vaikuttavan sosiaalistavasti lapsiin. Esimerkiksi niissä perheissä, joissa on

koira, viettävät perheet enemmän aikaa yhdessä, minkä lisäksi näiden perheiden lapset myös viettävät enemmän aikaa kavereidensa kanssa kuin vertaisryhmä. (Beetz ym. 2012). Poreskyn ja Hendrixin (1990) mukaan lemmikin omistaminen lisää lapsen empatiakykyä ja sosiaalista kompetenssia.

4.2.7 Moottoriajoneuvoihin liittyvät harrastukset

Moottoriajoneuvoihin liittyviin harrastuksiin eli moottoriurheiluun osallistumisella on Wymbsin ym. (2013) mukaan yhteys aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöön eli ADHD:hen. Heidän tutkimuksessaan nuoret, joilla oli lapsena diagnosoitu ADHD, ilmoittivat harrastavansa säännöllisemmin moottoriurheilua kuin nuoret, joilla ei ollut ADHD:ta. Lisäksi he tarkentavat, että moottoriurheiluun osallistuivat erityisesti nuoret, joilla ADHD:hen liittyi myös käytösoireita.

Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöön liittyy usein elämishakuisuus, mikä voi vaikuttaa halukkuuteen osallistua moottoriajoneuvoihin liittyviin harrastuksiin (Wymbs ym. 2013). Wymbsin ym. (2013) tutkimuksessa siis nuoret, joilla oli yliaktiivisuutta ja käytösoireita, hakeutuivat enemmän moottoriurheilun pariin kuin muut nuoret. Moottoriurheiluun osallistumisen negatiivisesta vaikutuksesta yliaktiivisuuteen tai käytösoireisiin ei heidän tutkimuksessaan ollut viitteitä.

5 TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin harrastusten yhteyttä kuudesluokkalaisten sosioemotionaalisen hyvinvoinnin osa-alueisiin eli käytösoireisiin, tunneoireisiin, yliaktiivisuuteen, kaverisuhteiden ongelmiin ja prososiaalisuuteen. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, missä määrin harrastusten lukumäärä on yhteydessä näihin sosioemotionaalisen hyvinvoinnin osa-alueisiin. Lisäksi yhteyttä tarkasteltiin erikseen vain niiden harrastusten osalta, jotka tutkittavat olivat maininneet pääasiallisiksi harrastuksikseen (pääharrastus). Lopuksi tutkimuksessa selvitettiin, missä määrin eri harrastukset ovat yhteydessä kuudesluokkalaisten sosioemotionaalisen hyvinvoinnin osa-alueisiin. Tämän tutkimuksen tutkimuskysymykset ovat:

1. Missä määrin kuudesluokkalaisten kaikkien harrastusten ja pääharrastusten lukumäärät ovat yhteydessä heidän sosioemotionaalisen hyvinvointinsa osa-alueisiin?
2. Missä määrin eri harrastukset ovat yhteydessä kuudesluokkalaisten sosioemotionaalisen hyvinvoinnin osa-alueisiin?

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

6.1 Tutkimuskohde ja tutkittavat

Tämän tutkimuksen aineisto on osa Alkuportaattutkimusta (Lapset, vanhemmat ja opettajat koulupolulla), joka on toteutettu seurantatutkimuksena esiopetuksesta 9. luokalle vuosina 2006-2016 (Lerkkanen ym. 2006-2016). Alkuportaattutkimuksessa on selvitetty oppilaiden lukutaidon, matemaattisten taitojen, motivaation ja sosiaalisten taitojen kehitystä sekä opettajien ja vanhempien kasvatuskäytänteitä ja kodin ja koulun kasvatuskumppanuutta. Alkuportaattutkimuksen ensimmäiseen vaiheeseen vuosina 2006-2011 osallistui noin 2000 oppilasta vanhempineen ja opettajineen neljältä paikkakunnalta. Alkuportaattutkimuksen toisessa vaiheessa vuosina 2013-2016 samoja oppilaita seurattiin ala- ja yläkoulun nivelvaiheesta peruskoulun loppuun asti, jolloin tutkimukseen osallistui noin 1800 oppilasta vanhempineen ja opettajineen.

Tämän tutkimuksen aineisto on kerätty Alkuportaattutkimuksen toisen vaiheen ensimmäisenä vuotena eli vuonna 2013 oppilaiden ollessa kuudennella luokalla. Tutkittaviksi valikoituvat Alkuportaattutkimukseen osallistuneet kuudennen luokan oppilaat, jotka olivat täyttäneet harrastuksiin liittyvän kyselylomakkeen, ja joiden osalta opettajat olivat täyttäneet sosioemotionaalisen hyvinvoinnin vaikeuksia ja vahvuuksia mittaavan Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) -lomakkeen. Tutkimuksen osallistujien määräksi muodostui näin 249 oppilasta. Tutkittavista 43 prosenttia oli tyttöjä ja 57 prosenttia poikia.

6.2 Tutkimusmenetelmät

6.2.1 Mittarit ja muuttujat

Tässä tutkimuksessa käytettiin kahta eri kyselylomaketta, joista toinen on kerätty kuudennen luokan oppilailta ja toinen heidän opettajiltaan. Oppilaiden täyttämällä kyselylomakkeella saatiin tietoa siitä, mitä he harrastavat. Opettajilta kerättiin aineistoa oppilaista SDQ-lomakkeen (Goodman 2001) avulla, joka antoi

tietoa oppilaiden sosioemotionaaliseen hyvinvointiin liittyvistä vaikeuksista ja vahvuuksista eli käytösoireista, tunneoireista, yliaktiivisuudesta, kaverisuhteiden ongelmista ja prososiaalisuudesta.

Harrastuskyselylomake, jolla selvitettiin oppilaiden harrastuksia, koostui 14 harrastusvaihtoehdosta ja avoimesta kysymyksestä ”Muu mikä?”. Avoimen kysymyksen vastauksia ei tässä tutkimuksessa huomioitu, koska niissä esiin tulleet harrastukset jäivät vain yksittäisiksi maininnoiksi. Harrastusvaihtoehdot esitettiin kyselylomakkeessa seuraavasti:

1. Liikunta – itsekseen tai kaverin kanssa
2. Liikunta urheiluseurassa: joukkuelaji (esim. jääkiekko, jalkapallo, joukkuevoimistelu)
3. Liikunta urheiluseurassa, tanssikoulussa tms.: yksilölaji (esim. yleisurheilu, kamppailulaji, tanssi)
4. Musiikki – yksin (esim. laulu, pianonsoitto)
5. Musiikki – ryhmässä (esim. kuoro, bändi)
6. Visuaaliset taiteet ja kädentaidot (esim. maalaaminen, piirtäminen, keramiikka, tietokonegrafiikka, käsityöt, askartelu, rakentelu)
7. Kirjoittaminen
8. Lukeminen
9. Kerhotoiminta (esim. partio, 4H, seurakunnan kerhot)
10. Audiovisuaaliset harrastukset (esim. TV:n tai elokuvien katselu)
11. Pelaaminen (esim. tietokoneet, pelikonsolit, nettipelit)
12. Tietotekniikkaan ja tietokoneeseen liittyvät asiat
13. Lemmikkieläinten hoito
14. Moottoriajoneuvoihin liittyvät harrastukset

Muu mikä?

Jokaisen harrastusvaihtoehdon kohdalla oppilas merkitsi kolmiportaiseen vastausasteikkoon (”En koskaan”, ”Joskus”, ”Pääharrastuksiani”), mitä harrastaa ja kuinka usein. Tämän tutkimuksen ensimmäisen tutkimuskysymyksen kannalta

oli oleellista selvittää, harrastaako oppilas kysyttyjä harrastuksia vai ei. Tämän vuoksi kyselylomakkeen kolmiportainen vastausasteikko uudelleen koodattiin kaksiluokkaiseksi asteikoksi antamalla "en koskaan" muuttujalle arvo 0 sekä yhdistämällä muuttujat "joskus" ja "pääharrastuksiani" ja antamalla tälle muuttujalle arvo 1 (0 = ei harrasta, 1 = harrastaa). Lisäksi ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä tarkasteltiin erikseen pääharrastusten lukumäärää, jolloin uudelleenkoodaus toteutettiin antamalla "pääharrastuksiani" muuttujalle arvo 1 sekä yhdistämällä muuttujat "joskus" ja "en koskaan" ja antamalla tälle muuttujalle arvo 0 (0 = ei pääharrastus, 1 = pääharrastus). Uusilla kaksiluokkaisilla asteikoilla muodostettiin summamuuttujat jokaisen oppilaan kaikkien harrastusten sekä pääharrastusten lukumääristä. Kaikkien harrastusten lukumäärän summamuuttujan keskiarvo oli 8.10, keskihajonta 2.38 ja moodi 7. Pääharrastusten lukumäärän summamuuttujan keskiarvo oli 2.79, keskihajonta 1.95 ja moodi 2. Toisessa tutkimuskysymyksessä käytettiin ainoastaan summamuuttujaa, jossa muuttujat "joskus" ja "pääharrastuksiani" saivat arvon 1 (0 = ei harrasta, 1 = harrastaa).

SDQ-lomake, jolla mitattiin sosioemotionaalisen hyvinvoinnin osa-alueita, koostui viidestä eri osa-alueesta (Goodman 2001). Nämä osa-alueet olivat käytösoireet, tunneoireet, yliaktiivisuus, kaverisuhteiden ongelmat sekä prososiaalisuus, joista jokaista arvioitiin viidellä väittämällä. Väittämiä arvioitiin kolmiportaisella asteikolla (0 = ei päde, 1 = pätee jonkin verran, 2 = pätee varmasti). Koska väittämiä oli sekä kielteisessä että myönteisessä muodossa, ne käännettiin tätä tutkimusta varten samansuuntaisiksi. Lisäksi vastausasteikko muutettiin muotoon 1 = ei päde, 2 = pätee jonkin verran sekä 3 = pätee varmasti.

Tässä tutkimuksessa SDQ-lomakkeen väittämistä muodostettiin lomakkeen osa-alueita vastaavat keskiarvosummamuuttujat (käytösoireet, tunneoireet, yliaktiivisuus, kaverisuhteiden ongelmat sekä prososiaalisuus), jotka kuvastavat, kuinka paljon kyseisen osa-alueen ominaisuutta tutkittavalla on. Käytösoireiden summamuuttujan Cronbachin alfa oli .75, tunneoireiden .74, yliaktiivisuuden .86, kaverisuhteiden ongelmien .75 sekä prososiaalisuuden .79.

6.2.2 Aineiston analyysi

Tutkimusaineisto analysoitiin IBM SPSS statistics 24 -ohjelmistolla. Aineiston analysointi aloitettiin tarkastelemalla muuttujien normaalijakaumia, jolloin huomattiin, että ainoastaan harrastusten lukumäärä ja prososiaalisuus olivat normaalisti jakautuneita. Käyttösoireiden, tunneoireiden, yliaktiivisuuden ja kaverisuhteiden ongelmien jakaumat olivat vasemmalle vinoja. Tämän vuoksi käytettiin näitä neljää muuttujaa koskeviin tilastollisiin tarkasteluihin ei-parametrisia testejä. Lukumäärä- ja prososiaalisuusmuuttujien normaalijakautuneisuus mahdollisti niiden tilastollisen tarkastelun parametristen testien avulla.

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen osalta lähdettiin liikkeelle laskemalla lukumäärän ja prososiaalisuuden välinen korrelaatio parametrinen Pearsonin tulomomenttikorrelaatiokertoimen avulla (ks. Nummenmaa 2009). Tämän jälkeen laskettiin korrelaatiot lukumäärän ja käyttösoireiden, tunneoireiden, yliaktiivisuuden sekä kaverisuhteiden ongelmien välille käyttämällä ei-parametrista Spearmanin järjestyskorrelaatiota (ks. Nummenmaa 2009).

Toista tutkimuskysymystä varten tarkasteltiin erikseen jokaisen kaksiluokkaisen harrastusmuuttujan yhteyttä viiden eri sosioemotionaalisen hyvinvoinnin osa-alueeseen. Prososiaalisuuden osalta käytettiin riippumattomien otosten t-testiä, jonka oletuksena on muuttujan normaalijakautuneisuus (ks. Metsämuuronen 2005). Muiden osa-alueiden kohdalla (tunneoireet, käyttösoireet, yliaktiivisuus ja kaverisuhteiden ongelmat) yhteyttä tarkasteltiin ei-parametrisella Mann-Whitney U- testillä, joka ei edellytä muuttujan normaalijakautuneisuutta (ks. Nummenmaa 2009). Nummenmaan (2009) mukaan Mann-Whitney U-testi perustuu järjestyslukuihin, ja se vertaa tutkittavien muuttujien luokkien mediaaneja toisiinsa. Muuttujien alkuperäiset arvot korvataan järjestyslukuilla, ja analysoitaessa tuloksia tutkitaan, kumpaan ryhmään on kertynyt suurempi järjestyslukujen summa. Suuremman järjestyslukujen summan omaavassa ryhmässä on kyseiset havainnot keskimäärin suurempia, joka tarkoittaa, että ryhmien välillä on eroa. Tässä tutkimuksessa ryhmät muodostuivat harrastusta harrastavista ja harrastamattomista.

Lopuksi tutkimuksessa tarkasteltiin muuttujien välisten yhteyksien efektiivien suuruutta tutkimustuloksien arvioimiseksi. Efektikoko kertoo, kuinka suuri yhteys ryhmien välillä on (Metsämuuronen 2005). Efektikoon laskemiseen käytettiin Cohen d:tä, jonka avulla on mahdollista verrata tutkimuksen tuloksia muihin tutkimuksiin (ks. Metsämuuronen 2005). Yleisesti efektikokoja tulkitaan siten, että pieni efekti on suuruudeltaan .20, keskisuuri .50 ja suuri .80 (Nummenmaa 2009).

6.3 Luotettavuus

Luotettavuuden tarkastelu on määrällisessä tutkimuksessa tärkeää, sillä tutkimuksen luotettavuus on suoraan verrannollinen käytettyjen mittarien luotettavuuteen (Metsämuuronen 2005). Luotettavuutta voidaan kuvata reliabiliteetin ja validiteetin käsitteillä. Reliabiliteetti viittaa tutkimuksen toistettavuuteen, jolla tarkoitetaan sitä, saadaanko samalla mittarilla samankaltaisia tuloksia tutkittaessa samaa ilmiötä (Metsämuuronen 2005). Validiteetti kuvaa mittarin ja mitattavan asian suhdetta (Nummenmaa 2009). Mittarin ollessa validi se mittaa haluttua asiaa.

Tässä tutkimuksessa käytetty harrastuskyselylomake on osa Alkuportaattiseurantatutkimusta, joka on kattava monen yliopiston ja eri alojen asiantuntijoiden välisenä yhteistyönä toteutettu tutkimus. Alkuportaatt-aineisto on kerätty neljältä eri paikkakunnalta ympäri Suomea eli otos on satunnainen, mikä lisää tutkimuksen luotettavuutta (Metsämuuronen 2005). Toisaalta tässä tutkimuksessa aineistoa jouduttiin rajaamaan sen perusteella, oliko opettaja täyttänyt SDQ-lomakkeen tutkittavan kohdalla. Tältä osin otos oli siis ei-satunnainen, joka on vähemmän luotettava kuin satunnainen otanta (ks. Metsämuuronen 2005).

Harrastuskyselylomake antaa tutkimuksen tarkoituksen kannalta oleellisista tietoa eli kuinka monta harrastusta tutkittavilla oli ja mitä he harrastivat, mikä lisää tutkimuksen validiteettia (Nummenmaa 2009). Toisaalta kyselylomakkeen haasteena oli, että tutkittavien ymmärrystä vastausvaihtoehdoista ei

voitu varmistaa, mikä heikentää tutkimuksen validiteettia (Valli 2015). Harrastusvaihtoehtojen yhteydessä annetut esimerkit saattoivat johdatella tutkittavia rajaamaan harrastustyyppin koskemaan vain annettuja esimerkkejä. Esimerkiksi kerhotoiminnan yhteydessä esimerkeiksi annettiin partio, 4H sekä seurakunnan kerhot, mikä saattoi aiheuttaa muun muassa koulun kerhojen jäämisen vastausten ulkopuolelle. Lisäksi kolmen harrastusvaihtoehdon kohdalla käytetyt käsitteet olivat osittain päällekkäisiä (Audiovisuaaliset harrastukset; Pelaaminen; Tietotekniikkaan ja tietokoneeseen liittyvät asiat), mikä saattoi johtaa siihen, että tutkittavat tyypittelivät samoja harrastuksia eri harrastusvaihtoehtoihin. Käsitteiden päällekkäisyys heikentää tutkimuksen validiteettia (Metsämuuronen 2005)

Tässä tutkimuksessa käytetty SDQ-kyselylomake on Koskelaisen, Souranderin ja Kaljosen (2000) mukaan Suomessa ja kansainvälisesti paljon käytetty mittari, jonka validiteettia ja reliabiliteettia on tutkittu laajasti. Lisäksi he toteavat, että se soveltuu hyvin tutkittavan asian mittaamiseen eli lasten ja nuorten sosioemotionaalisen hyvinvoinnin mittaamiseen, mikä lisää tämän tutkimuksen validiteettia. Tässä tutkimuksessa SDQ-lomakkeen reliabiliteetin arviointiin on käytetty Cronbachin alfa-kerrointa, joka on yleisimmin käytetty menettely (Nummenmaa 2009). Cronbachin alfaa pidetään yleisesti hyväksyttävänä silloin, kun sen arvo on yli .70 (Metsämuuronen 2005), mikä toteutui tässä tutkimuksessa kaikkien sosioemotionaalisen hyvinvoinnin eri osa-alueita mittaavien summuuttujien kohdalla.

7 TULOKSET

Tutkittavilla oli yleisimmin kahdeksan harrastusta, joita he harrastivat joko joskus tai pääharrastuksenaan. Kaikilla tutkittavilla oli ainakin jokin harrastus. Vähimmillään tutkittavilla oli kaksi harrastusta, joka oli harrastusten lukumäärä vaajaalla prosentilla tutkittavista. Kymmenen tai enemmän harrastusta oli lähes kolmasosalla tutkittavista. Pääharrastuksia tutkittavilla oli yleisimmin kaksi. Tutkittavista noin kuudella prosentilla ei ollut yhtään pääharrastusta, sekä reilulla kahdella prosentilla oli kahdeksan tai enemmän pääharrastusta.

Harrastuksista suosituin oli liikunta yksin tai kavereiden kanssa. Tutkittavista tätä harrasti noin 98 prosenttia joskus tai pääharrastuksenaan. Muita suosittuja harrastuksia olivat pelaaminen (86%), audiovisuaaliset harrastukset (83%) sekä lukeminen (78%). Vähiten tutkittavat harrastivat musiikkia ryhmässä, sillä vain noin 17 prosenttia tutkittavista mainitsi tämän harrastukseen.

SDQ-lomakkeella arvioidun sosioemotionaalisen hyvinvoinnin vaikeudet jakautuivat tutkittavien kesken siten, että niitä esiintyi vain pienellä osalla tutkittavista. Käytösoireiden, tunneoireiden ja kaverisuhteiden ongelmien keskiarvot vaihtelivat välillä 1.22 ja 1.33. Yliaktiivisuutta esiintyi muihin vaikeuksiin nähden hieman isommalla osalla tutkittavista ($ka = 1.57$). Sosioemotionaalisen hyvinvoinnin vahvuuksien eli prososiaalisuuden esiintyvyys oli keskitasoista ($ka = 2.12$).

7.1 Harrastusten lukumäärän yhteys kuudesluokkalaisten sosioemotionaalisen hyvinvoinnin osa-alueisiin

Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenä selvitettiin, missä määrin kuudesluokkalaisten harrastusten lukumäärä on yhteydessä heidän sosioemotionaalisen hyvinvointinsa osa-alueisiin eli käytösoireisiin, tunneoireisiin, yliaktiivisuuteen, kaverisuhteiden ongelmiin ja prososiaalisuuteen. Lisäksi selvitettiin pääharrastusten lukumäärän yhteyttä näihin osa-alueisiin. Harrastusten sekä pääharras-

tusten lukumäärien yhteyttä selvitetiin jokaisen sosioemotionaalisen hyvinvoinnin osa-alueen osalta erikseen. Korrelaatiokertoimet on esitetty kaikkien harrastusten osalta taulukossa 1 sekä päharrastusten osalta taulukossa 2.

TAULUKKO 1. Kuudesluokkalaisten harrastusten lukumäärän ja sosioemotionaalisen hyvinvoinnin osa-alueiden keskiarvot (Ka) ja keskihajonnat (Kh) sekä harrastusten lukumäärän ja osa-alueiden väliset korrelaatiot (r)

	Ka	Kh	r ^a
1 Harrastusten lukumäärä	7.91	2.38	-
2 Käyttöoireet	1.23	.33	-.07
3 Tunneoireet	1.22	.33	-.08
4 Yliaktiivisuus	1.57	.54	-.12
5 Kaverisuhteiden ongelmat	1.33	.36	-.004
6 Prososiaalisuus	2.12	.46	.07

Huom. *p < .05

Huom. ^a Pearsonin korrelaatio prososiaalisuuden osalta, sekä Spearmanin korrelaatio muiden osalta

TAULUKKO 2. Kuudesluokkalaisten päharrastusten lukumäärän ja sosioemotionaalisen hyvinvoinnin osa-alueiden keskiarvot (Ka) ja keskihajonnat (Kh) sekä harrastusten lukumäärän ja osa-alueiden väliset korrelaatiot (r)

	Ka	Kh	r ^a
1 Harrastusten lukumäärä	2.75	1.76	-
2 Käyttöoireet	1.23	.33	.03
3 Tunneoireet	1.22	.33	.04
4 Yliaktiivisuus	1.57	.54	-.02
5 Kaverisuhteiden ongelmat	1.33	.36	.06
6 Prososiaalisuus	2.12	.46	.06

Huom. *p < .05

Huom. ^a Pearsonin korrelaatio prososiaalisuuden osalta, sekä Spearmanin korrelaatio muiden osalta

Kuudesluokkalaisten harrastusten määrällä ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä mihinkään sosioemotionaalisen hyvinvoinnin osa-alueeseen (ks. taulukko 1). Tulosten perusteella voidaan todeta, että sosioemotionaalisen hyvinvoinnin osa-alueiden kannalta ei ollut merkitystä sillä, kuinka monta harrastusta varhaisnuorella oli. Myöskään pääharrastusten lukumäärällä ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä sosioemotionaalisen hyvinvoinnin osa-alueisiin (ks. taulukko 2). Toisin sanoen käytösoireiden, tunneoireiden, yliaktiivisuuden, kaverisuhteiden ongelmien tai prososiaalisuuden kannalta ei ollut merkitystä sillä, kuinka monta pääharrastusta varhaisnuorella oli.

7.2 Eri harrastusten yhteys kuudesluokkalaisten sosioemotionaalisen hyvinvoinnin osa-alueisiin

Toinen tutkimuskysymys käsitteli sitä, missä määrin eri harrastukset ovat yhteydessä kuudesluokkalaisten sosioemotionaalisen hyvinvoinnin osa-alueisiin. Kaikkia aineiston 14 harrastusta tarkasteltiin yksitellen tutkien niiden yhteyttä käytösoireisiin, tunneoireisiin, yliaktiivisuuteen, kaverisuhteiden ongelmiin ja prososiaalisuuteen. Numeroin 1-7 merkittyjen harrastusten osalta Mann-Whitneyn U-testin tulokset on esitetty taulukoissa 3 ja 4 sekä numeroin 8-16 merkittyjen harrastusten osalta taulukoissa 5 ja 6. Eri harrastusten yhteyttä prososiaalisuuteen selvitettiin riippumattomien otosten t-testillä, ja tulokset on esitetty taulukoissa 7 ja 8.

TAULUKKO 3. Harrastusmuuttujien 1-7 yhteys käytösoireisiin ja tunneoireisiin (Mann-Whitney U-testi)

		Käytösoireet			U-arvo	d	Tunneoireet			U-arvo	d
		Ka	Kh	Md			Ka	Kh	Md		
1. Liikunta - itsekseen tai kaverin kanssa	ei harrasta	1.04	.09	1.0	376.000	.83	1.28	.33	1.2	501.500	.18
	harrastaa	1.24	.33	1.2			1.22	.32	1.0		
2. Liikunta urheiluseurassa: joukkuelaji	ei harrasta	1.19	.29	1.0	6151.000	.24	1.19	.25	1.0	6912.500	.22
	harrastaa	1.27	.36	1.2			1.26	.38	1.0		
3. Liikunta urheiluseurassa: yksilölaji	ei harrasta	1.23	.31	1.2	6849.500	.03	1.20	.27	1.0	6804.500	.24
	harrastaa	1.24	.36	1.1			1.28	.39	1.0		
4. Musiikki - yksin	ei harrasta	1.28	.36	1.2	6098.500*	.31	1.21	.32	1.0	6866.500	.06
	harrastaa	1.18	.29	1.0			1.23	.34	1.0		
5. Musiikki - ryhmässä	ei harrasta	1.24	.34	1.0	3808.000	.13	1.22	.33	1.0	3682.000	.06
	harrastaa	1.20	.27	1.1			1.24	.31	1.2		
6. Visuaaliset taiteet ja kädentaidot	ei harrasta	1.32	.38	1.2	5346.000**	.46	1.25	.35	1.0	6441.500	.18
	harrastaa	1.17	.27	1.0			1.19	.31	1.0		
7. Kirjoittaminen	ei harrasta	1.30	.34	1.2	6517.500	.30	1.21	.30	1.0	7040.000	.06
	harrastaa	1.20	.32	1.0			1.23	.35	1.0		

Huom. *p < .05, **p < .01, ***p < .001

TAULUKKO 4. Harrastusmuuttujien 1-7 yhteys yliaktiivisuuteen ja kaverisuhteiden ongelmiin (Mann-Whitney U-testi)

		Yliaktiivisuus			U-arvo	d	Kaverisuhteiden ongelmat			U-arvo	d
		Ka	Kh	Md			Ka	Kh	Md		
1. Liikunta - itsekseen tai kaverin kanssa	ei harrasta	1.40	.58	1.2	445.500	.32	1.84	.57	1.8	232.000*	1.1
	harrastaa	1.58	.54	1.4			1.32	.35	1.2		
2. Liikunta urheiluseurassa: joukkuelaji	ei harrasta	1.54	.53	1.4	6489.000	.13	1.31	.34	1.2	6943.000	.03
	harrastaa	1.61	.56	1.4			1.32	.35	1.2		
3. Liikunta urheiluseurassa: yksilölaji	ei harrasta	1.61	.57	1.4	6472.000	.13	1.35	.36	1.2	6238.500	.21
	harrastaa	1.54	.51	1.4			1.28	.31	1.2		
4. Musiikki - yksin	ei harrasta	1.70	.57	1.6	5153.500***	.48	1.31	.33	1.2	7035.500	.03
	harrastaa	1.44	.50	1.4			1.32	.36	1.2		
5. Musiikki - ryhmässä	ei harrasta	1.60	.56	1.4	3146.000*	.33	1.32	.34	1.2	3680.000	.03
	harrastaa	1.43	.48	1.2			1.31	.37	1.2		
6. Visuaaliset taiteet ja kädentaidot	ei harrasta	1.75	.57	1.6	4815.500***	.56	1.35	.37	1.2	6561.000	.14
	harrastaa	1.45	.49	1.4			1.30	.32	1.2		
7. Kirjoittaminen	ei harrasta	1.69	.58	1.5	5643.000**	.39	1.31	.34	1.2	6867.000	.06
	harrastaa	1.48	.50	1.4			1.33	.35	1.2		

Huom. *p < .05, **p < .01, ***p < .001

TAULUKKO 5. Harrastusmuuttujien 8-14 yhteys käytösoireisiin ja tunneoireisiin (Mann-Whitney U-testi)

		Käytösoireet			U-arvo	d	Tunneoireet			U-arvo	d
		Ka	Kh	Md			Ka	Kh	Md		
8. Lukeminen	ei harrasta	1.42	.39	1.4	2947.000***	.70	1.30	.35	1.2	3814.000*	.30
	harrastaa	1.18	.29	1.2			1.20	.31	1.0		
9. Kerhotoiminta	ei harrasta	1.26	.35	1.2	4225.500*	.41	1.23	.34	1.0	4966.000	.17
	harrastaa	1.14	.23	1.0			1.18	.26	1.0		
10. Audiovisuaaliset harrastukset	ei harrasta	1.35	.43	1.2	3431.500	.38	1.28	.35	1.2	3362.500	.21
	harrastaa	1.21	.30	1.0			1.21	.32	1.0		
11. Pelaaminen	ei harrasta	1.15	.28	1.0	2736.000	.32	1.22	.35	1.0	3372.000	.02
	harrastaa	1.25	.34	1.2			1.22	.32	1.0		
12. Tietotekniikkaan ja tietokoneeseen liittyvät asiat	ei harrasta	1.19	.32	1.0	5429.500*	.22	1.23	.31	1.2	5978.500	.06
	harrastaa	1.26	.33	1.2			1.21	.33	1.0		
13. Lemmikkieläinten hoito	ei harrasta	1.28	.36	1.2	5726.500	.24	1.27	.34	1.2	5494.500	.26
	harrastaa	1.20	.31	1.0			1.20	.31	1.0		
14. Moottoriajoneuvoihin liittyvät harrastukset	ei harrasta	1.18	.29	1.0	4862.500**	.44	1.22	.32	1.0	6288.500	.00
	harrastaa	1.33	.38	1.2			1.22	.34	1.0		

Huom. *p < .05, **p < .01, ***p < .001

TAULUKKO 6. Harrastusmuuttujien 8-14 yhteys käytösoireisiin ja tunneoireisiin (Mann-Whitney U-testi)

		Yliaktiivisuus			U-arvo	d	Kaverisuhteiden ongelmat			U-arvo	d
		Ka	Kh	Md			Ka	Kh	Md		
8. Lukeminen	ei harrasta	1.96	.65	1.8	2656.000***	.86	1.30	.32	1.2	4728.000	.09
	harrastaa	1.47	.47	1.4			1.33	.35	1.2		
9. Kerhotoiminta	ei harrasta	1.62	.57	1.4	4506.500	.31	1.31	.32	1.2	5103.000	.11
	harrastaa	1.46	.47	1.4			1.35	.42	1.2		
10. Audiovisuaaliset harrastukset	ei harrasta	1.74	.69	1.5	3433.500	.33	1.31	.33	1.2	3880.000	.03
	harrastaa	1.54	.51	1.4			1.32	.35	1.2		
11. Pelaaminen	ei harrasta	1.32	.49	1.2	2133.000***	.60	1.24	.29	1.2	2859.000	.28
	harrastaa	1.62	.55	1.4			1.33	.35	1.2		
12. Tietotekniikkaan ja tietokoneeseen liittyvät asiat	ei harrasta	1.41	.49	1.4	4540.00***	.48	1.31	.33	1.2	6226.000	.06
	harrastaa	1.66	.56	1.6			1.33	.35	1.2		
13. Lemmikkieläinten hoito	ei harrasta	1.63	.57	1.4	5879.500	.14	1.37	.37	1.2	5588.000	.20
	harrastaa	1.55	.54	1.4			1.30	.33	1.2		
14. Moottoriajoneuvoihin liittyvät harrastukset	ei harrasta	1.46	.47	1.4	4140.500***	.67	1.30	.34	1.2	5677.500	.17
	harrastaa	1.82	.61	1.8			1.36	.35	1.2		

Huom. *p < .05, **p < .01, ***p < .001

TAULUKKO 7. Harrastusmuuttujien 1-7 yhteys prososiaalisuuteen (riippumattomien otosten t-testi)

		Prososiaalisuus			t-arvo	d
		Ka	Kh	Md		
1. Liikunta - itsekseen tai kaverin kanssa	ei harrasta	2.00	.55	2.0	t(238) -.627	.26
	harrastaa	2.13	.46	2.2		
2. Liikunta urheiluseurassa: joukkuelaji	ei harrasta	2.13	.46	2.2	t(235) .000	.00
	harrastaa	2.13	.46	2.2		
3. Liikunta urheiluseurassa: yksilölaji	ei harrasta	2.10	.46	2.0	t(237) -.988	.13
	harrastaa	2.16	.46	2.2		
4. Musiikki - yksin	ei harrasta	2.07	.43	2.0	t(237) -2.206*	.28
	harrastaa	2.20	.49	2.2		
5. Musiikki - ryhmässä	ei harrasta	2.13	.48	2.2	t(235) -.237	.04
	harrastaa	2.15	.41	2.2		
6. Visuaaliset taiteet ja kädentaidot	ei harrasta	2.06	.45	2.0	t(238) -2.043*	.27
	harrastaa	2.18	.46	2.2		
7. Kirjoittaminen	ei harrasta	2.05	.44	2.0	t(237) -2.424*	.31
	harrastaa	2.20	.47	2.2		

Huom. *p < .05, **p < .01, ***p < .001

TAULUKKO 8. Harrastusmuuttujien 8-14 yhteys prososiaalisuuteen (riippumattomien otosten t-testi)

		Prososiaalisuus			t-arvo	d
		Ka	Kh	Md		
8. Lukeminen	ei harrasta	1.91	.41	2.0	t(236) -3.866***	.63
	harrastaa	2.19	.45	2.2		
9. Kerhotoiminta	ei harrasta	2.11	.46	2.0	t(238) -1.181	.18
	harrastaa	2.19	.47	2.2		
10. Audiovisuaaliset harrastukset h10	ei harrasta	2.09	.50	2.0	t(236) -.592	.10
	harrastaa	2.13	.45	2.2		
11. Pelaaminen	ei harrasta	2.33	.47	2.4	t(237) 2.735**	.50
	harrastaa	2.09	.45	2.0		
12. Tietotekniikkaan ja tietokoneeseen liittyvät asiat	ei harrasta	2.25	.46	2.2	t(237) 2.964**	.40
	harrastaa	2.07	.45	2.0		
13. Lemmikkieläinten hoito	ei harrasta	2.08	.44	2.0	t(238) -1.256	.17
	harrastaa	2.16	.47	2.2		
14. Moottoriajoneuvoihin liittyvät harrastukset	ei harrasta	2.20	.45	2.2	t(237) 3.525**	.48
	harrastaa	1.98	.45	2.0		

Huom. *p < .05, **p < .01, ***p < .001

Liikunta- ja urheiluharrastukset. Itsekseen tai kavereiden kanssa harrastetulla liikunnalla oli tilastollisesti merkitsevä yhteys vähäisempiin kaverisuhteiden ongelmiin (ks. taulukko 4). Kuudesluokkalaisilla, jotka mainitsivat harrastavansa liikunnan itsekseen tai kavereiden kanssa, oli vähemmän ongelmia kaverisuhteissa kuin niillä, jotka eivät tätä harrastaneet. Yhteyden efektikoko oli suuri, mikä kertoo itsekseen tai kavereiden kanssa harrastetun liikunnan ja kaverisuhteiden ongelmien olevan vahvasti yhteydessä toisiinsa. Muihin sosioemotionaalisen hyvinvoinnin osa-alueisiin ei tällä harrastuksella ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä (ks. taulukot 3, 4 & 7). Toisin sanoen liikuntaa itsekseen tai kavereiden kanssa harrastaneiden ja harrastamattomien välillä ei ollut eroa käytösoireissa, tunneoireissa, yliaktiivisuudessa tai prososiaalisuudessa.

Urheiluseurassa joukkue- tai yksilölajin harrastamisella ei kummallakaan ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä mihinkään sosioemotionaalisen hyvinvoinnin osa-alueeseen (ks. taulukot 3, 4 & 7). Tämän tuloksen perusteella voidaan siis todeta, että joukkue- tai yksilölajin harrastamisella urheiluseurassa ei ollut merkitystä käytösoireiden, tunneoireiden, yliaktiivisuuden, kaverisuhteiden ongelmien tai prososiaalisuuden kannalta.

Luovat harrastukset. Musiikin harrastamisella yksin oli tilastollisesti merkitsevä yhteys käytösoireiden esiintyvyyteen, yliaktiivisuuteen ja prososiaalisuuteen (ks. taulukot 3, 4 & 7). Kuudesluokkalaisilla, jotka harrastivat musiikkia yksin, oli vähemmän käytösoireita ja yliaktiivisuutta kuin muilla kuudesluokkalaisilla, ja he olivat prososiaalisempia kuin muut kuudesluokkalaiset. Tunneoireisiin ja kaverisuhteiden ongelmiin musiikin yksin harrastamisella ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä (ks. taulukot 3 & 4). Näin ollen tunneoireiden tai kaverisuhteiden ongelmien kannalta ei ollut merkitystä sillä, harrastiko varhaisnuori musiikkia yksin.

Musiikin harrastamisella ryhmässä oli tilastollisesti merkitsevä yhteys yliaktiivisuuteen (ks. taulukko 4). Kuudesluokkalaisilla, jotka harrastivat musiikkia

ryhmässä, oli vähemmän yliaktiivisuutta kuin muilla kuudesluokkalaisilla. Muihin sosioemotionaalisen hyvinvoinnin osa-alueisiin musiikin harrastamisella ryhmässä ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä, eli niiden kannalta ei ollut merkitystä sillä, harrastiko varhaisnuori musiikkia ryhmämuotoisesti (ks. taulukot 3, 4 & 7).

Visuaalisten taiteiden ja kädentaitojen harrastamisella oli tilastollisesti merkitsevä yhteys käytösoireisiin, yliaktiivisuuteen ja prososiaalisuuteen (ks. taulukot 3, 4 & 7). Tulosten mukaan visuaalisten taiteiden ja kädentaitojen harrastajat olivat prososiaalisempia kuin muut kuudesluokkalaiset, sekä heillä oli vähemmän käytösoireita ja yliaktiivisuutta. Visuaalisten taiteiden ja kädentaitojen harrastamisella ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä tunneoireisiin tai kaveriesuhteiden ongelmiin, eli niiden harrastamisella ei näiden osa-alueiden kannalta ollut merkitystä (ks. taulukot 3 & 4).

Kirjoittamisen harrastamisella oli tilastollisesti merkitsevä yhteys yliaktiivisuuteen ja prososiaalisuuteen (ks. taulukot 4 & 7). Kirjoittamista harrastaneet kuudesluokkalaiset olivat prososiaalisempia, ja heillä oli vähemmän yliaktiivisuutta kuin muilla kuudesluokkalaisilla. Käytösoireisiin, tunneoireisiin tai kaveriesuhteiden ongelmiin ei kirjoittamisen harrastamisella ollut tilastollisesti merkittävää yhteyttä, joten näiden osa-alueiden kannalta ei ollut merkitystä, harrastiko varhaisnuori kirjoittamista (ks. taulukot 3 & 4).

Lukeminen. Lukemisen harrastamisella oli tilastollisesti merkitsevä yhteys käytösoireisiin, tunneoireisiin, yliaktiivisuuteen ja prososiaalisuuteen (ks. taulukot 5, 6 & 8). Kuudesluokkalaisilla, jotka mainitsivat lukemisen harrastukseksi, oli vähemmän käytösoireita, tunneoireita ja yliaktiivisuutta kuin muilla kuudesluokkalaisilla. Lisäksi lukemista harrastaneet olivat prososiaalisempia kuin muut tutkittavat. Lukemisen ja yliaktiivisuuden välisen yhteyden efekतिकoko oli suuri, mikä kertoo niiden olevan vahvasti yhteydessä toisiinsa. Lukemisella ei ollut ti-

lastollisesti merkitsevää yhteyttä kaverisuhteiden ongelmiin, joten kaverisuhteiden kannalta ei ollut merkitystä sillä, harrastiko varhaisnuori lukemista (ks. taulukko 6).

Kerhotoiminta. Kerhotoimintaan osallistumisella oli tilastollisesti merkitsevä yhteys käytösoireisiin (ks. taulukko 5). Tuloksen mukaan kerhotoimintaan osallistuneilla kuudesluokkalaisilla oli vähemmän käytösoireita kuin muilla kuudesluokkalaisilla. Muihin sosioemotionaalisen hyvinvoinnin osa-alueisiin kerhotoimintaan osallistumisella ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä, eli niiden kannalta ei ollut merkitystä sillä, oliko varhaisnuori kerhotoiminnassa mukana (ks. taulukot 5, 6 & 8).

Mediaharrastaminen. Audiovisuaalisilla harrastuksilla ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä mihinkään sosioemotionaalisen hyvinvoinnin osa-alueeseen (ks. taulukot 5, 6 & 8). Näin ollen audiovisuaalisilla harrastuksilla, kuten television tai elokuvien katselulla, ei ollut merkitystä käytösoireiden, tunneoireiden, yliaktiivisuuden, kaverisuhteiden ongelmien tai prososiaalisuuden kannalta.

Pelaamisella oli tilastollisesti merkitsevä yhteys yliaktiivisuuteen ja prososiaalisuuteen (ks. taulukot 6 & 8). Tulosten mukaan kuudesluokkalaiset, jotka mainitsivat pelaamisen harrastukseksi, olivat vähemmän prososiaalisia kuin muut kuudesluokkalaiset, sekä heillä oli enemmän yliaktiivisuutta. Muihin sosioemotionaalisen hyvinvoinnin osa-alueisiin pelaamisella ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä (ks. 5 & 6). Toisin sanoen pelaamista harrastaneiden ja harrastamattomien välillä ei ollut eroa käytösoireissa, tunneoireissa tai kaverisuhteiden ongelmissa.

Tietotekniikkaan ja tietokoneeseen liittyvillä harrastuksilla oli tilastollisesti merkitsevä yhteys käytösoireisiin, yliaktiivisuuteen ja prososiaalisuuteen (ks. taulukot 5, 6 & 8). Tulokset osoittavat, että tietoteknisiä harrastuksia harrastaneilla oli enemmän käytösoireita ja yliaktiivisuutta kuin muilla tutkittavilla, sekä

he olivat vähemmän prososiaalisia. Tietoteknisillä harrastuksilla ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä tunneoireisiin tai kaverisuhteiden ongelmiin, eli niiden harrastamisella ei näiden osa-alueiden kannalta ollut merkitystä (5 & 6).

Lemmikkieläinten hoito. Lemmikkieläinten hoidolla ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä mihinkään sosioemotionaalisen hyvinvoinnin osa-alueeseen (ks. 5, 6 & 8). Näin ollen tuloksen perusteella voidaan todeta, että lemmikkieläinten hoidolla ei ollut merkitystä käytösoireiden, tunneoireiden, yliaktiivisuuden, kaverisuhteiden ongelmien tai prososiaalisuuden kannalta.

Moottoriajoneuvoihin liittyvät harrastukset. Moottoriajoneuvoihin liittyvillä harrastuksilla oli tilastollisesti merkitsevä yhteys käytösoireisiin, yliaktiivisuuteen ja prososiaalisuuteen (ks. 5, 6 & 8). Tulosten mukaan moottoriajoneuvoihin liittyviä harrastuksia harrastaneilla oli enemmän käytösoireita ja yliaktiivisuutta, sekä he olivat vähemmän prososiaalisia. Tunneoireisiin tai kaverisuhteiden ongelmiin moottoriajoneuvojen harrastamisella ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä, eli tällä harrastuksella ei näiden sosioemotionaalisen hyvinvoinnin osa-alueiden kannalta ollut merkitystä (ks. taulukot 5 & 6).

8 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää harrastusten lukumäärän ja eri harrastusten yhteyttä kuudesluokkalaisten sosioemotionaaliseen hyvinvointiin. Harrastusten lukumäärän yhteyttä hyvinvoinnin osa-alueisiin selvitettiin sekä kaikkien harrastusten osalta että erikseen pääharrastusten osalta. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että harrastusten lukumäärällä ei ollut merkitystä sosioemotionaalisen hyvinvoinnin osa-alueiden kannalta. Tulosten mukaan myöskään pääharrastusten lukumäärällä ei ollut väliä sosioemotionaalisen hyvinvoinnin kannalta.

Eri harrastusten yhteydet sosioemotionaalisen hyvinvoinnin osa-alueisiin olivat tulosten mukaan myönteisiä liikunta- ja urheiluharrastuksissa, luovissa harrastuksissa, lukemisessa sekä kerhotoiminnassa. Liikunnalla itsekseen tai kavereiden kanssa oli kaverisuhteiden ongelmiin vahva yhteys, joka osoitti harrastajilla olleen vähemmän kaverisuhteiden ongelmia kuin muilla. Lisäksi lukemisella oli vahva yhteys yliaktiivisuuden vähäisempään esiintyvyyteen. Mediaharrastamiseen ja moottoriajoneuvoihin liittyvillä harrastuksilla oli tulosten mukaan yhteys sosioemotionaalisen hyvinvoinnin vaikeuksien suurempaan esiintyvyyteen ja vahvuuksien vähäisempään esiintyvyyteen. Lemmikkieläinten hoidolla ei ollut lainkaan yhteyttä sosioemotionaalisen hyvinvoinnin osa-alueisiin.

8.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Harrastusten lukumäärä. Tämän tutkimuksen mukaan kuudesluokkalaisten sosioemotionaalisen hyvinvoinnin kannalta ei ollut merkitystä, kuinka monta harrastusta tai pääharrastusta varhaisnuorella oli, vaikka aiemmissa tutkimuksissa on saatu viitteitä harrastusten puuttumisen (Guhn ym. 2012) tai liiallisen harrastamisen (Melman ym. 2007) yhteydestä hyvinvointiin. Harrastamisen puuttumisen merkityksettömyyttä saattoi selittää se, että tämän tutkimuksen tutkittavilla

jokaisella oli vähintään yksi joskus harrastettava harrastus. Guhnin ym. (2012) mukaan jo yksi harrastus voi toimia hyvinvointia vahvistavana tekijänä. Tutkimuksessa olisi mahdollisesti saatu erilaisia tuloksia, jos tutkittavien joukossa olisi ollut niitä, jotka eivät olisi maininneet harrastavansa mitään. Toisaalta yhteyttä hyvinvointiin ei löytynyt myöskään silloin, kun yhteyttä tarkasteltiin vain pääharrastusten osalta, vaikka 6,3 prosentilla tutkittavista ei ollut yhtään pääharrastusta. Pääharrastusten tarkastelussa on syytä huomioida tutkittavien tulkinnallisuus siitä, mikä on pääharrastus (ks. Merikivi, Mulari & Vilmilä 2017). Pääharrastuksen puuttumisella ei ollut sosioemotionaalisen hyvinvoinnin kannalta merkitystä, koska huolimatta siitä, että he eivät välttämättä mieltäneet harrastustaan pääharrastukseksi, jokaisella tutkittavalla oli ainakin jokin harrastus.

Liiallisen harrastamisen merkitystä sosioemotionaaliselle hyvinvoinnille tarkasteltiin pääharrastusten osalta, koska pääharrastusten oletettiin olevan useasti toistuvia ja enemmän vapaa-aikaa kuluttavia kuin joskus harrastettavat harrastukset. Tutkimuksen tulosten mukaan pääharrastusten lukumäärällä ei ollut merkitystä sosioemotionaalisen hyvinvoinnin kannalta, eli ei myöskään sillä, että varhaisnuorella oli paljon pääharrastuksia. Melmanin ym. (2007) tutkimuksen mukaan liian suuri harrastusmäärä voi aiheuttaa erityisesti tunneoireita, mikä on eri linjassa tämän tutkimusten tulosten kanssa. Pääharrastuksia ei tässä tutkimuksessa ollut määritelty tarkemmin, joten tarkastelun ulkopuolelle jäivät harrastuskertojen määrät viikossa. Harrastukseen käytetyn kokonaisajan tarkastelu olisi saattanut tuottaa erilaisia tuloksia, sillä Melmanin ym. (2007) tutkimuksessa juuri liiallinen aikataulutus oli stressiä lisäävä tekijä tutkimukseen osallistuneilla nuorilla. Melmanin ym. (2007) tutkimus erosi myös siinä, että hän selvitti hyvinvointia tutkittavien itsensä kokemana, mikä on hyvinvoinnin tutkimuksen kannalta merkityksellistä.

Tämän tutkimuksen tulosten antama suunta vähintään yhden harrastuksen toimimisesta hyvinvointia vahvistavana tekijänä korostaa harrastusten merkitystä varhaisnuoren elämässä. Suuri harrastusmäärä ei tämän tutkimuksen mukaan ollut yhteydessä sosioemotionaaliseen hyvinvointiin, mutta harrastuksiin

kuluvaa aikaa ja sen merkitystä varhaisnuoren hyvinvoinnille on silti syytä tarkastella yksilöllisesti ja varhaisnuoren omasta jaksamisesta käsin.

Liikunta ja urheiluharrastukset. Tässä tutkimuksessa todettiin, että liikunnan harrastamisen muodoista yksin tai kavereiden kanssa harrastettu liikunta oli positiivisesti yhteydessä kuudesluokkalaisten sosioemotionaaliseen hyvinvointiin. Tätä liikuntamuotoa harrastaneilla varhaisnuorilla oli vähemmän kaverisuhteiden ongelmia kuin muilla tutkittavilla. Yhteys oli tämän tutkimuksen kannalta merkittävä löydös, sillä millään muulla harrastuksella ei ollut yhteyttä kaverisuhteiden ongelmiin. Aiemmissä tutkimuksissa liikunnan on todettu parantavan sosiaalista kompetenssia (esim. Donaldson & Ronan 2006; Fletcher ym. 2003), mikä voi osaltaan selittää tämän tutkimuksen tulosta. Toisaalta liikuntaa on tutkittu lähinnä ohjatun liikunnan kontekstissa, jossa harrastajat saavat sosiaalisten taitojen kehittämiseen apua liikuntaryhmän ohjaajalta (esim. Fletcher 2003). Tämän tutkimuksen mukaan urheiluseurassa harrastetulla liikunnalla ei ollut yhteyttä kaverisuhteiden ongelmien vähäisyyteen, vaan yhteys löytyi nimenomaan ei-strukturoidulla yksin tai kavereiden kanssa harrastetun liikunnan osalta.

Tulosta voidaan selittää sillä, että kyselylomakkeessa olleen väitteen muotoilu saattoi johdatella tutkittavia tarkastelemaan väitettä juuri kavereiden kanssa harrastetun liikunnan osalta. Näin ollen tutkittavat, joilla kaverisuhteiden ongelmia oli, eivät mieltäneet tätä liikuntamuotoa harrastukseksi, koska heillä ei välttämättä ollut ystäviä, joiden kanssa omaehtoista liikuntaa voisi harrastaa. Koska muissa harrastuksissa vastaavaa yhteyttä kaverisuhteiden ongelmiin ei löytynyt, voidaan ajatella, että liikunta toimii tärkeänä kaverisuhteiden kontekstina varhaisnuorelle. Jo olemassa olevat kaverisuhteiden ongelmat luovat haastetta liikuntaan osallistumiseen, jolloin varhaisnuoret, joilla on kaverisuhteiden ongelmia, jäävät syrjään vertaissuhteiden luomisen ja ylläpitämisen kannalta tärkeästä kontekstista. Strukturoitu liikunta voisi olla parempi vaihtoehto varhaisnuorille, joilla on kaverisuhteiden ongelmia. Vaikka tämän tutkimuksen mukaan

urheiluseurassa harrastetulla liikunnalla ei ollut yhteyttä kaverisuhteiden ongelmien vähäisyyteen, aiempien tutkimusten mukaan voidaan silti todeta ohjatun liikunnan tarjoavan työkaluja vertaissuhteiden luomiseen.

Luovat harrastukset. Tämän tutkimuksen tulokset osoittivat, että luovissa harrastuksissa yhteyksiä sosioemotionaaliseen hyvinvointiin oli yliaktiivisuuden, prososiaalisuuden sekä käytösoireiden osalta. Kaikki tämän tutkimuksen luovat harrastukset, eli musiikki yksin tai ryhmässä, kuvataide ja kädentaidot sekä kirjoittaminen, olivat yhteydessä vähempään yliaktiivisuuteen. Aiemmissä tutkimuksissa musiikin ja kuvataiteen harrastamisen on todettu ohjatussa muodossa vähentävän yliaktiivisuutta ja keskittymishäiriöitä (esim. Bastian 2000, Cortina & Fazel 2015), mikä tukee tämän tutkimuksen tuloksia. Tosin tämän tutkimuksen aineiston perusteella ei voida todeta, harrastiko tutkittava luovaa harrastusta ohjatusti vai itsenäisesti. Yliaktiivisuus saattoi myös olla harrastuksen valikoitumista ohjaava tekijä. Varhaisnuoret, joilla oli yliaktiivisuutta, eivät välttämättä valinneet musiikkia, kuvataidetta ja kädentaitoja tai kirjoittamista harrastukseksi, koska ne vaativat harrastajaltaan paikallaan oloa ja pitkäjänteistä keskittymistä. Kirjoittamisen harrastamiseen yliaktiivisuus voi vähentää motivaatiota, sillä Rodríguezin ym. (2015) mukaan tarkkaavuuden ja aktiivisuuden häiriöön liittyy usein kielellisiä vaikeuksia.

Prososiaalista käyttäytymistä oli tulosten mukaan enemmän tutkittavilla, jotka harrastivat musiikkia yksin, kuvataidetta ja kädentaitoja sekä kirjoittamista. Vastaavanlaisia tuloksia ovat löytäneet muun muassa Greitemeyer (2009) lyriikoiltaan prososiaalisen musiikin kuuntelun ja prososiaalisuuden välillä sekä Cortina ja Fazel (2015) terapiamuotoisen kuvataiteiden harrastamisen ja prososiaalisuuden välillä. Kuvataiteessa ja kädentaidoissa toisen auttaminen on luonnollisena osana läsnä, kun vertaiset auttavat toisiaan etenemään työssään. Musiikin kuuntelussa ja kirjoittamisessa taas prososiaalista käytöstä on mahdollisuus pohtia kuvitteellisten tilanteiden kautta, mikä voi olla yhteydessä myös lisääntyneeseen prososiaalisuuteen tosielämässä.

Musiikkia yksin tai kuvataidetta ja kädentaitoja harrastavilla oli tulosten mukaan vähemmän käytösoireita kuin muilla tutkittavilla. Saatuja tuloksia tukee esimerkiksi Chongin ja Kimin (2010) tutkimus, jossa musiikin harrastaminen vähensi osallistujien käytösongelmia. Näissä harrastuksissa ohjeiden kuuntelu ja noudattaminen ovat tärkeitä toiminnan onnistumisen kannalta, minkä vuoksi käytösoireet saattavat hankaloittaa niihin osallistumista. Toisaalta terapiamuotona kuvataiteella on todettu olevan myös käytösoireita parantava vaikutus (Cortina & Fazel 2015), joten oikein ohjattuna kuvataiteella harrastuksena voi olla käytösoireita vähentävä yhteys.

Lukeminen. Tässä tutkimuksessa saatujen tulosten mukaan lukemista harrastaneilla varhaisnuorilla oli vähemmän käytös- ja tunneoireita sekä yliaktiivisuutta kuin muilla tutkittavilla. Lisäksi lukemista harrastaneet varhaisnuoret olivat prososiaalisempia kuin he, jotka eivät lukemista harrastaneet. Aiemmissä tutkimuksissa on lukemisella todettu olevan samansuuntaisia yhteyksiä sosioemotionaalisen hyvinvoinnin osa-alueisiin. Esimerkiksi Schüller, Birnbaum ja Kröner (2017) ovat todenneet lukemisen auttavan tunteiden käsittelyssä tarjoamalla lukijalle mahdollisuuden päästä irti arkitodellisuudesta. Johnson (2011) puolestaan toteaa erityisesti sellaisen fiktion, jossa esiintyy prososiaalista käytöstä, lisäävän lukemista harrastavan empatiakykyä ja prososiaalisuutta. Se, millaista kirjallisuutta varhaisnuori lukee, on merkityksellistä myös käytösoireiden kannalta. Esimerkiksi Stockdalen, Coynen, Nelsonin ja Padilla-Walkerin (2013) mukaan aggressiivista toimintaa sisältävien tarinoiden lukeminen lisäsi lukijan aggressiivista käyttäytymistä. Näin ollen on syytä huomioida, että halutessa kehittää tiettyä sosioemotionaalisen hyvinvoinnin osa-aluetta, pelkkä lukuharrastus ei itsessään riitä, vaan luettavan kirjallisuuden valintaan on myös syytä kiinnittää huomiota.

Yliaktiivisuuden osalta aiemmat tutkimukset ei ole täysin linjassa nyt saatujen tulosten kanssa, sillä esimerkiksi Fischerin ja Barkleyn (2006) tekemässä tutkimuksessa yhteyttä yliaktiivisuuden oireiden ja lukuharrastuneisuuden väliltä ei löytynyt. Tulosten eroavaisuutta saattaa selittää se, että tässä tutkimuksessa

tutkittavilla, joilla oli yliaktiivisuutta, oli mahdollisesti yliaktiivisuuteen liittyviä lukemisen ongelmia. Leen ja Zentallin (2012) tutkimuksen mukaan pelkkä keskittymishäiriö ei itsessään vaikuta varhaisnuoren lukumotivaatioon, mutta sen päälle kasaantuvat lukemisen ongelmat vaikuttivat. Heidän mukaansa lukumotivaatio ei eronnut ilman lukemisen vaikeuksia olevien yliaktiivisten varhaisnuorten ja ilman mitään ongelmia olevien varhaisnuorten välillä. Näin ollen voidaan ajatella, että yliaktiivisuus itsessään ei vaikuta lukuharrastukseen, mutta yliaktiivisuuteen kanssa esiintyvät lukemisen ongelmat voivat mahdollisesti vaikeuttaa lukuharrastusta.

Kerhotoiminta. Kerhotoimintaan osallistuneilla varhaisnuorilla oli saatujen tulosten mukaan vähemmän käytösoireita kuin muilla tutkittavilla. Tutkimuksen tulos on samassa linjassa Fletcherin ym. (2003) tutkimuksen kanssa, jonka mukaan kokemus kerhotoiminnasta keskilapsuudessa oli yhteydessä parempaan käyttäytymisen kompetenssiin. Fletcher ym. (2003) toteavat, että kerhoissa on mahdollista oppia vuorovaikutukseen liittyviä käyttäytymisen taitoja yhteistyön ja yhteistoiminnan myötä. Näin ollen voidaan ajatella, että tämän tutkimuksen tutkittavat olivat hyötäneet nimenomaan kerhotoimintaan osallistumisesta käytösoireiden vähäisyyden osalta. Toisaalta Fletcher ym. (2003) mukaan kerhotoiminnan yhteys vähäisempiin käytösoireisiin voi selittyä myös sillä, että kerhotoimintaan hakeutuvat ne, joilla on jo entuudestaan hyvät sosiaaliset ja käyttäytymisen taidot, sillä he kokevat miellyttäväksi ja varmaksi sosiaaliset tilanteet, joita kerhojen yhteistoiminnallisessa kontekstissa paljon kohdataan.

Eläimiin liittyvät harrastukset. Lemmikkieläimen hoidolla ei tässä tutkimuksessa ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä mihinkään sosioemotionaalisen hyvinvoinnin osa-alueeseen. Saadut tulokset antavat kuitenkin viitteitä lemmikkieläimen hoitamisen positiivisesta yhteydestä tunneoireiden vähenemiseen. Tässä tutkimuksessa käytetyssä kyselylomakkeessa eläinten kanssa harrastamista edusti ainoastaan lemmikin hoitaminen. Näin osa eläinten kanssa harrastettavista harrastuksista saattoi rajautua kokonaan tutkimuksen ulkopuolelle,

mikä saattoi johtaa siihen, että eläimen kanssa toimimisen hyötyjä ei tutkimustuloksissa saatu tilastollisesti merkitsevästi näkymään.

Aikaisemmat tutkimustulokset tukevat saatuja viitteitä tunneoireiden vähenemisen ja eläinten kanssa toimimisen välillä. Esimerkiksi Endenburg & Van Lith (2011) ovat havainneet tutkimuskenttää tarkastellessaan, että eläimen läsnäololla on positiivisia yhteyksiä lasten ja nuorten tunne-elämän kehitykseen. Eriytyisen voimakkaita nämä yhteydet ovat olleet varhaisnuorilla. Endenburgin & Van Lithin (2011) mukaan tämä saattaa johtua esimerkiksi siitä, että tässä iässä varhaisnuori kokee tunne-elämässään enemmän haasteita, jolloin eläimen antama tuki muuttuu tärkeämmäksi. Kaikilla perheillä ei ole mahdollista hyödyntää lemmikin mukanaan tuomia hyötyjä tunneoireiden lieventämiseen ja tarjota varhaisnuorelle tätä tuen muotoa kotona. Näin ollen jatkossa olisikin hyvä mahdollistaa erityisesti tunneoireisten varhaisnuorten pääsy toimimaan eläinten kanssa esimerkiksi kouluissa, matalan kynnyksen terapiamuotona tai harrastusten kautta.

Mediaharrastaminen. Mediaharrastamisen osalta havaittiin yhteys pelaamisen ja yliaktiivisuuden sekä pelaamisen ja prososiaalisuuden väliltä. Yhteys näkyi tuloksissa siten, että pelaamista harrastavilla oli enemmän yliaktiivisuuden oireita ja vähemmän prososiaalisuutta kuin muilla tutkittavilla. Aikaisempi tutkimus yliaktiivisuuden ja pelaamisen yhteydestä on eri linjassa tämän tutkimuksen tulosten kanssa, sillä Shawin, Graysonin ja Lewis`n (2005) mukaan yliaktiiviset varhaisnuoret olivat keskittyneimmillään juuri pelatessaan videopelejä. Pelaamisella ei siis ole välttämättä yhteyttä lisääntyneeseen yliaktiivisuuteen, vaan yliaktiiviset lapset ja nuoret valitsevat herkästi videopelaamisen harrastukseksi sen nopeatempoisuuden ja ärsykkeiden määrän takia. Toisaalta Tahiroglu ym. (2010) havaitsi omassa tutkimuksessaan, että säännöllinen pelaaminen lisäsi keskittymisvaikeuksia.

Prososiaalinen käytös oli tämän tutkimuksen mukaan pelaamista harrastavien joukossa vähäisempää kuin muiden. Granic, Lobel ja Engels (2014) kuitenkin

kin ovat havainneet erityisesti yhteistyötaitoja ja muiden auttamista vaativien pelien pelaamisen lisäävän prososiaalisuutta. Vaikka pelaaminen saatujen tulosten mukaan vähensi prososiaalista käyttäytymistä, ei sillä ollut vaikutusta kaverisuhteiden ongelmien lisääntymiseen. Monet pelit sisältävät vuorovaikutuksellista toimintaa muiden pelaajien kanssa, jolloin pelaamisen voidaan ajatella tarjoavan alustan harjoitella vuorovaikutustaitoja myös sellaisille varhaisnuorille, joille kaverisuhteiden solmiminen muuten, esimerkiksi yliaktiivisuuden takia, olisi haastavaa. Esimerkiksi Ewoldsen ym. (2010) on tutkimuksessaan osoittanut, että pelaaminen tuki varhaisnuoren sosiaalista käyttäytymistä, joka jatkui myös pelaamisen ulkopuolelle.

Audiovisuaaliset harrastukset eivät saatujen tulosten mukaan olleet yhteydessä mihinkään sosioemotionaalisen hyvinvoinnin osa-alueeseen. Pulkkinen (2002) tutkimuksessa kuitenkin todetaan, että riskiryhmiin kuuluvien varhaisnuorten keskuudessa television katselulla on yhteys aggressiiviseen käyttäytymiseen. Koska tässä tutkimuksessa audiovisuaalisilla harrastuksilla ei ollut yhteyttä käytösoireisiin, voidaan ajatella, että television katselulla ei yleisesti ole negatiivista vaikutusta käytökseen.

Moottoriajoneuvoihin liittyvät harrastukset. Tämän tutkimuksen tulosten mukaan moottoriajoneuvoihin liittyviä harrastuksia harrastaneilla oli enemmän käytösoireita ja yliaktiivisuutta kuin muilla tutkittavilla. Tutkimuksen tulos vastaa Wymbsin ym. (2013) tutkimuksen tuloksia siitä, että varhaisnuoret, joilla oli yliaktiivisuutta ja käytösoireita, hakeutuivat muita enemmän moottoriurheilun pariin. Näin ollen voidaan ajatella, että myös tässä tutkimuksessa yliaktiivisuus ja käytösoireet olivat ominaisuuksia, jotka varhaisnuorella oli jo ennen moottoriajoneuvoihin liittyvän harrastuksen aloittamista. Wymbsin ym. (2013) mukaan yhteys yliaktiivisuuden ja käytösoireiden sekä moottoriurheilun välillä on syytä huomioida, sillä heidän tutkimuksessaan nämä varhaisnuoret olivat alttiimpia myöhemmälle riskikäyttäytymiselle liikenteessä. Kuten tämäkin tutkimus osoitti, moottoriurheilua harrastaa varhaisnuoria, joilla oli yliaktiivisuutta ja käytösoireita, joten riski turvattomaan ajokäyttäytymiseen myöhemmällä iällä on

syitä ottaa huomioon. Niinpä erityisesti moottoriurheiluseuroissa olisi tärkeää käsitellä liikenneturvallisuutta, jotta harrastajien riskikäyttäytymistä saataisiin jo harrastusvaiheessa ennaltaehkäistyä.

Tämän tutkimuksen tulokset osoittivat, että erilaisilla harrastuksilla on monenlaisia yhteyksiä sosioemotionaalisen hyvinvoinnin osa-alueisiin, minkä vuoksi ei ole aivan sama, millaisia harrastuksia varhaisnuorella on. Näitä yhteyksiä voitaisiin hyödyntää erityisesti silloin, kun tarjotaan varhaisnuorille erilaisia harrastusmahdollisuuksia. Erityisesti riskiryhmiin kuuluvien kohdalla tämä olisi tärkeää, jotta he voisivat saada harrastuksista parhaimman mahdollisimman hyödyn. Harrastuksiin ohjaamisessa on kuitenkin huomioitava varhaisnuoren omat mielenkiinnon kohteet, jotta motivaatio harrastukseen säilyy. Aina harrastukset eivät ole se konteksti, joka suoraan vaikuttaa hyvinvointiin, vaan jokin tietty ominaisuus voi ohjata tietyn harrastuksen valintaan. Jotkin harrastukset voivat toimia hyvänä motivaattorina niille, joilla on sosioemotionaalisen hyvinvoinnin vaikeuksia.

8.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tämän tutkimuksen aineisto on kerätty osana Alkuportaatt-tutkimushanketta, joten tämän tutkimuksen kannalta on oleellista tarkastella koko tutkimushankkeen eettisyyttä. Ennen tutkimushankkeen aloittamista, on se saanut myöntävän lausunnon yliopiston eettiseltä toimikunnalta. Kaikille tutkimukseen osallistuvilla on annettu riittävästi tietoa hankkeesta, jonka jälkeen kaikilta siihen osallistuvilta on pyydetty kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta. Koska tutkimuskohteena on alaikäiset, on myös heidän huoltajiltaan pyydetty kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta. Tutkittavilla on ollut mahdollisuus jättäytyä pois tutkimuksesta missä vaiheessa tutkimusta tahansa ja lisäksi kieltää jo kerätyn aineiston käyttö. Tutkittavien anonymiteetti on säilynyt koko tutkimuksen ajan, sillä aineisto on säilytetty ja arkistoitu numerokoodatussa muo-

dossa. Tutkittavien suorat tunnistetiedot, kuten nimi, paikkakunta tai koulu, eivät ole tutkimusaineistossa näkyvissä. Tutkimuksen eettisyyden lisäämiseksi tutkimusaineisto hävitettiin sen jälkeen, kun se oli skannattu ja muutettu numeerisen muotoon.

Tämän tutkimuksen käyttöön numeerinen aineisto saatiin allekirjoittamalla sopimus, jossa sitouduttiin käyttämään aineistoa luottamuksellisesti. Ennen tutkimusaineiston luovuttamista aineistosta oli poistettu suorat tunnistetiedot. Saatua aineistoa säilytettiin yliopiston verkkoasemalla, joka on suojattu salasanalla, jolloin vain tutkijoilla oli pääsy aineiston tarkasteluun. Aineistoa ei myöskään missään vaiheessa välitetty sähköpostin välityksellä. Aineistoa käytettiin vain sovitettuun tarkoitukseen, jonka jälkeen se hävitettiin tutkijoiden käytössä olleelta verkkoasemalta asianmukaisesti.

Tutkimuksen yleistettävyyttä ja luotettavuutta lisää se, että aineisto on osa laajaa Alkuportaatt-seurantatutkimusta, koska siihen valitut tutkittavat on valittu satunnaisesti edustamaan hyvin tutkittavaa ikäluokkaa. Lisäksi valmis tutkimusaineisto mahdollisti kohtalaisen otoskoon, mikä parantaa tutkimuksen yleistettävyyttä ja luotettavuutta. Tutkimusaineisto on kerätty anonyymeillä kyselylomakkeilla ja analysoitu määrällisesti SPSS-ohjelmistolla, jolloin tutkija ei itse voi vaikuttaa saataviin tuloksiin. Tutkimusraportissa kuvataan täsmällisesti tutkimuksen vaiheet ja käytetyt menetelmät, mikä lisää tutkimuksen läpinäkyvyyttä ja näin luotettavuutta.

Tässä tutkimuksessa saadut tulokset kertovat yhteydestä harrastusten ja hyvinvoinnin välillä, mutta eivät siitä, vaikuttiko harrastus hyvinvoinnin osaluoiden muuttumiseen vai ohjasivatko osa-alueet harrastuksen valintaa. Niinpä harrastuksen vaikutusta hyvinvoinnille sekä hyvinvoinnin laadun vaikutusta harrastuksen valintaan pohdittiin lähinnä aiempien tutkimusten pohjalta. Tämä lisää tulosten tulkinnallisuutta, mikä voi aiheuttaa haasteita tutkimuksen luotettavuuden kannalta. Tulkinnallisuutta tutkimuksessa lisäsi myös harrastuskyselylomakkeen vastausasteikon vaihtoehdon "Joskus" tulkitseminen siten, että kysytty aktiviteetti on vastaajan harrastus riippumatta siitä, kuinka usein sitä to-

dellisuudessa harrastettiin. Lisäksi vastausvaihtoehto "Pääharrastuksiani" tulkittiin säännölliseksi ja usein toistuvaksi harrastukseksi, vaikka todellisia harrastuskertoja ei aineiston perusteella pystytty selvittämään. Kyselylomakkeen vastaajien omaa tulkintaa harrastamisen toistuvuuteen liittyvistä vaihtoehdoista ei voitu varmistaa, mikä heikentää tutkimuksen luotettavuutta.

SDQ-lomakkeen hyödyntäminen hyvinvoinnin mittarina lisää tämän tutkimuksen luotettavuutta, sillä sen on kansainvälisesti todettu antavan validin kuvauksen lasten ja nuorten vaikeuksista ja vahvuuksista (Sourander & Kaljonen 2000). Tässä tutkimuksessa SDQ:n käyttö rajattiin vain opettajien tekemiin arviointeihin. Vaikka opettajien arvioita voidaan pitää luotettavina, se ei huomioi nuorten omaa kokemusta hyvinvoinnistaan tai vanhempien näkemystä lapsensa hyvinvoinnista, mitkä saattaisivat tuottaa erilaisia tuloksia. Tämä koskee erityisesti tunneoireita, joita opettajan voi olla vaikea havaita ulospäin.

8.3 Jatkotutkimushaasteet

Tässä tutkimuksessa ei tutkittu tarkemmin harrastuskertojen määrää viikossa ja sen vaikutusta sosioemotionaaliseen hyvinvointiin, koska aineiston keruussa käytetyssä kyselylomakkeessa ei ollut esitetty harrastuskertoja selvittäviä kysymyksiä. Lasten ja nuorten kiireiset viikot harrastusten myötä ovat herättäneet viime aikoina paljon puhetta. Stressin on joidenkin tutkimusten mukaan todettu lisääntyvän liiallisen aikataulutuksen myötä myös lapsilla ja nuorilla (esim. Melman 2007). Tutkimustietoa tähän liittyen tarvittaisiin kuitenkin lisää, koska systemaattista tutkimusta ei vielä löydy paljon. Tutkimuksen voisi toteuttaa esimerkiksi keräämällä varhaisnuorilta päiväkirja-aineistoa, jossa he kuvaisivat harrastuksiin osallistumisen todellista määrää ja tiheyttä.

Tässä tutkimuksessa varhaisnuorten sosioemotionaalisen hyvinvoinnin vaikeuksia ja vahvuuksia arvioivat opettajat, jolloin varhaisnuorten oma näkökulma ei pääse esiin. Jatkossa olisi mielenkiintoista tietää, miten varhaisnuoret itse arvioivat omaa jaksamistaan ja sosioemotionaalista hyvinvointiaan, ja missä määrin tämä on yhteydessä varhaisnuorten harrastuksiin. Varhaisnuorten oman

jaksamisen lisäksi tutkimusta olisi mielenkiintoista laajentaa koskemaan koko perhettä, jolloin saataisiin tuloksia varhaisnuorten harrastusten vaikutuksesta koko perheen hyvinvointiin ja jaksamiseen.

Pitkittäistutkimus harrastuksen aloittamisesta alkaen antaisi lisää tietoa siitä, onko nimenomaan harrastus se, joka vahvistaa hyvinvointia. Esimerkiksi voitaisiin tutkia kaverisuhteiden ongelmia ennen harrastuksen aloittamista ja jonkin ajan kuluttua harrastuksen aloittamisesta. Jonkin verran pitkittäistutkimusta on aiheesta jo tehty (esim. Metsäpelto & Pulkkinen 2011), mutta olisi mielenkiintoista tutkia asiaa vielä laajemmin. Lisäksi usein tämänkaltainen tutkimus keskittyy ohjattuihin harrastuksiin, joten tutkimusta omaehtoisten harrastusten yhteydestä sosioemotionaalisen hyvinvoinnin kehitykseen olisi mielenkiintoista saada lisää.

Tässä tutkimuksessa tarkastelussa olleet harrastukset olivat melko perinteisiin harrastuksiin lukeutuvia, kuten liikunta, taiteet ja lukeminen. Joukossa oli myös muutama tällä hetkellä suosiotaan kasvattava harrastus, kuten tietotekniikka ja pelaaminen. Uusien erityisesti teknologiaan liittyvien harrastusten harrastaminen on ollut Tilastokeskuksen (2018) tutkimuksen mukaan nopeassa kasvussa. Viimeisen kymmenen vuoden aikana varhaisnuorten keskuudessa valokuvauksen harrastajien määrä on lisääntynyt puolella sekä videokuvauksen harrastajien määrä on kaksinkertaistunut. Todennäköisesti sosiaalinen median käyttö on vaikuttanut harrastajien määrän nousuun. Tutkimustiedon päivittämiseksi olisi tärkeä selvittää näiden uusien harrastusten merkitystä sosioemotionaalille hyvinvoinnille. Erityisesti sosiaaliseen mediaan liittyvissä harrastuksissa vuorovaikutus on keskeistä, jolloin sosioemotionaaliset taidot ovat tärkeässä roolissa ja sitä kautta uusien harrastusten yhteys sosioemotionaaliseen hyvinvointiin voi olla merkittävää.

LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimes, M. A. 2007. Lapsesta aikuiseksi: nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Nemo.
- Adams, J., Snowling, M., Hennessy, S. & Kind, P. 1999. Problems of behaviour, reading and arithmetic: Assessments of comorbidity using the Strengths and Difficulties Questionnaire. *British Journal of Educational Psychology* 69 (4), 571–585.
- Anderson, G., Shibuya, A., Ihori, N., Swing, E., Bushman, B., Sakamoto, A., Rothstein, H. & Saleem, M. 2010. Violent video game effects on aggression, empathy, and prosocial behavior in eastern and western countries: a meta-analytic review. *Psychological Bulletin* 136 (2), 151–173.
- Australian Institute of Health and Welfare. 2012. Social and emotional wellbeing: development of a Children’s Headline Indicator. Cat. no. PHE 158, Canberra: AIHW.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita.
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Vaara, J., Häkkinen, A., Vasankari, T., Mäkinen, J., Mäntysaari, M. & Kyröläinen, H. 2018. Relationships between youth sports participation and mental health in young adulthood among Finnish males. *American Journal of Health Promotion* 32 (7), 1502–1509.
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Kekkonen, M., Wessman, J. & Sarparanta, T. 2017. Jääsydämet: Icehearts-toiminnassa aloittavien lasten psykososiaalinen hyvinvointi ja arviot toiminnan vaikuttavuudesta yhden vuoden seurannassa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen raportti 6/2017. Helsinki: Juvenes Print.
- Banks, M. R. & Banks, W. A. 2002. The effects of animal-assisted therapy on loneliness in an elderly population in long-term care facilities. *Journals of Gerontology. Series A, Biological Sciences and Medical Sciences* 57 (7), 428–432.
- Barry, M. M., Clarke, A. M. & Dowling, K. 2017. Promoting social and emotional well-being in schools. *Health Education* 117 (5), 434–451.
- Bartlett, M. Y. & DeSteno, D. 2006. Gratitude and prosocial behavior: helping when it costs you. *Psychological Science* 17 (4), 319–325.

- Bartko, W. & Eccles, J. 2003. Adolescent participation in structured and unstructured activities: a person-oriented analysis. *Journal of Youth and Adolescence* 32 (4), 233–241.
- Bastian, H. G. 2000. Musik(erziehung) und ihre Wirkung. Eine Langzeitstudie an Berliner Grundschulen. Mainz: Schott Musik International.
- Beck, A. M. & Katcher, A. H. 2003. Future directions in human-animal bond research. *American Behavioral Scientist* 47 (1), 79–93.
- Beetz, A., Uvnäs-Moberg, K., Julius, H. & Kotrschal, K. 2012. Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: The possible role of oxytocin. *Frontiers in Psychology* 3, 1–15.
- Bond, L., Carlin, J., Thomas, L., Rubin, K. and Patton, G. 2001. Does bullying cause emotional problems? A prospective study of young teenagers. *British Medical Journal* 323, 480–484.
- Bronfenbrenner, U. 1979. *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Booker, C. L., Skew, A. J., Sacker, A. & Kelly, Y. J. 2014. Well-Being in adolescence - An association with health-related behaviors: findings from understanding society, the UK Household Longitudinal Study. *The Journal of Early Adolescence* 34 (4), 518–538.
- Campbell, A., Cumming, S. & Hughes, I. 2006. Internet use campby the socially fearful: addiction or therapy? *CyberPsychology & Behavior* 9 (1), 69–81.
- Chong, H. & Kim, J. 2010. Education-oriented music therapy as an afterschool program for studies with emotional and behavioral problems. *The Arts in Psychotherapy* 37 (3), 190–196.
- Clarke, A.M., Morreale, S., Field, C.A., Hussein, Y. & Barry, M.M. 2015. What works in enhancing social and emotional skills development during childhood and adolescence? A review of the evidence on the effectiveness of school-based and out-of-school programmes in the UK. WHO:n tutkimusraportti. Galwayn yliopisto.
- Cortina, M. A. & Fazel, M. 2015. The Art Room: An evaluation of a targeted school-based group intervention for students with emotional and behavioural difficulties. *The Arts in Psychotherapy* 42, 35–40.
- Crandall, J. E. 1975. A scale for social interest. *Journal of Individual Psychology* 31 (2), 187–195.
- Davis, T., Ollendick, T. & Nebel-Schwalm, M. 2008. Intellectual ability and achievement in anxiety-disordered children: A clarification and extension

- of the literature. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* 30 (1), 43–51.
- Dahl, R. E. 1999. The consequences of insufficient sleep for adolescents: Links between sleep and emotional regulation. *Phi Delta Kappan* 80 (5), 354–359.
- Donaldson, S. J. & Kevin, R. R. 2006. The effects of sports participation on young adolescents' emotional well-being. *Adolescence*. 41 (162), 369–389
- Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P. & Gullotta, T. P. 2015. *Handbook of social and emotional learning: Research and practice*. New York: Guilford Press.
- Dworkin, J. B., Larson, R. & Hansen, D. 2003. Adolescents' accounts of growth experiences in youth activities. *Journal of Youth and Adolescence* 32 (1), 17–26.
- Eccles, J. S. & Barber, B. L. 1999. Student council, volunteering, basketball, or marching band: What kind of extracurricular involvement matters? *Journal of Adolescent Research* 14 (1), 10–43.
- Eisenberg, N. & Beilin, H. 1982. *The development of prosocial behavior*. Burlington: Academic Press.
- Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T., Haynes, N. M., Kessler, R., Schwab-Stone, M. E. & Shriver, T. P. 1997. *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*. Alexandria, VA: Association of Supervision and Curriculum Development.
- Endenburg, N. & van Lith, H. A. 2011. The influence of animals on the development of children. *The Veterinary Journal* 190 (2), 208–214.
- Ewoldsen, D. R., Eno, C. A., Okdie, B. M., Velez, J. A., Guadagno, R. E. & De-Coster, J. 2012. Effect of playing violent video games cooperatively or competitively on subsequent cooperative behavior. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 15 (5), 277–280.
- Fischer, F. & Barkley, R. 2006. Young Adult Outcomes of Children with Hyperactivity: Leisure, financial, and social activities. *International Journal of Disability, Development and Education* 53 (2), 229–245.
- Fletcher, A. C., Nickerson, P. & Wright, K. L. 2003. Structured leisure activities in middle childhood: Links to well-being. *Journal of Community Psychology* 31 (6), 641–659.
- Fredrickson, B. L. 2001. The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist* 56 (3), 218–226.

- Greitemeyer, T. 2009. Effects of songs with prosocial lyrics on prosocial behavior: Further evidence and a mediating mechanism. *Personality and Social Psychology Bulletin* 35 (11), 1500–1511.
- Granic, I., Lobel, A. & Engels, R. 2014. The benefits of playing video games. *American Psychologist* 69 (1), 66–78.
- Goodman, R. 2001. Psychometric properties of the strengths and difficulties questionnaire. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* 40 (11), 1337–1345.
- Guhn, M., Schonert-Reichl, K. A., Gadermann, A. M., Marriott, D., Pedrini, L., Hymel, S. & Hertzman, C. 2012. Well-Being in middle childhood: An assets-based population-level research-to-action project. *Child Indicators Research* 5 (2), 393–418.
- Hakovirta, M. & Rantalaiho, M. 2012. Taloudellinen eriarvoisuus lasten arjessa. *Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia* 124. Tampere: Juvenes Print.
- Hamilton, M. & Redmond, G. 2010. Conceptualisation of social and emotional wellbeing for children and young people, and policy implications. Canberra: ARACY & AIHW.
- Hawker, D. & Boulton, M. 2000. Twenty years' research on peer victimization and psychosocial maladjustment: A meta-analytic review of cross-sectional studies. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 41 (4), 441–455.
- Helve, H. 2009. Nuorten vapaa-aika, luottamus ja sosiaaliset suhteet. Teoksessa M. Liikkanen (toim.) *Suomalainen vapaa-aika. Arjen ilot ja valinnat*. Helsinki: Gaudeamus, 250–274.
- Hetherington, E. M. & Stanley-Hagan, M. 2002. Parenting in divorced and remarried families. Teoksessa M. Bornstein (toim.) *Handbook of parenting*. Vol. 3: Being and becoming a parent. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 287–316.
- Hutchinson, S. L. & Brooks, E. 2011. Physical activity, recreation, leisure, and sport: essential pieces of the mental health and well-being puzzle. *Tutkimusraportti*. Halifax, NS: Recreation Nova Scotia.
- Johnson, D. 2011. Transportation into a story increases empathy, prosocial behavior, and perceptual bias toward fearful expressions. *Personality and Individual Differences* 52 (2), 150–155.
- Junttila, N., Voeten, M., Kaukiainen, A. & Vauras, M. Multisource assessment of children's social competence. *Educational and Psychological Measurement* 66 (8), 74–95.

- Junttila, N. 2010. Social competence and loneliness during the school years – Issues in assessment, interrelations and intergenerational transmission. Turun yliopisto. Opettajankoulutuslaitos.
- Juslin, P.N. & Sloboda, J.A. 2010. Handbook of music and emotion: Theory, research, applications. New York: Oxford University Press.
- Juvonen, A. 2000. "...Johnnyllakin on univormu, heimovaatteet ja kampaus..." Musiikillisen erityisorientaation polku musiikkiminän, maailmankuvan sekä musiikkimaun heijastamina. Jyväskylän Yliopisto. Julkaisusarja Studies in Arts 70.
- Kennelliitto. 2019. Koiraharrastukset. <https://www.kennelliitto.fi/koiraharrastukset>. Luettu 13.3.2019.
- Kihlström-Lehtonen, H 2009. Minä ja koirani - Koiran vaikutus toiminnalliseen hyvinvointiin. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu - tutkielma.
- Kinnunen, J., Lilja, P. & Mäyrä, F. Pelaajabarometri 2018. Monimuotoistuva mobiilipelaaminen. Tampereen yliopisto.
- Koskelainen, M., Sourander, A., & Kaljonen, A. 2000. The Strengths and Difficulties Questionnaire among Finnish school-aged children and adolescents. *European Child & Adolescent Psychiatry* 9 (4), 277–284.
- Kouhia, A. 2016. Iloa, paloa ja jouten oloa: Käsitöiden harrastaminen ja harrastamisen tulevaisuus. *Futura* 35 (3), 20–31.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T. & Scherlis, W. 1998. Internet paradox. A social technology that reduces social involvement and psychological wellbeing? *American Psychologist* 53 (9), 1017–1031.
- Larson, R. W., Hansen, D. M. & Moneta, G. 2006. Differing profiles of developmental experiences across types of organized youth activities. *Developmental Psychology* 42 (5), 849–863.
- Lee, J. & Zentall, S. 2012. Reading motivational differences among groups: Reading disability (RD), attention deficit hyperactivity disorder (ADHD), RD + ADHD, and typical comparison. *Learning and Individual Differences* 22 (6), 778–785.
- Lerkkanen, M.-K., Niemi, P., Poikkeus, A.-M., Poskiparta, M., Siekkinen, M. & Nurmi, J.-E. 2006-2016. Alkuportaatt-seurantatutkimus. Jyväskylän yliopisto, Turun yliopisto ja Itä-Suomen yliopisto. www.jyu.fi/alkuportaatt. Luettu 15.3.2019.

- Lubans, D., Lubans, N. & Plotnikoff, R. 2012. Review: A systematic review of the impact of physical activity programmes on social and emotional well-being in at-risk youth. *Child and Adolescent Mental Health* 17 (1), 2-13.
- Luthar, S. S., Shoum, K. A. & Brown, P. J. 2006. Extracurricular involvement among affluent youth: A scapegoat for ubiquitous achievement pressures? *Developmental Psychology* 42, 583-597.
- Löfblom, K. 2013. Nuorten kokemien elämysten yksilölliset ja yhteisölliset merkitykset. Turku: Turun yliopiston julkaisuja. Sarja C: 358.
- Mahoney, J.L. & Stattin, H. 2000. Leisure activities and adolescent antisocial behavior: The role of structure and social context. *Journal of Adolescence* 23, 113-127.
- Mahoney, J.L., Lord, H. & Carryl, E. 2005. An ecological analysis of after-school program participation and the development of academic performance and motivational attributes for disadvantaged children. *Child Development* 76 (4), 811-825.
- Mahoney, J.L., Harris, A.L. & Eccles, J.S. 2006. Organized activity participation, positive youth development, and the over-scheduling hypothesis. *Society for Research in Child Development. Social Policy Report* 20 (4), 1-31.
- Marsh, H. W. 1992. Extracurricular activities: Beneficial extension of the traditional curriculum or subversion of academic goals? *Journal of Educational Psychology* 84 (4), 553-562.
- Masten, A. S. & Coatsworth, J. D. 1998. The development of competence in favorable and unfavorable environments. *American Psychologist* 53, 205-220.
- Matthys, W. & Lochman, J. E. 2016. *Oppositional defiant disorder and conduct disorder in childhood*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Maughan, B. & Rutter, M. 2001. *Antisocial children grow up*. Teoksessa J. Hill & B. Maughan (toim.) *conduct disorders in childhood and adolescence*. Cambridge: Cambridge University Press, 507-552.
- McHale, S., Crouter, A. & Tucker, C. 2001. Free-time activities in middle childhood: Links with adjustment in early adolescence. *Child Development* 72 (6), 1764-1778.
- Melman, S., Little, S. G. & Akin-Little, K. A. 2007. Adolescent overscheduling: the relationship between levels of participation in scheduled activities and self-Reported clinical symptomology. *High School Journal* 90 (3), 18-30.

- Merikivi, J., Mulari, H & Vilmilä, F. 2017. Huolipuheen yli - näkökulmia lasten ja nuorten medioituneeseen vapaa-aikaan. Näkökulma 43.
- Merikivi, J., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. 2016. Media hanskassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. Teoksessa J. Merikivi, S. Myllyniemi & M. Salasuo (toim.) Media hanskassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. Nuorisotutkimuksen verkkojulkaisuja 104, 9-124.
- Metsämuuronen, Jari 1995. Harrastukset ja omaehtoinen oppiminen – Sitoutuminen, motivaatio ja coping – Teoreettinen tausta, rakenneanalyysi ja sitoutuminen. Helsingin yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Tutkimuksia 146.
- Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Helsinki: International Methelp.
- Metsäpelto, R.-L., Pulkkinen, L. & Tolvanen, A. 2010. A school-based intervention program as a context for promoting socioemotional development in children. *European Journal of Psychology of Education* 25, 381-398.
- Metsäpelto, R.-L. & Pulkkinen, L. 2011. Socioemotional behavior and school achievement in relation to extracurricular activity participation in middle childhood. *Scandinavian Journal of Educational Research* 56 (2), 167-182.
- Miranda, D. & Claes, M. 2008. Personality traits, music preferences and depression in adolescence. *International Journal of Adolescence and Youth* 14, 277-298.
- Miranda, D. & Gaudreau, P. 2011. Music listening and emotional well-being in adolescence: A person- and variable-oriented study. *European Review of Applied Psychology* 61 (1), 1-11.
- Minkkinen, J. 2015. Lapsen hyvinvointimalli: Lasten emotionaalinen hyvinvointi ja sosiaaliset suhteet alakoulussa. Tampere: Tampere University Press
- Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P. & Kokko, S. 2016 Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & Mehtälä, A. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 4, 27-35.
- Moffitt, T. E., Harrington, H., Caspi, A., Kim-Cohen, J., Goldberg, D. & Gregory, A. M. 2007. Depression and generalized anxiety disorder: cumulative and sequential comorbidity in a birth cohort followed prospectively to age 32 years. *Archives of General Psychiatry* 64, 651-660.

- Määttä, S., Koivula, M., Huttunen, K., Paananen, M., Närhi, V., Savolainen, H. & Laakso, M. 2017. Lasten sosioemotionaalisten taitojen tukeminen varhaiskasvatuksessa. Opetushallitus ja Jyväskylän yliopisto, kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta. Raportit ja selvitykset 17.
- Najman, J. M., Behrens, B. C., Andersen, M., Bor, W., O'Callaghan, M. & Williams, G. M. 1997. Impact of family type and family quality on child behavior problems: a longitudinal study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* 36, 1357–1365.
- Niles, A., Haltom, K., Mulvenna, C., Lieberman, M. & Stanton L. 2014. Effects of Expressive Writing on Psychological and Physical Health: The Moderating Role of Emotional Expressivity. *Anxiety, Stress & Coping* 27 (1), 1–17.
- Nummenmaa, L. 2009. Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät. 2. painos. Helsinki: Tammi.
- OECD. 2015. Skills for social progress: the power of social and emotional skills. Paris: OECD Publishing.
- Opetushallitus. 2014. Koulun kerhotoiminnan kehittäminen. Faktaesite. https://www.edu.fi/download/164166_Koulun_kerhotoiminnan_esite.pdf. Luettu 11.1.2019.
- Paajanen, P. 2001. Lapsen vapaa-aika huoltajan silmin. Perhebarometri 2001. Helsinki: Väestöliitto, väestöntutkimuslaitos.
- Peasgood, T. 2016. The impact of ADHD on the health and well-being of ADHD children and their siblings. *European Child & Adolescent Psychiatry* 25 (11), 1217–1231.
- Poikkeus, A. 2011. Itsesäätely sosiaalisten taitojen ja suhteiden perusta. Teoksessa T. Aro & M.-L. Laakso (toim.) *Taaperosta taitavaksi toimijaksi: Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen*. Jyväskylä: Niilo-Mäki Instituutti 80–104.
- Pujol, J., Fenoll, R., Forns, J., Harrison, B., Martinez-Vilavella, G., Macia, D., Alvarez-Pedrerol, M., Blanco-Hinojo, L., Gonzalez-Ortiz, S., Deus, J. & Sunyer, J. 2016. Video gaming in school children: How much is enough? *Annals of Neurology* 80 (3), 424–433.
- Pulkkinen, L. 2002. Koti, koulu ja yksityinen elämänpiiri hyvän elämän ankkureina. Teoksessa A. Rönkä & U. Kinnunen (toim.) *Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen*. Keuruu: Otava, 14–29.
- Pulkkinen, L. & Metsäpelto, R-L. 2014. Kerhotoiminta tukee oppilaan sosioemotionaalista kehitystä ja koulusuoriutumista. *NMI-bulletin* 24 (3), 31–43.

- Pohjannoro, U. 2010. Soitonopiskelua joustavasti ja yhteisöllisesti. Musiikkiopilaitosten kehitysnäkymiä rehtoreiden arvioimana. Sibelius-Akatemian selvityksiä ja raportteja 5/2010. Toive-hanke, osaraportti 6.
- Pollard, E. L. & Davidson, L. 2001. Foundations of child well-being. Action research in family and early childhood. UNESCO Education Sector Monograph 18/2001.
- Poresky, R. H. & Hendrix, C. 1990. Differential effects of pet presence and pet-bonding on young children. *Psychological Reports* 67, 51–54.
- Posner, J. K. & Vandell, D. L. 1999. After-school activities and the development of low-income urban children: a longitudinal study. *Developmental Psychology* 35, 868–879.
- Re, A. M., Pedron, M. & Cornoldi, C. 2007. Expressive writing difficulties in children described as exhibiting ADHD symptoms. *Journal of Learning Disabilities* 40 (3), 244–255.
- Reinholdt-Dunne, M. L., Esbjørn, B. H., Høyer, M., Dahl, S., Boesen, A. J., Hansen, S. G. & Leth, I. 2011. Emotional difficulties in seventh grade children in Denmark. *Scandinavian Journal of Psychology* 52, 433–439.
- Russoniello, C. V., O'Brien, K. & Parks, J. M. 2009. EEG, HRV and psychological correlates while playing Bejeweled II: A randomized controlled study. Teoksessa B. K. Wiederhold & G. Riva (toim.) *Annual review of cybertherapy and telemedicine 2009: Advance technologies in the behavioral, social and neurosciences*. Amsterdam: Interactive Media Institute ja IOS Press, 189–192.
- Rodríguez, C., Areces, D., García, T., Cueli, M., Loew, S. J. & González-Castro, P. 2015. ADHD and Writing Learning Disabilities: Overlapping Disorders and Educational Implication. *Insights into Learning Disabilities* 12 (2), 121–146.
- Rönkä, A., Malinen, K., Metsäpelto, R.-L., Laakso, M.-L., Sevón, E. & Verhoef-van Dorp, M. 2017. Parental working time patterns and children's socio-emotional wellbeing: Comparing working parents in Finland, the United Kingdom, and the Netherlands. *Children and Youth Services Review* 76, 133–141.
- Saarikallio, S. 2007. Music as mood regulation in adolescence. Jyväskylä. Jyväskylän yliopisto.

- Savolainen, T. 2005. Alakoulusta Yläkouluun - Kuudesluokkalaisten pelkoja, toiveita ja odotuksia seitsämännelle luokalle siirtymisestä. Ohjauksen kehittämishankkeita ja käytänteitä. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Opettajankoulutuslaitos.
- Schwartz, S. H. & Bilsky, W. 1990. Toward a theory of the universal content and structure of values: Extensions and cross-cultural replications. *Journal of Personality and Social Psychology* 58, 878–891.
- Schwartz, C. E., Meisenhelder, J. B., Yusheng, A. & Reed, G. 2003. Altruistic social interest behaviors are associated with better mental health. *Psychosomatic Medicine* 65, 778–785.
- Schüller, E. M., Birnbaum, L. & Kröner, S. 2017. What makes elementary school students read in their leisure time? Development of a comprehensive questionnaire. *Reading Research Quarterly* 52 (2), 161–175.
- Selfhout, M.H.W., Delsing, M.J.M.H., ter Bogt, T.F.M. & Meeus, W.H.J. 2008. Heavy metal and hip-hop style preferences and externalizing problem behavior: A two-wave longitudinal study. *Youth & Society* 39, 435–452.
- Shaw, R., Grayson, E. & Lewis, V. 2005. Inhibition, ADHD, and computer games: The inhibitory performance of children with ADHD on computerized tasks and games. *Journal of Attention Disorder* 8, 160–168.
- Smoreda Z. & Thomas F. 2001. Social networks and residential ICT adoption and use. Paperiesitys, EURESCOM-huippukokous. Heidelberg.
- Spruijt, E., DeGoede, M. & Vandervel, I. 2001. The well-being of youngsters coming from six different family types. *Patient Education and Counseling* 45, 285–294.
- Suoninen, A., Kupari, P. & Törmäkangas, K. 2010. Nuorten yhteiskunnalliset tiedot, osallistuminen ja asenteet. Kansainvälisen ICCS 2009 -tutkimuksen päätulokset. Jyväskylän yliopisto. Koulutuksen tutkimuslaitos.
- Suoninen, A. 2012. Lasten mediabarometri. 10–12-vuotiaiden tyttöjen ja poikien mediankäyttö. Nuorisotutkimusverkosto: Verkkojulkaisuja 62.
- Suomen moottoriliitto ry. 2017. Vuosikertomus 2017. https://www.moottoriliitto.fi/site/assets/files/1439/suomen_moottoriliiton_vuosikertomus_2017_e-versio.pdf. Luettu 20.4.2019.
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Kotitalouksien kulutustutkimus 2012 [verkkojulkaisu]. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 21.11.2018]. Saantitapa: http://www.stat.fi/til/ktutk/ktutk_2012-01-19_uut_001.html

- Suomen virallinen tilasto (SVT): Vapaa-ajan osallistuminen 2018 [verkkojulkaisu]. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 21.11.2018]. Saantitapa: <http://www.stat.fi/til/vpa/index.html>
- Stockdale, L., Coyne, S., Nelson, D. & Padilla-Walker, L. 2013. Read anything mean lately? Associations between reading aggression in books and aggressive behavior in adolescents. *Aggressive Behavior* 39, 493–502.
- Taylor, E. 2007. *Clinical and epidemiological Foundations*. Teoksessa E. Taylor (toim.) *People with hyperactivity: Understanding and managing their problems*. Lontoo: Mac Keith Press, 1–26.
- Tahiroglu, A. Y., Celik, G. G., Avci, A., Seydaoglu, G., Uzel, M. & Altunbas, H. 2010. Short-term effects of playing computer games on attention. *Journal of Attention Disorders* 13 (6), 668–676.
- Vitaro, F., Boivin, M. & Bukowski, W. M. 2013. The role of friendship in child and adolescent psychosocial development. Teoksessa K. H. Rubin, W. M. Bukowski & Laursen (toim.) *Handbook of peer interactions, relationships, and groups*. New York: Guilford Press, 568–585.
- Weare, K. & Gray, G. 2003. *What works in developing children's emotional and social competence and wellbeing?* University of Southampton. The Health Education Unit, Research and Graduate School of Education.
- Weinstein, N. & Ryan, R. 2010. When helping helps: Autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. *Journal of Personality and Social Psychology* 98 (2), 222–44.
- Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Domitrovich, C. E. & Gullotta, T. P. 2015. Social and emotional learning. Past, present, and future. Teoksessa J. A. Durlak, C. E. Domitrovich, R. P. Weissberg & T. P. Gullotta (toim.) *Handbook of social and emotional learning. Research and practice*. New York: The Guilford Press, 3–19.
- Wiens, V., Kyngäs, H. & Pölkki, T. 2016. The meaning of seasonal changes, nature, and animals for adolescent girls' wellbeing in northern Finland: A qualitative descriptive study. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being* 11, 1–14.
- Wood, J. J. 2006. Effect of anxiety reduction on children's school performance and social adjustment. *Developmental Psychology* 42, 345–349.
- Wymbs, B., Molina, B., Belendiuk, K., Pedersen, S., Walther, C., Cheong, J., McGinley, J., Marshal, M., Gnagy, E. & Pelham, W. 2013. Motorsports involvement among adolescents and young adults with childhood ADHD. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology* 42 (2), 220–231.

Zacheus, T. 2008. Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen. Suomalaiset liikuntasukupolvet ja liikuntakulttuurin muutos. Turku: PAINOSALAMA OY.