

SPORTTIKUMMITOIMINNAN KOETUT VAIKUTUKSET LASTEN JA VANHEMPIEN HYVINVOINNILLE

Mia Hiekkämäki
Maisterintutkielma
Sosiaalityö
Yhteiskuntatieteiden
ja filosofian laitos
Humanistis-
yhteiskuntatieteellinen
tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
Kevät 2021



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

TIIVISTELMÄ

SPORTTIKUMMITOIMINNAN KOETUT VAIKUTUKSET LASTEN JA VANHEMPIEN HYVINVOINNILLE

Mia Hiekkämäki

Sosiaalityö

Maisterintutkielma

Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos

Humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Ohjaaja: Johanna Moilanen

Kevät 2021

103 sivua

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millaisia koettuja vaikutuksia Sporttikummitoiminnalla on ollut siihen osallistuvien lasten ja heidän vanhempiensa hyvinvoinnille. Lisäksi tarkoituksena on selvittää, minkälaisia syitä vanhemmilla on ollut toimintaan hakeutumiselle. Sporttikummitoiminta on Pelastakaa Lapset ry:n toteuttama varhaisen tuen toimintamuoto perheille, joilla on rajalliset mahdollisuudet tukea lasta liikkumisessa tai harrastuksissa. Sporttikummeina toimivat vapaaehtoiset.

Tutkimuksen aineistona toimivat Sporttikummitoimintaan Pelastakaa Lasten Keski-Suomen aluetoimiston alueella osallistuneiden vanhempien haastattelut. Aineistoa varten on haastateltu 12 vanhempaa puhelimitse syksyllä 2020. Lisäksi kaksi vanhempaa on antanut vastaukset kirjallisena. Tutkimuksen teoreettisena viitekehyksenä toimii Amartya Senin ja Martha Nussbaumin toimintamahdollisuuksien teoria sekä sitä täydentäen Toby Fattoren, Jan Masonin ja Elizabeth Watsonin lapsen hyvinvoinnin malli. Aineisto on analysoitu temaattisella analyysillä.

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että toimintaan on haettu vanhempien ajan, voimavarojen tai taloudellisten resurssien puutteen vuoksi. Toimintaan on haettu myös erityisesti siinä keskeisessä osassa olevan liikunnan vuoksi tai, koska lapsen osallistuminen perinteisiin harrastustoimintoihin on haastavaa. Vanhemmat ovat halunneet lapsen saavan toiminnan kautta mieleistä vapaa-ajan tekemistä ja aikuisen läsnäoloa. Toimintaan hakeutumiseen on ollut yleensä useita syitä. Vanhempien arvioimana Sporttikummitoiminta on vaikuttanut jokaisen lapsen hyvinvointiin positiivisesti. Lapsi on saanut toiminnan kautta mieluista tekemistä, turvallisen aikuisen läsnäoloa ja positiivisia tunteita. Toiminta on myös edistänyt lapsen positiivista käsitystä itsestään, toimijuuden kokemuksesta sekä fyysistä hyvinvointia. Kaikki vanhemmat yhtä lukuun ottamatta ovat kokeneet toiminnan vaikuttaneen heidän hyvinvointiinsa positiivisesti. Toiminnan kautta vanhempi on saanut jakaa vanhemmuuden kuormaa sekä itselleen hengähdyshetken. Toiminta on myös vähentänyt vanhemman stressiä ja vaikuttanut positiivisesti vanhemmuuden kokemukseen. Toiminta on kuitenkin myös kuormittanut.

Tutkimuksen tuottamaa tietoa voidaan hyödyntää arvioidessa liikuntaperusteisten interventioiden hyödyntämisen mahdollisuuksia ennaltaehkäisevän lastensuojelun kontekstissa.

Avainsanat: Sporttikummitoiminta, hyvinvointi, liikunta, ennaltaehkäisevä lastensuojelu, liikuntaperusteinen interventio

Sisällys

1	JOHDANTO.....	1
2	HYVINVOINTI – TEOREETTISIA NÄKÖKULMIA.....	5
2.1	Toimintamahdollisuuksien lähestymistapa.....	7
2.2	Lapsen hyvinvoinnin malli	9
3	TUTKIMUSTA LIIKUNNASTA JA LIIKUNTAPERUSTEISISTA INTERVENTIOISTA.....	12
3.1	Liikunnan vaikutukset hyvinvointiin	12
3.2	Liikuntaperusteisten interventioiden tutkimus.....	15
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	24
4.1	Tutkimuskysymykset	24
4.2	Tieteenfilosofiset lähtökohdat.....	24
4.3	Aineiston keruu ja aineiston esittely	26
4.4	Temaattinen analyysi analyysimenetelmänä	32
5	TOIMINTAAN HAKEUTUMISEN SYYT	38
5.1	Vanhemmilla ei tarpeeksi resursseja.....	38
5.2	Liikunta.....	42
5.3	Mieluista tekemistä ja mukavia kokemuksia lapselle.....	43
5.4	Lapsen elämään aikuinen, joka antaa lapselle huomiota ja tekee lapsen kanssa asioita 45	
5.5	”Tavallinen” harrastaminen on haastavaa.....	46
6	LAPSEN HYVINVOINTI	49
6.1	Fyysinen hyvinvointi	49
6.2	Mielekästä vapaa-ajan- ja harrastustoimintaa.....	52
6.3	Toimijuuden kokemus	54
6.4	Positiivisempi käsitys itsestä	57

6.5	Turvallinen aikuinen	60
6.6	Positiivisia tunteita.....	62
7	VANHEMMAN HYVINVOINTI.....	65
7.1	Vanhemmuuden jakaminen	65
7.2	Hengähdyshetki	67
7.3	Huolen ja stressin vähentyminen	68
7.4	Vanhemmuuden kokemuksen vahvistuminen	70
7.5	Toiminta kuormittanut	72
8	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	75
8.1	Yhteenveto keskeisistä tutkimustuloksista	75
8.2	Tutkimustulosten tarkastelua	77
8.3	Tutkimuksen toteuttamisen arviointi	81
8.4	Johtopäätökset.....	84
	LÄHTEET	86
	LIITTEET.....	97
	LIITE 1. HAASTATTELUKUTSU	97
	LIITE 2. HAASTATTELURUNKO	98

1 JOHDANTO

Mitä tekemistä liikunnalla ja sosiaalityöllä on keskenään? Aivan aluksi saattaa tuntua, että ei kovinkaan paljoa, mutta kun tarkastellaan tarkemmin yhteiskuntamme haasteita ja lastemme hyvinvointia, voimme nähdä yhteyksiä. Liikunta voi myös auttaa sosiaalityön tavoitteiden saavuttamisessa. Avaan aihetta hieman tarkemmin ja kerron sitten tämän tutkimuksen tarkoituksesta.

Suomalaisten hyvinvoinnin tilaa kuvaa tässä hetkessä hyvinvoinnin epätasainen jakautuminen. Hyvinvointieroja on niin elinoloissa, terveydessä kuin koetussa hyvinvoinnissa. Eriarvoisuus leimaa myös esimerkiksi sosiaali- ja terveystalveluiden saamista. (Saikkonen, Karvonen & Kestilä 2019, 334–336.) Yhteiskunnallinen hyvinvoinnin epätasaisuus on riskitekijä myös lapsen hyvinvoinnille (Väänänen 2013, 11). Hyvinvointi ja sen edistäminen ovat keskeinen osa sosiaalityötä, ja sosiaalityöllä on myös tärkeä rooli erojen tasoittajana. Siksi hyvinvoinnin ja erilaisten hyvinvointia edesauttavien interventioiden tieteellinen tarkastelu on ehdottoman tärkeää.

Myös liikuntaan osallistumisessa on eroja sosioekonominen taustan, asuinalueen ja sosiaalisten tekijöiden suhteen (Hirvensalo & Lintunen 2011, 13; Li, Mattes, Stanley, McMurray & Hertzman 2009, 3). Lapset, joiden vanhemmilla on parempi tulo- ja koulutustaso, myös liikkuvat enemmän ja kyseessä on hyvin polarisoitunut ilmiö (ks. esim. Mäkiopas, Rahkonen & Borodulin 2015; Palomäki ym. 2016). Köyhiä lapsia on tällä hetkellä merkittävä määrä, yli kymmenen prosenttia lapsista. Toimeentulo-ongelmat vaikuttavat perheiden hyvinvointiin myös hyvin monella muulla tavalla, ja toimeentulo-ongelmilla on todettu olevan yhteys sekä vanhempien että lasten hyvinvointiin. (Salmi, Karvonen, Närvi & Lammi-Taskula 2016, 68.) Tällä hetkellä lasten liikuntatottumukset ovat huolta herättäviä. Vain kolmasosa lapsista ja nuorista liikkuu vähintään suositusten verran. Myös lasten asenteet liikuntaa kohtaan ovat muuttuneet välinpitämättömimmiksi ja lapset viettävät ruutujen ääressä yhä enemmän aikaa. (Kokko & Martin 2019, 145–148.)

Liikkumisen mahdollisuuksien eriarvoisuus on yhteiskunnallisesti merkittävä huolenaihe, koska lapsuuden aikaisella liikkumisella on yhteys myös myöhempään hyvinvointiin. Liikunnan merkitys erityisesti lapsuudessa ja nuoruudessa on merkittävää, koska sen aikainen aktiivisuus määrittää paljon sen hetkistä terveyttä, mutta myös ennustaa myöhemmässä iässä

olevaa terveydentilaa (Smith ym. 2014, 1209). Myös elinikäiset liikuntatottumukset muotoutuvat pitkälti lapsuus- ja nuoruusiässä (Hirvensalo & Lintunen 2011, 20).

Sosiaalityön näkökulmasta on siis syytä miettiä keinoja, miten liikkumisen ja harrastamisen eriarvoisuuteen voisi vaikuttaa. Yksi vaihtoehto on liikuntaperusteiset interventiot. Liikuntaperusteinen interventio tarkoittaa toimintamuotoa tai ohjelmaa, jossa liikuntaa hyödynnetään jonkun positiivisen muutoksen aikaansaamiseksi (Lyras & Welty Peachey 2011). Ne eroavat siis esimerkiksi perinteisestä seuratoiminnasta siinä, että niissä aina tavoitellaan jotakin, kuten esimerkiksi syrjäytymisen ehkäisyä (ks. esim. Kelly 2011) tai elämän- ja ihmissuhdetaitojen oppimista (ks. esim. Choi ym. 2015).

Yksi suomalainen liikuntaperusteinen interventio on Sporttikummitoiminta. Sporttikummitoiminta on varhaisen tuen toimintamuoto, jossa yhdistyy tukihenkilötoiminta ja liikunta. Sporttikummitoiminta on Pelastakaa Lapset ry:n kehittämää ja toteuttamaa toimintaa 4–17-vuotiaille lapsille ja nuorille, jotka eivät ole sosiaalihuollon tai lastensuojelun asiakkaina. Toiminta on tarkoitettu erityisesti sellaisille lapsille, joiden vanhemmilla on rajalliset mahdollisuudet tukea lapsen liikkumista ja harrastamista. Sporttikummi ja lapsi tapaavat säännöllisesti monipuolisten liikunta-aktiviteettien merkeissä, ja kummi toimii lapselle kannustavana aikuisena. (Pelastakaa Lapset 2020a.) Palvelun pariin perheet voivat hakeutua omatoimisesti ilman lähetettä. Sporttikummina toimivat vapaaehtoiset ja toimintaa järjestetään käytännössä koko Suomen alueella. Sporttikummitoiminta on aloitettu vuonna 2015 ja vuonna 2019 344:llä lapsella oli Sporttikummi (Pelastakaa Lapset 2020b, 11).

Sporttikummitoiminnan voi paikantaa ennaltaehkäisevän lastensuojelun toiminnaksi. Ennaltaehkäiseväksi lastensuojeluksi Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos (2020c) määrittelee varhaisen tuen, joka ehkäisee ongelmien syntymisen tai pahenemisen. Maritta Törrönen ja Riitta Vornanen (2004, 154) määrittelevät lastensuojelun ehkäiseväksi työksi, minkä tavoitteena on koko lapsiväestön hyvinvointi. He jakavat sen kahteen osaan. Ensimmäinen pyritään löytämään sellaisia lasten hyvinvointia tukevia palveluita ja toimintoja, jotka tukevat kaikkia eli ovat universaaleja. Toiseksi kohdennetaan erityisiä palveluita tietyille lapsiryhmälle tai tietyssä elämäntilanteessa oleville perheille. Erityisten palveluiden tarkoituksena on ennaltaehkäistä huono-osaisuutta tai syrjäytymistä. (Törrönen & Vornanen 2004, 154.) Tarvetta on erilaisille ennaltaehkäiseville tukimuodoille, joilla perheitä voidaan tukea silloin, kun ongelmat eivät ole vielä kasaantuneet niin suuriksi. Olemme saaneet myös lukea viime aikoina

mediasta yhä pahoinvoivemmista ja rajummin oireilevista nuorista (ks. esim. Yle 2020a; Yle 2020b). Ennaltaehkäisevästä lastensuojelusta on vielä niukasti tutkimusta, joten tämä tutkimuskohde on siitäkkin syystä merkittävä.

Kansainvälisesti liikuntaperusteiset interventiot ovat olleet suuressa suosiossa. Niitä on hyödynnetty mm. syrjäytymisen ja nuoriskorikollisuuden ehkäisyssä. Tutkimus liikuntainterventioista on pääasiassa kansainvälistä. Tutkimuksissa on saatu näyttöä menetelmien positiivisista vaikutuksista, kuten mielialan kohentumisesta ja sosiaalisten suhteiden kehittymisestä (ks. esim. Appelqvist-Schmidlechner & Kekkonen 2020, 6) sekä itsetunnon parantumisesta ja tiimityöskentelytaitojen kehittymisestä (ks. esim. Petitpas, Van Raalte, Cornelius & Presbrey 2004). Liikuntaa voidaan siis käyttää myös sosiaalityön välineenä. Vielä on kuitenkin hieman epäselvää, mikä liikuntaperusteisissa interventioissa sinänsä on vaikuttavaa, joten niistä tarvitaan vielä lisää tutkimusta.

Kiinnostukseni Sporttikummitoiminnan tutkimiseen on noussut sitä kautta, että olen itse toiminut Sporttikummi-vapaaehtoisena. Näin Sporttikummitoiminnassa paljon hyvää, ja halusin tutkia sitä tarkemmin sekä tuottaa tutkimuksellani sellaista tietoa, jota voidaan käyttää Sporttikummitoiminnan kehittämisessä. Kiinnostuksen kohteeni on myös erityisesti ollut liikunnassa ja siinä, miten liikuntaa voisi hyödyntää sosiaalityössä. Tässä tutkimuksessa on tarkoitus selvittää, että millaisia syitä vanhemmilla on ollut, kun he ovat päättäneet hakea lapselleen Sporttikummiä sekä millaisia koettuja vaikutuksia toiminnalla on ollut vanhemmille ja lapsille vanhempien arvioimana. Oletus on, että toimintaan hakeutumisen syissä saattaa olla sellaisia tekijöitä, jotka uhkaavat hyvinvointia ja siksi syyt ja koetut hyvinvoinnin vaikutukset liittyvät toisiinsa. Tutkimusta varten olen haastatellut 14 vanhempaa, joiden lapsella on ollut Sporttikummi Pelastakaa Lasten Keski-Suomen aluetoimiston kautta. Haastattelut olen toteuttanut teemahaastatteluilla ja analyysin olen tehnyt Braun & Clarken (2012) temaattisella analyysillä.

Aloitan ensiksi esittelemällä hyvinvoinnin teoreettisia näkökulmia sekä esittelen tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen, joka perustuu Martha Nussbaumin (2011) ja Amartya Senin (1993) toimintamahdollisuuksien lähestymistapaan sekä sitä täydentävään Fattoren, Masonin ja Watsonin (2009) lapsen hyvinvoinnin malliin. Sen jälkeen esittelen tutkimustietoa liikunnasta ja liikuntaperusteisista interventioista. Neljännessä luvussa kerron tutkimuksen metodologisista

valinnoista, ja sen jälkeen esittelen tutkimuksen tulokset luvuissa viisi–seitsemän. Viimeiseksi kerron johtopäätökset ja pohdin tutkimuslöydöksiä.

2 HYVINVOINTI – TEOREETTISIA NÄKÖKULMIA

Hyvinvointi on ollut monen eri tieteenalan tutkimuskohteena. Sen takia hyvinvointia on määritelty hyvin monella eri tavalla. Jopa tieteenalojen sisällä on erilaisia määritelmiä siitä, mitä hyvinvointi on ja mitkä tekijät siihen vaikuttavat. (Puhakka 2017, 14.) Hyvinvointia voidaan lähestyä lääketieteen, sosiaalisen, psykologian, taloustieteen ja filosofian näkökulmasta. Hyvinvoinnin määrittely on siis kiistanalaista, mutta toisaalta nämä eri näkökulmat täydentävät toisiaan ja niillä kaikilla on paikkansa kokonaiskuvan muodostamisessa. (Niemi, Rautiainen, Kannasoja, Haapakoski, Pellinen & Mäntysaari 2017, 168.) Yhteistä eri näkemyksille on kuitenkin se, että hyvinvointi on moniulotteinen ilmiö ja koostuu monesta eri tekijästä.

Perinteisesti hyvinvointiteoriat on jaoteltu kolmeen luokkaan. Puhutaan haluteorioista, hedonistisista ja objektiivisista lista -teorioista. Haluteorioita yhdistävänä tekijänä on ajatus siitä, että ihminen voi hyvin, kun hän saa hänelle tärkeitä ja haluamansa asiat. Ongelma haluteorioissa on se, että joskus ihmisen haluamat asiat saattavat olla pidemmällä tähtäimellä hänelle tai jollekin toiselle enemmän haitaksi kuin hyödyksi. Hedonistisissa teorioissa ajatus hyvinvoinnista on yksinkertaistetusti nautinnon kokemisessa ja kärsimyksen poissaolossa. Hedonistisissa teorioissa on myös se ongelma, että hedonistinen nautinto, kuten alkoholi, voi pidemmällä tähtäimellä ennemminkin lisätä yksilön ja jopa yhteiskunnan pahoinvointia. Listateoriat taas nimensä mukaisesti listaavat tekijät, joista hyvinvointi koostuu. Listateorioiden haasteena on kuitenkin muodostaa lista, joka sopii jokaiselle ja jokaiseen yhteiskuntaan. Nykyään jaottelua näihin ei pysty enää tekemään näin selkeästi, koska on tullut yhä uudenlaisempia tapoja selittää hyvinvointia, sekä myös erilaisia hybriditeorioita, jotka yhdistelevät eri teorioita. (Niemi ym. 2017, 168–170.)

Hyvinvoinnin määrittelyssä on myös tyypillistä jaottelu objektiiviseen ja subjektiiviseen hyvinvointiin. Objektiivisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan yleensä yksilöistä riippumattomia tekijöitä, kuten elintaso, terveyttä tai asumisolosuhteita. Subjektiivinen hyvinvointi tarkoittaa yksilön henkilökohtaista kokemusta omasta hyvinvoinnista. (Aaltonen, Kivijärvi & Myllylä 2019, 301–302.) Jotkut hyvinvoinnin teoriat keskittyvät vain toiseen, mutta laajemmat teoriat huomioivat molemmat puolet.

Toinen lähestymistavan valinta on hyvinvoinnin lähestyminen tutkimuksissa joko negatiivisesti tai positiivisesti. Negatiivisessa lähestymistavassa kohdistetaan huomio hyvinvoinnin puutteisiin tai pahoinvointiin. Positiivisessa lähestymistavassa taas keskitytään hyvinvointia edistäviin ja tukeviin tekijöihin. Molempia tarvitaan, koska ne eivät välttämättä yksinään kerro tarpeeksi hyvinvoinnista (Fattore, Mason & Watson 2009, 10).

Hyvinvoinnin rinnakkaiskäsitteitä ovat esimerkiksi elämänlaatu, onnellisuus, pahoinvointi ja terveys. Joskus niistä puhutaan myös toistensa synonyymeinä. Näiden käsitteiden käyttö voi olla paikoitellen hyvin epämääräistäkin. Hyvinvointi voidaan myös käsitteellistää elämänlaaduksi (ks. esim. Aaltonen ym. 2019). Elämänlaatu tarkoittaa yksilön henkilökohtaista kokemusta hänen elämänlaadustaan, joka muodostuu suhteessa hänen elinpiiriinsä (Aaltonen ym. 2019, 301–302).

Suomessa Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos (THL) tutkii ja kehittää väestön hyvinvointia ja terveyttä (THL 2020a). THL määrittelee hyvinvoinnin koostuvan kolmesta ulottuvuudesta; terveydestä, materiaalisesta hyvinvoinnista sekä koetusta hyvinvoinnista. Hyvinvointia voidaan tarkastella sekä yhteisön, että yksilön näkökulmasta. Yhteisön hyvinvointiin vaikuttaa muun muassa asuinolosuhteet, työskentelymahdollisuudet ja toimeentulo. Osana yksilön hyvinvointia taas ovat sosiaaliset suhteet ja pääoma, itsensä toteuttaminen sekä onnellisuus. THL:n määritelmä pohjautuu suomalaisen sosiologi Allardtin hyvinvoinnin määritelmään. (THL 2020b.) Allardtin teoria on tunnettu sen kolmesta hyvinvoinnin ulottuvuudesta, jotka ovat englanniksi *having*, *loving* ja *being*. *Having* tarkoittaa elintasoja eli tuloihin, asumiseen ja terveyteen liittyviä tekijöitä. *Loving* taas tarkoittaa yhteenkuulumista, rakastamista ja rakastetuksi tulemistä sekä huolenpitoa. *Being* -ulottuvuuden Allard näkee itsensä toteuttamisen ja kehittämisen tarpeina. Siihen liittyy myös ihmisen oma näkemys siitä, että kuuluu yhteiskuntaan. Allardt näkee itsensä toteuttamisen olevan vastakohta syrjäytymiselle. (Allardt 1976, 39–40, 43–45.) Allardtin teoriassa ajatellaan olevan tarpeita, joiden tulisi tulla tyydytetyiksi, jotta hyvinvointi voi toteutua. Teoriassa hyvinvointi käsittää myös tiettyjen aineellisten tekijöiden lisäksi ihmisen subjektiivisen hyvinvoinnin kokemuksen. Allardtin määritelmä on laajalti tunnettu ja moni myöhempi teoreettinen jäsenys on saanut vaikutteita Allardtin teoriasta.

Tämän tutkimuksen teoreettinen viitekehys koostuu Amartya Senin (1993) ja Martha Nussbaumin (2011) toimintamahdollisuuksien lähestymistavasta, sekä sitä täydentävästä Toby

Fattoren, Jan Masonin ja Elizabeth Watsonin (2009) lapsen hyvinvoinnin mallista. Esittelen nämä teoriat seuraavaksi ja avaan myös samalla sitä, miten ne soveltuvat tähän tutkimukseen.

2.1 Toimintamahdollisuuksien lähestymistapa

Martha Nussbaumilla (2011) Amartya Senilla (1993) on näkemys hyvinvoinnista laajana ilmiönä ja he näkevät sen koostuvan erilaisista yksilön toimintamahdollisuuksista. Amartya Sen on taloustieteilijä ja filosofi, joka esitteli alun perin toimintamahdollisuuksien lähestymistavan (*Capability Approach*). Martha Nussbaum on amerikkalainen filosofi, joka on jatkanut Senin teoreettista mallinnusta. (Viitasalo 2018, 30.) Heidän näkemyksiensä mukaan hyvinvoinnin edistäminen tapahtuu vahvistamalla inhimillisiä toimintamahdollisuuksia. Malli huomioi kuitenkin myös subjektiivisen näkökulman. Kun ihmisellä on tarvittavat toimintamahdollisuudet, hän voi haluamallaan tavalla edistää omaa hyvinvointiaan. (Nussbaum 2011; Sen 1993.)

Capability Approach on suomennettu toimintavalmiusteoriaksi (ks. esim Brörklund & Sarlio-Siintola 2010) ja toimintamahdollisuus -viitekehykseksi (ks. esim. Lahtinen & Pekkarinen 2020). Tani, Kiilakoski ja Honkatukia (2019) ymmärtävät sen laajemmin ajattelutavaksi ja puhuvat siitä toimintavalmiusajatteluna. Se on suomennettu myös kyvykkyys -ajatteluksi, mikä voi mielestäni kuitenkin liiaksi painottaa yksilön kykyä ja vastuuta (ks. esim. Korhonen, Neuvonen & Hokkanen 2017). Tässä tutkimuksessa käytän siitä nimitystä toimintamahdollisuuksien lähestymistapa, koska se on yhdenlainen lähestymistapa tarkastella hyvinvointia, joka on riippuvainen ihmisellä olevista mahdollisuuksista toimia.

Teorian lähtökohtana on se, että yhteiskunnan rakenteiden pitäisi edistää jokaisen mahdollisuutta elää hyvää, mutta omanlaistaan elämää. Kuitenkaan pelkkä aineellisten resurssien jakaminen ei riitä, vaan kyse on todellisista toimintamahdollisuuksista, joiden avulla yksilö pystyy hyvinvointiaan edistämään. Nussbaum mainitsee yhtenä esimerkkinä koulutuksen. Koulutus luo todellisen toimintamahdollisuuden toimia yhteiskunnassa. (Nussbaum 2011, 152–157.) Nussbaum on nimennyt kymmenen toimintamahdollisuutta, joiden tulisi täytyä jokaisella ihmisellä. Ne ovat:

1. Elämä (*Life*) eli mahdollisuus elää normaalipituinen elämä.

2. Ruumiillinen terveys (*Bodily health*), jolla Nussbaum tarkoittaa hyvää terveyttä ja mahdollisuutta saada tarvittava ravinto ja suoja.
3. Ruumiillinen koskemattomuus (*Bodily integrity*) eli mahdollisuus liikkua vapaasti ja elää turvattuna väkivallalta sekä mahdollisuutena seksuaaliseen mielihyvään.
4. Aistit, mielikuvitus ja ajatukset (*Senses, imagination and thought*), jotka tarkoittavat mahdollisuutta ajatella ja käyttää aisteja. Myös oikeus koulutukseen, kokemuksiin ja itsensä ilmaisuun itselleen mieluisella tavalla.
5. Tunteet (*Emotions*) eli oikeus kokea tunteita sekä vastavuoroisia ihmissuhteita.
6. Käytännöllinen päättely (*Practical reason*), jonka ymmärrän tarkoittavan ennen kaikkea yksilön oikeutta itse järkeillä, mitä hyvyys on sekä oikeutta myös suhtautua kriittisesti tietoon muodostaessaan itselleen sopivaa tapaa elää ja olla.
7. Yhteenkuuluvuus (*Affiliation*) tarkoittaa ensinnäkin mahdollisuutta elää muiden kanssa, ja toiseksi tulla kohdelluksi samanarvoisena kuin muut, riippumatta esimerkiksi rodusta tai seksuaalisesta suuntautumisesta.
8. Muut lajit (*Other species*) tarkoittaa mahdollisuutta elää yhteydessä luontoon.
9. Leikki (*Play*) eli mahdollisuutta leikkiä, nauraa ja nauttia vapaa-ajan toiminnoista.
10. Hallinta, työ- ja omistusoikeus (*Control over one's environment*) eli ensinnäkin oikeus poliittiseen toimimiseen ja toiseksi mahdollisuutta tehdä työtä ja omistaa maata. (Nussbaum 2011, 33–32.)

Edellä mainitut kymmenen tekijää määrittelevät Nussbaumin mukaan mahdollisuutta tavoitella oikeudenmukaista hyvinvointia. Teoria vastuuttaa yhteiskuntaa hyvinvoinnin edistäjänä ja mahdollistajana näiden tekijöiden täyttämiseksi. (Nussbaum 2011, 33). Sen jälkeen toimintavapaus jää ihmiselle itselleen ja jokaisella on mahdollisuus elää ja olla haluamallaan tavalla. Teoriassa keskeistä on siis myös yksilön vapaus, toisaalta ajatus täysivaltaisesti toimivasta yksilöstä. Teoria ei siis myöskään arvota mitään tietynlaista elämää. (Nussbaum 2011, 18–19.) Sosiaalityön tulisi edesauttaa näiden mahdollisuuksien toteutumista.

Nussbaumin ja Senin toimintamahdollisuuksien viitekehystä on hyödynnetty myös muualla tutkimuksissa varsinkin viime aikoina. Sitä on hyödynnetty muun muassa lastensuojelun kontekstissa lasten osallisuuden tutkimuksessa (ks. esim. Lahtinen & Pekkarinen 2020) sekä nuorisotyön ja kasvatuksen kontekstissa (ks. esim. Tani, Kiilakoski & Honkatukia 2019). Senin

ja Nussbaumin teoriaa on sovellettu myös käytännön kontekstiin. Teoria on ollut vahvasti ohjaamassa Helsingin nuorisoasiainkeskuksen toiminnan suunnittelua (Laitio 2014).

Näen tämän teorian sopivan tähän tutkimukseen useammastakin syystä. Teoria yhdistelee monia hyvinvoinnin elementtejä ja lähestymistapoja. Se lähestyy hyvinvointia myös ihmisten todellisista mahdollisuuksista toimia. Tämän näen kytkeytyvän myös osallisuudeksi. Osallisuus, ja erityisesti lasten, on viime aikoina nostettu yhä tärkeämmäksi teemaksi ja tavoitteeksi. Teoriassa myös ajatellaan, että hyvinvointi edellyttää eriarvoisuuden minimointia, ja sen takia se on mielestäni moderni tapa ajatella hyvinvointia. (Nussbaum 2011, 20–21; 185–186.) Eriarvoisuus on suuri haaste ja riski hyvinvoinnille myös Suomessa (Saikkonen ym. 2019; Väänänen 2013). Sporttikummitoiminnan tavoitteena on tukea lapsia, joiden vanhemmilla on rajalliset mahdollisuudet tukea lasten liikuntaharrastuksia, joten näen teorian sopivan tähän kontekstiin myös sen vuoksi. Näen toimintamahdollisuuksien lähestymistavan sopivan myös hyvin ennaltaehkäisevän lastensuojelun kontekstiin, koska se on teoria hyvinvoinnin edistämistä. Tässä tutkimuksessa hyödynnän toimintamahdollisuuksien lähestymistapaa soveltuvin osin. Käsitän hyvinvoinnin lähtökohdiksi tämän teorian pohjalta todelliset toimintamahdollisuudet, joiden avulla yksilö pystyy hyvinvointiaan edistämään. Ihmisellä tulisi olla siis tosiasialliset toimintamahdollisuudet toimia ja tehdä asioita, jotka hän kokee itselleen tärkeiksi.

2.2 Lapsen hyvinvoinnin malli

Lasten hyvinvoinnista on esitetty myös omia teorioita. Lasten hyvinvointia ovat mallintaneet useat tutkijat, mutta tyypillisempää on, että hyvinvointia on määritelty enimmäkseen aikuislähtöisesti (Poikolainen 2014, 3). Koen tarpeelliseksi täydentää teoreettista viitekehystä lapsilähtöisellä hyvinvoinnin määritelmällä. Toby Fattore, Jan Mason ja Elizabeth Watson (2007, 2009) ovat tarjonneet oman määritelmänsä lasten hyvinvoinnista. He ovat ottaneet myös lapset mukaan määrittelyprosessiin, minkä vuoksi myös olen valinnut juuri kyseisen teorian (vrt. Minkkinen 2015; Poikolainen 2014). He ovat luoneet lasten kokemusten pohjalta lapsen hyvinvoinnin kokemusta kuvaavan mallin eli *A model of children's well-being* (Fattore, Mason & Watson 2009). Suomalaisessa tutkimuksessa Fattoren, Masonin ja Watsonin lapsen hyvinvoinnin mallia ovat nostaneet esiin esimerkiksi Riitta Laakso (2019) sekä Eeva Timonen-Kallio, Laura Yliruka ja Pekka Närhi (2017).

Tutkimukseen osallistuneet lapset näkivät hyvinvoinnin moniulotteisena ilmiönä. Hyvinvointi rakentuu lapsille koetuissa tunteissa. Emotionaalinen hyvinvointi tarkoittaa lapselle mahdollisuutta kokea positiivisia tunteita kuten iloa, innostuneisuutta ja turvallisuuden tunnetta. Positiivisten tunteiden lisäksi lapset kokivat myös negatiivisten tunteiden kuuluvan osaksi elämää. Hyvinvoinnissa oleellisessa osassa ovat myös toimivat ihmissuhteet. (Fattore, Mason & Watson 2007, 18.) Nämä elementit korostuvat mallin kolmessa keskeisimmässä teemassa, jotka ovat positiivinen minäkäsitys, kokemus omasta toimijuudesta sekä turvallisuuden tunne. Positiivinen minäkäsitys tarkoittaa sitä, että lapsi kokee olevansa hyvä omana itsenään. Minäkäsitys ja identiteetti muodostuvat suhteessa toisiinsa. Omanarvontunto liittyy keskeisesti positiiviseen minäkäsitykseen. (Fattore, Mason & Watson 2009, 63–64.) Kokemus omasta toimijuudesta taas tarkoittaa sitä, että lapsella on mahdollisuus tehdä päätöksiä omassa elämässään. Lapset kaipaavat mahdollisuutta vaikuttaa heidän jokapäiväiseen elämäänsä liittyviin asioihin. (Fattore, Mason & Watson 2009, 64–65.) Kolmas keskeinen teema, turvallisuuden tunne, taas tarkoittaa, että lapsi kaipaa turvallisuuden tunnetta, jotta hän voi elää elämää täysillä. Turvallisuuden tunne edellyttää niin turvallisia ihmisiä lapsen ympärillä, turvallista fyysistä ympäristöä kuin emotionaalista turvallisuutta. (Fattore, Mason, Watson 2009, 65–66.)

Näiden kolmen keskeisimmän teeman lisäksi lapsen hyvinvoinnin kannalta merkityksellisiä ovat myös mahdollisuus harrastuksiin, tuen saaminen vastoinkäymisten käsittelemiseen, materiaallinen ja taloudellinen turvallisuus, turvallinen fyysinen ympäristö, fyysinen terveys sekä sosiaalinen vastuullisuus ja moraalinen toimijuus. Mahdollisuus harrastuksiin tarkoittaa mahdollisuutta mielekkääseen vapaa-aikaan ja harrastuksiin. Se ei kuitenkaan ole tärkeää vain itse aktiviteetin vuoksi, vaan sen tarjoaman mahdollisuuden kokea vapautta erilaisista rajoitteista, hovitella sekä mahdollisuudesta kehittyä. (Fattore, Mason & Watson 2009, 66–67.) Tuen saaminen vastoinkäymisten käsittelemiseen tarkoittaa, että lapsella tulisi olla aikuinen, joka tukee lasta pääsemään yli vaikeuksista. Perheen materiaallinen ja taloudellinen turvallisuus merkitsee, että lapsi voi osallistua asioihin ja hankkia tavaroita ja palveluita. (Fattore, Mason & Watson 2009, 67–68.) Turvallinen fyysinen ympäristö tarkoittaa mahdollisuutta elää turvallisella ja rauhallisella asuinalueella, osallistua yhteisössä sekä kokea sitä kautta levollisuuden ja rentouden tunteita. Fyysinen terveys edellyttää asiankuuluvaa hoivaa, terveellistä ravintoa sekä fyysistä aktiivisuutta. Sosiaalinen vastuullisuus ja moraalinen

toimijuus tarkoittaa, että lapsi voi tuettuna tehdä moraalisesti hyviä päätöksiä sekä auttaa muita. (Fattore, Mason & Watson 2009, 68–70.)

Tutkimuksen teoreettinen viitekehys muodostuu siis Fattore, Masonin ja Watsonin (2009) lapsen hyvinvoinnin mallista sekä Senin (1993) ja Nussbaumin (2011) toimintamahdollisuuksien lähestymistavasta, jota hyödynnän soveltuvin osin. Nämä teoriat eroavat toisistaan, vaikka niissä on myös yhtäläisyyksiä. Nussbaumin (2011) ja Senin (1993) teoria esittelee hyvinvoinnin edellytyksiä ja lähestyy sitä myös yhteiskunnallisesta näkökulmasta. Fattore, Masonin ja Watsonin (2009) teoria taas kuvaa lapsen subjektiivista hyvinvoinnin kokemusta. Näissä teorioissa on kuitenkin monia yhdistäviä elementtejä. Näissä molemmissa teorioissa korostuu muun muassa mahdollisuus vaikuttaa omaan elämään. Muita yhdistäviä elementtejä ovat myös fyysinen terveys, mahdollisuus kokea tunteita, sosiaaliset suhteet sekä vapaa-ajasta nauttiminen. Teoriat lähestyvät hyvinvointia eri näkökulmista, mutta siitä huolimatta niissä on paljon yhteistä. Nämä teoriat siis täydentävät toisiaan.

3 TUTKIMUSTA LIKUNNASTA JA LIKUNTAPERUSTEISISTA INTERVENTIOISTA

Sporttikummitoiminnassa liikunta on keskeisessä osassa. Sen voi sanoa olevan siis liikuntaperusteinen interventio. Kansainvälisesti liikuntaperusteiset interventiot ovat tällä hetkellä melko suuressa suosiossa, erityisesti esimerkiksi Yhdysvalloissa ja Isossa-Britanniassa (Jones, Edwards, Bocarro, Bunds & Smith, 2017, 161). Liikunta yhdistetään ehkä ensimmäisenä fyysiseen hyvinvointiin, mutta sen vaikutukset ovat paljon moniulotteisempia. Tutkimusta liikunnan hyvinvointivaikutuksista avaan ensimmäisessä alaluvussa. Toisessa alaluvussa esittelen tutkimusta liikuntaperusteisista interventioista ja avaan liikuntaperusteisen intervention käsitettä.

3.1 Liikunnan vaikutukset hyvinvointiin

Liikunnalla on monia hyviä vaikutuksia ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Liikunnan positiivinen vaikutus erityisesti fyysiseen hyvinvointiin on yleisesti tunnettu tieto, mutta sen vaikutukset ovat sitäkin laajemmat. Liikkuminen on ihmiselle luontaista. Liikuntaa on kuitenkin harrastettava säännöllisin väliajoin, koska hyvinvointivaikutukset vaativat ylläpitoa. (Alen & Rauramaa 2016, 31–32.) Liikunnalla on siis tärkeä tehtävä ihmisen terveyden kannalta, mutta liikunta voi olla myös nautinnollista ja tuottaa hyvää oloa muillakin tavoilla.

Liikunta on hyvin tehokas keino edistää fyysistä hyvinvointia. Liikunta muun muassa vahvistaa luustoa, millä on elinikäiset vaikutukset yksilölle (Smith ym. 2014, 1216). Liikunnalla ja terveellisillä elämäntavoilla voidaan ehkäistä sydän- ja verisuonitauteja (Journath ym. 2020, 1294). Liikunta myös ehkäisee monia muita sairauksia, kuten tyypin 2 diabetesta, metabolista oireyhtymää ja vaikuttaa positiivisesti verenpaineeseen, kolesterolipitoisuuksiin, tuki- ja liikuntaelimestön kuntoon sekä auttaa painonhallinnassa. (THL 2021.)

Liikunta edistää myös psyykkistä hyvinvointia. Se auttaa psyykkisten oireiden ja mielenterveyshäiriöiden hoidossa (Smith ym. 2014). Jopa melko lyhyet liikuntainterventiot ovat osoittaneet positiivisia tuloksia. Liikunnan on todettu vähentävän esimerkiksi ahdistusta. (Lufi & Parish-Plass 2011, 226–227.) Liikunnalla on todettu olevan myös positiivinen vaikutus esimerkiksi itsetuntoon sekä omanarvontuntoon (Smith ym. 2014, 1217). Suomalainen tutkimus myös osoitti, että liikuntaharrastus alle 12-vuotiaana on positiivisesti yhteydessä

mielenterveyteen nuorena aikuisena. Mitä säännöllisempää ja tiiviimpää liikuntaharrastus tutkimukseen osallistuvilla oli, sitä vähemmän he oireilivat myöhemmin psyykkisesti (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2018, 1504).

Liikunnalla on myös merkittäviä sosiaalisia vaikutuksia. Liikkuminen yhdessä tarjoaa hyvän paikan saada yhteenkuuluvuuden kokemuksia, läheisyyttä ja jopa syviä ystävyysuhteita. Nämä kokemukset taas saattavat motivoida liikkumaan. Toisaalta liikkuminen voi vaikuttaa ihmisen sosiaaliseen käyttäytymiseen. Se voi sosiaalistaa ja kehittää sosiaalisia taitoja, kuten toisten huomioon ottamista, yhteisten pelisääntöjen kunnioittamista sekä yhteistyötaitoja. (Telama & Polvi 2016, 628–629.)

Liikkuminen on tärkeää missä iässä tahansa, mutta lapsille se erityisen tärkeää. Lapsena ihmisen luontainen liikunnan tarve on suurimmillaan (Alen & Rauramaa 2016, 31). Lapsena opitaan tärkeitä liikkumistaitoja, kuten esimerkiksi motorisia taitoja, ja sitä varten lapsi tarvitsee monenlaisia ärsykeitä (Vuori 2016, 147–148). Liikunnan merkitys erityisesti lapsuudessa ja nuoruudessa on merkittävä siitäkin syystä, että sen aikainen aktiivisuus määrittää paljon sen hetkistä terveyttä, mutta myös ennustaa myöhemmässä iässä olevaa terveydentilaa (Smith ym. 2014, 1209). Lapsuuden aikaisella liikunnalla on siis välittömiä etuja, mutta myös hyvin kauaskantoisia seurauksia, kuten esimerkiksi Appelqvist-Schmidlechner ja kumppanit (2018, 1504–1505) tutkimuksessaan havaitsivat, että liikuntaharrastuksella alle 12-vuotiaana ja aikuisuuden mielenterveydellä on positiivinen yhteys. Erityisen mielenkiintoista tässä tutkimuksessa kuitenkin oli se, että yhteys säilyi, vaikka esimerkiksi liikuntatottumukset muuttuivat. Lapsena harrastettu liikunta voi siis jo itsessään suojata yksilön terveyttä myös aikuisena, ikään kuin sen hyödyt varastoituisivat. Myös elinikäiset liikuntatottumukset muotoutuvat pitkälti lapsuudessa ja nuoruudessa, joten lapsena liikuntaa harrastanut harrastaa todennäköisemmin myös aikuisena liikuntaa (Hirvensalo & Lintunen 2011, 20).

Suomalaiset lapset liikkuvat tällä hetkellä liian vähän. Suomalaisten lasten- ja nuorten liikuntatottumukset ja suhtautuminen liikuntaan ovat herättäneet huolestuneisuutta jo jonkin aikaa. Tuore Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimus kertoo huolestuttavia muutoksia erityisesti lasten asenteissa liikuntaa kohtaan. Tuoreimman LIITU-tutkimuksen (Kokko & Martin 2019) aineisto on kerätty vuonna 2018. Tutkimuksissa on kerätty tietoa lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuudesta, liikuntakäyttäytymisestä ja passiivisesta ajanvietosta. Aiemmin vastaava tutkimus on toteutettu vuonna 2014 ja 2016. Tuoreimman

tutkimuksen mukaan liikunnan merkityksellisyys 11–15-vuotialla on heikentynyt. Tutkimuksen mukaan lapset myös liikkuvat liian vähän. Vain kolmasosa liikkuu vähintään suositusten verran. Tutkimuksen mukaan lapset myös viettävät yhä enemmän aikaa ruutujen ääressä. Vain 5 % lapsista vietti aikaa ruudun ääressä alle suositellun ajan. (Kokko & Martin 2019, 145–148.)

Hirvensalo ja Lintunen (2011, 13) nostavat esiin, että liikuntaan osallistumisessa on eroja sosioekonominen taustan, asuinalueen ja sosiaalisten tekijöiden suhteen (ks. myös Li ym. 2009, 3). Liikunnallinen elämäntapa niin lasten, kuin aikuisten kohdalla on polarisoitunut ilmiö (Mäki-Opas, Rahkonen & Borodulin 2015, 263). Vanhempien matala koulutustaso ja toimeentulo ovat yhteydessä myös lasten vähäisempään fyysiseen aktiivisuuteen (Kantomaa ym. 2007, 414). Lisäksi lapsuuden aikaisella liikkumisella on yhteys myös aikuisiän liikkumiseen sekä terveyteen (Borodulin ym. 2012; Smith ym. 2014, 1209). Siksi sosiaalityöllä on tärkeä merkitys näiden erojen tasoittajana.

Tomi Mäki-opas, Ossi Rahkonen ja Katja Borodulin (2015, 269) sanovat, että liikunnalliseen elämäntapaan vaikuttavat niin käytettävissä olevat mahdollisuudet, kuin yksilön tekemät valinnat. He myös painottavat, että yhteiskunnan tulisi mahdollistaa liikuntamahdollisuuksia käytännössä lisäämällä erilaisia mahdollisuuksia (ks. myös Nussbaum 2011; Sen 1993). Lasten liikkumisen vähyyttä tulisi tarkastella siis yhteiskunnallisena ongelmana ja liikkumisen tukemiseen pitäisi panostaa varhaisessa iässä. Hirvensalo ja Lintunen (2011, 20) nostavat esiin, että lapsille pitäisi olla tarjolla enemmän liikuntavaihtoehtoja, niin koulun järjestämänä kuin myös esimerkiksi sellaisia kotia lähellä olevia liikuntamahdollisuuksia, joihin on helppo osallistua itsenäisesti. Lasten liikuntaharrastukset ovat iso menoerä ja sen vuoksi näitä epätasa-arvoisia mahdollisuuksia harrastaa tulisi tukea myös taloudellisesti (Kantomaa ym. 2007, 414). Erilaisia liikuntaa lisääviä toimia tulisikin siksi kohdistaa erityisesti alempiin sosioekonomisiin ryhmiin kuuluviin lapsiin ja nuoriin (Hirvensalo & Lintunen 2011, 20). Myös yleisen hyvinvointitutkimuksen piirissä on tultu saman suuntaisiin johtopäätöksiin, että hyvinvoinnin edistäminen pitäisi kohdentaa erityisesti heikoimmassa asemassa oleviin perheisiin (Kestilä, Karvonen, Parikka, Seppänen, Haapakorva & Sutela 2019, 120).

3.2 Liikuntaperusteisten interventioiden tutkimus

Tässä luvussa esittelen liikuntaperusteisista interventioista tehtyä tutkimusta. Liikuntaperusteisista interventioista tehty tutkimus on pääasiassa kansainvälistä. Liikuntaperusteisia interventioita on kohdennettu niin lapsille kuin aikuisillekin, mutta tässä keskityn lasten ja nuorten interventioihin ja erityisesti ennaltaehkäisevän lastensuojelun kontekstiin.

Liikuntaperusteiset interventiot, joista englanniksi käytetään esimerkiksi nimityksiä *sports-based interventions* (SPI) tai *sport-for-development* (SFD), ovat erilaisia interventioita eli esimerkiksi erilaisia ohjelmia, joissa liikuntaa käytetään välineenä. *Sport-for-development* voidaan väljästi määritellä lähestymistavaksi, jossa liikuntaa käytetään positiivisten muutosten aikaan saamiseksi. Sillä voidaan tavoitella esimerkiksi kansanterveyttä, lasten sosiaalistamista tai huono-osaisten osallistamista. Tällaiset liikuntaperusteiset interventiot ovat tyypillisesti suunnattu riskiryhmään kuuluville lapsille. (Lyras & Welty Peachey 2011.)

Liikuntaperusteiset interventiot ovat maailmalla selkeä trendi. Maailmalla on satoja erilaisia ohjelmia, jossa liikunta on keskeisenä välineen autettaessa tuen tarpeessa olevia lapsia ja nuoria. (Coakley 2011, 312.) Trendin taustalla on laajempi ajattelutavan muutos. Yleensä poliittisessa päätöksenteossa ja ammattilaisten keskuudessa puhe on helposti ongelmakeskeistä. *Positive Youth Development* (PYD) on ajattelutapa tai eräänlainen aate, joka ohjaa lasten ja nuorten palveluiden ja ohjelmien suunnittelua. Sen sijaan, että pyritäisiin määrittelemään, mikä nuorissa on ”vikana”, pyritään ajattelussa löytämään nuorten vahvuudet ja voimaannuttamaan heitä. *Positive Youth Development* voidaankin kääntää suomeksi positiiviseksi nuoruusiän kehitykseksi. Tavoitteena on ehkäistä ongelmia vahvistamalla nuorten vahvuuksia ja näin vahvistaa nuoren omaa toimijuutta positiivisessa kehityksessä. (Lerner ym. 2014, 17–18.) *Positive Youth Development* hyödyntää paljon muun muassa liikuntaa (Beaulac, Kristjansson & Calhoun 2011, 961). Suomessa tämä trendi ei ole vielä samalla tavalla näkyvissä.

Liikuntaa käytetään siis osana erilaisia ohjelmia, interventioita ja terapioiden. Esimerkiksi liikuntaperusteisissa terapioiden nojataan enemmän toimintaan kuin sanalliseen kommunikointiin (Lufi & Parish-Plass 2011, 217). Toiminnallisuus voi olla joillekin, tai joissakin hankalissa tilanteissa, helpompi tapa toimia kuin puhuminen. Yksilöllä voi olla esimerkiksi rajalliset resurssit tai voimavarat osallistua tai muita haasteita elämässä, jolloin

liikunnallinen toimintamuoto voi olla toimivampi (ks. esim. D’Andrea, Bergholz, Fortunato & Spinazzola 2013).

Liikuntaperustaiset interventiot ja ohjelmat eivät ole kuitenkaan mikään uusi keksintö. Esimerkiksi 1990-luvulla USA:ssa on ollut ”Midnight Basketball- niminen ohjelma, jonka tarkoitus on ollut pitää mustat nuoret miehet poissa kaduilta ja ongelmista. Muitakin samantyyppisiä ohjelmia järjestettiin nimenomaan tarjoamalla nuorille vaihtoehtoista toimintaa, jotta he pysyisivät poissa ongelmista. (Coakley 2011, 313.) Myös jo sosiaalityön uranuurtaja Jane Addams teki Yhdysvalloissa nimenomaan paljon liikuntaperusteista työtä muun muassa maahanmuuttajien kanssa (Reynolds 2017, 12–13). Addams ajatteli, että osallistuminen aktiiviteetteihin ja mielekkääseen tekemiseen pitää nuoret pois jengeistä ja muista ongelmista (Azzarito, Munro & Solmon 2004, 386–387).

Liikuntaperusteisia interventioita on monenlaisia. Osan toiminta perustuu joukkueurheiluun tai muuten ryhmässä tapahtuvaan liikuntatoimintaan (ks. esim. D’Andrea ym. 2013; Spruit, Hoffenaar, van der Put, van Vugt & Stams 2018). Osa taas perustuu liikunnan ja yksilöllisen tuen elementteihin, mistä voidaan puhua myös mentorointina. Suurin osa tutkimuksista on keskittynyt siihen, mitä annettavaa erilaisilla ryhmäliikuntaohjelmilla on. Vähemmän taas on tutkittu mentorointiohjelmia, joissa liikunta on keskeisessä osassa. (Choi ym. 2015.) Sporttikummitoimintaa voisi pitää myös tällaisena mentorointiohjelmana, jossa toiminta perustuu Sporttikummin ja lapsen väliseen suhteeseen.

Sporttikummitoiminnan tyyppinen ohjelma löytyy muun muassa Koreasta. Choi, Park, Jo ja Lee (2015) ovat kehittäneet liikuntamentorointiohjelman ”*The Sport Mentoring for Success*”. Ohjelma sisälsi 27 kahdenkeskistä tapaamista, sekä kolme liikuntapäivää, joissa olivat mukana kaikki ohjelmassa olevat. Viikoittaisilla tapaamisilla mentori ja lapsi tekivät jotakin fyysistä vaihtelevaa aktiviteettia sekä keskustelisivat vapaamuotoisesti elämäntaidoista. Ohjelman tavoitteena oli liikuntamentoroinnin avulla kehittää lasten elämän- ja ihmissuhdetaitoja. (Choi ym. 2015.)

Kanadalainen ohjelma *Girl Just Wanna have Fun*- ohjelma yhdistää erilaiset liikunta-aktiviteetit ja mentoroinnin elämäntaitojen oppimiseen sekä tyttöjen voimaannuttamiseen. Kohderyhmänä olivat isossa kaupungissa asuvat 10–14-vuotiaat tytöt, jotka olivat alhaisen toimeentulon perheistä. Mentoreina toimivat sosiaalityön opiskelijat. Tutkimuksessa puhutaan

mentoreista, mutta ohjelma ei kuitenkaan perustunut kahdenväliseen suhteeseen, vaan toiminta tapahtui pienryhmissä. Ohjelma kesti kahdeksan kuukautta ja tapaamiset olivat kerran viikossa. Tapaamiset koostuivat lyhyestä alkukeskustelusta, keskusteluista jostakin tietyistä elämäntaitoihin liittyvästä aihepiiristä, liikunnallisesta aktiviteetista, jonka sisältöön tytöt saivat vaikuttaa sekä loppukeskusteluista, joissa käytiin läpi tapaamisen antia. (Bean, Forneris & Halsall 2014, 401, 405–406.) Ohjelma yhdisteli siis monia elementtejä ja koostuu melko strukturoidusta sisällöstä.

Mentorointiin perustuva liikuntainterventio on myös eteläkorealainen ”*a ubiquitous mentoring program*”- mentorointiohjelma, jossa pyrittiin vaikuttamaan 10–15-vuotiaiden lasten itsetuntoon, heidän käsityksiinsä vanhempien kasvatustyylistä sekä koulunkäyntiin. Itse ohjelma koostui neljästä vaiheesta. (Lee ym. 2015, 1193.) Ensimmäisessä vaiheessa pyrittiin luomaan luottamussuhdetta mentorin ja mentoroitavan välille, mikä tapahtui pääasiassa keskustelemalla. Tämän jälkeen itse interventiovaiheessa tapaamiset tapahtuivat aktiviteetin merkeissä, kuten esimerkiksi pelaten jalkapalloa, laskemalla pulkkamäkeä tai käymällä taidenäyttelyissä yhdessä. Kolmannessa vaiheessa mentori antoi ohjausta käyttäytymisen suhteen sekä tarjosi apua koulutehtävissä sekä emotionaalista tukea mentoroitavalleen. Viimeisessä vaiheessa keskusteltiin kuluneesta ohjelmasta sekä refleктоitiin kokemuksia. (Lee ym. 2015, 1200–1201.) Jokaisella lapsella oli siis henkilökohtainen mentori. Mukaan ohjelmaan valikoitiin lapset, jotka määriteltiin omaavan korkeat riskitekijät. Ohjelma kesti 20 viikkoa. (Lee ym. 2015, 1193.)

Muita liikuntamentorointiohjelmiä ovat esimerkiksi yhdysvaltalainen ohjelma *Sport Hartford boys*, joka on koulun jälkeen järjestettävä toimintamuoto etniseen vähemmistöön kuuluville 10–13-vuotialle pojille (Fuller, Percy, Bruening & Cotrufo 2013). Kanadalainen interventio taas yhdisti Hip-Hop-tanssin ja yhteisöperustaisuuden 13-viikkoisessa ohjelmassa. Ohjelma sisälsi kaksi eri ryhmää, toinen tanssiryhmä oli vain tytöille, toinen sekä tytöille, että pojille. Ohjelma oli suunnattu monikulttuurisella ja huono-osaisella alueella asuville nuorille, tavoitteena nuorten monipuolinen hyvinvoinnin edistäminen. (Beulac ym. 2011, 961.) Yhdysvaltalainen *First Tee*-mentorointiohjelma taas yhdisti golfin ja elämäntaitojen opetuksen 11–17-vuotialle nuorille. Ohjelman tavoitteena oli edistää positiivista psykososiaalista kehitystä. (Weiss ym. 2013, 214.)

Toiset liikuntaperusteiset interventiot perustuvat taas nimenomaan joukkueurheiluun ja siitä mahdollisesti tuleviin hyötyihin. Esimerkiksi yhdysvaltalainen ohjelma *Do the Good*- ohjelma oli tarkoitettu traumatisoituneille 12–21-vuotialle tytöille, jotka asuivat asumisyksikössä. Trauman vuoksi tytöt oireilivat psyykkisesti ja heillä oli käytöshäiriöitä, minkä vuoksi he eivät voineet osallistua tavallisiin nuorten aktiviteetteihin. Interventio toteutui joukkueurheilun muodossa. (D’Andrea ym. 2013, 739, 747.) Toinen ryhmämuotoista liikuntaa hyödyntävä interventio on esimerkiksi hollantilainen ”*Alleen Jij Bepaalt Wie Je Bent*” (AJB), joka on kohdistettu rikolliselle toiminnalle riskiryhmässä oleville nuorille. Näille nuorille oli oma joukkue ja urheilulajeina oli jalkapallo, koripallo sekä baseball. (Spruit ym. 2018, 690–692.)

Vaikka Suomessa liikuntaan perustuvia lastensuojelun tai varhaisen tuen toimintamalleja ei ole vielä kovintaan montaa, on Sporttikummitoiminnan lisäksi *Icehearts*-toiminta yksi niistä. *Icehearts*-toiminnan tavoite on syrjäytymisen ehkäiseminen sekä kokonaisvaltainen lasten hyvinvoinnin ja kehityksen tukeminen. Toiminta on kohdennettu erityisesti lapsille, joilla on tarve erityiseen tukeen, ja joista on herännyt huolta jo varhaiskasvatusikäisenä. Toiminta perustuu pitkäaikaiseen tukeen, sillä *Icehearts*-kasvattaja on lapsen mukana 12 vuoden ajan. Toiminta perustuu joukkueurheiluun, mutta siihen kuuluu myös koulunkäynnissä tukeminen sekä yksilöllinen tuki arjen ja elämän haasteissa. (*Icehearts* 2020; Appelqvist-Schmidlechner & Kekkonen 2020; Appelqvist-Schmidlechner, Wessman & Kekkonen 2017.) Interventio koostuu siis monista elementeistä ja tukee lasta monilla elämän osa-alueilla. Poikkeuksellisen interventiosta tekee sen pitkäkestoisuus.

Haluan nostaa esiin vielä suomalaisen tukihenkilötoiminnan, joka on eräänlaista mentorointia. Tukihenkilötoimintaa on tutkinut muun muassa Johanna Moilanen (2015). Lasten ja nuorten tukihenkilötoimintaa on ollut Suomessa jo 1970-luvulta saakka. Tukihenkilötoiminta oli tarkoitettu aluksi lastensuojelun asiakkaille, mutta sittemmin rinnalle on tullut erilaisia toimintamuotoja. (Moilanen 2011, 280.) Sporttikummitoimintaa voidaan pitää myös yhtenä tukihenkilötoiminnan muotona.

Liikuntaperusteisia interventioita on siis olemassa hyvin monenlaisia. Tässä olen esitellyt vain joitakin niistä. Yhteistä näille ohjelmille on se, että liikunnan avulla pyritään edistämään jonkinlaista positiivista kehitystä. Se erottaa ne esimerkiksi perinteisestä urheiluseuratoiminnasta.

Liikuntaperusteisia interventioita on hyödynnetty syrjäytymisen ehkäisyssä (ks. esim. Kelly 2011). Liikuntaperusteisiä interventiota on kohdennettu myös tietyille kohderyhmälle, kuten maahanmuuttotautaisille lapsille (ks. esim. Fuller ym. 2013). Maahanmuuttotautista voi olla riskitekijä lapsen kehitykselle, koska maahanmuuttotautistaan liittyy usein myös matala toimeentulo (Fuller ym. 2013, 470). Myös nuorisoriikollisuuden ehkäisyyn ja vähentämiseen liikuntaperusteisia interventioita on otettu käyttöön useissa maissa, kuten Yhdysvalloissa, Englannissa, Kanadassa, Australiassa ja Hollannissa (Kelly 2013, 261).

Interventioiden järjestämistavoissa on myös eroja. Osa ohjelmista on valtion rahoittamia hankkeita ja ohjelmia, jotkut taas ovat osa jotakin jo olemassa olevaa palvelua tai organisaatiota, kuten esimerkiksi asumisyksikössä tapahtuva interventio (D'Andrea ym. 2013). Osa järjestää taas Sporttikummin tapaan järjestöt tai yhdistykset, jotka täydentävät julkisia palveluita (ks. esim. Appelqvist-Schmidlechner & Kekkonen 2020). Yhteistyötä tehdään myös paljon paikallisten urheiluseurojen kanssa (ks. esim. Bean ym 2014). Ohjaajina ja mentoreina liikuntaperusteisissa interventioissa toimii sekä ammattilaisia (ks. esim. Appelqvist-Schmidlechner & Kekkonen 2020), että vapaaehtoisia, kuten Sporttikummitoiminnassa (ks. myös Beaulac ym. 2011). Osa liikuntaperusteisista interventioista järjestetään yhteistyössä koulun kanssa. Interventioon voidaan esimerkiksi ohjata koulun henkilökunnan tai muun toimen, kuten sosiaalihuollon kautta (ks. esim. Appelqvist-Schmidlechner & Kekkonen 2020; Fuller ym. 2013), tai sitten itse interventio toteutetaan koulun yhteydessä, kuten koulupäivän jälkeisenä toimintana (ks. esim. Appelqvist-Schmidlechner & Kekkonen 2020; Fuller ym. 2013). Monien interventioiden yhtenä tavoitteena on nimenomaan koulunkäynnin tukeminen. Se voi tapahtua suoraan tukemalla koulunkäyntiä (ks. esim. Appelqvist-Schmidlechner & Kekkonen 2020; Lee ym. 2015) tai kehittämällä taitoja ja ominaisuuksia, jotka helpottavat koulunkäyntiä, kuten opettelemalla elämäntaitoja tai vahvistamalla lapsen itseluottamusta (ks. esim. Choi ym. 2015).

Tutkimukset ovat osoitteet liikuntaperusteisista interventioista olevan monia positiivisia hyötyjä esimerkiksi psyykkiselle hyvinvoinnille. Lapset ovat esimerkiksi kokeneet osallistumisesta iloa ja nautintoa (Fuller ym. 2013, 476). Liikuntainterventiot ovat myös kohottaneet mielialaa ja nuoret tunsivat itsensä onnellisemmiksi (Beaulac ym. 2011, 968–969). Myös Icehearts-toimintaan osallistuneet lapset ovat raportoineet kohentumista mielialassa jossain määrin (Appelqvist-Schmidlechner & Kekkonen 2020, 6). Itsekurissa ja tavoitteen

asettamisessa tapahtui myös parannusta (Beaulac ym. 2011, 969). Moni interventio lisäsi lasten itseluottamusta, kuten esimerkiksi *Icehearts*-toiminta (Appelqvist-Schmidlechner & Kekkonen 2020, 6), *The Sport Mentoring for Success*- liikuntamentorointiohjelma (Choi ym. 2015, 264–265, 270), sekä jopa lyhyt 13 viikkoa kestänyt Hip-Hop-tanssiin perustuva ohjelma. Nuoret saivat interventiosta kokemuksia, joissa he ylittivät itsensä ja huomasivat olevansa kykenevämpiä paljon enempään kuin luulivat. (Beaulac ym. 2011, 968.)

Useissa interventioissa myös sosiaaliset taidot ja valmiudet kehittyivät, kuten esimerkiksi *Icehearts* toiminnassa. Myös lasten kaverisuhteet parantuivat. (Appelqvist-Schmidlechner & Kekkonen 2020, 6.) Nämä kaksi voidaan toisaalta nähdä olevan yhteydessä toisiinsa, koska hyvät kaverisuhteet yleensä vaativat hyviä sosiaalisia taitoja. *Sport Hatford Boys*-liikuntamentorointiohjelmassa pojat oppivat konfliktin ratkaisutaitoja sekä kommunikaatiotaidot kehittyivät (Fuller ym. 2013, 476). *The Sport Mentoring for Success*-liikuntamentorointiohjelma taas lisäsi lasten sosiaalista yhteenkuuluvuutta (Choi ym. 2015, 294–265). Lisäksi ryhmässä toimiminen lisäsi lasten suvaitsevaisuutta ja kunnioitusta erilaisia ihmisiä kohtaa (Beaulac ym. 2011, 969).

Liikuntaperusteiset ohjelmat ovat kehittäneet myös lasten ja nuorten elämäntaitoja. Esimerkiksi itsensä johtamisen ja kehittämisen taidot paranivat korealaisessa liikuntamentorointiohjelmassa (Choi ym. 2015, 264–265, 270). Myös koulunkäyntiin interventioilla oli positiivista vaikutusta, vaikka interventioon ei kuulunut varsinaisesti mitään koulunkäyntiä tukevaa elementtiä (Beaulac ym. 2011, 969). Lapset ovat päässeet myös interventioiden kautta kokeilemaan uusia asioita, kuten pelaamaan uusia lajeja tai kokemaan muuten uusia kokemuksia, kuten esimerkiksi osallistumaan erilaisille retkille, jotka ovat olleet lapsille rikastuttavia ja mieluisia kokemuksia (Fuller ym. 2013, 476).

Lisäksi liikuntaperusteiset interventiot ovat vaikuttaneet fyysisesti sekä antaneet liikunnallisia valmiuksia. Liikuntainterventiot ovat lisänneet osallistujien fyysistä aktiivisuutta (ks. esim. Appelqvist-Schmidlechner & Kekkonen 2020, 4; Choi ym. 2015, 264–265, 270) sekä liikunnallisia taitoja ja valmiuksia (ks. esim. Beaulac ym. 2011, 967; Choi ym. 2015, 270). Lisäksi interventiossa tehtävän aktiviteetin lisäksi lasten aktiivisuus ja liikunnallisuus lisääntyi myös intervention ulkopuolella. (Beaulac ym. 2011, 968). Liikunta ylipäättään interventioiden osana vaikuttaa fyysiseen hyvinvointiin positiivisesti, koska tutkimukset osoittavat sen, että liikunta jo itsessään on hyvinvointia tukevaa (ks. esim. Petitpas ym. 2004).

Yksi merkittävä hyöty liikuntaperusteisissa interventioissa on myös se, että liikunta toimii hyvänä mukaan houkuttelevana tekijänä. Liikuntainterventio tarjoaa hyvän ympäristön esimerkiksi nuorille ja lapsille, jotka tarvitsevat opastusta ja ohjausta. (Choi ym. 2015, 269.) Nuoret saattavat osallistua kyseisiin ohjelmiin vain sen vuoksi, että liikunta on niissä keskeisessä osassa, kuten oli *Sport Hartford Boys*-ohjelmassa. Fuller ja kumppanit (2013, 476–467) ovat tutkineet nimenomaan sitä, mikä poikia houkutteli osallistumaan interventioon sekä sitä, mikä heidät sai pysymään mukana. Liikunta siis houkutteli heidät alun perin mukaan, mutta mukana heidät sai pysymään uudet kokemukset, joita he saivat ohjelmat kautta. Lisäksi pojat itse toivat esiin myös sen, että ohjelmaan osallistuminen piti heidät poissa ongelmista. (Fuller ym. 2013, 476.) Voikin siis miettiä, että voisiko liikunnan avulla saada tuen ja palveluiden pariin niitä tarvitsevia lapsia ja nuoria, jotka eivät muuten olisi halukkaita ottamaan apua vastaan.

Liikuntainterventiot voivat siis tarjota nuorille mieluista tekemistä haitallisten toimintojen sijaan. *The Hartford Boys*-ohjelma piti nuoret poissa ongelmista kouluajan ulkopuolella (Fuller ym. 2013, 476). Tämä tukee sitä, mitä jo sosiaalityö pioneeri Jane Addams esitti; mieluiset ja liikunnalliset aktiviteetit pitävät nuoret pois jengeistä ja muista ongelmista (Azzarito, Munro & Solmon 2004, 386–387).

Joitakin negatiivisia vaikutuksia on myös osoitettu. Esimerkiksi suomalaisessa *Icehearts*-toiminnassa tapahtui joillakin lapsilla negatiivisia muutoksia ensimmäisen toimintavuoden jälkeen. Heillä oireilu ja käyttäytyminen jopa pahentuivat. (Appelqvist-Schmidlechner & Kekkonen 2020, 7.) Tämä saattaa osittain selittyä sillä, että tukitoimi ei poista kaikkia elämässä olevia ongelmia tai haasteita, vaan toimii tukevana tekijänä. Tytöille suunnatussa *Girls just Wanna Have Fun*-ohjelmassa esiintyi tyttöjen välillä kitkaa. Turhautumista sekä ohjaajien, että nuorten keskuudessa aiheutti joidenkin huono sitoutuneisuus aktiviteetteihin. Ohjelmassa oli mukana tyttöjä kahdelta eri kerhotalolta. Näiden kahden eri kerhotalon nuorten välillä oli jonkin tyyppistä poissulkemista ja haluttomuutta tutustua uusiin nuoriin. (Bean ym. 2014, 411–412.) Kun kyseessä on ryhmässä toteutettava liikuntatoiminta, voivat yksilöiden väliset kitkat erityisesti vaikuttaa negatiivisesti. Toisaalta taas juuri nämä nuoret voivat tarvita sosiaalisten taitojen opettelemista. Lee ja kumppanit (2015, 1205) taas havaitsivat negatiivisia vaikutuksia lasten koulumenestyksessä heidän tutkimassa liikuntamentorointiohjelmassa. Ohjelman päättymisen jälkeen lasten koulusuoriutumisessa tapahtui heikentymistä. Tutkijat arvelivat sen

voivan selittyä esimerkiksi ohjelman lyhyellä kestolla tai sillä, etteivät vanhemmat ja opettajat olleet mukana prosessissa. (Lee ym. 2015, 1205.)

Beaulac, Kristjansson & Calhoun (2011) tutkivat Hip-Hop-tanssiin perustuvaa interventiota ja he raportoivat joistakin käytännön haasteista. Haasteita aiheuttivat muun muassa vaihtelevat aikataulut, työntekijöiden vaihtuvuus, haasteet kuljetuksissa, työntekijöiden heikko johtaminen sekä nuorten käytösongelmat (Beaulac ym. 2011, 966). Interventiossa esiintyi siis monenlaisia käytännönkin ongelmia. Huomioitava kuitenkin on se, että kyseessä oli pilottiohjelma, jolloin toimivia toimintatapoja vielä vasta kehiteltiin.

Vaikka tutkimuksissa on osoitettu interventioiden positiivisia vaikutuksia, ei niissä kuitenkaan aina ole esitetty tai pystytty osoittamaan, mikä niissä todella on positiivisia vaikutuksia aiheuttavaa. Joissakin tutkimuksissa näitäkin tekijöitä on pystytty yksilöimään. Esimerkiksi Choi ja kumppaneiden (2015, 270) tutkimassa *The Sports Mentoring for Success Program*-mentorointiohjelmassa mentorin ja mentoroitavan välisellä suhteella oli merkittävä rooli. Erityisesti näin nähtiin olevan sosiaalisten taitojen ja vuorovaikutustaitojen kehittämisessä.

On todella tärkeää huomioida se seikka, että erilaisia interventioita on vertailtava varauksella. Liikuntaperusteisia interventioita on hyvin monenlaisia. Interventiot ja ohjelmat koostuvat monista tekijöistä ja niiden toimivuuteen tai toimimattomuuteen voivat olla syynä esimerkiksi liikuntamuoto, ohjelma kesto ja tapaamisten tiheys, ohjaajien osaaminen ja myös persoonaan liittyvät tekijät sekä itse osallistuja ja hänen voimavaransa. Liikuntaperusteiset interventiot on todettu hyväksi keinoksi tukea nuorten positiivista kehitystä, mutta liikuntaperusteisten interventioiden vaikuttavuuden arvioinnin haasteena on ollut osoittaa, mikä interventiossa todellisuudessa on vaikuttavuutta aiheuttavaa. Intervention vaikuttavuus riippuu kontekstista sekä intervention sisäisistä tekijöistä. Tutkimukset keskittyvät usein tulosten kuvailuun, mutta sen sijaan vaillinaiseksi jää menetelmien ja mekanismien tarkempi kuvailu. (Jones ym. 2017, 161.) Myös Coalter (2007, 552–553) luonnehtii liikuntaperusteisten interventioiden olevan useasti melko epämääräisiä ja niiden tulokset ovat myös hyvin vaikeasti osoitettavissa.

Lisäksi liikuntaohjelmien, jotka perustuvat sosiaalisen pääoman kerryttämiseen, haasteena ei ole yksinään osoittaa, mitkä todella ovat intervention aiheuttamia positiivisia haasteita. Haasteena on myös yksinkertaisesti se, että ei ole yhteisesti jaettua ymmärrystä sosiaalisesta pääomasta. (Coalter 2007, 552–553.) Liikuntaperusteisten interventioiden tutkimisen haaste,

erityisesti lasten ja nuorten kohdalla on myös siinä, kuinka voidaan erottaa intervention tuoma kehitys normaalista lapsen tai nuoren kehityksestä. On myös haasteellista kontrolloida liikuntaan kuulumattomia tekijöitä. (Coakley 2011, 310.) Vaikutusten arvioinnissa on myös huomioitava, että jotkut vaikutukset tulevat esiin vasta pitkän aikavälin jälkeen. Se myös lisää interventioiden vaikutusten osoittamisen haastetta.

Nämä seikat vaikuttavat tulosten yleistettävyyteen sekä myös interventioiden laajemman hyödyntämisen mahdollisuuteen. Liikuntainterventioiden toimivuuteen on suhtauduttava kriittisesti, kunnes voidaan osoittaa tarkemmin, mikä interventioissa todellisuudessa on positiivisia vaikutuksia tuovaa. Lisäksi huomio liikuntainterventioiden tutkimuksessa kiinnittyy siihen, että tutkimuksissa esiin tuodaan enimmäkseen seikkoja, jotka toimivat, mutta hyvin vähän interventioiden heikkouksia tai mahdollisia huonoja seurauksia niiden toteutuksessa. Toisaalta tutkimukset osoittavat sen, että liikunta jo itsessään on hyvinvointia tukevaa (ks. esim. Petitpas ym. 2004). Tutkimusta liikuntaperusteisista interventioista tarvitaan kuitenkin vielä lisää.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa avaan tutkimuksen metodologisia valintoja. Tutkimuksen toteutin laadullisella tutkimusotteella. Laadullinen ote on sopiva silloin kun tutkimuskohde on vielä vähän tutkittu ja siitä halutaan saada syvempää ymmärrystä (Eskola & Suoranta 2014, 19). Sporttikummitoiminnasta on tehty aiemmin vain yksi Pro gradu (Kolmonen 2018).

4.1 Tutkimuskysymykset

Tutkimustehtävää on hahmoteltu yhdessä Pelastakaa Lapset Ry:n kanssa. Pelastakaa Lapsilta tulikin esiin toive hyvinvointi- näkökulman mukaan ottamisesta, koska Sporttikummitoiminnan perimmäisenä tavoitteena on lapsiperheiden arjen hyvinvoinnin vahvistaminen. Toinen keskusteluissa esiin noussut tarve oli selvittää sitä, miksi vanhemmat hakeutuvat Sporttikummitoimintaan. Kiinnostuksen kohteena on, minkälaisia odotuksia ja toiveita vanhemmilla oli toiminnan suhteen, ja miksi he hakeutuvat Sporttikummitoimintaan, eivätkä esimerkiksi tukihenkilötoimintaan. Pelastakaa Lapset on myöntänyt tutkimuksen toteuttamiseen tutkimusluvan keväällä 2020. Tutkimuksessa tarkoituksena on siis selvittää, millaisia koettuja vaikutuksia Sporttikummitoiminnalla on ollut niin lapsille kuin vanhemmille sekä millaisia syitä vanhemmilla on ollut toimintaan hakeutumisessa.

Tutkimuksen tavoitteet huomioiden tutkimuskysymykset ovat:

1. Minkälaisia syitä vanhemmilla on ollut toimintaan hakemisessa?
2. Millaisia koettuja vaikutuksia Sporttikummitoiminnalla on ollut lasten hyvinvointiin vanhempien arvioimana?
3. Millaisia koettuja vaikutuksia Sporttikummitoiminnalla on ollut vanhempien hyvinvointiin?

4.2 Tieteenfilosofiset lähtökohdat

Tieteenfilosofinen lähestymistapani tarkastella tutkimusaihetta ja todellisuutta on kriittiseen realismiin sitoutuvaa. Kriittinen realismi pyrkii ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä kokonaisvaltaisesti. Se tarkoittaa, että voimme empiirisesti havainnoida jotakin, mutta sen takana on myös erilaisia voimia ja rakenteita, joita emme voi silmin havaita. Kriittisessä realismissa myös nämä näkymättömät mekanismit pyritään tuomaan näkyviksi. Kriittisen

realismin isä on Roy Bhaskar, jonka tarkoituksena oli kehittää positivistiselle ajattelulle toisenlainen vaihtoehto. (Pekkarinen & Tapola-Haapola 2009, 185–187.)

Kriittisessä realismissa maailman voidaan nähdä koostuvan kolmesta alasta. Empiirinen ala on se, jonka näemme ja voimme tehdä siitä havaintoja. Reaalista alaa taas emme välttämättä pysty havaitsemaan. Siitä huolimatta siellä olevat asiat ovat olemassa, vaikka emme pystyisi niitä näkemään. Kolmas eli aktuaalinen ala taas on reaalisen alan mekanismien aiheuttamia tapahtumia. Aktuaalisen alan tapahtumat voimme nähdä, mutta voi myös olla, että ne jäävät syystä tai toisesta paljastumatta. (Pekkarinen & Tapola-Haapola 2009, 187.) On siis tärkeää paljastaa myös ne tapahtumat ja mekanismit, jotka eivät näy, mutta ovat vaikuttamassa taustalla. Sosiaalinen tapahtuu aatteen mukaan avoimessa systeemissä, joka ei ole täysin ennustettava (Pekkarinen & Tapola-Haapola 2009, 189).

On siis myös mahdollista, että teemme todellisuudesta virheellisiä tulkintoja. Siksi kriittisessä realismissa teorioilla on tärkeä rooli totuuden löytämisessä. Kriittisessä realismissa ei kuitenkaan uskota, että koko totuus välttämättä voitaisiin paljastaa, vaikka siihen tulee kuitenkin silti pyrkiä. Hyvä teoria on totuuden paljastamisessa kuitenkin oleellinen. (Pekkarinen & Tapola-Haapola 2009, 188.)

Kriittisessä realismissa korostetaan myös rakenteiden vaikutusta yksilöiden elämään. Käsitys rakenteista ei kuitenkaan ole deterministinen. Sen sijaan ihmisten elämään vaikuttavat rakenteet halutaan tehdä näkyviksi, ja kriittinen realismi korostaa myös mahdollisuutta uusintaa tai murtaa rakenteita. Rakenteet voivat myös toimia mahdollistajana. (Pekkarinen & Tapola-Haapola 2009, 184, 200.)

Tässä tutkimuksessa kriittiseen realismiin sitoutuva lähestymistapa kuvaa tapaani tarkastella tutkimuskohdettani ja todellisuutta. Voimme nähdä silmin jotakin, mutta se ei välttämättä ole koko totuus. Tarkoitukseni on pyrkiä selvittämään myös näkymättömämpiä taustalla vaikuttavia ilmiöitä ja mekanismeja. Kriittinen realismi näkyy myös tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen valinnassa. Esimerkiksi Nussbaumin (2011) ja Senin (1993) teoriassa on tarkoitus kiinnittää huomiota ihmisten toimintaedellytyksiin, jotka ovat riippuvaisia yhteiskunnan asettamista rakenteista. Fattore, Masonin ja Watsonin (2009, 66–67) ovat myös teoriassaan pyrkineet näkemään asioiden taustalle. Esimerkiksi mahdollisuudessa harrastaa ei

ole kyse vain harrastuksesta, vaan sen mahdollistamasta mahdollisuudesta kehittyä ja kokea vapautta rajoituksista.

4.3 Aineiston keruu ja aineiston esittely

Haastateltavat rekrytoitiin Pelastakaa lasten Keski-Suomen aluetoimiston kautta. Olin laatinut haastattelukutsun, jonka Pelastakaa lasten työntekijä välitti kaikille aluetoimiston Sporttikummitoiminnassa mukana oleville vanhemmille. Ensimmäinen haastattelukutsu lähetettiin 2020 elokuun puolivälissä. Kerroin kutsussa tutkimuksen aiheesta sekä luottamuksellisesta osallistumisesta. Olin lisännyt haastattelukutsuun pyynnön vanhemmille olla yhteydessä suoraan minuun, jotta he voisivat osallistua tutkimukseen luottamuksellisesti. Haastattelukutsussa kerroin myös, että haastattelut toteutettaisiin ensisijaisesti kasvokkain. Koska elimme koronaepidemian aikaa kerroin kutsussa myös, miten turvallisuusasiat huomioidaan haastattelun toteutuksessa ja tarjosin mahdollisuutta tehdä haastattelu myös puhelimitse. Ensimmäisen haastattelukutsun jälkeen vain kolme vanhempaa otti yhteyttä ja kertoi halukkuutensa osallistua tutkimukseen.

Koin, että huomioiden sen seikan, että Sporttikummitoimintaan osallistuvat vanhemmat ovat todennäköisesti jo kuormittuneita, voi tutkimukseen osallistuminen olla yksinkertaisesti epätodennäköistä. Se myös saattaa karsia osallistujista pois ehkä kaikkein kuormittuneimmat ja ehkä juuri ne eniten Sporttikummitoimintaa tarvitsevat vanhemmat. On siis ymmärrettävää, että ensimmäinen haastattelukutsu ei tuottanut suurta osallistujajoukkoa. Tämän vuoksi tiedustelin Pelastakaa Lapsilta, että olisiko heillä mahdollisuutta taloudellisesti tukea tutkimukseen osallistuneiden palkitsemisessa. Sovimme, että Pelastakaa Lapset kustantaa lahjakortit tutkimukseen osallistuneille vanhemmille joko Trampoline Parkiin, Leo's leikkimaahan tai Hop Lopiin.

Toinen haastattelukutsu lähti lokakuun alussa ja kyseisessä kutsussa vanhemmille kerrottiin, että kaikki osallistuneet saavat kiitokseksi lahjakortin. Tässä vaiheessa myös koronaepidemian tilanne oli huonontunut, joten oli turvallisempaa toteuttaa haastattelut puhelimitse ja tämän tiedon päivitin haastattelukutsuun. Muuten haastattelukutsun sisältö oli sama kuin edellisellä kerralla. Lahjakortti selkeästi houkutteli osallistumaan ja lopulta minuun otti ensimmäisen ja toisen haastattelukutsun seurauksena yhteensä neljätoista vanhempaa. Kaikki kiinnostuneet vanhemmat myös osallistuivat lopulta tutkimukseen. Vaikka olin haastattelukutsussa ohjannut

vanhempia olemaan yhteydessä suoraan minuun, osa otti kuitenkin yhteyttä Pelastakaa Lapsiin. Pelastakaa Lapset välitti minulle vanhemman pyynnön osallistua tutkimukseen salatulla sähköpostilla. Tutkimukseen osallistuvien anonymiteetin säilyttämisen kannalta se ei ollut ihanteellista, mutta toisaalta se on ollut vanhemman oma valinta.

Päätin toteuttaa aineiston keruun haastattelemalla, koska halusin selvittää vanhempien näkemyksiä, jolloin asiaa oli kysyttävä heiltä itseltään. Tutkimushaastattelussa on aina tietty päämäärä. Haastattelu voi muistuttaa muuten hyvin paljon perinteistä keskustelua. (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 22–23.) Itse haastattelurungon laatimisen aloitin siitä, että halusin ensinnäkin antaa vanhemmalle tilan vapaasti kertoa kokemuksistaan. Aluksi halusin esittää hyvin laveita kysymyksiä ja jättää vanhemmalle vapauden määritellä sen, mikä on merkityksellistä kertoa. Tulin kuitenkin epävarmaksi sen suhteen, että saanko haastattelutilanteessa luotua sellaisen luottamussuhteen, että vanhempi kertoisi minulle laajasti. Päätin hyödyntää osittain Fattoren, Masonin, Watsonin (2009) lapsen hyvinvoinnin mallia sekä Nussbaumin (2011) ja Senin (1993) toimintamahdollisuuksien lähestymistapaa haastattelukysymysten laatimisessa.

Haastattelut oli siis tarkoitus toteuttaa teemahaastatteluina. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä, jossa teemat on valittu etukäteen, mutta kysymysten tarkka muotoilu sekä kysymysten järjestys voi muotoutua haastatteluissa eri tavalla (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47–48). Teemahaastattelu oli mielestäni sopiva valinta, koska strukturoitu haastattelu ei jättäisi tilaa vapaalle keskustelulle. Toisaalta taas lyömällä jotkut teemat alustavasti lukkoon, haastattelussa olisi jonkinlaiset raamit, eikä se karkaisi myöskään aiheen ohitse.

Haastatteluissa oli neljä teemaa: odotukset ja tarpeet, Sporttikummitoiminnan sisältö, lapsen hyvinvointi sekä vanhemman hyvinvointi. Koska en ollut aiemmin tehnyt haastatteluita, niiden toteuttamiseen liittyi aluksi tietynlainen jännitys ja joillakin valmiilla kysymyksillä halusin varmistaa, että minulle on ainakin jotakin valmiina haastatteluun, jos keskustelu ei lähde sujumaan. Tarkoitukseni oli kysyä aina uudesta teemasta ensimmäisenä hyvin laveasti ja antaa haastateltavan määrittää sen, mistä hän kertoo. Vasta sen jälkeen esittäisin kohdennetumpia ja tarkentavia kysymyksiä. Halusin tehdä näin, että en johdata vastaajaa mihinkään tiettyyn suuntaan, mutta lisäkysymyksillä kohdennetummista aiheista toivoin saavani ehkä jotakin syvyyttä ja mahdollisuuden käsitellä teemaa monelta eri kannalta. Halusin myös etukäteen pohtia kysymyksenasettelun sanamuotoiluja, etten kokemattomana ala haastattelutilanteessa

esittää turhan johdateltuja kysymyksiä, enkä varsinkaan halunnut tehdä haastateltavien oloa millään tavalla epämukavaksi tai liian tungettelevaksi kysymyksilläni. Koska haastattelun aihepiiri saattoi koskettaa herkkiä, jopa kipeitäkin elämän aiheita, halusin luoda haastateltavalleni turvallisen tilan kertoa ja mahdollisuuden myös olla kertomatta näin halutessaan. On tutkijan vastuulla toteuttaa haastattelu eettisesti ja varmistaa, että tutkittavalla on kaikki tarvittava tieto tutkimukseen osallistumisesta ja esimerkiksi siitä, että hänellä oikeus myös keskeyttää haastattelu (Tiittula & Ruusuvuori 2005, 17). Haastatteluun minulla oli siis olemassa teemat ja lista kysymyksiä, mutta kysymyslista ei ollut lukittu, vaan minulle apuvälineeksi, jos keskustelu ei sujuisikaan. Itse haastatteluissa esitin kuitenkin melko samoja kysymyksiä kuin haastattelurungossakin on. Sisällytin siis haastattelurunkoon kysymyksiä myös jokaisesta lapsen hyvinvoinnin mallin temasta sekä myös toimintamahdollisuuksien teoriasta. Lisäksi kaksi vanhempaa halusi antaa vastauksensa kirjallisesti, joten lähetin heille haastattelurungon sähköpostilla (Liite 2.).

Ennen haastatteluita oli tarkoitus toteuttaa vielä koehaastattelu, johon pyysin Sporttikummi-lasteni vanhempaa. Tiedostan, että hänen osallistumisensa itse tutkimukseen olisi ollut hieman arveluttavaa monella tapaa, koska olen kaksoisroolissa tutkijana sekä Sporttikummina. Tarkoitus oli siis toteuttaa koehaastattelu ja pyytää hänen arvionsa kysymyksistä ja niiden ymmärrettävyydestä. Aikataulusyistä emme saaneetkaan koehaastattelua onnistumaan, mutta päädyimme käymään muuten haastattelua läpi. Hän antoi minulle hyvin arvokkaita näkemyksiä ja kommentteja kysymysten ymmärrettävyydestä sekä muita ajatuksia hänen näkökulmastaan Sporttikummi-vanhempana. Hänen kommenttinsa silmällä pitäen kävin vielä haastattelurunkoni läpi ennen ensimmäistä haastattelua.

Ennen itse haastatteluita pyysin haastateltavilta vielä kirjallisen suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta eettisistä syistä, vaikka tutkimuksen oikeudellisena käsittelyperusteena olikin yleinen etu. Koska haastattelut oli tarkoitus suorittaa puhelimitse, tuli suostumuslomakeasiat hoitaa kuntoon ennen itse haastattelua. Ensimmäisten vanhempien kanssa tämä tapahtui postin välityksellä, mikä oli hidas vaihtoehto. Sain lopulta Jyväskylän yliopiston tietosuojavastaavalta ohjeistuksen, että suostumuksen voi pyytää sähköpostitse. Lähetin suostumuslomakkeen ja tietosuojailmoituksen osallistujille sähköpostilla ja he vastasivat vastausviestillä, että antavatko suostumuksensa osallistua tutkimukseen. Kaksi osallistujaa antoi siis suostumuksen osallistua tutkimukseen kirjallisesti paperilla ja kaikki loput sähköpostitse.

Aineiston kerääminen tapahtui lokakuun 2020 aikana. Itse aineiston kerääminen tapahtui niin, että haastattelin 12 vanhempaa puhelimitse ja kaksi vanhempaa vastasi kysymyksiin sähköpostilla. Yksi vanhempi toivoi jo alussa, että voisi antaa vastauksen kirjallisesti. Tässä vaiheessa en ollut saanut kuin kaksi muuta tutkimukseen osallistujaa. Koin, että on parempi vaihtoehto, että tutkimukseen osallistuisi mahdollisimman moni vanhempi, vaikka vastaustapa on eri. Tiedostin sen, että se voi vaikuttaa jollain tapaa vastauksien laatuun. Lopuksi myös toisen vanhemman kanssa emme saaneet sovittua yhteistä aikaa haastattelulle ja tarjosin hänelle itse lopulta vaihtoehtoa antaa vastauksensa kirjallisesti.

Itse haastatteluille sovimme siis aina sopivan ajan ja haastattelu tehtiin puhelimitse. Haastattelupuhelun tein yksin kotonani, jotta haastattelu pysyy luottamuksellisena. Kaikki haastattelut nauhoitin, mihin kysyin luvan haastateltaviltani. Nauhoittaminen toimii muistamisen apuvälineenä, mutta se mahdollistaa myös haastattelun toteutuksen tarkemman tarkastelun jälkikäteen (Tiittula & Ruusuvuori 2005, 14–15). Nauhurin lainasin yliopistolta. Haastattelun aluksi kerroin haastateltavalle vielä tutkimuksen aiheen ja tarkoituksen lyhyesti. Kerroin haastattelun kulusta ja kerroin tässä vaiheessa jo haastattelun teemat. Kerroin haastateltavalle, että haastattelu on luottamuksellinen, että heillä on mahdollisuus keskeyttää haastattelu. Varmistin vielä suostumuksen ja sen, että haastateltavalla on edelleen sopiva hetki haastattelulle. Lisäksi varmistin sen, että oliko haastateltavalla jotakin kysyttävää tai epäselvää haastattelun tai tutkimuksen suhteen, ja vastasin mahdollisiin kysymyksiin ennen kuin itse haastatteluun mentiin. Painotin myös sitä, että haastattelussa ei ole oikeita vastauksia, vaan vanhemman omat kokemukset ja näkemykset ovat merkityksellisimpiä.

Haastattelu kestivät 17–54 minuuttia, eli niiden kestossa oli suuria eroja. Vaikka haastattelun aluksi varmistin vielä, että haastattelun ajankohta on haastateltaville edelleen sopiva, eivät haastattelutilanteet olleet aina ihanteellisia. Joissakin haastatteluissa aistin, että vanhempi oli hyvin kiireinen. Esimerkiksi yksi vanhempi söi samalla. Myös lapset saattoivat kaivata vanhempaansa kesken haastattelun. Näissä tilanteissa kerroin, että voimme jatkaa haastattelua myös myöhemmin ja varmistin, että haastattelun jatkaminen edelleen sopii vanhemmalle. Yhtäkään haastattelua ei keskeytetty, mutta pari kertaa haastattelua siirrettiin jo ennen sen alkamista. Näin jälkikäteen ajatellen minun olisi ollut hyvä ohjeistaa vanhemmille jo ennen haastattelua, että haastattelua varten olisi hyvä varata rauhallinen hetki. Toisaalta luulen, että joidenkin kohdalla sellaista hetkeä ei yksinkertaisesti olisi tullut. Mietin siis sitä rajaa, mikä on

joustavan haastattelun toteutuksen ja toisaalta jopa epäeettisen toteutuksen välillä. Pyrin siis olemaan joustava, koska ymmärsin, että perheiden aika ja jaksaminen on rajallista. Kuitenkin erityisesti yhden kerran mietin, että onko haastattelun toteutus järkevää. Haastateltava oli kertonut minulle etukäteen, että hän voi tehdä haastattelun matkalla autossa, jossa myös hänen lapsensa ovat. Tässä vaiheessa olin tehnyt jo aiemmin useamman haastattelun ja vaikka haastattelussa ei välttämättä suoraan kysytä mistään aiheista, jotka eivät ole lapsille sopivia, tuli aiemmissa haastatteluissa esille herkkiä aiheita, joiden käsittely lasten kuullen ei välttämättä ole tarpeen. Tämän vuoksi mietin, että onko eettisesti oikein toteuttaa haastattelu lasten kuullen, varsinkaan käymättä asiaa vielä läpi vanhemman kanssa ennen haastattelua. Haastattelu kuitenkin siirtyi lopulta itse vanhemman puolesta. Nyt jälkikäteen, kun tiedän, että haastatteluissa mentiin välillä herkkiin ja kipeisiin aiheisiin, kävisin haastattelun aluksi vielä hieman tarkemmin haastattelun sisältöä läpi ja varmistaisin ennen haastattelua tarkemmin sen, että vanhempi tietäisi mitä odottaa ja voisi arvioida, että onko lasten järkevää olla paikalla, kun haastattelu toteutetaan.

Haastattelut oli alun perin tarkoitus toteuttaa kasvotusten, mutta puhelinhaastattelu saattoi kuitenkin olla melko toimiva tapa toteuttaa haastattelut. Se on toki tehokas tapa ja haastattelut oli ehkä helpompi sopia aikataulullisesti niin haastateltavan kuin haastattelijan puolesta. Ajattelin ensin, että kasvotusten olisi parempi tapa sen vuoksi, että puhelimesta ei pysty käyttämään kehonkieltä ja epäilin, että olisiko puhelimesta haastavampi luoda luottamuksellinen suhde. Kasvotusten pystyy olemuksella ja kehonkielellä välittämään esimerkiksi läsnäoloa ja sitä, että kuuntelee, puhelimesta on vain ääni. Toisaalta ajattelen, että joillekin vanhemmille saattoi olla helpompi kertoa asioita puhelimesta kuin kasvotusten. Vanhemmat tuottivat esimerkiksi puhetta riittämättömyyden tunteesta ja tuen tarvitsemiseen voi liittyä jopa häpeän tunteita. Puhelimitse ei tarvitse pelätä kasvojensa menettämistä. Minulle oli tärkeää luoda haastatteluun sellainen tunnelma, että minä en ole tuomitsemassa vanhempaa, vaan olen aidosti kiinnostunut hänen kokemuksestaan, oli se millainen tahansa. Sanoitin myös sitä erityisesti juuri haastattelun aluksi.

Jokaisen haastattelun jälkeen tein muistiinpanoja haastattelun sisällöstä, mielenkiintoisista aiheista ja keskeisistä keskustelun teemoista. Kirjoitin myös itse haastattelun toteutuksesta. Myös litteroidessa täydensin muistiinpanojani, huomattessani esimerkiksi seikkoja haastattelutavastani. Huomasin esimerkiksi puhuvani turhan nopeasti, mihin pyrin

haastatteluissa kiinnittämään huomiota seuraavassa haastattelussa. Huomasin myös esimerkiksi erityisesti ensimmäisissä haastatteluissa olevani arka esittämään jatkokysymyksiä, koska toisaalta halusin välttää johdattelua vastauksissa ja antaa haastateltavalleen tilan kertoa minulle vain sen verran kuin on halukas kertomaan. Koska toimin myös itse Sporttikummina, olen tietoinen, että oma kokemukseni vaikuttaa väistämättä jollain tapaa näkemyksiini tarkastella tätä tutkimusaihetta. Sen vuoksi koin muistiinpanojen kirjoittamisen eli reflektoinnin erityisen tärkeäksi vaiheeksi kohdallani. Pohdin ja pyrin miettimään jatkuvasti oman kokemukseni vaikutusta tulkintoihini ja näkemyksiini.

Haastatteluissa alkoi tapahtua toistoa jo ennen kuin kaikki haastattelut oli toteutettu. Halusin kuitenkin mahdollistaa kaikille halukkaille tutkimukseen osallistumisen ja katsoa, että tulisiko haastatteluissa esiin vielä uusia asioita. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineiston voidaan katsoa olevan riittävää, jos uutta merkittävää tietoa ei enää tule eli aineisto kyllääntyy (Eskola & Suoranta 1998, 62–65). On kuitenkin huomioitava, että on mahdollista, että haastatteluun osallistuu esimerkiksi aktiivisimmat ja hyvinvoivimmat vanhemmat. Se tarkoittaa, että erilaiset näkemykset voivat jäädä pois tai vähemmistöön.

Haastatteluiden jälkeen litteroin aineiston mahdollisimman pian itse haastattelun jälkeen, jopa heti samana päivänä. Analyysia varten nauhoitettu aineisto on muutettava tekstimuotoon eli litteroitava (Tiittula & Ruusuvoori 2005, 16). Kirjoitin haastattelut sanasta sanaan, myös toistot ja täytesanat, mutta en taukoja. Tämä oli kuitenkin tässä tapauksessa ehkä tarpeettoman tarkka tapa litteroida, koska tässä kiinnostuksen kohteena on enemmän asiasisältö, eikä puhetapa. Litteroinnissa käytin VLC media playeria. Litteroituani tekstin, kuuntelin vielä ääninauhan läpi, tarkistin ja korjasin virheet. Aineistossa oli muutama epäselvä kohta, jossa puheesta ei saanut selvää tai ääni katkesi jostain syystä. Näitä pätkiä oli kuitenkin vain muutama koko aineistossa, ja ne olivat hyvin lyhyitä. Litteroidessa poistin suorat tunnistetiedot ja esimerkiksi puhuttaessa lapsesta nimellä korvasin nimen käyttämällä lapsi-sanaa. Näin pyrin vahvistamaan haastateltavien anonymiteettiä. Haastateltavat nimesin vanhempi 1, vanhempi 2 ja niin edelleen. Litteroitua aineistoa kertyi yhteensä 106 sivua (fontti 11, riviväli 1,5). Litteroinnin jälkeen poistin nauhat nauhurilta ja yliopiston U-asemalta.

Aineistonkäsittelyä varten olin tehnyt myös ennakkoon erillisen aineistonhallintasuunnitelman. Suunnitelman luonti tapahtui osana yliopiston erillistä kurssia, jossa sain myös palautetta suunnitelmasta. Aineistonhallintasuunnitelmaan kirjasin siis aineiston käsittelyyn ja hallintaan

liittyvät seikat. Aineiston tallensin siis yliopiston U-asemalle. Henkilötietoihin liittyvä koodiavainta säilytin erikseen kotona, lukitussa kaapissa. Tulostettua aineistoa analyysivaiheessa, olin jo hävittänyt koodiavaimen ja tulostettua aineistomateriaalia säilytin lukitussa paikassa. Aineistoon pääsy oli vain minulla. Tutkimuksen valmistuttua aineisto hävitetään.

Tutkimukseen osallistui yhteensä neljätoista Sporttikummitoiminnassa mukana olevan lapsen vanhempaa. Kaikki vanhemmat olivat äitejä. Näissä perheissä Sporttikummi on tai oli ollut yhteensä 26 lapsella. Sporttikummeja näiden perheen lapsilla on tai on ollut yhteensä 24. Tutkimus tarkastelee siis 14 perhettä ja 26 toimintaan osallistunutta lasta. Koko Keski-Suomen aluetoimiston kautta tammikuun 2021 alussa Sporttikummi oli yhteensä 48 perheellä ja 69 lapsella (Lahtinen 2021).

Tutkimusta koskettavissa perheissä Sporttikummi oli ollut joistakin kuukausista useampiin vuosiin. Perheessä saattoi olla yhdellä tai useammalla lapsella kummi. Perheen lapsilla saattoi olla omat kummit tai sitten perheen useammalla kuin yhdellä lapsella oli yhteinen kummi. Joissakin perheissä oli ollut sama kummi koko toiminnan ajan, tai sitten kummi oli vaihtunut, tai lapsella oli ollut joskus kummi.

Koska tutkimukseen osallistujat ovat melko rajattu joukko, en heidän anonymiteettinsä säilyttämisen vuoksi tarkemmin esittele tai kerro taustatietoja. Tämän seikan olen huomionut myös jo aineistonkeruussa ja olen tarkoin miettinyt minkä tiedon kerääminen todella on ollut oleellista.

4.4 Temaattinen analyysi analyysimenetelmänä

Aineiston olen analysoinut temaattisella analyysillä Braun & Clarcken (2006, 2012) mukaan. Temaattinen analyysi on laadullinen analyysimenetelmä, joka tarjoaa systemaattisen tavan tarkastella aineistoa sekä etsiä sisällössä toistuvia teemoja (Braun & Clarke 2012, 57). Braun ja Clarcken temaattinen analyysi sopii tähän tutkimukseen, koska tarkoituksenani on hahmottaa millaisia keskeisiä aiheita aineistosta tulee esille. Temaattisen analyysin avulla pystytään etsimään keskeisiä ja toistuvia teemoja aineistosta eli selvittämään mikä on yleistä tutkimusaiheesta puhuttaessa, mutta myös avaamaan aineiston moninaisuutta sekä tuomaan esiin jopa poikkeuksia (Braun & Clarke 2012, 57).

Temaattisen analyysin voi toteuttaa joko induktiivisesti, deduktiivisesti tai teoriaohjaavasti, mikä tekee siitä entistä monikäyttöisemmän (Braun & Clarke 2012, 58). Tässä tutkimuksessa toteutan analyysin teoriaohjaavasti. Tähän ratkaisuun olen päätenyt, koska haluan toisaalta antaa äänen vanhemmille ja lähestyä heidän kertomaa avoimin mielin, mutta toisaalta koen, että teorian rinnalle tuonti voi tuottaa jotakin syvällisempää tietoa. Varsinkin, koska hyvinvointi on hyvin moniulotteinen ja kiistelty käsite, koen että teoria antaa analyysille syvyyttä. Täydellinen aineistolähtöisyys on myös tutkimuksessa käytännössä mahdotonta (Hyvärinen 2010, 19). Koen myös, että hyvinvointi ilmiönä on sellainen, minkä ennakkokäsityksistä minun on hankalaa täysin irrottautua. Sen vuoksi on läpinäkyvämpääkin tuoda esiin teoreettinen sitoutuneisuuteni. Teoriaohjaava analyysi ei pohjautu suoraan mihinkään tiettyyn teoriaan, mutta teoria toimii siinä apuna (Tuomi & Sarajärvi 2018, 109).

Braun & Clarken (2012) temaattisessa analyysissä on kuusi vaihetta ja olen edennyt analyysin toteutuksessa niiden vaiheiden mukaisesti. Laadullinen analyysiprosessi ei kuitenkaan yleensä etene suoraviivaisesti vaihe vaiheelta eteenpäin, vaan sille tyypillistä on eri vaiheiden päällekkäisyys (Eskola & Suoranta 2014, 16). Käyn tässä läpi analyysiprosessin vaihe vaiheelta ensin Braun ja Clarken (2012) mukaan ja sen jälkeen kuinka olen toteuttanut analyysin itse.

Braun ja Clarken temaattisen analyysin prosessissa ensimmäinen vaihe on aineistoon tutustuminen. Tässä vaiheessa keskeistä on aineistoon tutustuminen lukemalla aineisto läpi useaan otteeseen. Oleellista on myös muistiinpanojen kirjoittaminen tai muu keino, jolla aineistoon voi paneutua syvällisesti. Tavoitteena on alkaa ymmärtää, mistä aineistossa on kyse ja tarkastella sitä analyttisesti ja kyseenalaistaen. (Braun & Clarke 2012, 60–61.)

Prosessi toinen vaihe on aineiston koodaaminen. Tässä vaiheessa oleellista on koodata aineisto systemaattisesti läpi. Temaattisessa analyysissä voidaan koodata joko pidempiä tai lyhyitä tekstiosioita. Osa tekstistä voi jäädä koodaamatta ja sama tekstiosio voi saada useita eri koodeja. Oleellista on, että jokainen koodattu tekstiosio voisi olla jollakin tavalla merkityksellinen tutkimuskysymysten kannalta. Koodit voivat olla joko semanttisella tai latentilla tasolla. (Braun & Clarke 2012, 61–61.)

Prosessin kolmannessa vaiheessa muodostetaan alustavat teemat. Teema sisältää jotakin oleellista tutkimuskysymysten kannalta ja edustaa jotakin toistuvaa vastausta. Teeman sisällä

koodeja yhdistää jokin sama aihe eli teema. Tässä vaiheessa arvioidaan jo myös sitä, että miten teemat sopivat yhteen ja kuvaavat aineistoa kokonaisuutena. (Braun & Clarke 2012, 63, 65.)

Neljännessä vaiheessa taas muodostettuja teemoja arvioidaan. Tämä vaihe on tärkeä laadun varmistamiseksi. Tässä vaiheessa teemaa verrataan kerättyihin tekstiotteisiin ja arvioidaan, että tulisiko joitakin koodeja poistaa tai lisätä teemaan. Jotkut teemat voivat myös muuttua tai hävitä kokonaan tai sitten jokin uusi teema voi syntyä. Kun teemat ovat muodostettu, on tärkeää tarkastella vielä kerran läpi koko aineistoa ja arvioida, sopivatko teemat siihen tai puuttuuko kenties jotakin. Tärkeää tässä vaiheessa on myös tarkastella kokonaisuutta ja teemojen yhteyttä toisiinsa. (Braun & Clarke 2012, 65.)

Prosessi viides vaihe on teemojen määrittely ja nimeäminen. Braun ja Clarke (2012, 66–67) huomauttavat, että tässä vaiheessa pitäisi määritellä, mikä kussakin teemassa on keskeistä ja omalaatuista. Kokonaisuutena teemojen tulisi kertoa yhtenäinen tarina aineistosta. Tässä vaiheessa myös mietitään tarkka teemojen sisältö ja valitaan esimerkiksi sitä tukevat lainaukset aineistosta. Vaihe viisi ja kuusi on osittain päällekkäisiä, koska vaihe kuusi on raportin tuottaminen. Raportin tuottaminen eli esimerkiksi tämän opinnäytteen laatiminen on kuitenkin vaihe, jota työstitään koko tutkimusprosessin ajan. (Braun & Clarke 2012, 66–69.)

Aloitin siis analyysin perusteellisella tutustumisella aineistoon. Aineiston tutuksi tulemistä helpotti jo se, että olin toteuttanut itse haastattelut sekä aineiston litteroinnin. Jokaisen haastattelun jälkeen tein muistiinpanoja haastattelusta ja esiin nousseista ajatuksista. Litteroinnin jälkeen jätin aineiston hetkeksi, jotta saisin siihen etäisyyttä ja mahdollisuuden uusiin ajatuksiin. Sen jälkeen luin aineistoa läpi tehden muistiinpanoja. Luin aineiston läpi useamman kerran pyrkien hahmottamaan itselleni, että mistä kaikesta siinä puhutaan. Jo tässä vaiheessa mieleeni nousi joitakin mahdollisia teemoja.

Perusteellisen aineistoon tutustumisen jälkeen oli koodaamisen vuoro. Aloitin koodaamalla kaiken, mikä voisi olla tutkimukseni kannalta oleellista. Aloitin koodauksen alusta useamman kerran, hieman muuttaen tekniikkaa. Päädyin tekemään koodittelun Microsoft Wordin ja Exelin avulla. En ollut vielä koodannut koko aineistoa läpi, kun huomasin, että koodaukseni lähti karkaamaan tutkimuksen kannalta oleellisen tiedon ohitse. Aineistossa oli mielestäni niin paljon kaikkea mielenkiintoista ja, etten saanut otetta koodaamisesta. Siispä palasin taaksepäin unohtaen hetkeksi koodauksen ja kävin vielä jälleen kerran aineistoani läpi useamman kerran.

Tässä vaiheessa tein ratkaisun, että toteutan koodittelun keskittymällä yhteen tutkimuskysymykseen kerrallaan eli päätin tehdä koodittelun kolme kertaa. Tähän ratkaisuun päädyin, koska käydessäni aineistoa läpi fokuoimatta ajatuksiani tiettyyn kysymykseen, huomasin koodatessani karanneeni useamman kerran ohi aiheen ja tällöin myös huomasin, että jotakin merkittävää jäi koodaamatta. Lisäksi koodeja ja aineisto-otteita tuli niin paljon, että niiden hallinta tuntui haasteelliselta ilman erityistä apuohjelmaa. Koin, että toteuttamalla tämän vaiheen kolmesti erikseen, analyysini on tarkempi ja systemaattisempi. Samalla tiedostin sen, että fokuoimalla ajatukseni yhteen tutkimuskysymykseen kerrallaan, minun olisi kuitenkin pidettävä mielessä myös kokonaisuus. Ennen itse uutta koodausta tiivistin aineiston vielä niin, että poistin siitä selkeästi tutkimuskysymysten kannalta epäoleelliset kohdat. Jos jokin kohta tuntui siltä, että en ollut varma onko se oleellinen vai ei, pidin sen mukana. Tämän jälkeen tekstiä jäi 81 sivua.

Tämän jälkeen aloitin itse koodaamisen uudelleen ensin toimintaan hakeutumisen syitä tarkastellen. Itse koodauksen tein käytännössä niin, että kävin Word-tiedostossa olevan aineistoni kohta kohdalta läpi. Mielestäni merkityksellisen tekstipätkän nimesin kommenttitoimintoa käyttäen ja vein kaikki tekstiotteet Exel-tiedostoon. Exel-tiedostoon kokosin siis tekstinäytteet, niiden koodit sekä myös tiedon vastaajasta (V1 eli vanhempi 1, V2 eli vanhempi 2 jne.). Ensimmäisellä koodauskierroksella, jolla koodasin toimintaan hakeutumisen syitä, eri koodeja tuli 36 ja koodattuja aineisto-otteita 158 kappaletta. Moni pätkä sai useamman koodin, koska samassa lauseessa saatettiin puhua esimerkiksi sekä rahan että ajan puutteesta. Myös aiemmista koodausyrityksistä oppineena otin hieman pidempiä tekstiotteita, jotta ymmärsin paremmin asiansyhteyttä käydessäni koodeja ja tekstiotteita läpi. Koin koodaamiseen aluksi aika haastateltavaksi, koska samaa lausetta pystyi tarkastelemaan hyvin monesta näkökulmasta ja toisaalta jollakin tapaa pelkäsin tekeväni vääriä tulkintoja. Päätin kuitenkin koodata mahdollisimman tarkasti ja ottaa mukaan kaikki koodit ja vaihtoehdot ja myöhemmin karsia ne, jotka eivät näytäkään olevan merkityksellisiä. Jos minusta tuntui, että tekstipätkä ei ihan sopinut jonkun aiemman koodin alle, annoin sille uuden koodin. Palasin usein aiempiin koodeihini ja muutin aiempia koodejani, koska huomasin keksiväni esimerkiksi osuvamman koodin. Muutin myös joitakin tekstiotteita, esimerkiksi lisäten otettuun tekstiotteeseen vielä lauseen lisää.

Toisella kierroksella koodasin lapsen hyvinvointiin liittyvät tekstiotteet. Koska tein koodittelun nyt toista kertaa, alkoi omassa koodittelussani tapahtua kehitystä. Uskalsin rohkeammin tehdä tulkintoja, joita varoin aluksi sen vuoksi, etten tekisi vääriä tulkintoja. Koodittelussa palasin monta kertaa taaksepäin, muutin koodeja ja tekstiotteita. Koodatessa hyödynsin Fattoren, Masonin ja Watsonin (2009) lapsen hyvinvoinnin mallia, mutta pidin mieleni avoinna muille vaihtoehdoille. Lopulta koodeja syntyi 43 kpl ja 244 aineisto-otetta.

Viimeiseksi kävin vielä aineiston läpi koodaten vanhemman hyvinvointiin liittyvät tekstiosiot. Jälleen kerran koin, että koodittelu oli helpompaa ja vielä tarkempaa. Tästä syntyi 50 koodia ja 174 tekstiotetta. Vaikka tein nyt koodittelun jo kolmatta kertaa, jouduin tälläkin kertaa palaamaan monta kertaa taaksepäin ja muuttamaan koodeja ennen kuin vasta lopulliset koodit muotoutuivat.

Kun koodaus oli tehty, oli seuraava vaihe alustavien teemojen muodostaminen. Tämänkin vaiheen tein kolme kertaa, eli muodostamalla teemat erikseen toimintaan hakeutumisen syistä, lapsen hyvinvointiin ja vanhemman hyvinvointiin keskittyen. Tulostin kaikki aineisto-otteet, jossa oli mukana sitä nimittävä koodi, sekä se mistä haastattelusta se oli (esim. V1). Leikkasin koodit irrallisiksi paperipaloiksi ja ryhmittelin saman koodin tekstiotteet samaan paikkaan. Jo leikatessa tekstipätkiä alkoi hyvin selkeästi hahmottua, että jotkut koodit liittyvät selkeästi samaan teemaan. Esimerkiksi koodit ”Henkilö, joka tekisi lapsen kanssa” ja ”Aikuisen huomiota lapselle” liittyivät selkeästi samaan teemaan. Nämä samaan teemaa mahdollisesti liittyvät koodit sijoitin lattialle vierekkäin. Levitin siis tekstipätkät lattialle, koska se auttoi minua selkeämmin hahmottamaan erillisiä teemoja sekä samanaikaisesti myös kokonaisuutta. Aluksi muodostin siis teemoja toimintaan hakeutumisen syistä. Viisi ensimmäistä teemaa hahmottui melko nopeasti. Lisäksi minulla oli 2 epävarmaa alustavaa teemaa.

Seuraavaksi muodostin lapsen hyvinvointiin liittyvät alustavat teemat koodeista. Jälleen kerran leikkasin koodit paperipaloiksi ja yhdistelin sopivia koodeja sopiviksi kimpuiksi. Näiden teemojen muotoutuminen vaati paljon enemmän työtä kuin toimintaan hakeutumisen syiden teemoittelu. Jälleen muodostui viisi selkeää teemaa ja kaksi epämääräistä teemaa. Luin aineisto-otteita läpi ja arvioin, että onko tekstiote yhteensopiva teeman kanssa. Tässä kohtaa tapahtui hienosäätöä ja huomasin joidenkin tekstiotteiden sopivan teemaan, mitkä eivät vielä olleet mukana. Tämä vaihe oli jatkuvaa vuorottelua koko aineiston ja tekstiotteiden välillä. Kun jokin asia epäilytti, palasin alkuaineistoon. Koodien sisältö muokkaantui ja teemojen rajat

tarkentuivat, kun niihin tuli jotakin lisää tai lähti pois. Lopulta uudelleen järjestelin koodeja ja muodostin kuusi alustavaa teemaa.

Vanhempien hyvinvoinnin teemoja muodostaessani löysin mielestäni ensin selkeitä teemoja, mutta sitten aloin epäröidä niiden sisältöä. Jouduin palaamaan monta kertaa takaisin aineiston pariin ja mietin monenlaisia vaihtoehtoisia teemoja. Lopulta muodostin kuusi alustavaa teemaa.

Seuraava vaihe oli teemojen arviointi. Tässä vaiheessa muutin koodien paikkoja ja poistin kokonaan joitakin koodeja, koska ne olivat päällekkäisiä. Esimerkiksi vanhemman hyvinvoinnin teemoista yhdistin yhden teeman osaksi muita teemoja ja toimintaa hakeutumisen syistä yhdistin kolme teemaa lopulta yhden pääteeman alle niin, että lopulta sain viisi pääteemaa. Arvioin vielä lopuksi, että kaikki teemat sopivat yhteen. Luin aineiston läpi arvioiden, että teemat vastaavat aineistoa ja mitään ei puutu. Niin sanottuja ylimääräisiä koodeja jäi myös. Esimerkiksi koodi ”miehen mallin tarve” ei sopinut mielestäni mihinkään ja siitä puhui vain yksi vanhempi.

Viidennessä vaiheessa määritellään ja nimetään teemat (Braun & Clarke 2012, 66–67). Tein teemoista ajatuskartan ja kirjoitin siihen teemojen keskeiset asiat. Annoin teemoille alustavat nimet, joita muutin vielä lopullisessa kirjoitusvaiheessa.

5 TOIMINTAAN HAKEUTUMISEN SYYT

Tässä luvussa esittelen millaisia toimintaan hakeutumisen syitä vanhemmat ovat tuoneet esille. Olen muodostanut aineiston pohjalta viisi teemaa; vanhemmilla ei tarpeeksi resursseja, liikunta, mieluista tekemistä ja mukavia kokemuksia lapselle, lapsen elämään aikuinen, joka antaa lapselle huomiota ja tekee lapsen kanssa asioita sekä ”tavallinen” harrastaminen on haastavaa.

5.1 Vanhemmilla ei tarpeeksi resursseja

Sporttikummitoimintaan hakeutumisen yhtenä keskeisenä syynä on ollut se, että vanhemmalla ei ole ollut tarpeeksi resursseja joko ajan, talouden tai voimavarojen suhteen. Syynä saattoi olla yksi näistä, usein kuitenkin useampi ja joissakin tapauksissa jopa kaikkien kolmen rajallisuus.

Ei aikaa

Usein toistuva vastaus kysymykseen, miksi vanhemmat ovat hakeutuneet toimintaan, oli se, että vanhemmalla tai vanhemmilla ei ole ollut tarpeeksi aikaa. Ajan puute on tarkoittanut sitä, että vanhemmilla ei ole ollut tarpeeksi aikaa ylipäätään viettää aikaa lapsen kanssa tai antaa lapselle tarpeeksi kahdenkeskistä huomiota. Vanhemmilla ei myöskään ole ollut sen vuoksi aikaa viedä lasta aktiviteetteihin tai harrastuksiin. Kymmenen vanhempaa neljästätoista toi esiin ajan puuteen yhtenä merkittävänä toimintaan hakeutumisen syynä.

Suurimmalla osalla ajan puute on liittynyt siihen, että perheessä on useampi lapsi. Vanhemmalla ei ollut sen vuoksi antaa lapselle niin paljon aikaa tai huomiota, kuin olisi halunnut. Yksi vanhempi kertoi esimerkiksi, että ei ollut mahdollista lähteä kускаamaan jokaista lasta harrastuksiin. Toinen vanhempi toi esiin samanlaisen tilanteen, että ei ole ajan puitteissa mahdollista järjestää jokaiselle lapselle säännöllistä harrastusta. Kolmas vanhempi kertoi, että oli mahdotonta lähteä käymään kaikkien lasten kanssa yhtä aikaa jossakin aktiviteetissa, tai vaihtoehtoisesti järjestää muille lapsille hoito siksi aikaa. Yhdessä perheessä taas oli niin, että muut lapset harrastivat, mutta yhden harrastuksiin eivät ajalliset resurssit riittäneet.

”Ja sitten myöskin niillä ei koskaan mitään semmosia erityisharrastuksia ollu, että meillä on aina ollu silleen, että tavallaan semmosia ilmaisharrastuksia on tehty ja koulun tämmösiä harrastuksia.. ja paljon pyöräilee ja harrastaa semmosia omia juttuja aina kavereitten kaa, mutta

ei oo mitään semmosta, mikskä niitä nyt sanotaan.. missään joukkueessa ei oo koskaan harrastanu, koska mulla ei oo niinku aika riittäny semmoseen, että mä lähtisin kускаamaan jokaista lasta..” (V4)

Saattoi myös olla, että perheessä oli lapsi tai lapsia, jotka tarvitsivat erityisen paljon vanhemman aikaa tai huomiota. Yksi vanhempi kertoi esimerkiksi, että pikkusisarus oli toimintaan hakeutumisen aikaa hyvin pieni, minkä vuoksi ei jäänyt aikaa toiselle lapselle. Olisi myös ollut mahdollista mennä yhdessä esimerkiksi uimahalliin, koska vanhemman oli mahdollista valvoa ja huolehtia useammasta lapsesta yhtä aikaa. Toinen vanhempi taas kertoi, että perheen toinen lapsi vaati ikätovereitaan enemmän huomiota ja vei vanhemman resursseja niin ajan kuin jaksamisen suhteen. Kaksi vanhempaa mainitsi ajan puutteen syyksi myös vanhempien työelämään liittyvät kiireet.

”Mut sillon tosiaan ku tää alko niin.. pikkusisarus oli vielä pikkunen ja sitä ei voinu.. tai en voinu kuvitellakaan, että esimerkiksi olisin kolmisin niiden kanssa menny uimahalliin. Siinä olis kyllä yks vähintään hukkunu siinä tilanteessa.” (V2)

Taloudelliset resurssit

Yksi Sporttikummitoimintaan hakeutumisen syy oli perheen vähävaraisuus. Perheen taloudellisen tilanteen vuoksi lapsella ei ollut mahdollisuutta harrastaa tai päästä erilaisiin paikkoihin samalla tavalla, kuten esimerkiksi muilla ikätovereilla. Sporttikummitoimintaan hakeutumisessa vanhemman toiveena oli, että lapsi saisi Sporttikummitoiminnan kautta jollakin tapaa niitä liikkumisen ja harrastamisen mahdollisuuksia, joita perheessä ei muuten ollut.

Osa vanhemmista toi hyvin suoraan esiin, että yhtenä toimintaan hakeutumisen syynä oli vähävaraisuus. Vanhemmalla ei ollut rahaa esimerkiksi kustantaa lapsen harrastuksia tai viedä lasta erilaisiin paikkoihin. Useampi vanhempi puhui myös siitä, ettei pystynyt rahan puutteen vuoksi tarjoamaan lapselle sellaisia kokemuksia, kuin haluaisi.

”...eikä myöskään rahaa niinkun harrastaa tommosia juttuja lasten kanssa.. vaikka maksullisia harrastejuttuja tai semmosia niinkö..” (V12)

Vähävaraisuus näytti tuovan vanhemmille stressiä ja riittämättömyyden tunnetta. Puheista välittyi tunne, että vanhemmat eivät pystyneet tarjoamaan lapselle vähävaraisuuden vuoksi sitä,

mitä olisivat halunneet. Toimeentulo-ongelmat aiheuttavat yleensä vanhemmille enemmän huolta ja kuormittavat myös vanhemman psyykkistä jaksamista (Salmi ym. 2016, 68).

”Ei mulla ois ollu varaa eikä jaksamista viedä niitä kaikkiin niihin paikkoihin” (V3)

Lapsiköyhyys on kasvanut Suomessa tällä vuosituhanella. Köyhiä lapsia on tällä hetkellä merkittävä määrä, yli kymmenen prosenttia lapsista. Toimeentulo-ongelmat vaikuttavat perheiden hyvinvointiin hyvin monella tavalla ja toimeentulo-ongelmilla on todettu olevan yhteys sekä vanhempien että lasten hyvinvointiin. Köyhyyden seuraukset ovat huolestuttavia ja erityisesti se, että Suomessa köyhyys on lisääntynyt juuri erityisesti pikkulasten perheissä, on yhteiskunnallinen huolenaihe. (Salmi ym. 2016, 68.) Lasten rajatut mahdollisuudet harrastaa tai hankkia samanlaisia kulutushyödykkeitä kuin muilla ikätovereilla, voivat vaikuttaa kaverisuhteisiin negatiivisesti ja johtaa jopa ulkopuolelle jäämiseen. Vanhempia taloudelliset ongelmat huolestuttavat ja voivat heikentää heidän vanhemmuuttaan. Taloudellinen eriarvoisuus onkin suuri syrjäytymisen riskitekijä. Toimeentulo-ongelmat myös usein periytyvät sukupolvelta toiselle. (Salmi ym. 2016, 68.) Vähävaraisuus siis on riskitekijä sekä lasten, että vanhempien hyvinvoinnille. Se on myös tällä hetkellä todellinen yhteiskunnallinen huolenaihe.

Voimavarat

Yksi merkittävä resurssivaje liittyi myös vanhemman voimavaroihin. Sporttikummitoimintaa haettiin vanhemman väsymyksen ja heikkojen voimavarojen vuoksi. Vanhemmalla ei ollut voimavaroja tehdä lapsen kanssa asioita tai antaa lapselle riittävästi huomiota. Taustalla oli esimerkiksi taloudellinen niukkuus, ajan puute ja terveydelliset haasteet.

Vanhempien kertoessa Sporttikummitoimintaan hakeutumisen syistä, osa vanhemmista on hakeutunut toimintaan selkeästi oman elämäntilanteen ja voimavarojen puutteen vuoksi. Yksi vanhempi kuvasi, että hänellä ei ollut jaksamista viedä lasta erilaisiin paikkoihin. Toinen kertoi, että hänellä ei ollut jaksamista puuhata lapsen kanssa. Useat vanhemmat kuvasivat, ettei heillä ollut voimia tarjota lapselle tekemistä. Osan vanhempien puheista tuli vahvasti vaikutelma hyvin väsyneestä ja ylikuormittuneesta vanhemmasta. Osa sanoitti uupuneisuutta vahvasti myös itse. Jäljellä olevat voimavarat menivät arjesta selviytymiseen, mutta ylimääräiseen voimia ei yksinkertaisesti ollut.

”Omat voimavarat eivät riittäneet mihinkään muuhun kuin heikosti arjen pyörittämiseen.” (V13)

Sen lisäksi, että vanhempi ei jaksanut viedä lasta erilaisiin paikkoihin tai puuhaila lapsen kanssa, ei vanhempi pystynyt olemaan lapselle myöskään emotionaalisesti läsnä. Väsyneellä vanhemmalla ei ollut voimia antaa lapselle riittävästi huomiota tai ylipäättään vastata lapsen tarpeisiin sillä tavalla, kuin lapsi kaipasi. Vanhempi joutui heikkojen voimavarojensa vuoksi sanomaan lapselle koko ajan ei, mikä toi vanhemmalle riittämättömyyden tunnetta.

”No mä oon ollu totaalisen uupunut” (V3)

Väsymyksen ja uupumisen taustalla oli monia eri tekijöitä, usein hyvin monia yhtä aikaa. Esimerkiksi vanhemman terveydentila oli vaikuttanut vanhemman jaksamiseen. Joillakin elämäntilanne hakuvaiheessa oli erittäin kuormittunut. Myös tukiverkoston pienuus oli kuormitusta kasaava tekijä. Erityislapsi perheessä oli myös erityisesti voimavaroja vievä asia. Myös taloudelliset ongelmat ja haasteet toivat jatkuvaa stressiä ja kuormaa.

Useampi vanhempi puhui toiveesta saada Sporttikummitoiminnan kautta itselle siis hengähdyshetki. He puhuivat usein myös siitä, että samalla kun vanhempi itse saisi hengähdyshetken, lapsi pääsisi samalla tekemään jotakin kivaa. Toisaalta vanhempi toivoi toiminnalta sitä, että lapsi saa tarvitsemaansa huomiota ja tekemistä, mitä vanhempi ei oman jaksamisensa vuoksi pysty lapselle tarjoamaan. Sporttikummitoiminnan toivottiin myös jollain tavalla helpottavan arkea.

”Mut tässä oli just ajatuksena se, että mä voin oikeesti huokasta sillä aikaa, kun mun lapset voi olla tekemässä jotakin..” (V3)

Voimavarojen puutteeseen liittyi aina myös joko ajan tai taloudellisten resurssien puute. Usein vanhemmat puhuivat sekä rahan, että voimavarojen puutteesta. Se tukee aiempaa tutkimustietoa, koska heikko taloudellinen tilanne on yksi vanhemman uupumisen riskitekijä (Sorkkila & Aunola 2020, 654). Vanhemmuuden uupumisesta on vielä hyvin vähän tutkimustietoa, mutta tuore suomalainen tutkimus on osoittanut, että muita vanhemman uupumisen riskitekijöitä ovat esimerkiksi työttömyys, vanhemman nuori ikä, vanhemman taipumus perfektionismiin tai se, että perheessä on lapsi, jolla on erityistarpeita (Sorkkila & Aunola 2020, 648). Vanhemman uupumuksen tiedetään lisäävän myös riskiä väkivaltaiseen

käytökseen sekä lasten kaltoinkohteluun, joten vanhemman uupumus on vakavasti otettava riski myös lapsen hyvinvoinnin kannalta (Mikolajczak, Brianda, Avalosse & Roskam 2018, 134).

5.2 Liikunta

Lähes jokainen haastateltava kertoi hakeutuneensa Sporttikummitoimintaan juuri siinä keskeisenä osana olevan liikunnan vuoksi. Neljästätoista vanhemmasta vain kaksi vanhempaa ei kokenut liikunnan olevan syynä toimintaan hakeutumiselle, vaan heillä keskeisempi syy oli saada lapselle toimintaa, jossa olisi aikuinen vahvasti läsnä. Suurimmalle osalle liikunta oli siis yksi keskeinen syy, miksi he hakeutuivat juuri Sporttikummitoimintaan, eivätkä esimerkiksi perinteiseen tukihenkilötoimintaan. Liikunnallisen Sporttikummitoiminnan pariin hakeuduttiin joko sen vuoksi, että lapsi tykkäsi erityisesti liikunnasta tai sitten sen vuoksi, että lasta haluttiin aktivoida liikkumaan.

Enemmistö hakeutui Sporttikummitoimintaan siis juuri sen vuoksi, että lapsi tykkäsi liikunnasta. Lapsi oli liikkuvainen, mutta vanhemmalla ei ollut syystä tai toisesta mahdollisuutta esimerkiksi mahdollistaa maksullista liikuntaharrastusta tai lähteä lapsen kanssa yhdessä liikkumaan muulla tavoin. Lapsi saattoi tykätä liikunnasta, mutta vanhempi ei itse ollut liikunnallinen tai vanhemmalla ei ollut aikaa lähteä lapsen kanssa liikkumaan ja touhuamaan.

”Noku tyttö on semmonen.. tykkää liikunnasta ja kaikista jutuista.. lähtee mielellään mukaan touhuamaan ja silleen.. niin mä aattelin, että siinä vois tälle lapselle olla semmonen mukava juttu.” (V11)

Vanhempi saattoi myös haluta, että lapsi pääsisi kokeilemaan erilaisia urheilulajeja, joihin ei ollut muuten varaa. Osa vanhemmista kertoi lasten liikkuvan jo ennen toimintaa esimerkiksi pihalla ja koululla, mutta lapsi ei kuitenkaan ollut päässyt kokeilemaan maksullisia liikunta-aktiviteetteja.

Osa vanhemmista toi myös esiin, että he hakivat Sporttikummitoimintaan, koska he halusivat vapaamuotoisen, lapsen ehdoilla toimivan liikuntamuodon. Yksi vanhempi kuvaili esimerkiksi, että ei halunnut mitään kilpailullista, vaan hauskaa, rentoa ja leikkimielistä.

”Ja just tuollasta leikkimielistä ja rentoa, että ei mitään sellasta, että verenmaku suussa kilpaillaan.. vaan sen pitää nimenomaan olla tollasta hauskaa ja omaehtoista..” (V10)

Kaksi vanhempaa kertoivat, että heidän toiminnassa mukana oleva lapsi ei välttämättä itse valitsisi ensimmäisenä liikunnallisia vapaa-ajan muotoja. Toinen vanhempi hakeutui Sporttikummitoimintaan, koska hänen lapselleen liikuntaharrastukset olivat hyvin haasteellisia ja lapsen erityiset haasteet tulivat esiin juuri liikunnassa. Hän kertoi, että lapsi ei valitsisi välttämättä itse ensimmäisenä liikuntaan liittyvää tekemistä, vaikka liikunnallinen toisaalta olikin. Toiminnan kautta lapsen toivottiin saavan positiivisia kokemuksia liikunnasta. Toinen vanhempi taas kertoi, että lapsi ei harrastanut mitään liikuntaa ja häntä oli haasteellista kannustaa siihen. Sporttikummitoiminnan kautta lasten siis toivottiin saavan elämäänsä vähän enemmän liikuntaa, vaikka se ei lapsen ensimmäinen toive ollutkaan.

Sporttikummitoiminnassa nähtiin myös yhdistyvän usean tarpeen täytyminen, koska siinä yhdistyi tukihenkilötoiminta ja liikunta. Osa vanhemmista kuitenkin toi esiin myös sen, että koki Sporttikummitoiminnan olevan vielä kevyempi tukimuoto kuin tukihenkilötoiminnan.

”Ku meidän pojat on semmosia urheilullisia.. etenki tämä poika, joka.. jolla nyt on se Sporttikummi.. niin hän on erityisen.. että se on iso kiinnostuksen kohde nää liikunta ja liikkumiset ja kaipais sitä semmosta pelikaveria joka tekis.. jotain liikkuis tai jotain kivaa aktiviteettia hänen kanssaan.. Niin ehkä se oli se isoin juttu.. tavallaan mä aattelin, että siinä yhdistyy ehkä se tukihenkilö ja Sporttikummi..” (V12)

Yksi vanhempi kertoi, hänelle itselleen liikunta oli epämiellyttävä ja pakollinen juttu. Hän ei kuitenkaan halunnut samaa lapselle, vaan että lapsi saisi mallia siitä, että se voi olla myös mukavaa. Lapsuudessa ja nuoruudessa liikunnalla onkin erityisen suuri merkitys juuri siksi, että elinikäiset liikuntatottumukset muotoutuvat pitkälti silloin (Hirvensalo & Lintunen 2011, 20). Tuoreimmassa suomalaisten lasten liikuntakäyttäytymisen tutkimuksessa havaittiin, että vain kolmasosa lapsista ja nuorista liikkuu vähintään suositusten verran (Kokko & Martin 2019, 145–148). Lapsen liikkumiseen kannustaminen voi kantaa siis pitkälle tulevaisuuteen. Kyse ei siis ole vain liikuntamäärästä, vaan myös terveellisten elämäntapojen istuttamisesta.

5.3 Mieluista tekemistä ja mukavia kokemuksia lapselle

Yksi Sporttikummitoimintaan hakeutumisen keskeinen syy oli se, että vanhempi halusi lapselle tekemistä ja kokemuksia, joita vanhemmat eivät pystyneet itse tarjoamaan. Käytännössä jokainen vanhempi puhui siitä, että he hakeutuivat toimintaan, jotta lapsi saisi mukavaa tekemistä. Monelle lapselle mieluinen tekeminen oli juuri liikuntaan liittyvää.

Toimintaan hakeuduttiin useasti sen vuoksi, että oli tarve saada lapselle jotakin tekemistä. Vanhemmat odottivat, että Sporttikummitoiminnassa lapsi pääsisi tekemään mukavia asioita. Vanhempi ei ollut itse pystynyt järjestämään toimintaa tai tekemistä lapsille, ainakaan niin paljon kuin lapsi kaipasi. Vanhemmat kuvailivat lasten olevan aktiivisia ja heidän kaipaavan paljon virikkeitä. Perheessä oli esimerkiksi useampi lapsi, minkä vuoksi lasten aktiviteetteihin osallistumiseen ei ollut aikaa. Yksi vanhempi erityisesti toi esiin kuitenkin myös sen, että haki toimintaan, koska hän halusi aktivoida lasta. Lapsi oli passiivinen ja vietti vapaa-aikaa mielellään vain kotona.

”Paljon oon noitten pienten kanssa yksin täällä. Niin aattelin, että isommatki voi jäähä vähemmälle. Niin hyvä isommille saada jotaki tämmöstä toimintaa.” (V5)

Kuitenkin vieläkin tärkeämpää vanhemmille oli, että lapset saisivat tekemistä, josta lapsi pitää. Hyvin moni vanhempi nosti esiin sen, että he halusivat lapselle mieluista tekemistä ja ennen kaikkea, että se on lapselle kivaa. Vanhemman rajattujen mahdollisuuksien vuoksi se ei ollut muuten samalla tavalla mahdollista. Mukavan tekemisen kautta lapselle haluttiin myös lisää iloa elämään sekä sellaista tekemistä, mistä lapset ovat jääneet paitsi. Monelle lapselle nimenomaan liikunta oli sitä mieleistä tekemistä ja sen vuoksi vanhempi hakeutui Sporttikummitoimintaan.

”Kun ne on tosi energisiä, sporttisia ja vauhdikkaita.. Semmosta toimintaa kaipaavat enemmän, ku mitä mä voin järjestää. Niin tota se, että mä saan levätä ja lapset saa touhuta tollasta niinku mistä ne nauttii.. Tää vaan niinku oli jotenki tosi niinku kaikin puolin hirveen sopiva juttu, mitä me tarvittiin..” (V3)

Vanhemmat puhuivat myös siitä, että lapsella ei ollut säännöllistä harrastustoimintaa. Sen mahdollistaminen ei ollut mahdollista esimerkiksi rahan- tai ajanpuutteen vuoksi. Sporttikummitoiminnan toivottiin jollakin tapaa korvaavan harrastuksen puutetta ja tuovan lapselle edes jotakin mukavaa vapaa-ajan tekemistä.

”Ehkä pointti oli meilläki siinä, et ku meil ei lapset oo harrastanu mitään.. niinku tämmöstä säännöllistä harrastusta.. ihan rahan puutteen ja ajan puutteen vuoksi..”(V6)

Lasten toivottiin saavan toiminnan kautta myös kokemuksia. Lapselle uuden lajin kokeilu tai jossakin uudessa paikassa käyminen voi itsessään jo olla kokemus. Vanhempien puheissa tuli

esiin, että vanhempi toivoi esimerkiksi, että lapsi pääsisi käymään erilaisissa paikoissa ja kokemaan erilaisia asioita. Vanhemmilla tuntui myös olevan ajatus, että lapsi jäi muuten paitsi jostakin. Vanhempien kertomuksissa tuli esiin myös toistuvasti toive saada lapselle toiminnasta positiivisia kokemuksia. Tämän ymmärrän tarkoittavan sitä, että Sporttikummitoiminnan haluttiin olevan lapselle mukavaa ja mieluista.

”Ja myös, että sit lapsi saisi sellaisia kokemuksia, mitä ei tavallaan me pystytä tarjoamaan, vaikka nytte.. että ei oo resursseja ajan ja talouden.. näitten puitteissa..” (V12)

Vanhempien kertomuksista minulle välittyi halu saada juuri lapselle mieluista tekemistä ja sitä kautta jotakin positiivista lisää lapsen elämään. Lapset ovat valitettavasti hyvin eriarvoisessa asemassa liikuntaharrastusten ja ylipäättään harrastusten suhteen (Hirvensalo & Lintunen 2011, 13; Li ym. 2009, 3). Lapset, jotka tulevat taloudellisesti vähävaraisemmista kodista, eivät pysty viettämään vapaa-aikaa samalla tavalla kuin muut ikätoverit. Lasten kohdalla se on erityisen merkityksellistä, koska esimerkiksi yhteiset harrastukset tuovat lapselle yhteenkuuluvuuden tunnetta ja sen puute siis ulkopuolisuuden tunnetta. (Hakovirta & Rantalaiho 2012, 114.) Harrastusten puute voi vaikuttaa heikentävästi myös lapsen kaveruussuhteiden syntymiseen. Lapsilla harrastukset ovat merkittävä paikka vertaissuhteiden luomiseen. Laajemmin ajateltuna harrastukset voivat siis toimia myös syrjäytymisen ehkäisemisessä.

5.4 Lapsen elämään aikuinen, joka antaa lapselle huomiota ja tekee lapsen kanssa asioita

Kaikki vanhemmat toivat kertomuksissaan jollain tapaa esiin sen, että toimintaan hakeutumisen taustalla oli tarve perheen ulkopuoliselle aikuiselle. Tarve oli ihmiselle, joka tekisi erilaisia asioita lapsen kanssa sekä antaisi lapselle lapsen kaipaamaa aikuisen huomiota. Vanhempi ei itse pystynyt tarjoamaan näitä lapselle ajan tai voimavarojen puutteen vuoksi. Näillä perheillä oli pieni tukiverkosto, mutta ulkopuolinen aikuinen haluttiin silti nimenomaan lapsen rinnalle.

Kahdeksan vanhempaa puhui siitä, että he hakeutuivat Sporttikummitoimintaan, koska he halusivat nimenomaan jonkun, joka tekisi lapsen kanssa asioita. Vanhemmalla ei ollut aikaa, voimavaroja tai muuten mahdollisuutta lähteä lapsen kanssa esimerkiksi liikkumaan.

”...huomannu tai nähny, että lapsi ehkä kaipais jotain aikuista siihen rinnalle, joka touhuais hänen kanssaan..” (V12)

Toisaalta lapsen haluttiin myös saavan huomiota, jota vaille lapsi oli jäänyt. Lapsi saattoi jäädä liian vähälle huomiolle esimerkiksi, koska perheessä oli useampi lapsi, joille vanhemman piti huomiota antaa. Lapsen toivottiin saavan enemmän aikuisen läsnäoloa ja jakamatonta huomiota. Se, että lapsi saisi aikuisen aikaa, saattoi olla jopa tärkein syy toimintaan hakeutumiselle. Yhdeksän vanhempaan nosti esiin sen, että he halusivat lapselle enemmän aikuisen aikaa, läsnäoloa ja huomiota.

”Halusin heidän elämänsä jaksavan ihmisen, joka haluaa puuhailla lasteni kanssa ja ei ole koko ajan EI. Koska lapset joutuvat jakamaan huomioni jatkuvasti, on ollut tärkeää, että he ovat saaneet oman tärkeän aikuisen, jolta saavat jakamatonta huomiota ja joka on vain heitä varten.”
(V13)

Monella perheellä oli vain pieni tukiverkosto. Vanhemmat kokivat tärkeäksi, että lapsella olisi muitakin luotettavia ja turvallisia aikuisia kuin omat vanhemmat. Merkittävää oli se, että vanhemmat puhuivat nimenomaan siitä, että he tarvitsivat luotettavan aikuisen lapsen elämään. He eivät siis kaivanneet perheen ulkopuolista henkilöä itsensä tueksi vaan lapselle. Se auttaa toki välillisesti vanhempaakin, kun vanhempi saa mahdollisuuden esimerkiksi levätä sillä aikaa. Ainoastaan yksi vanhempi koki kaipaavansa myös hänen rinnallensa kanssakulkijaa ja henkilöä, joka tukisi myös suoraan vanhempaa.

”Ja ei oo ollu sellasia luonnollisia verkostoja, riittävästi.. Niin sitten tota.. sitä kautta lapsille niinkun lisää turvallisia ja mukavia aikuisia elämään..” (V3)

5.5 ”Tavallinen” harrastaminen on haastavaa

Haluan nostaa esiin vielä yhden teeman. Sporttikummitoimintaan hakeuduttiin myös, koska lapsen ”tavallinen” harrastaminen ei onnistunut tai se oli haastavaa. Tällä tarkoitan sitä, että esimerkiksi lapsen erityistarpeista johtuen perinteiseen harrastustoimintaan osallistuminen oli lapselle hyvin haasteellista tai epämukavaa, jopa mahdotonta. Erityistarpeilla tarkoitan tässä kohtaa lapsen tarpeita, jotka ovat ikätovereihin verrattuna erilaisia tai suurempia. Anonymiteetin säilyttämiseksi en tarkemmin erittele lasten erityistarpeita tai terveydellisiä tekijöitä. Esiin tuli kuitenkin joitakin toistuvia kertomuksia siitä, kuinka lapsen erityiset tarpeet tai haasteet olivat yhtenä toimintaan hakeutumisen syynä.

Harrastaminen omien ikätovereiden kanssa oli mahdotonta esimerkiksi, koska lapsi tarvitsi erityisen paljon tukea. Yksi vanhempi kertoi esimerkiksi, että harrastuksia oli yritetty, mutta ne oli jouduttu lopettamaan. Tavallinen harrastaminen ei onnistunut välttämättä myöskään siksi, että lapsi tarvitsi harrastuksessa tai liikkussa lähes koko ajan aikuisen läsnäoloa. Yksi vanhempi toivoi, että lapsen erityistarpeita ymmärrettäisiin Sporttikummitoiminnassa, mutta asioita ei tehtäisi kuitenkaan lapsen puolesta. Vanhempien kertomuksista tuli vaikutelma, että vanhemmat halusivat Sporttikummitoiminnan kautta saada lapselle positiivisia kokemuksia ja kohottaa jollakin tavalla lapsen uskoa omaan itseensä. Koska lapsilla oli ikätovereita enemmän haasteita erilaisissa toiminnoissa, heille oli kertynyt myös ehkä enemmän epäonnistumisen ja pettymyksen kokemuksia. Näille lapsille onnistumisen kokemukset olisivat erityisen tärkeitä. Vanhemmat hakivat Sporttikummitoimintaan, koska Sporttikummitoiminnassa lapsella on koko ajan läsnä turvallinen aikuinen ja toiminnassa voidaan edetä lapsen ehdoilla.

”...mutta sitten kovasti huomattiin, että harrastukset ja tämmöset ei oo helppoja oman ikästen kanssa, että hän oli varmaan joku 6 vuotias suunnilleen sillon.. tai viis.. niin oli niinkun hankalaa, että oli joitakin harrastuksia kokeiltu, niin ei voinu vaan minnekkään jättää vaikka häntä, vaan aina piti olla mukana ja tota.. usein ne sitten keskeytyki sellaset mitä ton ikäset monesti harrastaa niin.” (V2)

Se, että harrastus ei onnistu, on lapsellekin suuri pettymys. Lapsen omakuva voi myös kehittyä siihen suuntaan, että hän kokee, että hänessä on jotain vikana. Se voi vaikuttaa lapseen hyvin pitkäaikaisesti, mikä taas vaikuttaa myös vanhempaan ja voi olla myös vanhemmalle samalla tavalla pettymys. On myös harmillista, että moni harrastustoiminta ei pysty vastaamaan lasten tarpeisiin, vaan lasten on mukauduttava olemassa oleviin olosuhteisiin.

”...mutta kun huomasi, että ne aina vähän niinku keskeyty ne kaikki yritykset ja sitten tota.. vaikuttaahan se itsetuntoon ja harmittaa silleen lasta.. ja sitten vanhempiakin niin tota..” (V2)

Yksi vanhempi kertoi, että lapsen haasteet liittyivät erityisesti ryhmässä toimimiseen. Tämän vuoksi harrastus lopetettiin. Jos lapselle esimerkiksi ryhmätilanteet ovat hankalia ja lapsi jättäytyy niistä kokonaan pois, voi lapsen valmiudet heikentyä entisestään. Ryhmätilanteet toimisivat hyvänä harjoitteluna. Juuri nämä lapset, joilla on jo entuudestaan haasteita, kaipaisivat sopivia mahdollisuuksia harjoitella kipeimmin.

Yksi vanhempi kertoi myös, että hänen lapsensa kuormittuvat erittäin helposti, jonka vuoksi säännöllisen harrastuksen ylläpitäminen oli vaikeaa. Tällöin on tärkeää löytää lapselle harrastustoimintaa, joka toimii lapsen ehdoilla. Vanhempi hakeutui siis Sporttikummitoimintaan, koska se mahdollisti lapsen tarpeiden huomioimisen paremmin kuin muu perinteisempi harrastusmuoto.

Sorkkilan ja Aunolan (2020, 654) vanhempien uupumusta selvittäneessä tutkimuksessa lapsen erityistarpeilla oli merkittävin yhteys vanhemman uupumiseen. Herää siis ajatus, että tulisiko erityistarpeita omaavien lasten harrastusmahdollisuuksia edistää enemmän. Erityislapsen vanhemmat ovat suuremmassa vaarassa uupua, mikä taas on riski lapsen hyvinvoinnille. Erityislapsille sekä heidän vanhemmilleen tuntuu kasaantuvan monia hyvinvointia vaarantavia tekijöitä. Nussbaumin (2011, 18) hyvinvoinnin määritelmässä keskiössä on ajatus siitä, että mitä ihminen todellisuudessa voi olla ja tehdä. Joten myös Nussbaumin hyvinvoinnin määritelmästä tarkastellen voisi ajatella, että normaalien harrastusten mahdottomuus on uhka myös sekä lasten, että vanhempien hyvinvoinnille.

6 LAPSEN HYVINVOINTI

Tässä luvussa esittelen Sporttikummitoiminnan koettuja vaikutuksia lapsen hyvinvoinnille vanhempien arvioimana. Kaikki vanhemmat kokevat, että Sporttikummitoiminta on vaikuttanut heidän lasten hyvinvointiin enemmän positiivisesti kuin negatiivisesti. Vai yksi vanhempi kokee, että toiminnalla on ollut lapsen hyvinvoinnille myös negatiivisia vaikutuksia, vaikka tämänkin lapsen kohdalla vanhempi kokee positiiviset vaikutukset kuitenkin isommiksi. Muodostin vanhempien haastattelujen pohjalta kuusi teemaa; fyysinen hyvinvointi, mielekästä vapaa-ajan- ja harrastustoimintaa, toimijuuden kokemus, positiivisempi käsitys itsestä, turvallinen aikuinen sekä positiiviset tunteet. Seuraavaksi avaan näitä keskeisiä teemoja.

6.1 Fyysinen hyvinvointi

Sporttikummitoiminnassa Sporttikummi ja lapsi tapaavat yleensä aina liikunnan merkeissä. Kaikki lapset ovat päässeet kokeilemaan toiminnan kautta jotakin uutta liikunta-aktiiviteettia. Moni vanhempi koki, että lapsen liikkuminen on lisääntynyt toiminnan myötä. Positiivisia muutoksia on tapahtunut myös lasten liikuntavalmiuksissa sekä asenteessa liikuntaan kohtaan.

Vanhemmat kertoivat, että lapsi ja Sporttikummi tapaavat jonkun aktiiviteetin parissa, joka yleensä aina on jollakin tapaa liikuntaan liittyvää. Jokaisessa kummissuhteessa liikunta-aktiiviteetit ovat olleet hyvin monipuolisia, lapsi ja kummi ovat tehneet monia erilaisia ilmaisia aktiiviteetteja sekä maksullisia liikuntakokeiluja. Ilmaisia aktiiviteetteja ovat olleet esimerkiksi lenkkeily, pyöräily, retkeily, frisbeegolf, pihapalloilupelit sekä leikkipuistossa yhdessä käynti. Maksullisia aktiiviteetteja olivat esimerkiksi uinti, sulkapallo, keilaus, erilaisissa sisäaktiiviteettipuistoissa käynti, laskettelu sekä SUP-lautailu. Vaikka tapaamiset tapahtuivat yleensä liikunnan merkeissä, myös muunlaisia aktiiviteetteja kummit ja lapset tekivät joskus yhdessä, kuten leipoivat, kävivät elokuvissa tai jääkiekko-ottelua seuraamassa. Aktiiviteetin jälkeen Sporttikummi ja lapsi saattoivat myös joskus käydä esimerkiksi yhdessä syömässä tai jäätelöllä. Kaikki lapset pääsivät toiminnan aikana kokeilemaan jotakin uutta liikuntalajia ja monet lapset pääsivät yhdessä kummin kanssa kokeilemaan useita uusia liikunta-aktiiviteetteja.

Kahdeksan vanhempaa kertoi, että lapsen liikkumisen määrä on lisääntynyt toiminnan myötä. Vanhemmat eivät havainneet, että lapsen omaehtoinen liikkuminen olisi lisääntynyt, mutta Sporttikummitapaamiset kuitenkin lisäsivät lapsen saamaa liikuntaa.

”No kyllähän se nyt on se yks ilta sitten ainaki enemmän ku mitä muuten.. että todennäköisesti muuten oltais se ilta ihan vaan, tai hän olis minun kanssa kotona tai korkeintaan kävis tossa omalla pihalla.. ja ei oo.. tässä ei oo meillä ketään leikkikavereita.. eikä oo mitään lasten leikkivälineitäkään, ei mitään kiipeilytelineitä.. eikä muuta niin.. niin tottakai ainakin sinä iltana tulee liikuntaa.” (V10)

Muissa liikuntainterventioiden tutkimuksissa on saatu saman suuntaisia tuloksia (ks. esim. (Appelqvist-Schmidlechner & Kekkonen 2020, 4; Choi ym. 2015, 264–265, 270). Osallistujien liikkuminen on joissakin interventioissa lisännyt jopa lapsen omaehtoista liikkumista (ks. esim. Beaulac ym. 2011, 968). Yksi vanhempi sanoitti, että lapsi on joutunut toiminnan myötä fyysisesti paljon rankemmalle, mikä varmasti näkyy lapsen fyysisessä kunnossa positiivisesti. Jotkut vanhemmista myös toivat esiin sen, että vaikka Sporttikummitoiminnan kautta lapsen liikkumisen määrä ei olisi merkittävästi lisääntynyt, niin lapsen liikkuminen oli kuitenkin toiminnan myötä monipuolistunut. Lapsi sai uusia liikuntakokemuksia ja esimerkiksi pääsi kokeilemaan uusia lajeja.

Kaksi vanhempaa toi esiin myös sen, että liikkumisen ansiosta lapsi on ollut hetken aikaa enemmän pois ruudun äärestä. Vanhempi piti hyvänä asiana, että lapsi sai liikunta-aktiiviteeteista vastapainoa pelaamiselle ja puhelimella olemiselle. Erilaiset laitteet kilpailevat huomiosta liikunnan kanssa ja kyseessä on todellinen huoli yleisestikin lasten kohdalla. Kuten tuoreessa LIITU-tutkimuksessa osoitettiin, vain 5 % lapsista viettää ruudun ääressä alle suositellun ajan (Kokko & Martin 2019, 145–148). Laitteet tarjoavat toisaalta myös liikunnan edistämisen mahdollisuuksia. Jotkut Sporttikummilapset ja kummit ovat käyneet yhdessä pelaamassa Pokémon GO peliä, missä yhdistyy pelaaminen, liikkuminen ja yhdessäolo.

Liikuntamäärien lisäksi kaksi vanhempaa toi esiin, että lapset, joilla oli erityisiä haasteita liikunnan suhteen, omaavat nyt toiminnan myötä paremmat liikunnalliset valmiudet kuin ennen toimintaa. Toiminnan myötä lapset ovat saaneet harjoitusta ja sopivia altistuksia, minkä vuoksi liikuntavalmiudet myös ovat kehittyneet. Se on näille lapsille vielä erityisen tärkeää, koska haasteet liikunnassa ovat jollain tapaa haitanneet lapsen elämää esimerkiksi tuomalla lapselle epäonnistumisen tunteita. Liikunta- ja toimintakyvyn ylläpitäminen on merkityksellistä lapselle nyt, mutta myös myöhemmin tulevaisuudessa. Kaksi vanhempaa sanottivat myös, että kokivat lapsen saaneen erityisesti liikunnan suhteen itseluottamusta. Se, että lapsi oli saanut kokemusta ja positiivisia kokemuksia, oli vanhemman mielestä merkittävää. Yksi vanhempi sanoitti myös,

että lapsen suhtautuminen liikuntaa ja erilaisia liikuntalajeja kohtaan on ollut toiminnan myötä ennakkoluulottomampi. Vanhempi ajatteli, että liikunta ei ole enää toiminnan myötä vain pakollinen asia lapselle, vaan myös mukavaa.

”... mut kyl mä luulen, että on saanu niinkun sellasta.. sillä tavalla niinkun itsetuntoa, että ku ei tosiaan muuta liikuntaa.. ohjattua harrasta, paitsi oli sitten se uimakoulu viime vuonna niin tota.. Varmasti mä luulen, että ainakin johonki tommoseen niinku koululiikuntaan on auttanu, että tota.. ku siellähän pitää väkisinki kokeilla erilaisia asioita.. on helpottanu, että.. on kuitenkin käyny kokeilemassa Parkouria ja tämmöstä..” (V2)

Myös tämä lapsi ei lähtökohtaisesti ennen toimintaa erityisesti pitänyt liikunnasta tai ollut liikunnallisesti aktiivinen. Myös muissa liikuntainterventioita tutkivissa tutkimuksissa lasten liikuntataidoissa ja -valmiuksissa tapahtui positiivista kehitystä (ks. esim. Beaulac ym. 2011, 967; Choi ym. 2015, 270).

Fattoren, Masonin ja Watsonin (2009) lapsen hyvinvointimallissa yksi hyvinvoinnin osa-alue on fyysinen terveys. Fyysinen terveys käsittää niin sopivan hoivan, terveellisen ravinnon kuin fyysisen aktiivisuuden. Lapsella tulisi olla ympäristö, jossa hän tuntee olonsa turvalliseksi ja hänellä on mahdollisuus esimerkiksi liikkua ja pelata kotinsa asuinpiirissa vapaasti. Lapselle fyysinen hyvinvointi merkitsee myös sairauden poissaoloa sekä mahdollisuutta olla aktiivinen ja tehdä haluamiaan asioita (Fattore, Mason & Watson 2009, 68–70.) Sporttikummitoiminnan kautta saatu mahdollisuus liikkua edistää siis myös lapsen fyysistä hyvinvointia. Fyysinen hyvinvointi on osa hyvinvointia myös monissa muissa hyvinvoinnin määritelmässä. Myös toimintamahdollisuuksien lähestymistavassa Nussbaum (2011, 33) on ottanut kehon fyysisen terveyden yhdeksi keskeiseksi osa-alueeksi, jonka ihmisen elämässä tulee täyttyä, jotta ihminen voi tavoitella kukoistavaa elämää. Myös esimerkiksi Allard (1976) on sisällyttänyt hyvinvointimääritelmään kuuluvaksi terveyden ulottuvuuden.

Liikunta on tietysti vain yksi osa-alue fyysisessä hyvinvoinnissa. Liikunta ei takaa fyysistä hyvinvointia, vaikka se edistääkin sitä. Vaikka interventio ei muuten edistäisi lapsen hyvinvointia, tutkitusti tiedetään, että liikunta jo itsessään on hyvinvointia tukevaa (Petitpas ym. 2004). Kaikkein merkityksellisintä fyysisen hyvinvoinnin kannalta on liikuntamäärien ja asenteiden muutokset niillä lapsilla, jotka ennen Sporttikummitoimintaan eivät olleet kovin liikunnallisia. Vaikka toimintaan on hakeutunut enemmän lapsia, jotka jo lähtökohtaisesti

erityisesti pitävät liikunnasta, voi Sporttikummitoiminta tarjota myös muille lapsille kannustavan, tukevan ja lapsen ehdoilla tapahtuvan liikuntamahdollisuuden.

6.2 Mielekästä vapaa-ajan- ja harrastustoimintaa

Lapsille yksi tärkeä osa hyvinvointia on se, että heillä on mahdollisuus vapaa-ajan toimintaan ja harrastuksiin (Fattore, Mason & Watson (2009, 66–67). Sporttikummitoiminnassa olevien lasten vanhempien kertomuksissa toistui se, että toiminnan myötä lapset ovat päässeet tekemään laajasti erilaisia aktiviteettejä. Lapset ovat saaneet toiminnan kautta mielekästä tekemistä, erilaisia kokemuksia sekä päässeet kokeilemaan uusia asioita. Näihin kokemuksiin ja esimerkiksi harrastamiseen lapsilla ei olisi ollut muuten samanlaista mahdollisuutta.

Kaikki tutkimuksessa mukana olleet lapset ovat kokeilleet Sporttikummitoiminnassa useita eri aktiviteetteja. Suuri osa niistä oli liikunnallisia. Jokaisella toiminta perustui nimenomaan siihen, että tapaamisilla tehtiin erilaisia juttuja. Kenelläkään lapsista ei ollut siis jotakin tiettyä harrastusta tai lajia, jonka parissa tapaamiset aina tapahtuivat. Jotkut lapsista pitivät esimerkiksi erityisen paljon uimisesta ja sen vuoksi tapaamisilla käytiin useasti uimassa. Sen mahdollistamiseen vanhemmilla ei ollut ilman toimintaa samalla tavalla mahdollisuutta.

”No ihan ulkotouhuja, jalkapalloo ymm... sit ne on käynyt tota.. on ne käyny uimahallissa ja Hop Lopissa ja trampaparkissa ja keilaamassa ja Laajavuoren köysiradalla ja.. niinku ne on tehny sekä sellasia niinku lähempänä tapahtuvia maksuttomia juttuja, että sit sellasia niinku maksullisia menoja.” (V3)

Lähes aina lapsi sai itse vaikuttaa siihen mitä tapaamisilla tehtiin, joten lapset pääsivät toiminnassa tekemään heille mieluisia asioita. Esimerkiksi frisbeegolfista tykkäävä lapsi pääsi frisbeegolfaamaan ja kalastamisesta tykkäävä lapsi kalastamaan. Toiminnan sisältö ja tekeminen muotoutui aina jokaisen lapsen kanssa kyseisen lapsen toiveiden mukaan. Se, että lapsi pääsi tekemään mieleistä tekemistä näkyi muun muassa lapsen innostuksesta ja ilosta. Vanhemmat kuvailivat, että lapset odottivat innoissaan tapaamista ja kertoivat tapaamisen jälkeen vanhemmalle, mitä kaikkea he olivat päässeet kokemaan.

”Must se on ollu ihanaa, et ne on tullu aina niin hymyssä suin, niinkö aivan innoissaan kertonu mitä on ne tehny ja miten mukavaa oli.” (V4)

Kaikki paitsi yksi lapsi olivat päässeet toiminnan kautta kokeilemaan uusia asioita. Yksi vanhempi sanoi jopa, että lähes kaikki asiat mitä Sporttikummi ja lapsi ovat tehneet, ovat olleet lapselle uusia. Ennen kaikkea uudet kokemukset olivat sellaisia, mitä lapset eivät ilman toimintaa olisi päässeet kokeilemaan. Vanhempi ei itse voinut mahdollistaa lapselle harrastusta tai erilaisia kokemuksia esimerkiksi ajan- tai rahanpuutteen vuoksi tai koska vanhemman voimavarat olivat vähissä.

”Että ovat päässeet myös uusia juttuja kokeilemaan. Ja ehottomasti niinku tosi paljon sellasta mihin ei ois ollu varaa meillä.. Niin paljon useemmin ovat päässeet sellasiin paikkoihin.” (V3)

Lasta, joka ei ollut toiminnan kautta kokeillut mitään uusia aktiviteetteja, palveli paremmin tuttujen ja turvallisten aktiviteettien tekeminen. Kyseisellä lapsella oli haasteita liikunnassa ja vanhempi halusi, että lapsi saa toiminnasta nimenomaan mukavia onnistumisen kokemuksia. Tuttujen lajien kanssa lapsi pääsi tekemään hänelle mieluisia asioita ja saamaan positiivisia kokemuksia.

Vanhemmat kertoivat, että lähes aina lapsi pääsi tekemään mitä toivoi, mutta joskus lasta haluttiin myös kannustaa tekemään jotain hieman lapsen mukavuusalueen ulkopuolelta. Joskus siis lapsi ei välttämättä ensisijaisesti toivonut omaehtoisesti jotakin aktiviteettia, mutta lapsi pääsi kokeilemaan asioita yhdessä Sporttikummin kanssa hyvin kannustettuna ja tuettuna. Tätä kautta taas lapsi on saanut itsensä ylittämisen kokemuksia, kun lapsi on saanut altistuksia, jotka ovat tapahtuneet kuitenkin lapsen ehdoilla. Yksikin vanhempi kertoi, että lapsi ei oma-aloitteisesti halunnut kokeilla mitään, mutta lopulta rohkaistuikin kokeilemaan uusia asioita. Fattore, Mason, Watson (2009, 66–67) nostavat esiin, että lapselle mahdollisuudessa harrastaa on tärkeää myös se, että kehittyä ja kokee tulevansa paremmaksi. Kehittymisen kokemus on siis yhteydessä nautinnon lisääntymiseen. Se, että lapsi pääsee kokemaan uusia asioita ja kehittymään, voisi siis tätä teoriaa peilaten olla juuri Sporttikummitoiminnassa lapselle hyvinkin merkityksellistä.

Toinen seikka, jonka Fattore, Mason & Watson (2009, 67) nostavat harrastamisesta esiin on se, että lapselle aikuisen opastus ja kannustus on tärkeää. Toisin sanoen suhde-ulottuvuus on lapselle tärkeää myös harrastus- ja vapaa-ajan aktiviteeteissa. Jotta aktiviteetit voivat edistää lapsen hyvinvointia, lapsi kaipaa aikuisen tukea ja ohjausta. Tämä liittyy myös lapsen tarpeeseen kehittyä, mutta on aikuisen tehtävänä varmistaa lapselle turvallinen ympäristö

siihen. Sporttikummitoiminnassa keskeistä on myös niin sanottu mentorointi, eli Sporttikummi on lapselle toiminnassa henkilökohtaisena tukena, joten myös tämä ulottuvuus toteutuu Sporttikummitoiminnassa.

Myös Nussbaumin (2011, 34) ajatuksissa on samankaltaisuuksia siinä, mitä mahdollisuus erilaisiin aktiiviteetteihin edustaa. Nussbaum on nostanut *leikin* yhdeksi keskeiseksi hyvinvoinnin edellytykseksi. Ensinnäkin Nussbaum ajattelee, että jokaisella tulisi olla mahdollisuus leikkiin tai pelaamiseen. Se tarkoittaa Nussbaumin ajatusten mukaan siitä, että ihmisellä on mahdollisuus iloita ja nauttia vapaa-ajan aktiviteeteista. Niin Nussbaum (2011, 34), kuin Fattore, Mason & Watson (2009, 67) esittävät, että harrastus ei ole itseisarvo, vaan siitä saadaan iloa ja nautintoa. Hakovirta ja Rantalaiho (2012, 114) tutkimuksessaan taas havaitsivat, että harrastus voi merkitä lapselle yhteenkuuluvuutta ja toisaalta vaikuttaa myös lapsen vertaissuhteiden luomiseen. Näitä vertaamalla ja yhdistelemällä voi havaita, että harrastuksella on monia merkityksiä ja sillä on välinearvoa. Sillä on kuitenkin monenlaisia merkityksiä hyvinvoinnin kannalta, niin kuin myös Sporttikummitoimintaan osallistuneiden lasten kohdalla.

6.3 Toimijuuden kokemus

Kaikki tutkimukseen osallistuvat lapset ovat saaneet vanhempien arvioimana jollakin tavalla itse vaikuttaa toiminnan sisältöön tai heiltä on kysytty mielipidettä toimintaan osallistumisesta. Tämän paikannan lapsen toimijuuden kokemukseksi. Sporttikummitoiminta on siis tapahtunut pitkälti lapsen ehdoilla. Sporttikummitoiminnan voi myös katsoa edistäneen lasten osallisuutta.

Sporttikummitoimintaan hakeutuminen tapahtuu vanhempien toimesta. Enemmistö vanhemmista jutteli hakemisesta yhdessä lapsen kanssa ennen kuin hakivat Sporttikummitoimintaa. He kysyivät lapsen mielipidettä siitä, että haluaako lapsi kyseiseen toimintaan. Osa vanhemmista ei vielä tässä vaiheessa kysynyt lapsilta mielipidettä toimintaan hakeutumisesta. Useampi vanhempi sanoi, että ei vielä tässä vaiheessa uskaltanut kysyä, koska ei ollut vielä varmuutta toimintaan pääsemisestä. Sporttikummi saattoi joutua odottamaan jopa useamman vuoden, joten on ymmärrettävää, ettei vanhempi halunnut myöskään antaa lapselle katteettomia lupauksia. Yksi vanhemmista taas kertoi, ettei kysynyt lasten mielipidettä, koska koki tuntevansa lapsensa niin hyvin, että toiminta olisi lapsille varmasti mieleistä. Hän kuitenkin myös totesi, että jos lapset eivät olisi näyttäneet toimintaa haluavan, olisi lasten

mielipidettä silloin kunnioitettu. Kyseinen vanhempi kysyi lasten mielipidettä kuitenkin myöhemmin. Osa lapsista ilmaisi selvästi vanhemmilleen innostuksen toimintaan haluamisesta. Vanhempi ja lapsi myös saattoivat yhdessä ideoida toimintaa ja sitä, mitä lapsi haluaisi toiminnassa tehdä.

”No juteltiin lasten kanssa, että oisko ne kiinnostuneita ja nehän heti innostu ja.. Ja sitten haettiin..” (V9)

Muutama vanhempi kertoi kysyneensä lapsilta mielipidettä toimintaan hakeutumisesta, mutta lapsi ei osannut sanoa asiaan oikein minkäänlaista mielipidettä. Tämä ei välttämättä tarkoita sitä, ettei lapsi halunnut toimintaa, vaan lapsen voi olla vaikea hahmottaa mistä toiminnassa on kyse, ennen kuin hän on toiminnassa mukana. Yksi vanhempi kuitenkin myös kertoi, että ei ole enää varma, että halusiko lapsi Sporttikummitoimintaan lähtökohtaisesti ollenkaan, tai lapsi ei ainakaan enää jossain vaiheessa enää halunnut käydä tapaamisissa. Tässä tapauksessa oli ehkä enemmän vanhemman toive, että lapsi osallistuisi toimintaan, koska vanhempi uskoi sen olevan lapselle hyväksi.

Kuitenkin jokainen lapsi sai jollakin tavalla vaikuttaa siihen, mitä tapaamisilla tehdään. Yksitoista vanhempaa kertoo, että lapset saivat oikeastaan aina päättää ja vaikuttaa siihen, mitä tapaamisilla tehtiin. Lapsi saa toivoa, mitä hän halusi tehdä tai mihin hän halusi mennä. Toiveet toteutettiin yleensä aina. Mutta esimerkiksi vanhempi, jolla oli useampi lapsi samalla Sporttikummilla, kertoi että lapset saivat toivoa vuorotellen. Toki myös vanhempi ja Sporttikummi ehdottivatkin monesti jotakin aktiviteettia, mutta lapsen mielipide kuitenkin ratkaisi. Sporttikummi ja lapsi monesti myös keskenään keskustelivat siitä, mitä lapsi halusi tehdä. Esimerkiksi aina tapaamisen päätteeksi lapsi ja kummi päättivät yhdessä, mitä seuraavalla kerralla tekevät.

”Lapsi on saanut toivoa 100% ja ne on toteutettu. Joskus sporttikummi on kysynyt, mitä lapsi haluaisi tehdä, joskus lapsi on lähettänyt toiveita ääniviestillä sporttikummille.”(V13)

Yksi vanhempi kertoi, että lapset saivat kyllä toivoa, mutta aina niitä ei pystytty toteuttamaan. Osittain syynä siihen oli koronaepidemia, joka rajoitti paikkoja, joihin voi mennä. Toinen vanhempi taas kertoi, että tapaamisia ei ole ehtinyt olla vielä kovinkaan montaa ja lapsi on hyvin nuori, alle kouluikäinen, joten tässä vaiheessa vanhempi ja Sporttikummi ovat varsinaisesti ovat päättäneet mitä tapaamilla tehdään. Kuitenkin lapsen toive alun perin on ollut

päästä kiipeilemään kiipeilytelineellä ja se on toteutettu. Kolmas vanhempi taas kertoi, että aina lapsen mielipiteitä ei kysytä, koska lapsi ei todennäköisesti valitsisi mitään liikuntaan liittyvää, koska lapselle uudet asiat ovat hankalia. Lapselta kyllä kysyttiin mielipidettä, mutta joskus lasta sai suostutella enemmän. Lopulta myös lapsi on kuitenkin tykännyt aina tapaamisista. Vanhempi myös kertoo, että lapselle yritetään aina kuitenkin tarjota mukavia ja mieleisiä aktiviteetteja. Eli näidenkin lasten toiveita on myös huomioitu jollakin tavalla.

Lapsen toiveita ja tarpeita on kuunneltu toiminnassa myös esimerkiksi siinä, että tutustumisessa on edetty hitaasti. Kaksi vanhempaa kertoi, että lapsi tarvitsee aikaa tutustumiseen ja lapset voi olla jopa hankalaa luottaa aikuisiin. Näissä tapauksissa kummi on edennyt lapsen ehdoilla ja tapaamiset ovat olleet aluksi kotona ja sitten kodin lähellä.

”... kummiki anto niinku aikaa pojalle tutustua, eikä ahistanu sitä, niin ku sillä lailla, että.. on niinku ollu kärsivällinen ja rauhallinen.. ja niinku omalla olemuksellaan saanu aikaan sen luottamussuhteen, että poika on lähteny tähän hommaan mukaan näin.” (VI)

Vanhempien kertomuksista välittyy, että toimintaa toteutetaan lapsen ehdoilla. Lapset ovat saaneet paljon vaikuttaa toiminnan sisältöön. Toimijuuden kokemuksella taas on vaikutus lapsen hyvinvoinnin kokemukseen. Fattoren, Masonin ja Watsonin (2009) lapsen hyvinvointimallissa kokemus omasta toimijuudesta on yksi kolmesta keskeisimmästä lapsen hyvinvoinnin kokemukseen vaikuttavasta ydinteemasta. Mallin mukaan kokemus omasta toimijuudesta merkitsee sitä, että lapsella on mahdollisuus tehdä päätöksiä eli vaikuttaa asioihin. Kontrolli asioista yleensä on aikuisilla. Lapsen kaipaavat mahdollisuutta vaikuttaa asioihin, jotka liittyvät jokapäiväiseen elämään. (Fattore, Mason & Watson 2009, 64–65.) Tällä tavalla ajatellen lasten mahdollisuus vaikuttaa toiminnan sisältöön edistää myös lapsen kokemusta omasta hyvinvoinnista. Lapsen oikeuksien yleissopimuksen 12 artiklassa (60/1991) myös säädetty, että lapsen mielipide tulisi aina selvittää. Lapset nähdään yhä enenevässä määrin toimijoina yhteiskunnassa, eikä vain jonkin toiminnan kohteena tai ylipäättään saajina yhteiskunnassa (Alanen 2014, 166). Lasten osallisuus on nostettu vahvasti esiin ja sitä pyritään edistämään. Toimijuuden kokemus voidaan yhdistää myös osallisuuteen.

6.4 Positiivisempi käsitys itsestä

Vanhempien näkemyksen mukaan Sporttikummitoiminta on vaikuttanut lapsen käsitykseen itsestään positiivisesti, koska lapsi on saanut toiminnan kautta positiivisia kokemuksia. Sporttikummitoiminta on kohottanut lapsen itseluottamusta ja lapsi on rohkaistunut kokeilemaan helpommin uusia asioita. Lapsi on voinut toiminnan kautta kokea myös enemmän yhdenvertaisuuden tunnetta suhteessa ikätovereihin, koska toiminnan myötä lapsi voi paremmin jakaa heidän kanssaan yhteisiä kokemuksia.

Yli puolet vanhemmista koki, että lapsi on saanut toiminnan kautta itseluottamusta. Yksi vanhempi, jonka lapselle liikunta oli haasteellista, kertoi, että itseluottamus näkyi juuri suhteessa liikuntaan. Useampi vanhempi nosti esiin, että Sporttikummilla on varmasti ollut suuri merkitys lapsen itsetunnon kohottamisessa, koska lapsi on saanut positiivista palautetta ja kannustusta kummilta. Yksi vanhempi myös koki, että lapsi varmasti aistii, että joku haluaa vapaaehtoisesti viettää aikaa heidän kanssaan, mikä kohottaa lasten itseluottamusta.

”On nostattanut lapsen itsetuntoa, kun rinnalla on ollut kannustava aikuinen, joka ei ole koko ajan ”istu, ole hiljaa, ole paikallasi, älä juokse ja pompi”. Lapsi on saanut olla oma itsensä; innostunut, energinen ja utealias lapsi.” (V13)

Lapsi on saanut kummilta positiivista palautetta itsestään, mikä viestii lapselle, että hän on hyvä sellaisena kuin on. Se tuo lapsella myös hyväksytyksi tulemisen tunnetta. Kummilla on siis suuri merkitys lapsen itseluottamuksen kohottamisessa.

Erilaiset onnistumisen kokemukset, joita lapsi on saanut toiminnassa, ovat myös kohottaneet lapsen itseluottamusta. Onnistumisen kokemuksia lapsi on saattanut saada esimerkiksi, kun hän on kokeillut jotakin, joka on alkuun saattanut tuntua hankalalta, mutta onnistunutkin hyvin. Yksi vanhemmista kuvaili, että lapsi on päässyt toiminnan kautta voittamaan pelkojaan, minkä uskoo kantavan lasta pitkälle tulevaisuuteen. Myös uuteen ihmiseen eli Sporttikummiin tutustumien oli yhdelle lapselle pelottavaa, mutta lopulta kummista tulikin tärkeä ihminen lapselle. Vanhempi kuvaili, että uskoo tämän positiivisen kokemuksen lisänneen lapsen luottamusta myös aikuisiin ihmisiin ylipäättään.

Lapsen itseluottamus näkyy lapsessa niin, että lapsi on rohkaistunut helpommin kokeilemaan uusia asioita. Yksi vanhempi kuvaili, että lapsi on rohkaistunut Sporttikummitoiminnan myötä

muutenkin kuin vain itse toimintaan liittyen. Lapsi on uskaltanut kokeilla uusia asioita myös toiminnan ulkopuolella ja rohkaistunut myös sosiaalisesti menemään rohkeammin uusiin tilanteisiin. Lapsi ei enää jännitä niin paljon uusissa tilanteissa. Vanhempi kokee, että se johtuu osittain siitä, että lapsi on toiminnan kautta saanut sopivia altistuksia turvallisen aikuisen kanssa. Sitä kautta lapsi on saanut vahvistusta, että pärjää itsekin. Vanhempi koki, että lapsi on kokeillut Sporttikummitoiminnan ulkopuolellakin sellaisia asioita, joita ei olisi aiemmin uskaltanut kokeilla. Lapsen käsityksen itsestään voi siis katsoa olevan positiivisempi.

”Vaikka mä tiän, että pojalla on hyvät puheen lahjat, mutta on semmosta tiettyä arkuutta uusiin tilanteisiin ollu.. niin tuota.. en ois jotenki osannu kuvitella.. kyl mä aattelen, että ne varmaan kaikki nää antanu semmosta rohkasua, ku on tullu tällöisiä erilaisia kokemuksia ja tilanteita.. että varmaan semmosta pystyvyyttä.. tai pärjävyyttä vahvistanu ehkä...vaikka joku uimahalli, mikä saattaa olla itekseen, jos menis niin ei vois varmaan.. luulisin, että tulis varmaan semmonen pelko, että ei niinkö itekseen tietäs oikein, että mihin laitetaan vaatteet ja miten tässä nyt.. missä järjestyksessä toimitaan ja miten.. Niin niin tota.. kun sen saa kokea tommosen turvallisen aikuisen kanssa ja voi luottaa siihen niin.. uskon, että sitä kautta on varmasti tullu sitä semmosta vahvistusta.. että uskaltaa nytkin lähteä niinkö tekeen sitten asioita.. itsenäisesti.. Ja kaverin kanssa” (V12)

On tietysti huomioitava se, että on mahdotonta osoittaa, että itseluottamuksen lisääntyminen johtuisi juuri Sporttikummitoiminnasta. Siihen voi olla muitakin syitä, kuten esimerkiksi lapsen kehittyminen. Tässä nämä näkemykset perustuvat vanhempien arvioihin. Kuitenkin myös esimerkiksi Beaulac, Kristjansson & Calhoun (2011, 968) ovat löytäneen tutkimuksessaan samanlaisia vaikutuksia. Kanadalaisessa liikuntaperusteisessa interventiossa, johon oli yhdistetty Hip-Hop-tanssia, antoi nuorille itseluottamusta ja nuoret rohkaistuivat intervention seurauksena kokeilemaan rohkeammin uusia asioita. Myös suomalaisen *Icehearts*-toiminnan ja eteläkorealaisen *The Sport Mentoring for Success*- liikuntamentorointiohjelman on tutkimuksissa havaittu vaikuttavan lapsen itsetuntoon positiivisesti (Appelqvist-Schmidlechner & Kekkonen 2020, 6; Choi ym. 2015, 264–265, 270).

Rohkeuden ja itseluottamuksen kautta vanhemmat kokivat lapsen saaneen myös uusia taitoja elämäänsä. Kun lapsi rohkaistuu kokeilemaan uusia asioita, lapsi saa sitä kautta uusia kokemuksia ja taitoja. Yksi vanhempi kertoi, että itseluottamuksen lisääntyminen on esimerkiksi vaikuttanut lapsen kouluaineiden valintaan. Vanhempi kertoi, että kokee ettei lapsi

vielä jokin aika sitten olisi uskaltanut valita haluamaansa ainetta. Uuden valinnaisaineen opiskelun kautta lapsi on oppinut siis konkreettisia taitoja. Myös itse uusien lajien kokeilu joko Sporttikummitoiminnassa tai sen ulkopuolella, lisää erilaisia liikunnallisia taitoja.

Useampi vanhempi nosti myös esiin yhdenvertaisuuden tunteen. Sporttikummitoiminnan kautta lapset ovat päässeet esimerkiksi kokeilemaan sellaisia asioita, joita lapsen ikätovereiden elämään kuuluu.

”Ja sit myös semmosta osallisuutta ja sellasta niinku tota.. yhdenvertaisuutta niinkun muitten lasten kanssa, koska tätä kautta ne voi päästä kokemaan semmosia asioita, mistä ne voi puhua kavereitten kaa, et hei mäki oon käyny siellä ja tehny sitä.. Eikä niin, että kaverit kertoo ja ne sanoo, että no meillä ei oo äitillä rahaa eikä voimia.. Ettei ne ikinä pääse mihinkään. Niin tota.. niin niin.. varmaan niinkun älyttömän iso vaikutus hyvinvointiin tosi monella tavalla.” (V3)

Yksi vanhempi nosti esiin, että nyt lapsi voi kokea olevansa samanlainen kuin ikätoverinsa ja kokea heidän kanssaan tasavertaisuutta. Myös Hakovirta ja Rantalaiho (2012, 114) nostavat tutkimuksessaan esiin tämän seikan lasten eriarvoisuudesta ja harrastuksen merkityksestä vertaissuhteissa. Lapsille harrastukset tuovat yhteenkuuluvuuden tunnetta (Hakovirta & Rantalaiho 2012, 114). Se taas voi alkaa vaikuttaa lapsen itseluottamukseen ja kuvaan omasta itsestään.

Positiivinen minäkäsitys on myös Fattoren, Masonin ja Watsonin (2009) lapsen hyvinvointimallin ydinteemoja. Positiivinen minäkäsitys syntyy myös suhteessa muihin. Fattore, Mason & Watson (2009, 63–64) avaavat positiivisen minäkäsityksen tarkoittavan lapselle sitä, että he kokevat olevansa hyviä tyyppejä, omana itsenään. Oman arvon tunne ja joukkoon kuulumisen tunne liittyvät myös positiiviseen minäkäsitykseen (Fattore, Mason & Watson 2009, 63–64). Vanhempien kertomukset yhdenvertaisuudesta linkittyvät myös näihin tunteisiin. Jälleen kerran toiminta näyttäytyy väylänä kokea näitä tunteita ja vahvistaa sitä kuvaa, että itse toiminta ei ole itseisarvo, vaan se, mitä lapsi saa sen kautta kokea ja tuntea, on merkityksellistä hyvinvoinnin kannalta. Positiivinen minäkäsitys syntyy myös niin suhteessa kummiin, mutta myös suhteessa esimerkiksi vertaisiin.

Sporttikummitoiminta näyttäytyy tarjoavan lapselle otollisen ympäristön saada onnistumisen kokemuksia, jotka taas vaikuttavat lapsen itsetuntoon positiivisesti. Sporttikummitoiminta

näyttäytyy myös turvallisena paikkana, jossa lapsi voi päästä ylittämään itsensä, kuitenkin lapsen omilla ehdoilla.

6.5 Turvallinen aikuinen

Sporttikummitoiminnassa keskeisessä osassa on myös kummin ja lapsen suhde. Lapsella voi olla oma kummi tai myös esimerkiksi sisaruksilla voi olla yhteinen kummi. Vanhempien näkemysten mukaan juuri tämä kummisuhde on lapsen hyvinvoinnin kannalta hyvin merkityksellinen. Lapsi on saanut kummista yhden tärkeän ihmisen elämäänsä ja jonkun, joka puuhailee hänen kanssaan. Kummilta lapsi on saanut huomiota ja tukea. Turvallinen aikuinen lisää myös lapsen turvallisuuden tunnetta. Lisäksi Sporttikummisuhteen kautta lapsi on oppinut sosiaalisia taitoja. Kuitenkin toiminnan ja suhteen päätyminen voi olla lapselle ikävä kokemus.

Sporttikummista lapsi sai ihmisen, joka puuhaili ja teki asioita lapsen kanssa. Mutta vanhempien puheissa sitä merkittävämmäksi tuntui muotoutuvan kuitenkin se, että itse ihmissuhde toi lapselle iloa ja lisäsi hyvinvointia. Perheillä oli pieni tukiverkosto ja mahdollisesti lapsella oli elämässään vain uupuneet vanhemmat. Jokainen vanhempi koki, että lapsi oli saanut Sporttikummista elämäänsä yhden luotettavan aikuisen lisää. Ainoastaan yksi vanhempi koki, että kummi oli sellainen, johon hän ei voinut luottaa, mutta toisaalta vanhempi uskoi sen näyttävänsä sellaisena vain lähinnä vanhemmalle. Monelle vanhemmalle kummi näyttävänsä tärkeänä ja luotettavana aikuisena ja uskoivat sen olevan sitä myös lapselle. Lapsessa se näkyi muun muassa niin, että lapsi kyseli seuraavaa kummin tapaamista tai lapsen erityisenä iloisuutena, kun lapsi näki Sporttikumminsa. Moni vanhempi kuvasi lapsen odottavan hyvin innokkaasti kummin saapumista.

Puheissa tulee esiin kummisuhteen vastavuoroisuus. Sporttikummi näyttävänsä monelle vanhemmalle tärkeänä ihmisenä lapselle, mutta toisaalta vanhemmat kuvasivat myös sitä, miten näyttävänsä, että kummikin todella pitää heidän lapsestansa. Yksi vanhempi nostikin esiin, että lapsi varmasti aistii sen, että joku todella haluaa viettää aikaa hänen kanssaan.

Vanhemmista tuntui hyvältä, että lapsi sai Sporttikummilta huomiota, jota lapsi kaipasi, ja jota vanhempi ei pystynyt antamaan niin paljon kuin olisi halunnut. Vanhemmat kuvasivat, että Sporttikummilta lapsi saa jakamatonta huomiota. Yksi vanhempi kertoi, että lapsi on jopa rauhallisempi tapaamisten jälkeen, koska on saanut huomiota, joka keskittyy vain häneen.

Vanhempi myös kertoi, että se vaikuttaa välillisesti koko perheen hyvinvointiin, koska lapsen erityistarpeista johtuen muut lapset jäävät yleensä vähemmälle huomiolle. Nyt Sporttikummin ansiosta muut perheen lapset saavat enemmän huomiota ja koko perhe jaksaa paremmin.

”...pystyy olla tosi aidosti täysillä läsnä siellä heidän kanssa.. Että he saa siellä niinku semmosta.. semmosta niinku aitoa sata prosentista läsnäoloa, mitä ite ei välttämättä pysty aina pienten kanssa antaa noille isoille kun pienet on siinä.” (V5)

Yksi vanhempi kuvasi myös, että huomion lisäksi lapsi saa kummilta enemmän välittävää ja ymmärtävää suhtautumista. Toinen vanhempi kertoi, että lapsi saa toivoa kummilta asioita ja niitä toteutetaan. Vanhempi joutuu itse usein sanomaan lapselle ei. Yksi vanhempi kuvasi, että lapsi tulee suhteessa nähdyksi ja kohdatuksi. Jollain tavalla kummissuhde näyttää pystyvän täyttämään siis lapsen emotionaalisia tarpeita, jotka eivät kotona tule kohdatuiksi esimerkiksi vanhemman uupumisen vuoksi.

”Oma jakamaton aikuinen, joka kannusti, puhui lapsesta kauniisti ja ajatteli hänestä hyvää. Lapsi tuli nähdyksi ja kohdatuksi sekä pääsi purkamaan energiaa hyväksyttävällä tavalla aikuisen kanssa.” (V13)

Moni vanhempi puhui Sporttikummista turvallisena aikuisena. Fattore, Masonin ja Watsonin (2009) mukaan turvalliset, luotettavat ihmissuhteet lisäävät myös lapsen turvallisuuden tunnetta. Turvallisuuden tunne on Fattoren, Masonin ja Watsonin mukaan lapsen hyvinvoinnin keskiössä. Turvallisuuden tunne tarkoittaa lapselle sitä, että voi elää elämää täysillä. Turvallisuuden tunteeseen liittyy niin turvalliset vanhemmat, turvapaikka sekä muut ihmiset ympärillä. Lapsi tarvitsee niin emotionaalista kuin fyysistä turvallisuuden tunnetta. (Fattore, Mason & Watson 2009, 65–66.) Myös useammat vanhemmat kuvasivat, että Sporttikummilla on positiivinen vaikutus lapsen turvallisuuden tunteeseen.

”Mä uskon, että moni tekijä.. mutta varmaan kuitenkin se on ehkä.. varmaan se tärkein on se lapsen ja sen Sporttikummin.. tavallaan suhde.. että se on niinku semmonen hyvä.. ja luottamuksellinen ja semmonen, että.. että tavallaan kemiat kohtaa.. tai jotenki silleen, että lapsi kokee olevansa niinku turvassa tai voivansa hyvin Sporttikummin seurassa..” (V12)

Vanhemmat kuvasivat myös sitä, että lapsi saa Sporttikummilta tukea. Tuki voi olla kannustavaa, rohkaisevaa tai tukea esimerkiksi erilaisissa pettymyksissä tai epäonnistumisen tilanteissa. Myös vanhemmasta tuntui hyvältä se, että lapsi saa toiseltakin aikuiselta tukea ja se

vähentää myös vanhemman huolta. Useampi vanhempi arveli, että kummi on varmasti sellainen henkilö, jolle lapsi voi avautua. Koska vanhempi ei kuitenkaan ole paikalla tapaamisissa, ei vanhempi siinä suhteessa voi esittää kuin omia arvioitaan. Lapselle myös tuen saaminen vastoinkäymisten käsittelemiseen on yksi tärkeä osa heidän hyvinvointinsa kokemuksta (Fattore, Mason & Watson 2009, 67). Yksi vanhempi nosti myös esiin sen, että kummi on asettanut lapselle myös rajat positiivisesti. Positiivinen palaute on ohjannut lasta positiiviseen käytökseen.

Luottamuksellinen suhde kummiin on useampien vanhempien kertoman mukaan lisännyt lasten luottamusta ylipäättään ihmisiä kohtaan. Positiivinen kokemus ihmissuhteesta on lisännyt myös lapsen sosiaalisia taitoja, minkä taas voi ajatella jatkossa parantavan uusien suhteiden luomisen mahdollisuuksia.

Vanhempien kertomuksissa tuli esiin se, että mitä pidempi kummissuhde oli, sitä merkityksellisempi se lapselle oli. Erityisesti jos lapsella oli erityistarpeita, oli merkityksellistä, että rinnalla kulki sama ihminen pidemmän aikaa. Yksi vanhempi kuitenkin toi esiin sen, että lapselle kummissuhteen päättymisen voi olla hyvin ikävä kokemus. Tämä vanhempi kertoi, että toiminnan loppuminen oli lapselle suuri pettymys ja hylkäämiskokemus. Toisaalta toinen vanhempi kertoi, että äkillinen kummissuhteen päättymisen oli lapselle hämmentävää, mutta ei sinällään hylkäämiskokemus, koska suhde oli muutenkin etäisempi. Ihmissuhteessa voi olla siis piillä toiminnan vahvuus, mutta toisaalta sen haavoittuvuus.

6.6 Positiivisia tunteita

Sporttikummitoiminnan vaikutus lapsen hyvinvointiin positiivisesti näyttäytyi vanhemmille konkreettisesti lapsen lisääntyneenä iloisuutena ja innostuneisuutena. Puolet vanhemmista sanoitti havainneensa lapsessa lisääntyntä iloisuutta. Muidenkin puheista voisi päätellä, että kun lapsi tekee jotakin, mistä hän tykkää, aiheuttaa se iloa, vaikka vanhempi ei sitä suoraan sanoittanutkaan.

Vanhemmat kuvailivat, että lapsi on ollut iloisempi Sporttikummitoiminnan aikana. Toiminta on tuonut lapsen elämään jotakin erilaista, mistä lapsi tykkää ja sitä kautta iloa lapselle. Lapsen iloisuudesta vanhempi myös tulkitsee, että lapsi pitää toiminnasta. Kaksi vanhempaa kertoi, että lapsen iloisuus on vaikuttanut koko perheeseen. Lapsen iloisuus heijastuu niin vanhempiin,

kuin muihin sisaruksiin. Toinen vanhempi kertoi, että lapsesta näkee, että toiminta on piristänyt lapsen arkea.

”Poika on ollut paljon ilosempi tässä nytten.. tän Sporttikummitoiminnan aikana..” (V12)

Yksi vanhempi kuvasi, että iloisuutta on aiheuttanut selkeästi aktiviteetit, joita lapsi on päässyt tekemään. Lapsi esimerkiksi on kertonut innoissaan vanhemmalleen, mitä kaikkea on tapaamisella päässyt tekemään. Toinen vanhempi koki, että erityisesti liikunta on tuonut lapselle iloa.

”...must se on ollut ihanaa, et ne on tullu aina niin hymyssä suin, niinkö aivan innoissaan kertonu mitä on ne tehny ja miten mukavaa oli.” (V4)

Viisi vanhempaa kuitenkin nosti esiin, että erityisesti itse Sporttikummi on lisännyt lapsen iloisuutta. Lapsi esimerkiksi on odottanut innoissaan kummin saapumista. Vanhempi havaitsi lapsessa lisääntyntä hyväntuulisuutta.

”No on ne niinku semmosia ilosia ja kyllä se niinku näkyy semmosena onnellisena, niinku onnellisuutena.. Tota.. et niinku ne tykkäävät ja saavat siitä semmosta iloa ja energisyyttä.. et niinku se on niin ihana, että ku ne niin onnessaan aina oottaa, kattoo kelloo, et hei nyt Sporttikummi tulee.. Ja sitte ku se tulee niin niillä on hirveesti tarinaa kerrottavana.. Niinku tosiaanki kivoja tapaamisia.” (V5)

Aiempi tutkimus on tutkinut jonkin verran myös liikuntainterventioiden vaikutuksia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Ne ovat osoittaneet monia positiivisia hyötyjä. Esimerkiksi yhdysvaltalaisessa *The Sport Hartford Boys*-liikuntainterventiassa havaittiin lasten saavan interventiosta iloa ja nautintoa (Fuller ym. 2013, 476). Kanadalainen liikuntainterventio, jota Beaulac, Kristjansson & Calhoun (2011, 968–969) tutkivat, taas näytti kohottavan osallistuvien lasten mielialaa ja lisäsi myös onnellisuuden tunnetta. Saman tyyppisiä vaikutuksia siis kuin edellä olen kertonut.

Vaikka toiminta on lisännyt lapsen positiivisten tunteiden kokemuksia, kaksi vanhempaa toi esiin myös sen, että toiminta on kuormittanut lapsia jonkin verran. He molemmat kokivat, että toiminnan vaikutus hyvinvoinnille on enemmän silti positiivinen. Heidän lapsensa kuormittavat muutenkin herkästi ja vaikka toiminta on ollut lapsille positiivista, on se silti ollut kuormittava

tekijä. Kuormitus on näkynyt lapsessa esimerkiksi väsymyksenä. Yksi vanhempi toi myös esiin, että lapsen psykosomaattinen oireilu on vähentynyt Sporttikummitoiminnan myötä.

Fattoren, Masonin ja Watsonin (2009, 61–63) mukaan lapset kokevat tunteet merkitykselliseksi hyvinvoinnin kokemuksessa. Heidän haastattelemansa lapset eivät varsinaisesti ajatelleet, että hyvinvointi tarkoittaa vaan positiivisia tunnekokemuksia, vaan he ymmärsivät myös esimerkiksi surun oleelliseksi osaksi elämää. Hyvin tuettuna hankalissa tilanteissa jopa epäonnistumisen kokemukset voivat kääntyä hyvinvointia edistäviksi kokemuksiksi. Lapset kuitenkin kokevat hyvinvoinnin kokemuksen liittyvän koettuihin tunteisiin. (Fattore, Mason, Watson 2009, 61–63.)

7 VANHEMMAN HYVINVOINTI

Sporttikummitoiminnassa lapsi tapaa Sporttikummin kanssa säännöllisin väliajoin. Sporttikummitoiminta on siis kohdistettu lapselle, mutta se on vaikuttanut myös vanhempaan. Neljästätoista vanhemmasta kolmesta koki, että Sporttikummitoiminta on vaikuttanut heidän hyvinvointiinsa enemmän positiivisesti. Yksi vanhempi ei kokenut, että toiminta olisi vaikuttanut hänen hyvinvointiinsa positiivisesti, mutta ei toisaalta ole sitä heikentänytkään. Muodostin viisi teemaa siitä, miten Sporttikummitoiminta on vaikuttanut heidän koettuun hyvinvointiinsa. Teemat ovat: vanhemmuuden jakaminen, hengähdys hetki, huolen ja stressin vähentyminen, vanhemmuuden kokemuksen vahvistuminen sekä toiminnan kuormitus.

7.1 Vanhemmuuden jakaminen

Sporttikummitoiminta on helpottanut vanhemman arkea, kun rinnalla on ollut joku, joka voinut viettää lapsen kanssa aikaa ja tehdä lapsen kanssa asioita, mihin vanhemmalla itsellä ei ole ollut resursseja. Vaikka Sporttikummista ei ole tullut vanhemmalle välttämättä läheistä ihmistä, on vanhemmalle ollut helpottavaa tietää, että lapsi on turvallisessa seurassa ja lapsella on elämässä vanhemman lisäksi muitakin luotettavia aikuisia, joihin lapsi voi tarvittaessa turvautua. Se on tuonut myös vanhemmalle turvallisuuden tunnetta. Vanhempi on voinut myös jakaa kummin kanssa vanhemmuuden kuormaa, kun joku muu on voinut tehdä asioita hänen puolestaan.

Useampi vanhempi toi esiin, että on ollut helpottavaa, että joku muu on voinut tehdä asioita lapsen kanssa, kun siihen ei ole itsellä ollut mahdollisuutta. Esimerkiksi jaksamisen tai ajan puutteen vuoksi vanhempi ei ole voinut tehdä lapsen kanssa asioita siinä määrin kuin lapsi olisi kaivannut. Vaikka vanhempi ei ole siis itse voinut tehdä asioita lapsen kanssa, on vanhemmalle ollut helpottavaa, että joku muu on voinut tehdä sen vanhemman puolesta. Se on tuonut siis käytännön helpotusta, että vanhemman ei ole tarvinnut itse olla kaikkialla tai järjestää kaikkea. Vanhemmat eivät itse puhu suoranaisesti vanhemmuuden jakamisesta, mutta näen heidän kuitenkin jakavan vanhemmuuden kuormaa Sporttikummin kanssa käytännön arjen tasolla. Se on tuonut vanhemmille helpotusta arkeen ja toisaalta taas lapsi on saanut tarvitsemaansa huomiota ja tekemistä.

”Et tietenkin siis ihan käytännön kannaltaki helpottaa, ku joka paikassa ei tarvii itse olla.. ja kaikkia asioita ei tarvii itse järjestää ja näin..” (V7)

Monella Sporttikummitoimintaan osallistuneella perheellä on ollut pieni tukiverkosto, ja Sporttikummitoiminnan myötä Sporttikummi on laajentanut sitä. Yksi vanhempi koki suurta kiitollisuutta, että ovat saaneet Sporttikummin perheen elämään. Useammin kuitenkin näyttäytyi, että Sporttikummi on enimmäkseen yksi turvallinen aikuinen lapsen elämässä, kuin varsinaisesti suoraan vanhemmalle. Useampi vanhempi koki, että Sporttikummi on nimenomaan lapsen elämässä yksi turvallinen, luotettava aikuinen lisää. Se, että vanhemmat kokivat, että lapsella on elämässä yksi turvallinen aikuinen lisää, lisäsi myös vanhemman omaa turvallisuuden tunnetta. Vanhempaa helpotti tietää, että lapsella on joku muukin luotettava aikuinen, johon lapsi voi nojata tarvittaessa. Toisaalta vanhemmalle toi turvallisuuden tunnetta se, että tiesi lapsen olevan Sporttikummin kanssa turvallisessa ja luotettavassa seurassa. Yksi vanhempi kertoi merkittävimmän asian hänen oman hyvinvointinsa kannalta Sporttikummitoiminnassa olevan juuri sen, että tietää lapsella olevan vanhemman lisäksi joku muukin aikuinen elämässään.

”Ja sitten ehkä se.. lapsella on niinku tuo ihminen elämässään. Se tuo sitä kautta myös jotenki turvaa, et hän on niinku ja.. Että lapsella on sitten tavallaan meidän vanhempien lisäksi muitaki turvallisia aikuisia elämässään.” (V8)

Yksi vanhempi kertoi myös, että Sporttikummitoiminnassa on se hyvä asia, että se on virallinen toimintamuoto, jonka toteuttamisesta sovitaan ja tehdään sopimus. Vaikka Sporttikummitoiminta perustuu vapaaehtoistoimintaan, eikä ole esimerkiksi lastensuojelun palvelua, on Sporttikummitoiminta silti tukitoimi, jonka toteutumiseen Sporttikummi on sitoutunut. Tulkitsen tämän tuovan vanhemmalle jonkinlaista turvallisuuden tunnetta siitä, että ulkopuolinen tuki on läsnä elämässä. Vanhempi koki, että tutuilta avun pyytäminen on kiusallista.

Sporttikummitoiminta ja vanhemmuuden jakaminen on mahdollistanut myös sen, että vanhempi voi antaa itse enemmän aikaa muille lapsilleen. Yksi vanhempi koki, että Sporttikummitoiminta on vaikuttanut sen vuoksi positiivisesti koko perheen hyvinvointiin, ei vain Sporttikummitoiminnassa olevaan lapseen ja vanhempiin.

”Tai sitten mulla on aikaa muille lapsille enemmän. Niin sitten se, että pystyy sitten niin.. tuntuu musta äitinä niinku hyvältä, että mä oon pystynyt tekemään vaikka sillon muitten lasten kanssa jotain.. Tai pienempi on saanu erityishuomioo tai.. et mä oonki vaan lukenu sille tai.. ollu vaan niinku hänen kanssaan. Silleen se on vaikuttanu tosi suuresti.” (V8)

Moni vanhempi kuvaili, että se tuntuu vanhemmasta hyvältä, että lapsi saa tarvitsemaansa, vaikka hän ei itse pystyisi sitä antamaan. Lapsi saa esimerkiksi kaipaamaansa huomiota. Kun lapsi on saanut tarvitsemaansa huomiota ja tekemistä, ei lapsi myöskään kiukuttele vanhemmalle niin paljoa. Se, että lapsen tarpeet tulevat täytetyiksi, vähentää myös vanhemman riittämättömyyden tunnetta. Vaikka vanhemmuuden jakaminen tapahtuu Sporttikummitoiminnassa lähinnä ajallisten resurssien jakamisena, on se jo vapauttanut myös vanhemman omia henkisiä resursseja.

7.2 Hengähdyshetki

Vanhemmuuden jakaminen mahdollistaa myös sen, että vanhempi voi saada itselleen omaa aikaa. Yksitoista vanhempaa nosti esiin hengähdyshetken yhtenä heidän hyvinvointiinsa vaikuttavana tekijänä Sporttikummitoiminnassa, osa sen jopa tärkeimmäksi tekijäksi. Sporttikummi viettää aikaa lapsen tai lasten kanssa yleensä muualla kuin perheen kotona. Nämä hetket ovat mahdollistaneet vanhemmalle kaivatun hengähdystauon, omaa aikaa ja rauhaa. Se taas on auttanut jaksamaan arjessa ja tuonut voimavaroja vanhemmuuteen.

Vanhemman jaksamista on tukenut konkreettinen hengähdystauko, jonka vanhemmat ovat saaneet sillä aikaa, kun Sporttikummi on viettänyt aikaa lapsen kanssa. Kun lapsi tai lapset olivat tapaamassa Sporttikummiä, mahdollisti se vanhemmalle hengähdyshetken eli hetken omaa aikaa. Vanhempi on voinut sillä aikaa levätä, ottaa päiväunet, käydä lenkillä tai käydä esimerkiksi hoitamassa asioita. Erityisesti, jos Sporttikummitoiminnassa oleva lapsi tarvitsee erityisen paljon vanhemman huomiota, oli pieni tauko vanhemmalle tarpeen.

”Kyllähän se aina ku saa sitä hetken.. sitä omaa aikaa, niin sehän vaikuttaa tosi paljon omaan jaksamiseen sitte. Se on kuitenkin aika hektistä se arki aina kuitenkin tämmösen ison lauman kanssa ni..” (V4)

Useampi vanhempi kertoi, ettei Sporttikummitoiminnasta tullut aika välttämättä tarkoita vain vanhemman omaa aikaa, mutta se on mahdollistanut esimerkiksi keskittymisen yhteen lapseen kerrallaan. Kotona on niinä hetkinä hetkellisesti hieman rauhallisempaa, mikä sekkin jo helpotti jaksamista. Kolme vanhempaa puhuu metelistä, jota ison perheen kotona yleensä on. Jatkuva metelikin kuormittaa ja hetkellinen tauko hektisestä kodin tunnelmasta on tehnyt hyvää. Yksi

vanhempi sanoitti, että hän pystyy olemaan paljon läsnäolevampi vanhempi, kun hän pystyy keskittymään vain yhteen lapseen kerrallaan.

Osa vanhemmista nostaa esiin sen, että tapaamisen sopiminen ja arjen järjestely tapaamisia varten saattaa aiheuttaa vaivaa. Sen haitta on kuitenkin yleensä huomattavasti pienempi, kuin hyöty tapaamisten aikana saadusta omasta ajasta. Pienikin hengähdys hetki vanhemmalle voi auttaa vanhempaa jaksamaan ja olemaan myös siten paremmin läsnä lapsille. Yksi vanhempi toi esiin, että sinänsä lyhyt aika, jonka lapsi on poissa, on sinänsä pieni asia, mutta vanhemman jaksamisen kannalta todella merkittävä asia. Se, että Sporttikummi tapaa lasta vain esimerkiksi muutaman tunnin kahden viikon välein tai kerran kuussa, auttaa jo merkittävästi vanhemman jaksamisessa.

”Ja sitten tuntuu myös huojentavalta se sitten, että saan niinä iltoina hengähtää sen parisen tuntia ihan itsekseen, koska yleensä arki-iltasin on lähes aina sen oman lapsensa kanssa.. niin tekee varmasti kummallekin hyvää saada sitten vähän sitä omaakin aikaa.” (V10)

Se, että vanhempi saa hengähdys hetken, vaikuttaa myös vanhemman mielialaan. Vanhempi pystyy olemaan paremmin läsnä. Yksi vanhempi koki olevansa myös sen vuoksi iloisempi kotona. Vanhemman jaksamisen ja hyvän mielialan taas voi ajatella vaikuttavan lapsen hyvinvointiin.

7.3 Huolen ja stressin vähentyminen

Sporttikummitoimintaan osallistuvilla vanhemmilla ja perheillä on monia kuormittavia tekijöitä ja stressi ja huoli ovat läsnä monen elämässä. Vanhemmuuden jakaminen on helpottanut myös jonkin verran vanhempien huolta ja stressiä, mikä on tuonut enemmän voimavaroja arkeen. Toiminta on vähentänyt stressiä ja yleistä huolta perheen pärjäämisestä, sekä huolta lapsen hyvinvoinnin suhteen. Lisäksi se on vähentänyt stressiä, kun ei ole tarvinnut itse järjestää lapselle niin paljoa ohjelmaa.

Sporttikummitoiminta on helpottanut jaksamista myös henkisesti. Yksi vanhempi kertoi, että vaikka hengähdystauko on ollut tarpeen, on suurempi helpotus ollut se, kun lapsilla on tekemistä, jota he kaipaavat. Yksi vanhempi esimerkiksi kertoi, että huolta on helpottanut, kun on tietänyt, että lapsi pääsee kokemaan ja tekemään asioita, joita vanhempi ei ole muuten voinut mahdollistaa. Useampi vanhempi kuvasi riittämättömyyden tunnetta, jota vanhemmat kokevat

usein, kun eivät pysty antamaan lapselle niitä asioita, joita lapsi kaipaisi, kuten erilaisia kokemuksia. Myös se on helpottanut stressiä, ettei ole tarvinnut koko ajan olla keksimässä lapsille jotakin järkevää tekemistä, kun lapset ovat saaneet elämään sisältöä Sporttikummitoiminnasta.

Useampi vanhempi kuvasi myös ikävää negatiivista kierrettä, kun oma jaksaminen ei riitä, mikä taas on aiheuttanut lisää stressiä ja riittämättömyyden tunnetta. Vanhempana on ikään kuin pakko jaksaa, koska kyse ei ole vain itsestä. Lapsi tarvitsee samoja asioita, oli vanhempi kuinka väsynyt vain. Se ettei jaksa tai pysty, on aiheuttanut siis lisää huonoa omaatuntoa vanhempana. Siksi se, että lapsi saa tehdä asioita ja kokea mukavia asioita, vähentää myös vanhemman riittämättömyyden tunnetta.

”Koska se niinku.. se että ei pysty ja jaksa järjestää kaikkee sitä mitä haluais ja mitä toivois, että lapset saa.. niin se on niinku tosi lannistavaa ja masentavaa ja semmosta.. Ja sitte ku saa tämmösen toiminnan kautta lapsille niitä elämyksiä ja kokemuksia, mitä toivois niitten saavan niin se on ihan älyttömän merkittävä juttu niinku oman jaksamisen kannalta.. ” (V3)

Myös perheen taloudellinen tilanne on aiheuttanut stressiä. ja Sporttikummitoiminta on helpottanut siitä aiheutuvaa huolta ja riittämättömyyden tunteita. Sporttikummitoiminnassa toiminnan kustannuksia korvataan tiettyyn määrään saakka. Vähävaraisuus tarkoitti myös sitä, että ei ole pystynyt mahdollistamaan lapselle niitä asioita ja kokemuksia, joita haluaisi. Yksi vanhempi kertoi esimerkiksi toiminnan helpottaneen myös taloudellisesta tilanteesta aiheutuvaa taakkaa, koska pystyi tarjoamaan edes yhdelle lapselle enemmän.

”No ehkä vois olla, että se jonkinlaista stressiä tavallaan ehkä lievittää.. että ku tietää, että tavallaan ainaki yks lapsista nyt saa semmosta.. semmosia asioita tavallaan, mihin ei oo ollu varaa.. tehdä.. ja lapsi haluais touhuta ja tehdä.. tavallaan niin.. tai semmosia kokemuksia.. mitä en pystyis mahdollistamaan.. niin tavallaan se kyllä sitä alituista stressiä kuitenkin vähä lievittää ehkä..” (V12)

Toiminnan myötä vanhemman huoli myös lapsen hyvinvoinnista on vähentynyt. Yksi vanhempi kuvaili, että lapsesta oli ollut aiemmin suuri huoli, lapsi oireili psykosomaattisesti ja oli hyvin sulkeutunut. Toiminnan myötä vanhempi näki lapsessa positiivisia muutoksia, oireilu väheni ja lapsen itseluottamus kohosi. Se vähensi vanhemman huolta niin lapsen hyvinvoinnista kuin myös lapsen tulevaisuuden suhteen. Vanhempi kuvasi, että uskoo lapsen pärjäävän

elämässä nyt paremmin. Toinen vanhempi kuvasi, että kun lapsi voi hyvin, nauttii ja iloitsee, ei vanhemman tarvitse kantaa niin paljon huolta ja stressiä.

”Mä oon niinku toivonu jotain.. niinku eniten semmosta niinkun.. et lapselle sitä iloa ja semmosta tukea ja näin.. Ja se sitten sitä kautta helpottaa mun huolta. Että tätä kautta. Aina mitä paremmin lapsilla on asiat, niin sitä vähemmän on itellä huolta.” (V7)

Vaikka kummista ei ole tullut vanhemmalle sellaista henkilöä, johon hän suoraan voisi nojata, on helpottanut vanhemman huolta, että tietää lapsella olevan kuitenkin muitakin aikuisia, johon he voivat turvautua.

Vanhemman stressin vähentyminen Sporttikummitoiminnassa on hyvä asia niin vanhemman, kuin lapsen hyvinvoinnin kannalta. Tutkimusten mukaan tiedetään, että stressi on riskitekijä vanhemman uupumiselle. Vanhemmuuden uupumus taas on riskitekijä esimerkiksi lapsen kaltoinkohtelulle sekä väkivallalle (Mikolajczak ym. 2018, 134).

7.4 Vanhemmuuden kokemuksen vahvistuminen

Vanhemmilta kysyttäessä, mikä heidän hyvinvointinsa kannalta on ollut toiminnassa merkittävintä, oli yleisin vastaus se, että kun lapsi voi hyvin ja on onnellinen. Sporttikummitoiminta ei kohdistu varsinaisesti vanhempaan tai vanhemmuuden tukemiseen, mutta siitä huolimatta vanhemmat kokivat toiminnan vaikuttavan myös heidän vanhemmuuteensa positiivisesti. Sporttikummitoiminnan myötä vanhempi on esimerkiksi nähnyt lapsen positiivisemmassa valossa ja ollut lapselle läsnäolevampi vanhempi. Kun vanhempi on saanut Sporttikummitoiminnan ansioista lisää voimavaroja, se on vaikuttanut myös vanhemmuuteen. Yksi vanhempi koki olevansa Sporttikummitoiminnan ansiosta jopa olevansa parempi vanhempi kuin ennen.

Lapsen ilo ja nautinto toiminnasta on ollut vanhemmalle tärkeää. Moni vanhempi nosti lapsen hyvän olon kaikkein merkittävämmäksi tekijäksi, myös heidän omalle hyvinvoinnilleen Sporttikummitoiminnassa. Kun lapsi voi hyvin, myös vanhempi voi hyvin. Lapsen hyvinvointi heijastuu myös vanhempaan.

”Varmaan oikeestaan mikä mun kannalta on merkittävintä, niin on se, että lapsella on ollu hyvä olla. Lapsella on ollu kivaa. Se on ollu niinkun se tärkein.” (VI)

Vanhemmasta tuntui hyvältä, että hän on pystynyt järjestämään lapselle elämyksiä ja kokemuksia, joita toivoikin lapsen saavan. Vaikka vanhempi ei itse suoraan pystyisi tarjoamaan lapselle kaikkea, mutta kun lapsen tarpeet tulee muuten kohdatuiksi, tuntui sekin vanhemmasta hyvältä. Se on vähentänyt myös riittämättömyyden tunnetta vanhempana. Moni vanhempi toi esiin riittämättömyyden tunteen, erityisesti juuri silloin kun ei pysty tarjoamaan lapselle kaikkea sitä, mitä haluaisi. Muun muassa väsymys ja muut haasteet tuovat vanhemmalle vahvaa riittämättömyyden tunnetta ja huonoa omaatuntoa äitinä olemisesta. Toiminta on helpottanut tätä riittämättömyyden tunnetta vanhempana. Toiminnan myötä vanhempi pystyi antamaan enemmän aikaa myös perheen muille lapsille, mikä taas vahvisti vanhemmuuden kokemusta. Yhdelle vanhemmalle jo se, että hän on saanut järjestettyä lapselleen Sporttikummitoiminnan, tuntui kohottavan omaa pystyvyyden kokemusta vanhempana. Vanhemmasta tuntui hyvältä, että lapsi sai tehdä ja kokea asioita, vaikka se tapahtuukin jonkun toisen kanssa.

Kun lapsi ja vanhempi voi hyvin, se näkyy myös mielialassa. Moni vanhempi kertoikin mielialan kohonneen Sporttikummitoiminnan myötä. Lapsen hyvä mieliala on heijastunut vanhempaan. Toisaalta vanhemman mieliala on kohonnut siitä, että lapsi on saanut elämäänsä tarvitsemiaan asioita ja päässyt kokemaan mukavia kokemuksia. Vanhempi on kokenut iloa lapsen opittua uusia taitoja, sekä koko perheen hyvinvoinnin kohentumisesta. Kun lapset ovat tyytyväisiä, se tuntuu vanhemmasta hyvältä.

”No siis jos.. jos lapsi voi hyvin niin kyllähän se rinnastuu heti minuunkin.. et jos lapsi on onnellinen ja tyytyväinen niin tottakai se rinnastuu minuunkin..” (V5)

Yksi vanhempi kertoi, että Sporttikummin positiivinen näkemys hänen lapsistansa, sai vanhemmankin näkemään lapset positiivisemmassa valossa. Lasten aiemmin negatiivisilta näyttävät piirteet näyttäytyivätkin täysin erilaisilta toisesta näkökulmasta tarkastellen. Vanhempi toi esiin uuvuttavaa arkea, jossa väsyneenä lapsi näyttäytyy vain negatiivisessa valossa. Vanhempi sanoi, että hän on Sporttikummin ansioista saanut rakastua lapsiin uudella tavalla. Vanhempi myös koki, että hän on parempi vanhempi lapsillensa Sporttikummitoiminnan ansiosta.

”Olen nähnyt lapseni iloisina ja onnellisina. Olen kuullut, kuinka ihania ja taitavia lapseni ovat ja olen alkanut nähdä heitä positiivisemmassa valossa itekin. Olen saanut mahdollisuuden

rakastua lapsiini uudella tavalla. Koen olevani parempi äiti lapsille, joka näkee heissä enemmän hyvää ja on heistä ylpeä.” (V13)

Moni vanhempi kertoi, että lopulta kaikkein merkittävintä heidän hyvinvointinsa kannalta on ollut juuri se, että lapsi on iloinen ja onnellinen. Oman lapsen onnellisuus ja hyvinvointi näyttäytyi olevan vanhemmille merkityksellisempää kuin mikään muu asia toiminnassa. Lapsen hyvinvointi vaikuttaa siis myös vanhemman hyvinvointiin. Kyseessä näyttäisi olevan moniulotteinen ilmiö. Toisaalta kun lapsi voi hyvin, hän on hyväntuulisempi ja myös lapsella on silloin paremmin voimavaroja. Toisaalta taas, kun lapsi voi hyvin, ei vanhemman tarvitse esimerkiksi kantaa lapsesta niin paljon huolta, mikä taas säästää vanhemman voimavaroja. Roskam, Brianda ja Mikolajczak (2018, 758) ovat määritelleet vanhemmuuden uupumuksen ulottuvuuksiksi uupumisen vanhemman rooliin, emotionaalinen etäännyminen lapsista sekä kyllästyminen vanhemmuuteen. Näin ollen vanhemman uupuminen ei vaikuta vain arjessa selviytymiseen, vaan voi myös vaikuttaa vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen. Vanhemmuuden jakamisen kautta vanhempi on saanut voimavaroja, mikä näkyy myös vanhemmuudessa. Kun vanhempi saa levätä ja kerätä voimavaroja niin fyysisesti ja henkisesti, on voimavaroja enemmän myös olla läsnä vanhempana ja pystyy paremmin vastaamaan lapsen tarpeisiin. Vanhempi pystyy silloin myös mahdollisesti näkemään lapsensa enemmän positiivisessa valossa.

Tulkitsen näitä vanhempien kertomuksia niin, että vanhemmuudella on suuri merkitys vanhemman hyvinvoinnille. Lähes aina kysyttäessä vanhemman hyvinvoinnista, vastaukset kietoutuivat vanhemmuuteen tai siihen, miten lapsi voi. Näyttäytyy, että vanhemmuus tuo hyvinvointiin uuden ulottuvuuden, oma hyvinvointi peilautuu myös lapsen kautta. Kokemus omasta vanhemmuudesta näyttäytyi olevan asia, joka vaikutti vanhemman hyvinvointiin, millä taas voisi olettaa olevan vaikutusta lapsen hyvinvointiin. Vanhemman uupumus vaikuttaa myös vanhemmuuden laatuun (Roskam, Brianda ja Mikolajczak (2018, 758).

7.5 Toiminta kuormittanut

Vaikka yhtä vanhempaa lukuun ottamatta kaikki vanhemmat kokivat toiminnan vaikuttaneen heidän hyvinvointiinsa enemmän positiivisesti, koki kuusi vanhempaa toiminnasta aiheutuneen jonkin verran räsitystä tai kuormitusta. Kuskaaminen, aikatauluttaminen ja tapaamisten järjestelyt aiheuttivat vanhemmille räsitystä, jopa ylimääräistä stressiä. Myös epäluottamus

kummiin ja toiminnan yllättävä päättymisen on ollut vanhemmalle kuormittavaa. Kuitenkin kaikki paitsi yksi vanhemmista kokee, että toiminnan hyödyt ovat olleen haittoja suuremmat.

Kolme vanhempaa toi kускаamisen esiin toiminnassa hieman kuormittavana tekijänä. He kuitenkin kaikki kokivat, että kускаaminen oli kuitenkin pienempi paha verrattuna siihen, että he saivat viedä lapsen hetkeksi jonnekin. Vaikka kускаus ja kyytien järjestely saattoi vaatia hieman järjestelyjä sekä voimavaroja, vanhemmista se oli sen arvoista, että he saivat hetken omaa aikaa ja rauhaa. Sen vuoksi moni vanhempi ei kokenut sitä kuitenkaan mitenkään pahana. Se, että he kuitenkin toivat sen esiin, kertoo, että siitä syntyy jonkinlainen lisäkuormitusta tuova tekijä.

”Vaikka mä oon vielä sanonukki sen, että.. vaikka joskus tuli sillä lailla, että noni, mun pitää taas lähteä viemään lapsia, mutta sitten se on ollu aina, että noni niin ihana, että ku saa viiä ne sinne vähäks aikaa, että saa hetken olla niinkö rauhassa.” (V4)

Kaksi vanhempaa koki käytännön järjestelyiden tuovan hieman lisärasitetta. Lasten ruokailuiden ajoittaminen, tapaamisista sopiminen ja lapsen tapaamisille huolehtiminen ovat tuoneet hieman ylimääräistä vaivaa. Toisaalta taas nämäkin vanhemmat ovat kokeneet toiminnan silti enemmän lisäävän jaksamista kuin vievän sitä.

Yksi vanhempi koki vaihtuvat aikataulut ja niiden sovittamiset arkeen stressaaviksi ja kuormittavaksi. Erityisesti lyhyellä varoitusajalla muuttuvat aikataulut rasittivat. Vanhempi koki aikataulujen muistamisen olevan enemmän rasite ja tapaamisten muistaminen lisäsi stressiä. Epäsäännölliset ja muuttuvat aikataulut johtivat niiden unohtumiseen, mikä taas toi vanhemmalle myös syyllisyyden ja häpeän tunteita. Vanhempi myös koki, että tapaamiset oli sovittu hyvin niukalla aikataululla. Lapsi oli saatava ripeästi ja ajoissa tapaamiselle, jotta kummi ja lapsi eivät myöhästyisi jostakin aktiviteetista, johon oli varattu aika. Se tuo luonnollisesti stressiä. Tässä tapauksessa vanhempi olisi toivonut kummilta hieman väljempää aikatauluja.

Stressiä aiheutti myös erityisesti se, jos vanhemmalla ei ollut luottamusta kummiin tai suhde vanhemman ja kummin välillä ei toiminut muuten. Yksi vanhempi koki, että hän ei voinut luottaa, että kummi pitää sovitusta kiinni. Se toi vanhemmalle suurta stressiä, koska hän ei voinut olla varma esimerkiksi siitä, että kummi on mennyt sovitusti tapaamaan lasta. Myöskään kemiaat eivät kohdanneet kummien ja vanhemman välillä, jolloin yhteyttä ei syntynyt, eikä

myöskään kaivattua luottamussuhdetta. Kummin lopetettua toiminnan äkillisesti ilman perusteluita tai asiasta keskustelua, jätti se vanhemman epävarmaksi todellisista syistä. Vanhemman oli myös selitettävä kummin äkillinen lopettaminen lapselle. Sporttikummitoiminnassakin kummilla on suhde sekä lapseen, että vanhempiin. Näyttäisi siltä, että vaikka Sporttikummi on erityisesti tekemisissä lapsen kanssa, tulisi myös vanhempien ja kummin välillä olla jonkinlainen yhteys ja luottamussuhde.

Kahdelle vanhemmalle Sporttikummitoiminta ei kaikissa määrin vastannut täysin heidän toiveitaan. Toinen vanhempi kertoo, että hän olisi toivonut, että toiminta olisi ollut hieman tiiviimpää, kuin se oli ollut. Tässä tapauksessa kummitapaamisten välissä saattoi olla poikkeuksellisen pitkiä aikoja tapaamisten välissä, jopa kuukausia. Yleensä Sporttikummitapaamiset haastateltavien mukaan olivat kahden viikon tai kuukauden välein. Tässä tapauksessa toiminta ei ehkä ole toteutunut suunnitellusti. Vapaaehtoistoimintaan perustuvassa toiminnassa on se riski, että jos vapaaehtoinen on esimerkiksi sairaana tai ei pysty toimintaa jostakin syystä jatkamaan, ei hänelle ole heti välttämättä jatkajaa. Toinen vanhempi taas kertoi, että hän toivoi, että Sporttikummi olisi ollut ikään kuin koko perheen kummina. Sporttikummitoiminta ei näyttänyt vastaavan hänen perheensä tarpeisiin, koska tuen tarvetta olisi ollut enemmän perheen arjessa. Myös esimerkiksi tapaamisten sopiminen oli vanhemmalle todella kuormittava tekijä. Vanhempi vaikutti äärimmäisen väsyneeltä, hän ei kyennyt muistamaan Sporttikummitoimintaan hakeutumisen ajanjaksosta paljoakaan. Herääkin ajatus, että onko palvelu ollut kyseiselle perheelle sopiva. Kun palvelu ei ole vastannut tarpeita, siitä on tullut ennemmin jopa yksi kuormittava tekijä lisää.

8 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

8.1 Yhteenveto keskeisistä tutkimustuloksista

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Sporttikummitoimintaan hakeutumisen syitä sekä millaisia koettuja vaikutuksia Sporttikummitoiminnalla on ollut niin vanhempien kuin lasten hyvinvoinnille vanhempien arvioimana. Tutkimuksen tulokset olivat moniulotteiset. Se ei toisaalta ole yllättävää, koska hyvinvointi on hyvin moniulotteinen ilmiö (Kestilä ym. 2018, 121). Tässä vedän yhteen tutkimuksen keskeiset löydökset.

Haastatteluiden pohjalta Sporttikummitoimintaan on hakeuduttu vanhemman rajallisten resurssien vuoksi. Kymmenen vanhempaa toi esiin ajan, viisi taloudellisten resurssien ja kuusi henkisten voimavarojen rajallisuuden. Resurssien rajallisuus tarkoitti sitä, että vanhemmalla ei ollut aikaa tai voimavaroja antaa lapselle tarpeeksi huomiota tai viettää lapsen kanssa aikaa, eikä myöskään taloudellisesti mahdollisuutta kustantaa lapselle harrastuksia. Esiin tuli myös toive saada toiminnan kautta vanhemmalle pieni hengähdysvetki.

Jokainen haastateltava toi esiin, että toimintaan hakeutumisen syynä oli halu saada lapsen elämään luotettava aikuinen. Vanhemmat halusivat, että lapsi saisi toiminnassa kaipaamaansa huomiota ja aikuisen läsnäoloa. Kaikki vanhemmat myös hakivat Sporttikummitoimintaan, koska halusivat lapselle mieluista tekemistä ja mukavia kokemuksia. Vanhemmat halusivat, että lapsi pääsee toiminnassa tekemään ja kokemaan asioita, joita vanhempi ei pysty lapselle tarjoamaan. Myös Sporttikummitoiminnassa keskeisessä osassa oleva liikunta, on ollut hyvin merkittävä syy toimintaan hakeutumisessa. Kaksitoista vanhempaa haki Sporttikummitoimintaan juuri siinä keskeisenä osana olevan liikunnan vuoksi. Enemmistö haki Sporttikummitoimintaan lapselle, koska lapsi piti erityisesti liikunnasta, toisaalta taas kaksi vanhempaa haki Sporttikummitoimintaan aktivoitakseen lasta liikkumaan enemmän. Viimeinen tema, jonka nostin aineistosta esiin, oli se, että toimintaan hakeuduttiin, koska ”tavallinen” harrastaminen oli lapselle haastavaa. Tämä ei noussut aineistossa määrällisesti niin suurena esiin, mutta se on mielestäni tema, jota on yhteiskunnallisestikin nostettava keskusteluun. Perinteinen harrastaminen ei ole onnistunut lapsen erityistarpeista johtuen, tai se on ollut hyvin haasteellista. Sporttikummitoiminnan on haluttu tarjoavan lapselle lapsen ehdoilla toimivan mahdollisuuden harrastaa. Toimintaan hakeutumisen syissä mielenkiintoista oli, että yleensä

toimintaan hakeutumiseen oli monta syytä eli perheille oli kasaantunut resurssivajetta ja sen seurauksena lapset jäivät paitsi monista asioista.

Toiseksi selvitin, että millaisia koettuja vaikutuksia Sporttikummitoiminnalla on ollut lapsen hyvinvoinnille vanhemman arvioimana. Kaikki vanhemmat kokivat, että Sporttikummitoiminta on vaikuttanut lasten hyvinvointiin positiivisesti. Jokainen lapsi on saanut Sporttikummitoiminnan kautta mahdollisuuden mielekkääseen vapaa-ajan viettoon, johon lapsella ei olisi ollut samalla tavalla mahdollisuutta ilman toimintaa. Lapset ovat päässeet toiminnassa tekemään monenlaisia aktiviteetteja ja kokeilemaan uusia asioita. Jokainen lapsi on myös saanut jollakin tapaa vaikuttaa itse toiminnan sisältöön. Lähes aina lapsen toiveita toiminnan sisällön suhteen kuultiin. Puolet vanhemmista arvioi, että Sporttikummitoiminta on vaikuttanut positiivisesti myös lapsen käsitykseen omasta itsestään. Toiminta on kohottanut lapsen itseluottamusta ja rohkaissut kokeilemaan helpommin uusia asioita. Yli puolet vanhemmista arvioi myös, että Sporttikummitoiminta on vaikuttanut lasten fyysiseen hyvinvointiin positiivisesti. Lasten liikkumisen määrä lisääntyi toiminnan myötä ja myös liikunnallisissa valmiuksissa ja asenteissa liikuntaa kohtaan havaittiin positiivista muutosta. Vanhemmat pitivät enemmistöä Sporttikummeista yhtenä uutena luotettavana aikuisena lapsen elämässä, keneltä lapsi on saanut yksilöllistä huomiota ja tukea. Puolet vanhemmista havaitsi lapsissa toiminnan myötä lisääntyneitä iloisuutta, innostuneisuutta ja hyväntuulisuutta. Vanhemmat kokivat Sporttikummitoiminnan vaikuttaneen lasten hyvinvointiin lähes poikkeuksetta ainoastaan positiivisesti. Ainoastaan yksi vanhempi toi esiin, että toiminnan äkillinen loppuminen oli ollut lapselle pettymys ja hylkäämiskokemus. On mahdollista, että hyvinvointivaikutukset ovat johtuneet myös jostakin muusta tekijästä, kuten lapsen luontaisesta kehitymisestä, mikä on huomioitava tuloksia arvioitaessa. Lisäksi on huomioitava, että tulokset perustuvat vanhemman arvioon.

Sporttikummitoiminta on kohdennettu varsinaisesti lapselle, mutta se vaikutti myös vanhemman hyvinvointiin. Kaikki paitsi yksi vanhempi kokivat, että Sporttikummitoiminta on vaikuttanut heidän hyvinvointiinsa enemmän positiivisesti. Sporttikummitoiminnan ansiosta kaikki vanhemmat pystyivät jakamaan vanhemmuuden kuormaa Sporttikummin kanssa, kun kummi teki lapsen kanssa asioita ja antoi lapselle jakamatonta huomiota. Sporttikummin vuoksi vanhempi pystyi antamaan myös muille lapsilleen enemmän huomiota. Yksitoista vanhempaa toi esiin toiminnan mahdollistaman hengähdys hetken, mikä on auttanut vanhempia jaksamaan

ja tuonut voimavaroja vanhemmuuteen. Seitsemän vanhempaa koki Sporttikummitoiminnan vähentäneen heidän stressiänsä. Vanhemman ei tarvinnut kokea enää niin suurta huolta lapsen tai perheen hyvinvoinnista tai stressata sitä, ettei lapsella ole tarpeeksi tekemistä. Vanhemman huolta helpotti myös, että tiesi lapsella olevan Sporttikummin ansioista myös joku muu, johon lapsi voi tarvittaessa nojata. Sporttikummitoiminta vaikutti myös vanhemmuuden kokemukseen positiivisesti. Kuitenkin kuusi vanhempaa koki Sporttikummitoiminnasta tulevan jonkinlaista kuormitusta.

8.2 Tutkimustulosten tarkastelua

Toimintaan hakeutumisen syissä sekä koetuissa hyvinvoinnin vaikutuksissa nousi esiin samoja teemoja. Näitä keskeisimpiä teemoja käsittelen tässä alaluvussa tarkemmin aiemman tutkimuskirjallisuuden valossa. Esiin nousi esimerkiksi lasten mahdollisuus harrastuksiin. Tämä teema nousi esiin niin toimintaan hakeutumisen syynä, kuin lapsen hyvinvointiin vaikuttaneena tekijänä. Vanhemmat halusivat hakea Sporttikummitoimintaan, jotta lapsi saisi tekemistä ja kokemuksia, joita vanhempi ei itse pystynyt tarjoamaan. Fattore, Mason ja Watsonin (2009, 66–67) mallissa lapsille yksi tärkeä osa hyvinvointia on se, että heillä on mahdollisuus vapaa-ajan toimintaan ja harrastuksiin. Myös Nussbaumin (2011, 34) mielestä yksi ihmisen hyvinvoinnin perusedellytys on mahdollisuus viettää vapaa-aikaa ja leikkiä, sekä kokea siitä iloa. Sporttikummitoiminnassa lapset ovat päässeet tekemään monia erilaisia aktiviteetteja sekä kokeilemaan uusia asioita. Lapsille myös itse harrastusmahdollisuuden lisäksi aikuisen tuki ja kehittyminen on siinä tärkeää (Fattore, Mason & Watson 2009, 66–67). Sporttikummitoiminnassa lapsi pääsee kehittymään ja oppimaan hyvin tuettuna ja harrastaminen tapahtuu lapsen ehdoilla. Myös tutkimuksissa on havaittu harrastamisella olevan lapsille monenlaisia muita merkityksiä. Harrastuksettomuus voi johtaa kaverisuhteista ulkopuolelle jäämiseen sekä ulkopuolisuuden tunteeseen (Hakovirta & Rantalaiho 2012, 114). Myös vanhemmat puhuivat siitä, että Sporttikummitoiminnan kautta lapsi voi kokea yhdenvertaisuutta ikätovereiden kanssa. Myös erityistä tukea tarvitsevien lasten mahdollisuuksiin harrastaa pitäisi kiinnittää erityistä huomiota.

Sporttikummitoiminta rohkaisi lapsia kokeilemaan helpommin uusia asioita ja lisäsi vanhempien mielestä kohotti lapsen itseluottamusta. Liitän sen lapsen hyvinvoinnin mallissa yhtenä keskeisenä hyvinvoinnin ulottuvuutena olevaan positiiviseen minäkäsitykseen (Fattore,

Mason & Watson 63–64). Vanhemmat puhuivat myös, että ennen toimintaan haketutumista he toivoivat lapsen saavan toiminnassa välittävää aikuisen huomiota ja positiivisia kokemuksia. Myös muissa tutkimuksissa liikuntaperusteisten interventioiden on todettu vaikuttavan positiivisesti lapsen itseluottamukseen (ks. esim. Beaulac ym. 2011, 968; Appelqvist-Schmidlechner & Kekkonen 2020, 6; Choi ym. 2015, 264–265). Voisi tulkita, että itseluottamus ja rohkeus, jota lapsi on saanut toiminnan kautta, laajentaa lapsen elinpiiriä, kun lapsi uskaltaa kokeilla haluamiaan asioita. Se taas vaikuttaa hyvinvointiin positiivisesti. Nussbaumin (2011) ja Senin (1993) mielestä hyvinvoinnin lähtökohta onkin, että ihminen kykenee ja saa tehdä niitä asioita, jotka tuntuvat hänelle merkityksellisiltä.

Sporttikummitoimintaan on hakeuduttu nimenomaan siinä keskeisenä osana olevan liikunnan vuoksi. Sporttikummitoiminnassa lapset ovat päässeet kokeilemaan erilaisia liikunta-aktiiviteetteja, ja enemmistö vanhemmista koki lasten liikkumisen määrän myös lisääntyneen toiminnan myötä. Fyysinen terveys on hyvinvoinnin edellytys niin Fattoren, Masonin ja Watsonin (2009, 68–70) kuin Nussbaumin (2011, 33) mukaan. Liikunta on tärkeää erityisesti lapsille ja nuorille, koska liikunnalla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseen hyvinvointiin (ks. esim. Smith ym. 2014; Telama & Polvi 2016, 628–629; Lufi & Parish-Plass 2011, 226–227), mutta myös elinikäiset liikuntatottumukset muotoutuvat lapsuudessa (Hirvensalo & Lintunen 2011, 20). Liikuntaperusteiset interventiot myös voivat tarjota otollisen ympäristön lapsille esimerkiksi opetella monia tärkeitä elämäntaitoja, kuten konfliktin ratkaisutaitoja (Fuller ym. 2013, 476), sosiaalisia taitoja (Appelqvist-Schmidlechner & Kekkonen 2020, 6; Beaulac ym. 2011, 968) ja tunteiden säätelyä (Holt 2008). Liikunta voi myös juuri houkutella osallistumaan interventioihin (Fuller ym. 2013, 469). Siksi liikuntaa ja liikuntaperusteisia intentioita voisi ja kannattaa hyödyntää myös sosiaalityön tavoitteiden edistämässä. Liikuntaperusteiset interventiot voivat myös pitää nuoret poissa ongelmista (Azzarito, Munro & Solmon 2004, 386–387), mikä on hyvä huomioida ennaltaehkäisevän lastensuojelun kontekstissa.

Lisäksi sosiaalityön kannalta on tärkeää huomioida, että lapsen ja nuoret ovat hyvin eriarvoisessa asemassa liikuntamahdollisuuksien suhteen. Vanhempien sosioekonominen asema vaikuttaa lapsen mahdollisuuksiin liikkua (Mäki-opas, Rahkonen, Borodulin 263). Kuten myös haastateltavat toivat esiin, ei kaikilla perheillä yksinkertaisesti ole rahaa harrastuksiin. Eriarvoinen mahdollisuus liikkumiseen lapsuudessa ja nuoruudessa, johtaa myös

aikuisuudessa liikkumisen eroihin ja sitä kautta fyysisen terveyden ja ylipäättään hyvinvoinnin eroihin (Kantomaa ym. 2007). Siksi Sporttikummitoiminnan kaltaiset toiminnat voivat toimia myös eriarvoisuutta tasaavina interventioina.

Fattore, Masonin ja Watsonin (2009, 64–65) hyvinvoinnin määritelmässä yksi keskeinen osa lapsen hyvinvoinnin kokemuksta on kokemus omasta toimijuudesta. Lapset haluavat vaikuttaa heidän jokapäiväiseen elämäänsä. Sporttikummitoiminnassa lapset ovat saaneet tehdä päätöksiä toiminnan sisällön suhteen. Kokemus omasta toimijuudesta liittyy myös osallisuuden käsitteeseen. Mahdollisuus kertoa oma näkemyksensä on Nussbaumin (2011) ja Senin (1993) tarkoittama toimintamahdollisuus (*capability*). Tämä toimintamahdollisuus realisoituu toimintona (*functioning*) lapsen päästessä kertomaan mielipiteensä, jolloin se on toteutunut toiminto. Lahtinen & Pekkarinen (2020, 158) näkevät osallisuuden edistävän edellä mainittujen toimintojen toteutumista eli myös hyvinvoinnin toteutumista.

Positiiviset tunnekokemukset olivat sekä lasten, että vanhempien kohdalla koettu Sporttikummitoiminnan vaikutus. Myös muissa liikuntaperusteisia interventioita tutkineissa tutkimuksissa on saatu samanlaisia tuloksia. Liikuntainterventiot ovat muun muassa tuoneet iloa ja nautintoa (Fuller ym. 2013, 476). Interventiot ovat myös kohottaneet lasten mielialaa ja onnellisuuden kokemusta (Beaulac ym. 2011, 968–969; Appelqvist-Schmidlechner & Kekkonen 2020, 6). Fattoren, Masonin ja Watsonin (2009) hyvinvoinnin määritelmässä korostuu tunne-elämän merkitys. Myös Nussbauam (2011, 33) ajattelee kyvyn tuntea ja ilmaista tunteita hyvinvoinnin edellyttämäksi toimintamahdollisuudeksi, joten Sporttikummitoiminta on mahdollistanut näiden toimintojen toteutumista.

Tunteet linkittyvät myös ihmissuhteisiin, jotka ovat toinen Fattoren, Masonin ja Watsonin (2009) lapsen hyvinvoinnin määritelmän keskeinen ulottuvuus. Hyvinvointi rakentuu suhteissa ja siksi myös Sporttikummin ja lapsen välisellä suhteella on suuri merkitys. Sporttikummista tuli vanhempien mukaan lapselle yksi luotettava aikuinen lisää. Tutkimustulosten pohjalta voisi tulkita, että Sporttikummitoiminnasta tekee erityislaatuisen juuri liikunnallisen aktiviteetin ja kummissuhteen yhdistelmä. Sporttikummilta lapset saivat huomiota, mutta myös tukea, jota lapsi tarvitsee päästäkseen yli vastoinkäymisistä (Fattore, Mason & Watson 2009, 67). Turvalliset ihmiset tuovat myös lapselle turvallisuuden tunnetta, mikä on myös yksi Fattoren, Masonin ja Watsonin (2009, 65–66) hyvinvoinnin ydinteemoista.

Liikuntaperusteisia interventiota käsittelevissä tutkimuksissa ei ole kovinkaan paljon tutkittu sitä, minkälaisia vaikutuksia interventioilla on toimintaan osallistuvien lasten vanhempiin. Sen vuoksi olikin mielenkiintoinen löydös, että Sporttikummitoiminnalla on ollut koettuja vaikutuksia myös vanhemman hyvinvointiin. Sen on myös erityisesti ennaltaehkäisevän lastensuojelun kontekstissa tärkeä havainto. Sporttikummitoiminta on tarjonnut vanhemmille muun muassa hengähdyshetken, joka on auttanut vanhempia jaksamaan. Myös tukiperhetoiminnassa hengähdyshetkellä on havaittu olevan positiivinen vaikutus vanhemman hyvinvointiin (Svenlin 2020, 160–161). Sporttikummitoiminta on myös vähentänyt vanhemman stressiä ja huolta, mikä on myös myönteistä hyvinvoinnin kannalta, koska stressi on riskitekijä vanhemman uupumiselle. Vanhemman uupumus taas on riskitekijä esimerkiksi lapsen kaltoinkohtelulle sekä väkivallalle (Mikolajczak ym. 2018, 134). Vanhemman uupumus on siis riskitekijä niin vanhemman kuin lapsen hyvinvoinnille, joten sosiaalityön tulisi panostaa sen ehkäisyyn ja tarjota perheille vanhempien jaksamista tukevia palveluita vielä silloin, kun perheen tilanne ei ole kriisiytynyt.

Vaikka Sporttikummitoiminnassa ei ole yleensä kyse henkisestä vanhemmuuden jakamisesta, jakaa se vanhemmuuden kuormaa käytännön tuen tasolla. Perheen ulkopuolinen henkilö voi silti tuoda vanhemmalle turvallisuuden tunnetta (Svenlin 2020, 161–162). Vanhemmuuden jakamisen teema tuli esiin niin toimintaan hakeutumisen syissä sekä lapsen, että vanhemman koetuissa hyvinvoinnin vaikutuksissa. Perheillä oli usein pieni tukiverkosto ja vanhemmat hyvin ääri rajoilla. Uupunut vanhempi on kyllästynyt vanhemman rooliinsa ja uupumus myös voi johtaa emotionaaliseen etäännyntymiseen lapsesta (Roskram, Brianda & Mikolajczak 2018, 1). Mielenkiintoinen havainto aineistossa oli, että jo vanhemmuuden jakaminen käytännön tuen tasolla voi vaikuttaa myös vanhemmuuteen positiivisesti. Se taas on merkittävä tieto myös ennaltaehkäisevän lastensuojelun kontekstissa. Ajattelen vanhemmuuden jakamisen vaikuttaneen vanhemmuuteen positiivisesti, koska vanhempi on saanut Sporttikummin mahdollistaman hengähdystauon kautta enemmän henkisiä voimavaroja myös vanhemmuuteen. Toisaalta taas Sporttikummi on voinut auttaa vastaamaan lapsen tarpeisiin, kun kummi on voinut antaa lapselle huomiota ja aikaa.

Sporttikummitoiminnan voisi siis ajatella lisänneen niin lasten, kuin vanhempien osalta, Nussbaumin (2011) ja Senin (1993) tarkoittamia toimintamahdollisuuksia. Vanhemmat kokivat myös itse, että toiminta on edistänyt heidän mahdollisuuksiaan toimia. Sporttikummitoiminta

on myös edistänyt erityisesti Fattoren, Masonin ja Watsonin (2009) lapsen hyvinvoinnin mallin ydinteemoja eli positiivista minäkäsitystä, kokemusta omasta toimijuudesta sekä turvallisuuden tunnetta. Lisäksi Sporttikummitoiminta on edistänyt myös lapsen mahdollisuuksia harrastaa, saada tukea vastoinikäymisissä sekä lapsen fyysistä terveyttä.

Mielenkiintoinen ja tärkeä löydös oli sekin, että Sporttikummitoiminta voi olla lapsen hyvinvointia edistävää, mutta samaan aikaan vanhemmalle kuormittavaa. Toisaalta taas hyvinvoinnin positiiviset vaikutukset voivat kertautua. Kun lapsi voi hyvin, vaikuttaa sen vanhempaan positiivisesti, mikä taas jälleen myös vaikuttaa lapseen positiivisesti. Toisaalta voi ajatella, että nuo kertautuvat vaikutukset voivat toimia myös toiseen suuntaa, joten sosiaalityö nimenomaan jo ennaltaehkäisevänä toimena on hyvin tärkeää.

8.3 Tutkimuksen toteuttamisen arviointi

Tutkimuksen toteuttamisessa eettiset valinnat olivat minulle hyvin tärkeitä. Tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden edistämiseksi tein ennen aineistonkeruuta erillisen aineistonhallintasuunnitelman sekä suoritin Jyväskylän yliopiston järjestämät kurssit henkilötietojen asianmukaisesta käsittelystä sekä tutkimuseetiikasta. Tutkimukseen osallistuvien luottamuksellinen osallistuminen oli minulle ensiarvoisen tärkeää. Ihmisiä tutkittaessa eettisten kysymysten pohdinnan tulisikin olla erityisen pinnalla (Kuula 2015, 9–19). Koska osallistujat olivat maantieteellisesti rajatulta alueelta ja Sporttikummitoiminnassa oli mukana vielä kohtuullisen rajattu joukko, tuli heidän tunnistamiseensa liittyviin kysymyksiin kiinnittää erityistä huomiota. Siispä jo haastattelurunkoa muotoillessa tein valinnan, että en kysy kovinkaan paljoa taustatietoja, kuten esimerkiksi vanhemman toimeentulolähteestä tai iästä. Ne olisivat voineet tuoda analyysiin syvyyttä, mutta anonymiteetin säilyttämisen kannalta en niitä olisi voinut siinä kuitenkaan hyödyntää. Mietin myös haastattelurunkoa laatiessa tarkkaan, etten kerää muutenkaan mitään sellaista tietoa, mikä ei ole tutkimuksen kannalta oleellista.

Tässä vaiheessa, kun tutkimus on tehty, tulee mieleen monta asiaa, jotka olisi voinut tehdä toisin. Jo aineistonkeruuta ajatellen tulee mieleen asioita, joista kysyisin, jos tekisin haastattelut uudelleen. Ensinnäkin huomasin, etten kysynyt mitään Sporttikummitoimintaa koordinoivista henkilöistä eli ehkäisevän tuen koordinaattoreista. Haastatteluissa haastateltavilla oli melko vapaa tila kertoa omista kokemuksistaan, joten toisaalta heillä olisi ollut myös mahdollista halutessa tuoda aihetta esiin. Toinen asia, josta kysyisin nyt, olisi koronaepidemiasta johtuneen

toimintataujan vaikutus lapsen ja vanhemman hyvinvointiin. Nyt ajattelen, että olisi voinut olla melko mielenkiintoista selvittää, että onko toimintatauolla ollut koettuja vaikutuksia.

Olen myös tietoinen siitä, että on suhtauduttava varauksella siihen, että tässä tutkimuksessa vanhemmilta on kysytty lapsen koetuista hyvinvoinnin vaikutuksista. Koska hyvinvoinnin kokemus on subjektiivinen kokemus, olisi parasta kysyä asiaa lapsilta itseltään. Tiedostin tämän ongelmallisuuden jo ennen tutkimuksen toteutusta, mutta toisaalta ajattelin, että vanhemmilla on paljon asiantuntijuutta lastensa suhteen ja toisaalta lapsen voi olla hankalaa itse sanoittaa samalla tavalla hieman jopa abstraktia hyvinvointia.

Haastattelut oli tarkoitus toteuttaa alun perin kasvotusten. Kuitenkin koronatilanteen vuoksi oli turvallisempaa toteuttaa haastattelut puhelimitse ja se oli vallitsevassa tilanteessa oikea ratkaisu. Voi olla, että haastatteluiden toteuttaminen puhelimitse oli muutenkin jopa parempi vaihtoehto. Haastatteluiden toteuttaminen käytännössä oli ensinnäkin helpompaa, mikä mahdollisesti edesauttoi myös sitä, että haastatteluista saatiin toteutettua niin monta. Toisaalta voi olla, että puhelimesta on helpompaa kertoa aiheista, jotka ovat herkkiä ja koskevat arkojakin aiheita. Koen, että haastateltavat kertoivat pääasiassa hyvinkin avoimesti asioista. Kuitenkin tiedostan myös sen, että koska kaksi vanhempaa antoi vastauksensa kirjallisesti, eikä puhelinhaastattelussa, voi se olla vaikuttanut jollakin tapaa vastauksien laatuun. Puhelinhaastattelussa olisi ollut mahdollista esittää tarkentavia kysymyksiä ja syventää vastauksia, joten luulen, että kirjallisten vastausten anti saattoi olla puhelinhaastatteluista niukempaa. Toisaalta taas ilman kirjallista vastaamismahdollisuutta näiden vanhempien näkemykset olisivat jääneen kokonaan pois tutkimuksesta.

Haastatteluista litteroidessa tein samalla muistiinpanoja myös haastattelutekniikastani, jotta voisin mahdollisesti muuttaa sitä. Haastattelunauhoja kuunnellessa havaitsin, että olin melko arka kysymään tarkentavia kysymyksiä, koska en toisaalta halunnut ohjata kysymyksillä vastaamaan tiettyyn suuntaan. Kuitenkin tarkentavia kysymyksiä esittämällä olisin voinut päästä syvemmälle aiheeseen. Huomasin myös puhuvani haastatteluissa melko nopeasti. Haastatteluiden edetessä huomasin kuitenkin haastattelutaidoissa kehitystä, ja kiinnitin paremmin huomiota hitaammin puhumiseen. Kuitenkin koen tutkimuksen luotettavuutta lisäävän sen, että painotin haastateltaville sitä, ettei ole mitään oikeita vastauksia, vaan he saavat kertoa kokemuksensa täysin rehellisesti. Kävin myös haastattelurungon läpi ennen haastatteluista Sporttikummitoiminnassa mukana olevan vanhemman kanssa ja varmistin

häneltä, että kysymykset ovat ensinnäkin ymmärrettäviä, mutta etteivät ne toisaalta ole johdattelevia.

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta ajattelen, että koodittelun tekeminen kolmessa osassa oli oikea ratkaisu. Luotettavuutta olisi kuitenkin lisännyt laadullisen aineiston käsittelyyn tarkoitettujen ohjelmien käyttö. Kokonaistuloksiin se tuskin vaikutti, mutta kooditteluun se olisi tuonut tarkkuutta. Koen myös, että tutkimuskysymysten rajaaminen vain kahteen kysymykseen olisi voinut tuoda enemmän syvyyttä. Esimerkiksi keskittymällä tässä tutkimuksessa vain joko vanhemman tai lapsen hyvinvointiin, olisin voinut ehkä kyetä luomaan tutkimuksesta hallitumman kokonaisuuden. Näin jälkikäteen koen, että tarkempi rajaus olisi voinut olla paikallaan.

Tässä tutkimuksessa olen lähestynyt Sporttikummitoimintaa erityisesti siinä keskeisenä osana olevan liikunnan kautta. Tarkastelukulmani liikunnan näkökulmasta on ollut tietoinen valinta, joka perustuu kansainväliseen trendiin, sekä tutkimusaukkoon suomalaisessa tutkimuksessa. Suomalaisessa tutkimuksessa ei vielä ole joitakin poikkeuksia lukuun ottamatta liikuntaperusteisten interventioiden tutkimusta, joten halusin lähestyä liikuntaelementtiä erityisesti sosiaalityön näkökulmasta. Tämän tulokulman valinta on kuitenkin voinut jättää huomiotta joitakin muita elementtejä.

Tutkimuksen tuloksia arvioitaessa on huomioitava myös minun, eli tutkijan, positio. Olen toiminut Sporttikummina itse ja toimin edelleen, joten olen ollut niin sanotusti kaksoisroolissa. Myös tutkimuksen toteuttamisen loppuvaiheessa aloitin työskentelyn Pelastakaa Lapset Ry:ssä, vaikkakin muissa kuin Sporttikummitoimintaan liittyvissä tehtävissä. Minulla on siis joka tapauksessa ollut olemassa jonkinlainen tiedostettu tai tiedostamaton kuva Sporttikummitoiminnasta oman kokemukseni kautta. Tämän roolini vaikutusta tutkimuksen toteuttamiseen olen pohtinut jo tutkimusaiheen valinnan aikoihin. Tiedostin alusta saakka, että omalla kokemuksellani voi olla vaikutusta siihen, miten tulkitseen asioita. Sen vuoksi se on ollut aihe, jonka äärelle minun on täytynyt pysähtyä aika ajoin ja reflektoitava ajatuksiani. Sen haluan tuoda esiin, että ajattelin Sporttikummitoiminnassa olevan paljon hyvää ja sen vuoksi halusin ryhtyä sitä alun perin tutkimaan. En kuitenkaan ajatellut, että Sporttikummitoiminta olisi välttämättä ratkaisu kaikkeen tai toiminta, jossa ei olisi kehitettävää. Lähtökohtani tutkimuksen tekemiseen oli, että halusin antaa äänen vanhemmille kertoa heidän näkemyksiään ja tuoda tutkimuksella esiin tietoa, jolla Sporttikummitoimintaa voisi mahdollisesti kehittää.

Ajattelen, että silloin tarkastelun on oltava kriittistä ja pyrittävä puolueettomuuteen, ja koen onnistuneeni säilyttämään läpi tutkimuksen toteuttamisen kriittisen tarkastelun otteen.

8.4 Johtopäätökset

Tämän tutkimuksen sekä aiemman liikuntainterventioita käsittelevän tutkimuskirjallisuuden pohjalta esitän, että liikuntaperusteisilla interventioilla voisi olla enemmän annettavaa myös Suomessa ennaltaehkäisevän lastensuojelun kontekstissa. Kansainvälisessä tutkimuksessa on saatu näyttöä liikuntaperusteisten menetelmien positiivista vaikutuksista. Liikuntainterventiot voivat tarjota vaihtoehtoista toimintaa ja auttaa nuoria pysymään poissa ongelmista (Coakley 2011, 313). Toiminnallinen liikuntainterventio voi tarjota myös joillekin lapsille ja nuorille otollisemman ja helpommin lähestyttävän ympäristön osallistua ja toimia (Lufi & Parish-Plass 2011, 217). Viime aikoina Suomen mediassa on noussut taas esiin nuorten pahoinvointi ja nuorten käyttämä väkivalta (ks. esim. Yle 2020a; Yle 2020b). Liikuntaperusteisia interventioita on hyödynnetty kansainvälisesti esimerkiksi nuorisorikollisuuden (ks. esim. Kelly 2013) ja syrjäytymisen ehkäisyssä (ks. esim. Appelqvist-Schmidlechner & Kekkonen 2020). Liikuntainterventioiden osana voi olla myös enemmän hoidollisia elementtejä. Liikunta voi toimia houkuttimena niille lapsille ja nuorille, jotka eivät muuten olisi motivoituneita ottamaan apua vastaan (ks. esim. Choi ym. 2015, 269). Liikuntaperusteisista interventioita tarvitaan toki vielä lisää tutkimusta. Kansainvälisiä ohjelmia ja niistä tehtyä laajaa tutkimusta tulisi kuitenkin hyödyntää myös Suomessa. Kansainvälisiä ohjelmia ei kuitenkaan pitäisi ottaa sellaisenaan välttämättä käyttöön. Niiden toimivuutta yhteiskuntaamme tulisi arvioida ja ottaa huomioon kulttuuriset vaatimukset sekä sen mahdolliset toimintarajoitteet.

Lisäksi sosiaalityöllä on tärkeä rooli liikuntamahdollisuuksien eriarvoisuuden tasaajana. Sosiaalityön tulisi ennaltaehkäisevästi kiinnittää huomiota myös lasten ja nuorten liikkumisen mahdollistamiseen, koska erot liikunnan harrastamisessa lapsena ja nuorena näkyvät myöhemmin hyvinvoinnin eroina esimerkiksi terveydessä (ks. esim. Tammelin ym. 2003).

Lopuksi haluan vielä nostaa esiin ennaltaehkäisevän lastensuojelun tärkeyden. Yhden vanhemman sanat jäivät mieleen, kun hän haastattelussa kertoi, että lyhytkin tapaaminen säännöllisesti on sinänsä pieni apu, mutta valtavan iso tuki perheelle. Siihen kiteytyy minun mielestäni se, miten pienellä perheitä on mahdollista pystyä auttamaan. Ennaltaehkäisevään lastensuojeluun tulisi panostaa enemmän, koska lasten ja nuorten ongelmien ehkäisy on myös

taloudellisesti kannattavaa (Sipilä & Österbacka 2013, 65). Ennaltaehkäisevästä lastensuojelusta tarvitaan vielä lisää tutkimusta erityisesti vaikuttavuustutkimuksen näkökulmasta.

LÄHTEET

- Aaltonen, Sanna, Kivijärvi, Antti & Myllylä, Martta (2019): Työn ja koulutuksen ulkopuolella olevien nuorten aikuisten koettu hyvinvointi. *Yhteiskuntapolitiikka*, 84(3), 301–311.
- Alanen, Leena (2014): Lapsuus yhteiskunnallisena ilmiönä. Teoksessa Sankari, Anne ja Jyrki Jyrkämä (toim.): *Lapsuudesta vanhuuteen: iän sosiologiaa*. Tampere: Vastapaino, 161–186.
- Alen, Markku & Rauramaa, Rainer (2016): Liikunnan vaikutukset elinjärjestelmittäin. Teoksessa Vuori, Ilkka, Simo Taimela & Urho Kujala (toim.): *Liikuntalääketiede*. Helsinki: Duodecim, 30–54.
- Allardt, Erik (1976): *Hyvinvoinnin ulottuvuuksia*. Porvoo: WSOY.
- Appelqvist-Schmidlechner, Kaija & Kekkonen, Marjatta (2020): Icehearts on enemmän kuin urheilujoukkue. Tuloksia THL:n pitkäaikaistutkimuksesta. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuslaitos. Saatavilla: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139258/URN_ISBN_978-952-343-465-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y, luettu 3.4.2020.
- Appelqvist-Schmidlechner, Kaija, Vaara, Jani, Häkkinen, Arja, Vasankari, Tommi, Mäkinen, Juha, Mäntysaari, Mikko & Kyröläinen, Heikki (2018): Relationships Between Youth Sports Participation and Mental Health in Young Adulthood Among Finnish Males. *American Journal of Health Promotion*, 32 (7), 1502–1509. doi:10.1177/0890117117746336
- Appelqvist-Schmidlechner, Kaija, Wessman, Jenni & Kekkonen, Marjatta (2017): Icehearts: Sport-based early support program for children at risk. *European Psychiatry*, 41, 179. doi:10.1016/j.eurpsy.2017.01.2084
- Azzarito, Laura, Munro, Petra & Solmon, Melinda (2004): Unsettling the Body: The Institutionalization of Physical Activity at the Turn of the 20th Century. *Quest*, 56(4), 377–396.
- Bean, Corliss, Forneris, Tanya & Halsall, Tanya (2014): Girls Just Wanna Have Fun: A process evaluation of a female youth-driven physical activity-based life skills program. *SpringerPlus*, 3(1), 401–416. doi:10.1186/2193-1801-3-401

Beaulac, Julie, Kristjansson, Elizabeth & Calhoun, Melissa (2011): 'Bigger than hip-hop?' Impact of a community-based physical activity program on youth living in a disadvantaged neighborhood in Canada. *Journal of youth studies*, 14(8), 961–974.

doi:10.1080/13676261.2011.616488

Björklund, Liisa & Sarlio-Siintola, Sari (2010): Inhimilliset toimintavalmiudet suomalaisessa hyvinvointipolitiikassa. Teoksessa Hiilamo, Heikki & Juho Saari (toim.): *Hyvinvoinnin uusi politiikka: Johdatus sosiaaliin mahdollisuuksiin*. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu, 37–72.

Borodulin, Katja, Mäkinen, Tomi, Leino-Arjas, Päivi, Tammelin, Tuija, Heliovaara, Markku, Martelin, Tuija, Kestilä, Lauta & Prattala, Ritva (2012): Leisure time physical activity in a 22-year follow-up among Finnish adults. *International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity*, 9. Saatavilla: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-9-121>, luettu 10.3.2021.

Braun, Virginia & Clarke, Victoria (2006): Using thematic analysis in psychology.

Qualitative Research in Psychology, 3 (2), 77–101. DOI: 10.1191/1478088706qp063oa

Braun, Virginia & Clarke, Victoria (2012): Thematic analysis. Teoksessa Cooper, Harris (toim.): *The Handbook of Research Methods in Psychology*. Washington, DC: American Psychological Association, 57–71.

Choi, Euichang, Park, Jeong-Jun, Jo, Kihee & Lee, Okseon (2015): The Influence of a Sports Mentoring Program On Children's Life Skills Development. *Journal of Physical Education and Sport* 15(2), 264–271. DOI:10.7752/jpes.2015.02040

Coakley, Jay (2011): Youth Sports: What Counts as “Positive Development?”. *Journal of Sport & Social Issues*, 35(3), 306-324. doi:10.1177/0193723511417311

Coalter, Fred (2007): Sports Clubs, Social Capital and Social Regeneration: 'ill-defined interventions with hard to follow outcomes'? *Sport in Society*, 10(4), 537–559.

doi:10.1080/17430430701388723

D'Andrea, Wendy, Bergholz, Lou, Fortunato, Andrea & Spinazzola, Joseph (2013): Play to the Whistle: A Pilot Investigation of a Sports-Based Intervention for Traumatized Girls in

Residential Treatment. *Journal of Family Violence*, 28(7), 739–749. doi:10.1007/s10896-013-9533-x

Eskola, Jari & Suoranta, Juha (1998): *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha (2014): *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: vastapaino.

Fattore, Toby, Mason, Jan & Watson, Elizabeth (2007): Children's conceptualisation(s) of their well-being. *Social Indicators Research*, 80(1), 5–29. doi:10.1007/s11205-006-9019-9

Fattore, Toby, Mason, Jan & Watson, Elizabeth (2009): When Children are Asked About Their Well-being: Towards a Framework for Guiding Policy. *Child Indicators Research*, 2(1), 57–77. doi:10.1007/s12187-008-9025-3

Fuller, Rhema, Percy, Vernon, Bruening, Jennifer & Cotrufo, Raymond (2013): Positive Youth Development: Minority Male Participation in a Sport-Based Afterschool Program in an Urban Environment. *Research quarterly for exercise and sport*, 84(4), 469–482. doi:10.1080/02701367.2013.839025

Hakavirta, Mia & Rantalaiho, Minna (2012): *Taloudellinen eriarvoisuus lasten arjessa*.

Helsinki: Kelan tutkimusosasto. Saatavilla:

<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/37848/Tutkimuksia124.pdf?sequence=1>, luettu 26.1.2020.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena (2008): *Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: University Press.

Hirvensalo, Mirja & Lintunen, Taru (2011): Life-Course Perspective for Physical Activity and Sports Participation. *European Review of Aging and Physical Activity* 8(76), 13–22. DOI 10.1007/s11556-010-0076-3

Holt, Nicholas (2008): *Positive Youth Development through Sport*. International Studies in Physical Education and Youth Sport. Lontoo: Routledge.

Icehearts (2020): Icehearts. Toiminta. Yhdessä lapsuudesta aikuisuuden kynnykselle. Saatavilla: <https://www.icehearts.fi/visio-ja-toiminta/>, luettu 3.4.2020.

Jones, Gareth, Edwards, Michael, Bocarro, Jason, Bunds, Kyle & Smith, Jordan (2017): An integrative review of sport-based youth development literature. *Sport in Society*, 20(1), 161–179. DOI: 10.1080/17430437.2015.1124569

Journath Gunilla, Hammar Niklas, Vikström, Max, Linnarsjö Anette, Walldius, Göran, Krakau, Ingvar, Lindgren, Peter, de Faire, Ulf & Hellenius, Mai-Lis (2020): A Swedish primary healthcare prevention programme focusing on promotion of physical activity and a healthy lifestyle reduced cardiovascular events and mortality: 22-year follow-up of 5761 study participants and a reference group. *British Journal of Sports Medicine*, 54(21), 1294–1299. DOI:10.1136/bjsports-2019-101749

Kantomaa, Marko, Tammelin, Tuija, Näyhä, Simo & Taanila, Anja (2007): Adolescents' physical activity in relation to family income and parents' education. *Preventive medicine*, 44(5), 410–415. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2007.01.008>

Kelly, Laura (2011): 'Social inclusion' through sports-based interventions? *Critical Social Policy*, 31(1), 126–150. doi:10.1177/0261018310385442

Kelly, Laura (2013): Sports-Based Interventions and the Local Governance of Youth Crime and Antisocial Behavior. *Journal of Sport & Social Issues*, 37(3), 261–283. doi:10.1177/0193723512467193

Kestilä, Laura, Karvonen, Sakari, Parikka, Suvi, Seppänen, Johanna, Haapakorva, Pasi & Sutela, Elina (2019): Nuorten hyvinvoinnin erot. Teoksessa Kestilä, Laura & Sakari Karvonen (toim.): *Suomalaisten hyvinvointi 2018*. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus, 120–142. Saatavilla: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137686/SH%202018_7%20Nuorten%20hyvinvoinnin%20erot%20_%20L%20Kestil%C3%A4%20et%20al.pdf?sequence=1, luettu 27.3.2020.

Kokko, Sami & Martin, Leena (toim.) (2019): Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvosto; Opetus- ja

kulttuuriministeriö. Saatavilla: https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf, luettu 26.3.2020.

Kolmonen, Hanna (2018): "Tosi urheilullinen, hauska, ja kaikkee ihan normaalia": Lasten kuvauksia ja kokemuksia sporttikummitoiminnasta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Saatavilla: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/57741/URN:NBN:fi:jyu-201804252357.pdf?sequence=1>, luettu 23.3.2020.

Korhonen, Satu, Neuvonen, Aleks & Hokkanen, Lari (2017): Pohjoismaisessa mallissa on kyse kyvykkyyksistä, ei hyvinvointipolitiikasta. Sitran artikkeli 11.5.2017. Saatavilla: <https://www.sitra.fi/artikkelit/pohjoismaisessa-mallissa-kyse-kyvykkyyksista-ei-hyvinvointipolitiikasta/>, luettu 6.4.2020.

Kuula, Arja (2015): Tutkimusetiikka: Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Laakso, Riitta (2019): "Ne näki musta": Huostassa olevien lasten hyvinvointi ja sijaishuoltoon liittyvät kokemukset. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137484/URN_ISBN_978-952-343-267-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y, luettu 4.3.2021.

Lahtinen, Elina: Hei! Sähköpostiviesti. Vastaanottaja Mia Hiekkämäki. Lähetetty 7.1.2021, luettu 7.1.2021. Yksityinen sähköpostiviesti.

Lahtinen, Jenni & Pekkarinen, Elina (2020): Yhteensointuvia ja epäviereisiä kohtaamisia lastensuojelussa. Tutkimus osallisuudesta ja lastenkotien retkistä. Yhteiskuntapolitiikka 85(2), Saatavilla: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139440/YP2002_Lahtinen%26Pekkarinen.pdf?sequence=2&isAllowed=y, luettu 4.4.2020.

Laitio, Tommi (2014): Sukupolvi Kerrallaan. Nuorisotutkimus 32(2), 34–42.

Lee, Kyunghye, Kim, Mi, Park, Tae & Alcazar-Bejerano, Ivy (2015): Effects of a Ubiquitous Mentoring Program on Self-esteem, School Adaption and Perceived Parental Attitude. Social Behavior and Personality, 43(7), 1193–1208. doi:10.2224/sbp.2015.43.7.1193

Lerner, Richard, Napolitano, Christopher, Boyd, Michelle, Mueller, Megan & Callina, Kristina (2014): *Mentoring and Positive Youth Development*. Teoksessa Karcher, Michael & David DuBois (toim.): *Handbook of youth mentoring*. Los Angeles: SAGE Publications, 17–28.

Li, Jianghong, Mattes, Eugen, Stanley, Fiona, McMurray, Anne & Hertzman, Clyde (2009): *Social Determinants of Child Health and Well-Being*. *Health Sociology Review* 18, 3–11. DOI:10.5172/hesr.18.1.3

Lufi, Dubi, ja Parish-Plass, Jim (2011): *Sport-Based Group Therapy Program for Boys with ADHD or with Other Behavioral Disorders*. *Child & Family Behavior Therapy*, 33(3), 217–230. doi:10.1080/07317107.2011.596000

Lyras, Alexis, & Welty Peachey, Jon (2011): *Integrating sport-for-development theory and praxis*. *Sport Management Review*, 14(4), 311–326. doi:10.1016/j.smr.2011.05.006

Mikolajczak, Moïra, Brianda, Maria, Avalosse, Hervé & Roskam, Isabelle (2018): *Consequences of Parental Burnout: Its Specific Effect On Child Neglect and Violence*. *Child Abuse & Neglect* 80: 134–145.

Minkkinen, Jaana (2015): *Lapsen hyvinvointimalli. Lasten emotionaalinen hyvinvointi ja sosiaaliset suhteet alakoulussa*. Tampere: Tampereen yliopisto. Saatavilla: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/97204/978-951-44-9822-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>, luettu 27.3.2020.

Moilanen, Johanna (2011): *Lasten ja nuorten tukihenkilötoiminta ja sukupolvisuhteiden muuttuva hallinta*. Teoksessa Mirja Satka, Leena Alanen, Timo Harrikari & Elina Pekkarinen (toim.): *Lapset, nuoret ja muuttuva hallinta*. Tampere: Vastapaino, 279–318.

Moilanen, Johanna (2015): *Tutkimus lastensuojelun tukihenkilötoiminnan muutoksista: Relationaalinen näkökulma*. Jyväskylä: University of Jyväskylä. Saatavilla: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/46741/978-951-39-6279-1_vaitos18092015.pdf?sequence=1&isAllowed=y, luettu 10.3.2021.

Mäki-Opas, Tomi, Rahkonen, Ossi & Borudulin, Katja (2015): Terveys sosiologinen näkökulma liikunnallisen elämäntavan polarisoitumiseen - valinnat vai mahdollisuudet. *Yhteiskuntapolitiikka*, 3, 263–272.

Niemi, Ilkka Petteri, Rautiainen, Antti, Kannasoja, Sirja, Haapakoski, Kaisa, Pellinen, Jukka, & Mäntysaari, Mikko (2017): Hyvinvoinnin teorit hyvinvoinnin edistämässä ja poliittisessa päätöksenteossa. *Hallinnon tutkimus*, 36(3), 166–181.

Nussbaum, Martha C. (2011): *Creating capabilities: The human development approach*. Cambridge: Harvard University Press.

Palomäki, Sanna, Laherto, Lauri, Kukkonen, Tomi, Hakonen, Harto & Tammelin, Tuija (2016): Vanhempien hyvä koulutus ja tulotaso on yhteydessä nuorten liikkumiseen etenkin urheiluseuroissa. *Liikunta & Tiede* 53 (4), 92–98. Saatavilla: https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2016/lt416_tutkimusartikkelit_palomaki_lowres_nimeton-liite-00004.pdf, luettu 13.2.2021

Pekkarinen, Elina & Tapola-Haapala, Maria (2009): Kriittinen realismi sosiaalityössä – tiedontuotannosta emansipaatioon. Teoksessa Mäntysaari, Mikko, Anneli Pohjola & Tarja Pösö (toim.): *Sosiaalityö ja teoria*. Jyväskylä: PS-kustannus, 183–205.

Pelastakaa Lapset (2020a): Sporttikummi. Liikkumisen riemua, auttamisen iloa ja onnistumisen hetkiä. Saatavilla: <https://www.pelastakaalapset.fi/tyomme-kotimaassa/tukihenkilot/sporttikummit/>, luettu 17.3.2020.

Pelastakaa Lapset (2020b): Vuosikatsaus 2019. Saatavilla: https://pelastakaalapset.s3.eu-west-1.amazonaws.com/main/2016/02/25104415/Vuosikatsaus_2019_web_HIGHRES.pdf, luettu 17.12.2020.

Petitpas, Albert, Van Raalte, Judy, Cornelius, Allen, ja Presbrey, Jim (2004): A Life Skills Development Program for High School Student-Athletes. *Journal of Primary Prevention*, 24(3), 325–334. doi:10.1023/B:JOPP.0000018053.94080.f3

Poikolainen, Jaana (2014): Lasten positiivisen hyvinvoinnin tutkimus: Metodologisia huomioita. *Nuorisotutkimus*, 32(2), 3–22.

Puhakka, Aatu (2017): Investoimalla hyvinvointia. Hyvinvointitaloutta rakentamassa. Helsinki: SOSTE Suomen sosiaali ja terveystyö ry. Saatavilla: <https://www.soste.fi/wp-content/uploads/2018/12/investoimalla-hyvinvointia-hyvinvointitaloutta-rakentamassa.pdf>, luettu 19.3.2020.

Reynolds, Jerry (2017): Jane Addams' Forgotten Legacy: Recreation and Sport. *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics*, 2017 Special Issue, 11–18. Saatavilla: https://www.researchgate.net/publication/318865605_Jane_Addams'_Forgotten_Legacy_Recreation_and_Sport, luettu 20.11.2020.

Roskam, Isabelle, Brianda, Maria-Elena ja Mikolajczak, Moira (2018): A Step Forward in the Conceptualization and Measurement of Parental Burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology* 9. doi:10.3389/fpsyg.2018.00758

Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa (2005): Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa Ruusuvuori, Johanna & Liisa Tiittula (toim.): Haastattelu: Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 22–56.

Saikkonen, Paula, Karvonen, Sakari & Kestilä, Laura (2019): Katse kohti hyvinvointipolitiikan tulevaisuutta. Teoksessa Kestilä, Laura ja Sakari Karvonen (toim.): Suomalaisten hyvinvointi 2018. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, 332–328. Saatavilla: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137498/THL_Suomalaisten%20hyvinvointi%202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y, luettu 18.3.2020.

Salmi, Minna, Karvonen, Sakari, Närvi, Johanna & Lammi-Taskula, Johanna (2016): Lapsiköyhyys on ajankohtaista myös Suomessa: yhteenveto ja suosituksia. Teoksessa Karvonen, Sakari & Minna Salmi (toim.): Lapsiköyhyys Suomessa 2010-luvulla. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, 68–72.

Sen, Amartya (1993): *Capability and Well-Being*. Teoksessa Nussbaum, Martha & Amartya Sen (toim.): *The quality of life*. Oxford: Clarendon Press, 30–53.

Sipilä, Jorma & Österbacka, Eva (2013): Enemmän ongelmien ehkäisyä, vähemmän korjailua?: Perheitä ja lapsia tukevien palvelujen tuloksellisuus ja kustannusvaikuttavuus.

Helsinki: Valtiovarainministeriö. Saatavilla:

https://www.researchgate.net/publication/236880520_Enemman_ongelmien_ehkaisy_vaheman_korjailua, luettu 8.4.2020.

Smith, Jordan, Eather, Narelle, Morgan, Philip, Plotnikoff, Ronald, Faigenbaum, Avery & Lubans, David (2014): The Health Benefits of Muscular Fitness for Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 44(9), 1209–1223. doi:10.1007/s40279-014-0196-4

Sorkkila, Matilda & Aunola, Kaisa (2020): Risk Factors for Parental Burnout among Finnish Parents: The Role of Socially Prescribed Perfectionism. *Journal of Child and Family Studies*, 29(3), 648–659. doi: 10.1007/s10826-019-01607-1

Spruit, Anouk, Hoffenaar, Peter, van Der Put, Claudia, van Vugt, Eveline & Stams, Geert (2018): The effect of a sport-based intervention to prevent juvenile delinquency in at-risk adolescents. *Children and youth services review*, 94, 689–698. doi:10.1016/j.childyouth.2018.09.013

Svenlin, Anu-Riina (2020): Kannatteleva ja jännitteinen tukiperhetoiminta: Lastensuojelun tukiperhetoiminnan käyttöteoria ja tukisuhteet. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Saatavilla: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/67160/978-951-39-8011-5_vaitos31012020pdf.pdf?sequence=4&isAllowed=y, luettu 5.2.2021.

Tammelin, Tuija, Näyhä, Simo, Laitinen, Jaana, Rintamäki, Hannu & Järvelin, Marjo-Riitta (2003): Physical activity and social status in adolescence as predictors of physical inactivity in adulthood. *Preventive medicine*, 37(4), 375–381. [https://doi.org/10.1016/S0091-7435\(03\)00162-2](https://doi.org/10.1016/S0091-7435(03)00162-2)

Tani, Sirpa, Kiilakoski, Tomi & Honkatukia, Päivi (2019): Toimintavalmiusajattelu nuorisotyön, kasvatuksen ja opetuksen kentillä: Kokonaisvaltainen näkökulma nuorten hyvinvoinnin edistämiseen? *Kasvatus & Aika*, 13(3), 4–25.

Telama, Risto & Polvi, Singa (2016): Liikunnan sosiaalinen merkitys. Teoksessa Vuori, Ilkka, Simo Taimela & Urho Kujala (toim.): *Liikuntalääketiede*. Helsinki: Duodecim, 628–638.

THL (2020a): Mikä THL on? Saatavilla: <https://thl.fi/fi/thl/mika-on-thl>, luettu 2.4.2020.

THL (2020b): Hyvinvointi. Saatavilla: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>. Luettu 2.4.2020.

THL (2020c): Lapset, nuoret ja perheet. Lastensuojelu. Saatavilla: https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/ehkaiseva_lastensuojelu, luettu 8.4.2020.

THL (2021): Elintavat ja ravitseminen. Liikunnan terveyshyödyt. Saatavilla: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>, luettu 10.3.2021.

Tiittula, Liisa & Ruusuvuori, Johanna (2005): Johdanto. Teoksessa: Ruusuvuori, Johanna & Liisa Tiittula (toim.) (2005): Haastattelu: Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 9–21.

Timonen-Kallio, Eeva, Yliruka, Laura & Närhi, Pekka (2017): Lastensuojelun terapeuttisen laitospäätöksen mallinnus. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2018): Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Törrönen, Maritta & Vornanen, Riitta (2004): Lastensuojelun ehkäisevä työ. Teoksessa Puonti, Annamajja, Tuula Saarnio & Anne Hujala (toim.): Lastensuojelu tänään. Helsinki: Tammi, 154–191.

Viitasalo, Katri (2018): Äitien pyrkimykset ja toimintamahdollisuuksien valikko: Käsitteellinen tutkimus äitien taloudellisista toimintamahdollisuuksista. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Saatavilla: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/57201/978-951-39-7340-7.pdf?sequence=1>, luettu 28.2.2021.

Vuori, Ilkka (2016): Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa Vuori, Ilkka, Simo Taimela & Urho Kujala (toim.): Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim, 145–170.

Väänänen, Riitta (2013): Perheen rakenteen, dynamiikan ja arvojen merkitys lapsen psyykkiselle hyvinvoinnille. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto. Saatavilla: https://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1271-8/urn_isbn_978-952-61-1271-8.pdf, luettu 19.3.2020.

Weiss, Maureen, Stuntz, Cheryl, Bhalla, Jennifer, Bolter, Nicole & Price, Melissa (2013): 'More than a game': Impact of The First Tee life skills programme on positive youth development: project introduction and Year 1 findings. *Qualitative research in sport, exercise and health*, 5(2), 214–244. doi:10.1080/2159676X.2012.712997

Yle (10.12.2020a): Mikä avuksi nuorten järkyttävään väkivaltaan? Tutkijoiden mukaan taustalla on kolme tekijää, joista esimerkiksi kosta ei ole tarpeeksi ymmärretty. Kirjoittaja Anu Leena Koskinen. Saatavilla: <https://yle.fi/uutiset/3-11690369>, luettu 17.2.2021.

Yle (19.12.2020b): "Mulle ei ole käynyt mitään, mutta monelle muulle on", kommentoi teini-ikäinen menoa Helsingin keskustassa – jo lähes 50 alaikäistä epäiltynä henkirikoksesta tänä vuonna. Kirjoittaja Elisa Jämsén. Saatavilla: <https://yle.fi/uutiset/3-11696370>, luettu 5.1.2021.

Yleissopimus lapsen oikeuksista 60/1991. Saatavilla:

https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/1991/19910060/19910060_2, luettu 27.1.2021.

LIITTEET

LIITE 1. HAASTATTELUKUTSU

HAASTATTELUKUTSU

Hei Sporttikummitoiminnassa mukana olevan lapsen vanhempi!

Olen Mia Hiekkämäki ja opiskelen Jyväskylän yliopistossa sosiaalityötä. Teen pro gradu-tutkimusta Sporttikummitoiminnasta ja etsin Sporttikummitoiminnassa mukana olevia vanhempia haastateltavaksi.

Tutkimuksen erityisenä kiinnostuksen kohteena on se, millaisia merkityksiä toiminnalla on ollut niin lasten kuin vanhempien hyvinvoinnille. Lisäksi kiinnostuksen kohteena on se, millaisia odotuksia ja tarpeita vanhemmilla on ollut ennen toimintaan hakeutumista. Minua kiinnostaa kuulla juuri vanhempien näkemyksiä. Haastattelussa ei ole siis oikeita vastauksia, vaan se mitä sinä ajattelet, on merkityksellistä. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa lisää tietoa Sporttikummitoiminnasta ja siitä saatua tietoa voidaan käyttää Sporttikummitoiminnan kehittämisessä. Jos siis lapsellasi on Sporttikummi, arvostaisin suuresti jos voisit jakaa näkemyksiäsi ja kokemuksiasi.

Tutkimukseen osallistuvien henkilöllisyys suojataan kaikissa tutkimuksen vaiheissa, eivätkä ulkopuoliset saa tietää osallistumisestasi tutkimukseen. Haastattelu nauhoitetaan, jotta muistan kertomasi asiat oikein. Äänitallenteen kirjoitan haastattelun jälkeen tekstimuotoon ja poistan äänityksessä esiin tulleet henkilötiedot eli tiedot, joista sinut olisi mahdollista tunnistaa. Sen jälkeen hävitän äänitallenteen. Tutkimusaineisto on vain minun hallussani ja säilytän sitä tietoturvallisesti. Lopuksi tutkimuksen valmistumisen jälkeen koko aineisto hävitetään. Tutkimukseen osallistuvien henkilöllisyyden suojaaminen on minulle ensiarvoisen tärkeää. Tutkijana olen sitoutunut vaitiolovelvollisuuteen sekä tietosuojalainsäädännön noudattamiseen. Olen myös saanut tutkimukseen luvan Pelastakaa Lapsilta.

Näin epidemian aikana, huolehditaan myös haastattelun toteutuksessa turvallisista toimintatavoista. Siksi haastattelu toteutetaan ensisijaisesti puhelimitse. Jos kuitenkin haluat tehdä haastattelun mieluummin kasvotusten, huolehditaan silloinkin haastattelun toteutuksessa käsihygieniasta, riittävästä turvavälillä ja tarvittaessa käytetään myös kasvomaskeja.

Jos olet halukas osallistumaan tutkimukseen, niin otathan yhteyttä suoraan minuun. Löydät yhteystietoni alta. Kysy rohkeasti mieltäsi askarruttavista kysymyksistä tutkimuksen toteuttamisen suhteen, kerron mielelläni lisää. Sovitaan sopiva aika haastattelulle. Haastattelu on tarkoitus toteuttaa 2020 syksyn aikana. Tutkimuksen arvioitu valmistumisajankohta on tammikuussa 2021.

Ystävällisin terveisin,

Mia Hiekkämäki

Yhteystiedot

LIITE 2. HAASTATTELURUNKO

ALUKSI:

- Sopiva aika/paikka?
- Edelleen suostuvainen osallistumiseen
- Tutkimuksen tarkoitus
- Haastattelun toteutus (kerro myös teemat)
- Kysyttävää?
- Nauhoitus ok?

ODOTUKSET/TARPEET

- Kuinka kauan olette olleet mukana Sporttikummitoiminnassa?
- Miksi päätit hakea lapsellesi Sporttikummiä?
- Minkälaisia odotuksia sinulla oli tämän toiminnan suhteen?
- Millainen merkitys sillä on teille, että sporttikummitoimintaa toteuttaa vapaaehtoinen?
- Miksi päätit hakea lapselle juuri Sporttikummiä, ettekä vaikka tukihenkilöä?
- Miten toimintaan hakeutuminen meni, haitko itse vai juttelitteko hakemisesta ensin yhdessä lapsen kanssa? (Mitä toiveita ja ajatuksia lapsella oli ennen toimintaa?)

SPORTTIKUMMITOIMINNAN SISÄLTÖ

- Miten usein lapsi ja Sporttikummi tapaavat?
- Mitä he ovat yhdessä tehneet?
- Onko lapsi päässyt kokeilemaan joitakin uusia asioita toiminnan kautta? Mitä?
- Onko lapsen liikkumisen määrä lisääntynyt toiminnan myötä?
- Mitä ajattelette siitä, että Sporttikummitoiminnassa liikunta on keskeisessä osassa?
- Miten tai kuka päättää sen, mitä lapsi ja sporttikummi tapaamisilla tekevät? Saako lapsi toivoa, mitä hän haluaisi tehdä?
- Miten Sporttikummi suhtautuu lapseen?

SPORTTIKUMMITOIMINTA JA LAPSEN HYVINVOINTI

- Miten koet, että Sporttikummitoiminta on vaikuttanut lapsesi hyvinvointiin?
- Miten se näkyy lapsessa?

Mikä toiminnassa erityisesti on edistänyt lapsesi hyvinvointia?

Onko Sporttikummitoiminta vaikuttanut lapsesi hyvinvointiin enemmän positiivisesti vai negatiivisesti?

Onko lapsella toiminnan myötä paremmat mahdollisuudet toimia ja osallistua, miten?

Miten Sporttikummin ja lapsen välinen suhde on vaikuttanut lapsen hyvinvointiin?

Onko lapsi saanut tukea Sporttikummilta vastoinikämisissä? Miten?

Onko toiminta lisännyt lapsen turvallisuuden tunnetta? Miten?

Onko toiminta kehittänyt lapsen taitoja jotenkin? Mitä ja miten?

SPORTTIKUMMITOIMINTA JA VANHEMMAN HYVINVOINTI

Miten toiminta on vaikuttanut hyvinvointiisi?

Miten Sporttikummitoiminta on vaikuttanut arkeesi?

Onko Sporttikummitoiminta vaikuttanut hyvinvointiisi enemmän positiivisesti vai negatiivisesti?

Miten toiminta on lisännyt sinun mahdollisuuksiasi voida paremmin?

Mikä sinun hyvinvointisi kannalta on ollut toiminnassa merkittävintä?