

**LIIKUNTAINTERVENTIOIDEN VAIKUTTAVUUS NUORTEN
SYRJÄYTYMISEN ENNALTAEKÄISYSSÄ**

Kehusmaa Johanna
2487919
Kandidaatintutkielma
Hoitotieteen ja terveyshallintotieteen
tutkimusyksikkö
Terveystieteiden opettajan
koulutusohjelma
Oulun yliopisto
Marraskuu

2017

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ

1	JOHDANTO	1
2	LIIKUNNAN MERKITYS NUORTEN SYRJÄYTYMISEN EHKÄISYSSÄ	3
2.1	Syrjäytyminen ja sen vaikutuksen nuoreen	3
2.2	Syrjäytymisen riskitekijät ja ennaltaehkäisy	4
2.3	Liikunnan mahdollisuudet syrjäytymisen ehkäisyssä	6
3	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	8
4	AINEISTO JA MENETELMÄT	9
4.1	Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä	9
4.2	Aineiston keruu	9
4.3	Aineiston analyysi	12
5	TULOKSET	15
5.1	Käytetyt interventiot	15
5.2	Liikuntainterventioiden vaikutukset	17
5.3	Interventioissa käytetyt mittarit	19
6	POHDINTA	20
6.1	Tutkielman tulosten tarkastelu	20
6.2	Tutkielman eettisyys ja luotettavuus	21
6.3	Johtopäätökset ja jatkotutkimushaasteet	22

LÄHTEET

Oulun Yliopisto
LKT, Hoitotieteen ja terveyshallintotieteen tutkimusyksikkö/ Terveystieteiden opettajan
koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Johanna Kehusmaa:

Liikuntainterventioiden vaikuttavuus nuorten
syrjäytymisen ennaltaehkäisyssä

Kandidaatintutkielma: 26 sivua
Marraskuu 2017

Tutkielman tarkoituksena oli kuvailla liikuntainterventioiden vaikutuksia nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä. Tavoitteena oli tuottaa näyttöön perustuvaa tietoa nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisyn vaikuttavuudesta interventioiden avulla. Tietoa voidaan käyttää Dynamo-hankkeen hyvinvointivalmennuksen laadun arvioinnissa.

Tutkielma on toteutettu kirjallisuuskatsauksena syksyllä 2017. Tiedonhaku on tehty CINAHL, Scopus, Medic ja Medline –tietokantojen kautta. Lopulliseen tarkasteluun valikoitui seitsemän kansainvälistä vertaisarvioitua alkuperäisartikkelia.

Liikuntainterventioilla on positiivisia, varsinkin psykologisia vaikutuksia syrjäytyneisiin ja syrjäytymisvaarassa oleviin nuoriin, mutta niiden vaikutukset syrjäytymisprosessiin ovat hyvin kyseenalaisia. Interventioiden vaikutuksia on mitattu erilaisin mittarein, mutta niiden laatu vaihtelee suuresti.

Jatkossa syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn liittyvän tutkimuksen laatua tulisi vahvistaa ja interventioiden vaikuttavuutta tulisi mitata näyttöön perustuen.

Avainsanat: nuori, syrjäytyminen, interventio, liikunta

1 JOHDANTO

Suomalaisen hyvinvointipolitiikan tavoitteena on taata suomalaisväestölle tasa-arvoiset mahdollisuudet hyvään elämään (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005). Yksi suomalaisen tasa-arvon kulmakivistä on ilmainen koululaitos, joka mahdollistaa kaikille opiskelun akateemiseen tutkintoon saakka ilman lukukausimaksuja. Yhä useampi nuori kuitenkin syrjäytyy tänä päivänä koulutuksesta, työelämästä ja sosiaalisista suhteista (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016). Syrjäytymisellä voi olla kauaskantoisia seurauksia. Usean tutkimuksen perusteella yksinäisyys ja syrjäytyminen nostavat jopa kuolleisuusrisiä (Holt-Lunstad ym. 2010, Steptoe ym. 2013, Pantell ym. 2013).

Syrjäytyminen aiheuttaa myös runsaasti kustannuksia. Aaltonen, Berg & Ikäheimo (2015) selvityksen mukaan kroonisesti syrjäytyneiden nuorten terveystalvelujen kustannukset ovat jopa seitsenkertaiset verrattuna niihin nuoriin, jotka eivät ole syrjäytymisvaarassa. Heidän mukaansa painotuksen tulisi siirtyä hoidosta syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn. Tutkimuksen perusteella esitetään, että hyvinvoinnin vahvistamista tulisi tukea ja sen keskiössä tulisi olla terveyteen ja mielenterveyteen liittyvät kysymykset.

Samaan aikaan liikuntaharrastusten kustannukset kasvavat jatkuvasti Suomessa. Harrastuskustannukset ovat jopa kaksin- tai kolminkertaistuneet viimeisen kymmenen vuoden aikana (Puronaho 2014). Tämän seurauksena lapset ovat eriarvoisessa asemassa, kun kaikilla perheillä ei ole vara kustantaa harrastamista urheiluseuroissa. Monissa tutkimuksissa on todettu, että liikunta-aktiivisuus on yhteydessä perheen sosiaaliseen asemaan. Ylempään sosioekonomiseen ryhmään kuuluvien perheiden lapset liikkuvat enemmän kuin alempaan sosioekonomiseen ryhmään kuuluvat lapset. (Stalsberg & Pedersen 2010; Currie ym. 2012; Eime ym. 2015.)

Ongelma on onneksi noteerattu ja useita hankkeita asian tiimoilta on käynnistetty lähinnä kolmannen sektorin toimesta (Harkko ym. 2016). Oulun seudulla toimeen on tarttunut Dynamo Juniorit ry, joka tänä syksynä pilotoi hyvinvointivalmennusmallin yhdessä Oulun kaupungin kanssa. Valmennuksen tavoitteena ovat positiivisen mielenterveyden edistäminen, pystyvyyden tunteen vahvistaminen ja itseluottamuksen

kasvattaminen. Valmennuksen sisältö koostuu fyysisen toimintakyvyn ylläpidosta ja kehittämisestä sekä tiedon jakamisesta terveelliseen ravintoon ja unen määrään liittyen. (Oulun kaupunki 2017.) Tämä tutkielma liittyy hyvinvointivalmennus -hankkeeseen ja sen tarkoituksena on kuvailla liikuntainterventioiden vaikuttavuutta nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisyssä.

2 LIKUNNAN MERKITYS NUORTEN SYRJÄYTYMISEN EHKÄISYSSÄ

2.1 Syrjäytyminen ja sen vaikutuksen nuoreen

Nuoruus on kehitysvaihe lapsuuden ja aikuisuuden välissä. Sen tarkkaa rajausta iän suhteen on vaikea määritellä. Tässä tutkielmassa nuori ymmärretään noin 13-18 – vuotiaana. Nuoruus on kehitysvaiheena suurten muutosten aikaa. Nuori kohtaa usein sosiaalisia ongelmia ja hänen täytyy sopeutua useisiin fyysisiin, kognitiivisiin ja emotionaalisiin muutoksiin itsessään. (Steinberg 2008, Dahl & Gunnar 2009, Crone & Dahl 2012.) Murrosiän muutokset voivat itsessään vaikuttaa sosiaaliseen eristäytymiseen. Omiin vanhempiin haetaan etäisyyttä, mutta myös nuoret keskenään määrittelevät sisä- ja ulkopuolisuutta suhteessa toisiinsa ja tämä on luonnollinen osa identiteetin rakentumista (Cotterell 2007, Hopkins 2010).

Syrjäytymisellä ei ole vakiintunutta määritelmää, jonka vuoksi sitä käytetään useissa eri yhteyksissä tarkoittaen jopa hieman eri asioita. Nuorten syrjäytyneiden tarkkaa lukumäärää Suomessa on hankala arvioida jo pelkästään määritelmän epämääräisyyden vuoksi. THL:n mukaan syrjäytyneiden ja syrjäytymisvaarassa olevien määrä on arviolta 14 000- 100 000 välillä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016.) Useat tutkijat ovat pyrkineet muodostamaan viitekehystä tai määritelmää kuvaamaan syrjäytymisen ilmiötä. Morgan ym. (2007) katsauksen mukaan syrjäytymisen keskiössä on aina yksilön osallistumattomuus valtavirran sosiaaliseen, kulttuuriseen, ekonomiseen ja poliittisiin aktiviteetteihin. Yleensä kaikki määritelmät allekirjoittavat sen, että syrjäytyminen on moniulotteinen ja muuttuva käsite. Siihen altistaa moni tekijä, kuten matalat tulot, eristäytyminen ja köyhyys, mutta esimerkiksi osallisuus voi vaihdella elämäntilanteesta riippuen.

Syrjäytymisen yhteydessä siis puhutaan jonkin ulkopuolelle jättämisestä. Erot tulevat siinä, mistä jää ulkopuolelle – työstä, koulutuksesta vai esimerkiksi ihmissuhteista. Koska tämän tutkielman kohderyhmänä on nuoret, joihin ei voi läheskään kaikkia määritelmiä soveltaa, ymmärretään syrjäytyminen tässä tutkielmassa Paolo ja Eck (2016) määritelmän mukaan. Eli nuori on syrjäytynyt tai syrjäytymisvaarassa silloin kun hän subjektiivisesti kokee, että häntä pidetään erillään toisista. Kokemus voi olla

fyysistä tai emotionaalista ulkopuolelle jättämistä. Nuoren itsensä mielestä syrjäytyminen liittyykin yleensä juuri yksinäisyyteen (Törrönen & Vornanen 2002).

Korkiamäki (2014) on tutkimuksensa perusteella jakanut nuorten kokemat ulkopuolisuuden tunteet neljään luokkaan: ulkopuolisuus on jollekin tila, jolle ei ole vaihtoehtoa, toiselle se saattaa olla oma valinta. Jotkut kokevat yksinäisyyttä, mutta jollekin ulkopuolisuus tarkoittaa yhteisyyttä jokin toisen ryhmän kanssa. Myös Korkeamäen tuloksissa nousi esille se, ettei ulkopuolisuus ole läheskään aina pysyvä eikä yksiselitteinen tila. Nuorten kokemukset sisä- ja ulkopuolisuudesta vaihtelevat elämänsä aikana ja eri kontekstien aikana.

Syrjäytymisellä on aina negatiivisia vaikutuksia nuoren elämään. Abrams ym. (2011) tutkimuksen mukaan syrjäyttäminen uhkaa voimakkaasti ihmisen neljää perustarvetta: itseluottamusta, kuuluvuuden tunnetta, olemassa olon tarkoitusta ja kontrollia, joillakin myös alentunutta mielialaa. Eli syrjäytyminen vaikuttaa tunteisiin ja psykologisiin tarpeisiin, mutta sen on myös todettu häiritsevän kognitiivisia prosesseja (Hawes ym. 2012). Tobia ym. (2017) mukaan jotkut yksilöt ovat alttiimpia vahingollisille vaikutuksille, joita syrjäytyminen voi aiheuttaa. Heidän mukaansa keskitasosta alhaiseen itseluottamuksen omaavilla, matalalla suosiolla ja/tai nonverbaalisella älykkyydellä varustettu yksilö kärsii eniten syrjäytymisestä. Esimerkiksi matala itseluottamus yhdistettynä syrjintään voi vaikuttaa oppimiseen ja koulumenestykseen negatiivisesti kognitiiviseen prosessiin vaikuttamalla.

2.2 Syrjäytymisen riskitekijät ja ennaltaehkäisy

Kun syrjäytymisen nuorten kohdalla katsotaan tarkoittavan ulkopuolisuutta muista vertaisista, herää kysymys, voiko se olla riskitekijä myös esimerkiksi koulutuksesta tai työelämästä ulosjäämiseen. Myrskylän (2012) mukaan varsinkin poikien kohdalla yksinjäätminen on todettu olevan syrjäytymisen ja huono-osaisuuden riskitekijä.

Täytyy kuitenkin huomata, etteivät syrjäytyneet tai syrjäytymisvaarassa olevat nuoret ole homogeeninen ryhmä. Syrjäytymisen taustalla voi olla hyvin erilaisia tekijöitä. Riskitekijöiden analysointi on hankalaa syrjäytymisen käsitteen määrittämisen vaikeudesta johtuen. Syrjäytymisestä on puhuttu Suomessa 1980-luvulta lähtien.

Alkujaan syrjäytymistä pidettiin pelkästään huono-osaisuuteen ja köyhyyteen liittyvänä asiana. Pikkuhiljaa keskustelu syrjäytymisestä on muuttunut. (Aaltonen ym. 2015.) 2010-luvun alussa keskustelu on tiivistynyt siihen, että syrjäytymisriskiä pidetään melkein koko väestöä uhkaavana riskinä (Sandberg 2015).

Kurosen (2010) tutkimuksessa nuoret itse kokivat, että juuri yläaste tuottaa kaikista negatiivisimman kokemuksen koko koulu-uran aikana. Ulkopuolelle jääminen tarkoittaa yksinäisyyttä ja hyvinvoinnin huononemista. Nuorten kertomana ulkopuolelle jäädyään arkuuden, alemmuuden tunteen, kiusaamisen, erilaisuuden ja sairauden vuoksi. Kotitausta myös vaikuttaa. Nuoret itse pitivät riskitekijöinä yksinhuoltajuutta, vanhempien avioeroa, alkoholismia, perheväkivaltaa, mielenterveysongelmia ja matalaa sosioekonomista asemaa. Kertojien mukaan masennuksen ja kiusaamisen aiheuttamien traumojen korjaamisessa tarvittiin terapiaa jo yläkouluiässä. Koulukiusatut ovat luonnollisesti erityisryhmä, jonka kertomuksissa nousi esiin voimavarojen vähyys, yksinäisyys ja masentuneisuus. Kiusaaminen onkin vahvasti yhteydessä syrjäytymiskehitykseen. (Kuronen 2010.)

Bäckmanin & Nilssonin (2011) pitkittäistutkimuksen mukaan lapsuudessa koetusta resurssien puutteesta voi olla hyvinkin pitkäaikaisia vaikutuksia syrjäytymisriskiin. Niillä, joilla on sosiaalisia ongelmia perheessä, on kaksin-kolminkertainen riski syrjäytyä työmarkkinoilta aikuisena. Sama kaava löytyy lapsuusiän köyhyydestä, jossa pitkäaikainen köyhyys vaikuttaa kaikista vahingollisimmin. Ongelmat kasaantuvat vanhemmilta lapsille ja lapsuudesta aikuisuuteen.

Vuonna 2016 julkaistun selvityksen mukaan valtaosa Suomen suurimmissa kaupungeissa asuvista nuorista voi hyvin, mutta selkeästi on löydettävissä myös nuoria, joilla on syrjäytymisen riskitekijöitä. Joillekin nuorille riskit kasaantuvat. (Sutela ym. 2016.) Useiden ongelmien kasaantuminen taas voi puolestaan johtaa huono-osaisuuteen. Huono-osaisuus usealla elämän osa-alueella voi taas pahimmillaan olla yhteydessä kohonneeseen kuolleisuusriskiin aikuisena (Berg ym. 2011).

Tutkimuksissa määritellyt riskitekijät liittyvät usein toimeentulo-ongelmiin, työttömyyteen, matalaan koulutustasoon (Sutela ym. 2016), mutta tässä tutkielmassa kohderyhmänä on 13-18 –vuotiaat nuoret, joita nämä asiat eivät vielä kosketa. Nämä samaiset ongelmat perheessä valitettavasti siirtyvät myös lapsille, tällöin puhutaan

ylisukupolvisista yhteyksistä. Varsinkin huono-osaisuus siirtyy herkästi vanhemmilta lapsille (Myllyniemi 2016, 18). Osa ylisukupolvisista yhteyksistä selittyy koulutuksen ja sosioekonomisen aseman sosiaalisella periytymisellä. Perheeltä siirtyy myös arvoja ja elämäntapoja, jotka suoraan vaikuttavat lapsen opittuun elämäntyyliin. (Myllyniemi 2012, 47.)

Useiden selvitysten perusteella voidaan todeta, että syrjäytymiseen voidaan vaikuttaa parhaiten ennaltaehkäisevästi (Notkola ym. 2013, Sipilä & Österbacka 2013). Tähän tulisi panostaa valtion tasolla, mutta edelleenkin valtaosa ennaltaehkäisevästä työstä tehdään kehittämishankkeissa ja usein vielä kolmannen sektorin toteuttamana. (Harkko ym. 2016.) Kurosen (2010) mukaan varhaiselle tunnistamiselle ja puuttumiselle olisi tilausta viimeistään yläkouluikäisille nuorille. Hänen mukaansa tarvitaan myös tavoitteellista yhteistyötä nuorten työpajojen ja muiden sidosryhmien kanssa sekä syrjäytymisilmiötä ehkäisevien ja korjaavien toimintamallien kehittämistä ja lisäämistä.

2.3 Liikunnan mahdollisuudet syrjäytymisen ehkäisyssä

Mitattaessa interventioiden vaikutuksia, on erotettava toisistaan vaikutukset ja vaikuttavuus. Voutilainen & Härkänen (2017) erottelevat ne niin, että vaikutukset ovat interventiosta saatuja välittömiä vaikutuksia ja vaikuttavuus viittaa pitempiaikaisiin vaikutuksiin, joita voidaan mitata vain pitempiaikaisella tutkimuksella.

Liikunta voi parhaimmillaan edistää nuorten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia. Kaikki liikunnan vaikutuksista eivät välttämättä näy heti. Kunnan kohenemisen voi huomata jo melko piankin, mutta jotkut vaikutukset ilmenevät vasta vuosien ja vuosikymmenten kuluessa. Varsinkin nuorilla liikunta auttaa sosiaalisen vuorovaikutuksen ja minäkuvan kehittymisessä sekä identiteetin luomisessa. (Vuori 2010.) Minäkuvan kehittymisessä ja identiteetin luomisessa liikunta voi auttaa siten, että varsinkin ryhmäliikunta mahdollistaa läheisyyden, ystävyys ja ryhmään kuulumisen kokemuksia. Liikuntaharrastus tuottaa positiivisia elämyksiä sosiaalisen vuorovaikutuksen ja onnistumisen kokemusten kautta. Minäkäsitys ja itsetunto ovat yhteydessä sosiaalisuuteen. Mikäli yksilöllä on heikko itsetunto, voi olla vaikeuksia luoda sosiaalisia suhteita muihin ihmisiin, mikä taas voi johtaa syrjäytymisvaaraan yhdellä tai usealla elämän osa-alueella. Varsinkin nuorilla toisten kaltaisten sosiaalinen

hyväksyntä ja suosio ovat äärimmäisen tärkeitä. Liikuntaa ajatellaan tässä yhteydessä siis sosiaalistavana tekijänä, eli liikunnan avulla sosialisatio helpottuu. (Telama & Polvi 2010, 628-638.)

Collins & Kay (2014) sateenvarjokatsauksessa on selvitetty liikunnan hyötyjä elämän eri alueilla. Kaikkien neljän kirjallisuuskatsauksen perusteella liikunnalla voidaan vähentää syrjäytymistä, yksinäisyyttä ja epäsosiaalista käyttäytymistä. Kolmen katsauksen tuloksena on myös saatu positiivisia tuloksia itseluottamuksen parantumisesta. Liikunnan ei voi kuitenkaan olettaa automaattisesti sosiaalistavan ihmisiä. Niin kuin syrjäytyneet tai syrjäytymisvaarassa olevat ihmisetkään eivät ole homogeenisiä keskenään, ei kaikille voi myöskään sopia samanlaiset interventiot. Liikunta ei yksistään siinä voi auttaa vaan interventiossa täytyy aina ottaa huomioon osanottajien tarpeet. Intervention tulisi aina pohjautua johonkin teoreettiseen viitekehykseen. (Fernández-Gavira ym. 2017.)

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkielman tarkoituksena oli kuvailla liikuntainterventioiden vaikutuksia nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä. Tutkielman tavoitteena oli tuottaa näyttöön perustuvaa tietoa nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisyn vaikuttavuudesta interventioiden avulla, jota voidaan käyttää Dynamo-hankkeen hyvinvointivalmennuksen laadun arvioinnissa.

Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Millaisia vaikutuksia liikuntainterventioilla on nuorten syrjäytymisen ehkäisyyn?
2. Millaisia mittareita liikuntainterventioien vaikuttavuuden mittaamiseen on käytetty?

4 AINEISTO JA MENETELMÄT

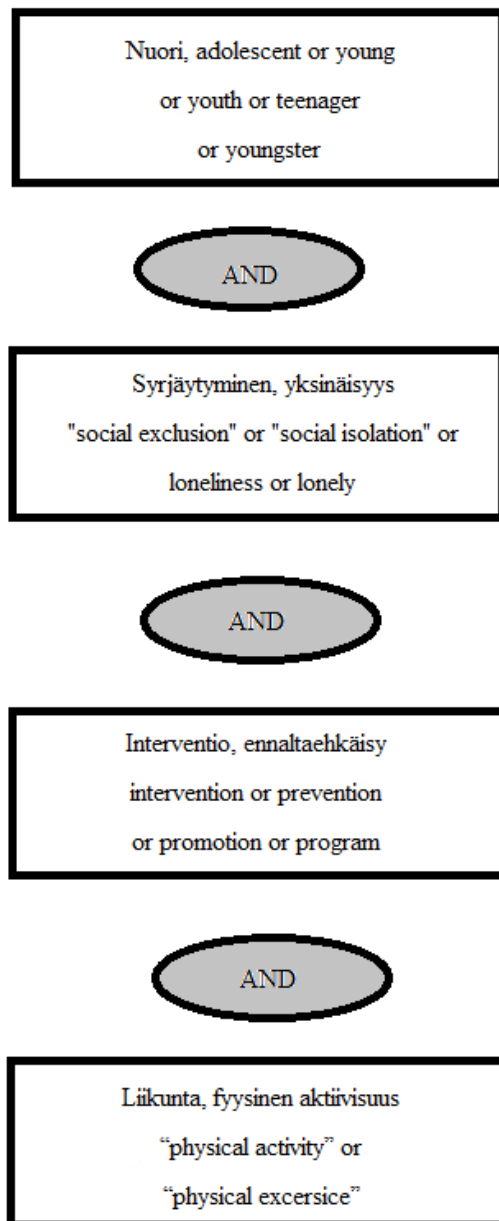
4.1 Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä

Tässä tutkielmassa on käytetty kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Se on yleisimmin käytettyjä kirjallisuuskatsauksen muoto. Sillä ei ole niin tiukkoja vaatimuksia tutkimuskysymyksen suhteen, kuin esimerkiksi systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa tai meta-analyysissä. Kuvailevasta katsauksesta voidaan erotella kaksi erilaista suuntausta, joista tässä tutkielmassa käytetään narratiivista kirjallisuuskatsausta. Sen avulla voidaan muodostamaan kattava kuva katsauksen kohteena olevasta aiheesta. (Salminen 2011, Stolt ym. 2016.)

Narratiivinen lähestymistapa on jaettu vielä alakategorioihin, joista tässä tutkielmassa käytetään narratiivista yleiskatsausta. Siinä on yleensä tarkoitus tiivistää aiemmin tehtyjen tutkimustulosten analyysiä ja tiivistämistä (Stolt ym. 2016). Analyysissä pyritään kuvailevaan synteisiin ja yhteenveto tehdään ytimekkäästi ja johdonmukaisesti. Tässä lähestymistavassa tutkimukset eivät käy läpi niin tarkkaa seulaa kuin esimerkiksi systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa. (Salminen 2011.) Tällaisen katsauksen luotettavuus ei ole kovinkaan suuri, joten sen käyttöarvo on kyseenalainen (Stolt ym. 2016).

4.2 Aineiston keruu

Tutkielma on tehty kirjallisuuskatsauksena syyskuussa 2017. Aineiston keruu tapahtui hoitotieteen keskeisimpien tietokantojen CINAHL, Medic, Medline sekä Scopuksen avulla. Jokaisessa tietokannassa käytettiin samoja hakusanoja, joko suomeksi tai englanniksi (kts kuvio 1).



Kuvio 1. Kirjallisuushaussa käytetyt hakusanat

Ensimmäiset haut on tehty kokonaan ilman ”liikunta” –hakusanaa, koska tuloksia tuli huomattavasti vähemmän. Alkuun käytettiin myös liian tiukkaa aikarajausta. Toiset haut on tehty ”liikunta” sanan kanssa ja haut rajattiin vuosille 2007-2017. Artikkelien tuli olla vertaisarvioituja alkuperäisartikkeleja joko suomen tai englannin kielellä. Tarkastelun ulkopuolella jätettiin tutkimukset, joiden interventioiden tarkoituksena oli pitkäaikaissairaudesta johtuvan syrjäytymisen ehkäisy. (kts. Taulukko 1.)

Taulukko 1. Tutkimusaineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
<ul style="list-style-type: none"> Tutkimus koskee nuoria (noin 13-18 vuotiaita) Tutkimus on tehty vuosina 2007-2017 Tutkimus on kansainvälinen vertaisarvioitu alkuperäisartikkeli Tutkimuksen interventiolla on pyritty syjäytymisen ehkäisyyn 	<ul style="list-style-type: none"> Tutkimus on tehty vain aikuisille tai lapsille (alakouluikäiset) Tutkimus on tehty ennen vuotta 2007 Tutkimus on raportoitu muulla kuin suomen- tai englanninkielellä Tutkittavilla on pitkäaikaissairaus tai kehitysvamma

Hakujen kokonaistulos oli 525 artikkelia, joista otsikon ja tiivistelmän perusteella tarkempaan tarkasteluun päätyi 15 tutkimusta. Koko tekstien perusteella lopulliseen arvioon valikoitui viisi artikkelia, jota täydennettiin manuaalisella haulla kahdella tutkimuksella (kts Taulukko 2.)

Taulukko 2. Tutkimusten valikoituminen tietokannoittain

Tietokanta	Hakutulos	Otsikko-/tiivistelmätaso	Koko teksti
Cinahl	67	5	1
Scopus	437	9	4
Medic	12	0	0
Medline	9	1	0
Manuaalinen haku			2
Yhteensä	525	15	7

4.3 Aineiston analyysi

Tutkielman aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällön analyysi periaattein, jonka avulla pyritään tekemään synteesiä kerätyn aineiston tuloksista. Käytännössä aineiston tuloksia pyritään luokittelemaan sekä etsimään niistä yhtäläisyyksiä ja eroja. Näiden perusteella tehdään johtopäätöksiä tutkimuskysymykseen vastaten. (Stolt ym. 2016.)

Tämän tutkielman ensimmäisessä analysointivaiheessa tutkimukset luettiin huolellisesti läpi useampaan kertaan. Keskeiset tiedot tutkimuksista kirjattiin taulukkoon 3 kokonaiskuvan hahmottamiseksi. Analysoinnin toisessa vaiheessa artikkelien tulososioista ja johtopäätöksistä etsittiin tutkielman tutkimuskysymysten mukaisesti tekijöitä kolmeen eri kategoriaan: käytetyt interventiot, interventioiden vaikuttavuus sekä vaikuttavuuden mittarit. Analysoinnin viimeisessä vaiheessa tuloksista tehtiin synteesiä ja johtopäätökset sekä pyrittiin muodostamaan looginen kokonaisuus.

Taulukko 3 Tutkielmassa analysoidut tutkimukset

Tekijät/ julkaisuvuosi	Maa	Kohderyhmä ja osallistujamäärä (N)	Interventio ja sen kesto	Vaikuttavuuden mittari	Keskeisimmät tulokset
Godfrey ym. 2015	Iso-Britannia	8-18v nuoret, joilla mielenterveysongelmia tai todettu syrjäytyneiksi N=84	6 viikon ryhmissä tapahtuva surffauskurssi, jossa sai yksilöllistä tukea	SCWBS (The Stirling Children's Wellbeing Scale) johon oli lisätty kysymyksiä muista mittareista	Intervention jälkeen olonsa tunsivat paremmaksi 96% ja onnellisemmaksi 98 % osallistujista
Sztankovics 2013	Unkari	10-25v taloudellisesti tai sosiaalisesti huono-osaisille nuorille N=115	Jatkuva ”Midnight ping-pong” pöytätennisseura	Tutkijan tekemä kyselylomake	Ohjelma ei tavoittanut kohderyhmäänsä
Edoardo & McGrath 2016	Australia	Lapset ja nuoret, jotka eivät psykososiaalisen, kulttuurisen tai taloudellisten syiden vuoksi osallistu urheiluseurojen toimintaan, pääosin 9-16v, N=263	Jalkapallo-painotteinen liikuntainterventio, 6kk	Tutkijoiden tekemät kyselylomakkeet sekä haastattelut	Vaihtoehtoinen liikuntamuoto tarjoaa arvokkaan mahdollisuuden edistää fyysistä ja psyykkistä terveyttä niillä, jotka eivät ole kanta-australialaisia
Sherry 2010	Australia	Yli 16-vuotiaat marginalisoidut nuoret (koditon, sosiaalisesti heikossa asemassa, osallistuu huume- tai alkoholivieroitukseen) N=8	Jalkapallopainotteinen harjoittelu, jonka jälkeen osallistuminen HWC-turnaukseen	Tutkijoiden tekemät haastattelut ja havainnointi	Interventiolla saatiin luonnollisia liikunnan tuomia hyötyjä mutta myös osallistujien sosiaalinen, kulttuurinen ja taloudellinen pääoma kasvoi

Kelly 2010	Iso-Britannia	10-19 –vuotiaat lapset jotka ovat yhteisöstä ”väliin pudonneita” N=88	Neljä ”Positive Futures” – liikunta ohjelmaa, 15kk ajalta	Tutkijoiden puolistrukturoidut haastattelut	Interventioilla on positiivisia vaikutuksia, mutta niiden vaikutus syrjäytymisprosessiin on hyvin rajoittunutta
Suckling ym. 2009	Iso-Britannia	Syrjäytymisriskissä olevat nuoret Stoke-on-Trent alueelta	CtG liikuntainterventio	BBaC-malli (the Beliefs, Barriers and Control)	BBaC mallin avulla saatiin kerättyä rikas kvalitatiivinen aineisto
Li & Wong 2015	Japani	Kirjallisuuskatsauksen avulla pyritty selvittämään mm. sosiaalisessa eristäytymisessä käytettyjä interventioita. Katsauksessa 42 tutkimusta.	Useita erilaisia, mm. terapeutin lähestymistapa, sosiaalinen lähestymistapa (erilaiset tukiryhmät) sekä koulutusinterventiot (sosiaalisten taitojen opettelua ym.)		Monia interventioita on kehitelty, mutta näyttöön perustuvia ei ole löytynyt. Interventioiden vaikuttavuutta tulisi tutkia

5 TULOKSET

Tutkimuksista (n=7) kolme oli toteutettu Iso-Britanniassa, kaksi Australiassa, yksi Unkarissa ja yksi Japanissa. Kahdessa tutkimuksessa oli käytetty kvantitatiivista tutkimusmetodia, kolmessa kvalitatiivista ja kahdessa näiden yhdistelmää. Tutkimusten kohderyhmänä olivat joko syrjäytyneet tai syrjäytymisvaarassa olevat nuoret. Kohderyhmien ikähaarukka vaihteli jonkin verran. Tutkimuksista neljä olivat selkeästi interventiotutkimuksia (Godfrey ym. 2015, Sztankovics 2013, Edoardo & McGrath 2016, Sherry 2010). Kolmen muun tutkimuksen fokus oli intervention mittarissa, mallissa tai kriittisessä tarkastelussa.

5.1 Käytetyt interventiot

Kaikissa katsauksen interventiotutkimuksissa sisällön pääpaino oli liikunnassa. Godfrey ym. (2015) tutkimuksessa oli käytössä surffausinterventio. Kyseessä oli The Wave –projekti, joka järjesti kuuden viikon mittaisia surffauskursseja syrjäytyneille ja mielenterveysongelmista kärsiville nuorille. Intervention tarkoituksena oli kasvattaa itseluottamusta surffauksen kautta. Interventio tapahtui ryhmissä, mutta myös yksilöohjaus oli taattu jokaiselle osallistujalle. Projektin ajatuksena oli, että interventio ei keskity ongelmiin vaan luo ympäristön, joka mahdollistaa hauskuuden, ystävyyden ja positiiviset haasteet.

Sztankovics (2013) kuvaili artikkelissaan ”Midnight ping-pong” –pöytätenniseuran interventiota. Seura oli järjestänyt vapaa-ajan aktiviteetteja taloudellisesti tai sosiaalisesti huono-osaisille nuorille. Tavoitteena heillä oli ollut ennaltaehkäistä nuorten yöllistä vaeltelua ja tarjota vaihtoehto päihteiden käytölle. He olivat mahdollistaneet vapaa-ajan vieton terveellisessä ja turvallisessa ympäristössä. Liikunnan lisäksi seura oli tarjonnut sosiaalista tukea siinä määrin, että heiltä oli saanut kuumaa teetä, voileipiä, keskusteluapua ja mahdollisuuden tehdä tuttavuutta muiden ikätovereiden kanssa.

Edoardon & McGrath:n (2016) kiinnostus oli lapsissa ja nuorissa, jotka olivat etnisen taustansa vuoksi syrjäytymisvaarassa. Jalkapallopainotteisen intervention tarkoituksena oli mahdollistaa liikuntaharrastus kaikille niille, jotka eivät psyykososiaalisen,

kulttuurisen tai taloudellisen tilanteensa takia pystyneet osallistumaan seurojen järjestämään liikuntaan. Tutkimuksen aikaan projekti oli pilottivaiheessa. Pääasiallisesti sen paino oli jalkapallossa ja sitä toteutettiin yhteisöissä sekä yhdessä koulun kanssa. Yli 50% osallistujista olivat maahanmuuttajia.

Sherryn (2010) tutkimuksessa marginalisoidut nuoret pääsivät mukaan jalkapallojoukkueeseen, jonka toiminta huipentui HWC-turnaukseen. HWC (Homeless World Cup) on suuri kansainvälinen urheilutapahtuma, joka luotiin edistämään sosiaalisia mahdollisuuksia kodittomille ja sosiaalisesti heikossa asemassa oleville. Vaikka intervention pääpaino oli jalkapallossa, saivat osallistujat myös paljon henkistä tukea, opetusta ja sosiaalisia kontakteja. Intervention ideana olikin, että liikuntaan osallistuminen tuo huomattavia tuloksia ja tuottaa sosiaalista pääomaa yhteiskuntaan takaisin sopeuttamisessa.

Kellyn (2010) tutkimuksen tarkoituksena oli puolestaan kriittisesti arvioida liikuntainterventioiden vaikuttavuutta syrjäytymisen ehkäisyssä. Hänen fokuksensa oli neljässä ”Positive Future” –liikuntaohjelmassa 15kk ajalta. Projektien kohderyhmänä olivat köyhien asuinalueiden 10-19 –vuotiaat nuoret ja varsinkin ne, joiden on katsottu olevan yhteiskunnasta marginalisoituja. Kaikki interventiot toimivat avoimen pääsyn periaatteella, mutta tarjosivat myös kohdennettuja yksilöpalveluita. Nuoret oli yleensä ohjattu kumppanuusjärjestöistä.

Li & Wong (2015) ovat kirjallisuuskatsauksessaan jakaneet löytämänsä terapiat, interventiot ja ohjelmat kolmeen kategoriaan: terapeuttinen lähestymistapa, sosiaalinen lähestymistapa ja opettavainen lähestymistapa. Terapeuttista lähestymistapaa ovat käyttäneet luonnollisesti terveysalan asiantuntijat ja metodeina ovat olleet erilaiset terapiamuodot. Sosiaalisista lähestymistapaa ovat käyttäneet lähinnä ryhmät, joissa sosiaalisesti vetäytyneen nuoren on ollut mahdollisuus luoda ihmissuhteita.

Ryhmässä tapahtuvan aktiviteetin suositellaan Lin & Wongin (2015) katsauksen perusteella olevan mahdollisimman löyhästi suunniteltua ja toteutettua. Järjestäjiä ohjeistetaan tekemään aktiviteeteista epämuodollisia, räätälöityjä, väljiä aikatauluiltaan, joustavia, satunnaisia ja jopa yhtäkkisiä. Mentoriohjelmat (big sister/brother ja ”rental sister”) ovat myös suositeltuja.

Opettavaisista lähestymistavoista Li & Wong (2015) katsauksen perusteella oli käytetty sosiaalityöntekijöiden ja opettajien toimesta. Erilaisia ohjelmia sosiaalisesti vetäytyneille nuorille, kuten sosiaalisten taitojen opettelua, joka voi pitää sisällään tunteiden hallintaa toisia kohdatessa, ihmistenvälisiä taitoja, jotta saisi tuntea yhteenkuuluvuuden tunnetta. Katsauksessa ei valitettavasti tuoda esille lainkaan onko interventioiden vaikuttavuutta mitattu millään lailla.

5.2 Liikuntainterventioiden vaikutukset

Liikuntainterventioilla on tutkimusten mukaan positiivisia vaikutuksia (Taulukko 4). Interventiot ovat mahdollistaneet sen, että liikuntaharrastus on kaikkien ulottumattomissa (Kelly 2010, Edoardo & McGrath 2016) ja kaikilla on mahdollisuus olla aktiivisia sekä osallistua jonkin ryhmän toimintaan (Sherry 2010, Godfrey ym. 2015, Suckling ym. 2009). Liikuntainterventiot ovat tarjonneet arvokkaan mahdollisuuden edistää sekä fyysistä (Godfrey ym. 2015, Sherry 2010) että psyykkistä (Godfrey ym. 2015, Sherry 2010, Kelly 2010, Suckling ym. 2009) terveyttä. Fyysisesti nuoret olivat kokeneet olonsa parempikuntoiseksi (Godfrey ym. 2015). Psyykkisellä puolella liikuntainterventioiden etuja oli enemmän, mutta luultavasti tutkimukset olivat keskittyneet juuri niihin.

Liikuntaintervention jälkeen nuoret kokivat olonsa onnellisemmaksi ja paremmaksi (Godfrey ym 2015) kuin ennen interventiota. Itseluottamus (Sherry 2010), pystyvyyden tunne (Suckling ym. 2009) ja kuuluvuuden tunne (Sherry 2010, Kelly 2010) kasvoi. Tärkeäksi koettiin myös lisääntynyt läheisyys muiden ihmisten kanssa (Kelly 2010). Nuoret pääsivät interventioiden kautta ympäristöön, jossa heidän onnistui sosiaalistua ja saada kavereita (Godfrey ym. 2015). Myös liikuntamotivaation nähtiin kasvavan (Suckling ym. 2009). Joillekin intervention myötä syntyiikin uusi liikuntaharrastus (Gofrey ym. 2015). Kaiken kaikkiaan kehitystä tapahtui sosiaalisessa, kulttuurisessa ja taloudellisessa pääomassa. (Sherry 2010.)

Taulukko 4. Liikuntainterventioiden vaikutukset

	Surffaus- interventio (Godfrey ym. 2015)	Midnight ping-pong (Stankovics 2013)	Jalkapallo- interventio (Edoardo & McGrath 2016)	Jalkapallo- interventio (Sherry 2010)	Positive Future – liikunta- ohjelma (Kelly 2010)	CtG- liikunta- interventio (Suckling ym. 2009)
Liikunta- harrastus kaikille	-	X	X	-	X	-
Aktiivisuuden ja ryhmäyty- misen mahdollista- minen	X	-	-	X	-	X
Fyysisen terveyden koheneminen	X	-	-	X	-	-
Parempi ja onnellisempi olo	X	-	-	-	-	-
Itse- luottamuksen kasvu	-	-	-	X	-	-
Pystyvyyden tunteen kasvu	-	-	-	-	-	X
Yhteen- kuuluvuuden tunteen kasvu	-	-	-	X	-	-
Läheisyyden tunteen kasvu	-	-	-	-	X	-
Liikuta- motivaation kasvu	-	-	-	-	-	X
Vasta-lääke ongelmille	X	-	-	-	-	-
Turvallisen ajanvietteen mahdol- listuminen	-	X	-	-	-	-

Vaikka interventioilla on positiivisia vaikutuksia syrjäytyneisiin tai syrjäytymisvaarassa oleviin nuoriin, on niiden vaikutus syrjäytymisprosessiin kyseenalaista (Kelly 2010). Li

& Wong (2015) kirjallisuuskatsauksen perusteella näyttäisi siltä, että vaikka interventioita käytetään paljon niin näyttöön perustuvia interventioita ei juuri ole. He myös toteavat aineistonsa pohjalta, että syrjäytyneitä nuoria on vaikea tunnistaa ja saada mukaan interventioihin. Samaan johtopäätökseen päätyi myös Sztankovics (2013), jonka tutkimuksen päälöydöksiin lukeutui se, ettei interventio tavoittanut kohderyhmäänsä.

5.3 Interventioissa käytetyt mittarit

Kuudesta tutkimuksesta, joissa interventioiden vaikuttavuutta oli mitattu, neljässä käytettiin tutkijoiden omaa mittaria. Yhdessä käytettiin kyselylomaketta, yhdessä kyselylomaketta ja haastatteluja, yhdessä haastatteluja ja havainnointia sekä yhdessä puolistrukturoituja haastatteluja. Kahdessa tutkimuksessa käytettiin valmista mittaria. SCWBS (The Stirling Children's Wellbeing Scale) mittaa yli 8-vuotiaiden lasten emotionaalista ja psykologista hyvinvointia (Godfrey ym. 2015). Tutkimuksessaan Godfrey ym. olivat tosin lisänneet mittariin kysymyksiä muista mittareista.

Suckling ym. (2009) käyttivät mittarinaaan BBaC -mallia, jonka tarkoituksena on ollut löytää ja ymmärtää syrjäytymisen ehkäisyyn tähtäävien projektien esteet. Interventio sijoittui Stoke-on-Trentin alueelle, jolla on huono sosio-ekonominen profiili ja liikuntaaktiivisuus reilusti alle Iso-Britannian keskitason. Mallin tarkoituksena on aktivoida nuoria miettimään mitä uskomuksia heillä on urheilusta, mitä esteitä heillä on siihen ja kuinka noita esteitä voisi ylittää. Malli toimii näin ollen sekä lähtökohta liikuntaintervention kehittämiseksi että vaikuttavuuden mittarina.

6 POHDINTA

6.1 Tutkielman tulosten tarkastelu

Tutkielman tulosten perusteella voidaan sanoa, että liikuntainterventioilla saadaan positiivisia vaikutuksia aikaan syrjäytyneissä ja syrjäytymisvaarassa olevissa nuorissa. Nuoret kokevat ennen kaikkea psykologisia terveyshyötyjä liikuntainterventioiden tuloksena. Samaan tulokseen on tullut Eime ym. (2013) jonka katsauksen mukaan liikunnan yleisimmät terveyshyödyt ovat parantunut itseluottamus ja sosiaalinen vuorovaikutus, joiden seurauksena koetaan vähemmän masennusoireita.

Liikunta ei itsessään kuitenkaan ratkaise kaikkien ongelmia. Liikunnan ja mielenterveyden välisistä yhteyksistä on saatu jopa ristiriitaisia tuloksia (Gizem & Wong 2017). Kaikki tutkielman interventiot tapahtuivat ryhmässä ja voisikin ajatella, että interventioiden vaikutukset liittyvät juuri niiden sosiaalistavaan vaikutukseen. Myös Eime ym. (2013) katsauksen perusteella ryhmäliikunnalla näyttäisi olevan enemmän terveysvaikutuksia yksilölajeihin verrattuna. Positiivisista vaikutuksista huolimatta on hyvin kyseenalaista, kuinka interventiot todella pystyvät vaikuttamaan syrjäytymisprosessiin.

Tutkielman löydöksissä nouseekin selkeä tarve aihealueen laadukkaalle tutkimukselle. Aineistoon ei valikoitunut yhtään RCT-tutkimusta. Toki se herättää kysymyksiä tutkielman luotettavuudesta, mutta nostaa esille myös sen, että interventioiden tulisi entistä enemmän pohjautua teoreettiseen viitekehykseen ja niiden laatua tulisi mitata luotettaviin menetelmiin perustuen. Myös Nuori Suomi ym. (2015) toteaa katsauksessaan, ettei Suomessa ole tehty lasten ja nuorten aktivointiin liittyvää laadukasta tutkimusta. Heidän mukaansa interventioiden vaikutusten arvioinnin tulisi pohjautua aiempaa enemmän juuri objektiivisiin mittausmenetelmiin ja tutkimusmenetelmien laatuun tulisi kiinnittää huomiota.

Niin kuin jo todettu, syrjäytymisellä ei ole vakiintunutta määritelmää. Tämä tutkielma keskittyi nuoriin, joihin useat syrjäytymisen määritelmät eivät päde. Nuoret kokevat syrjäytymisen eristäytymisenä muista – yksinäisyytenä. Nuorten yksinäisyyttä kaltaistensa joukosta ja siihen liittyvistä interventioista ei ole paljon tieteellistä näyttöä.

Useita katsauksia on tehty yksinäisyysinterventioiden vaikutuksista (Hagan ym. 2014, Masi ym. 2011), mutta nämä liittyvät usein vanhuuden yksinäisyyteen tai aikuisten kokemaan yksinäisyyteen.

Tutkielman tulosten perusteella voidaan sanoa, että syrjäytymisen ehkäisyyn tähtäävät interventiot eivät aina tavoita kohderyhmäänsä. Kohderyhmää voi olla vaikea tunnistaa, tavoittaa ja osallistaa. Riskiryhmässä olevat nuoret eivät ole homogeenisiä, ja tämä seikka on erittäin tärkeää ottaa huomioon suunniteltaessa ja toteutettaessa interventioita (Fernández-Gavira ym. 2017). Kaikki interventiot eivät sovi kaikille, eikä niistä saatava hyöty voi olla maksimaalista, jos niitä ei ole suunniteltu juuri sille ryhmälle, jolle sitä toteutetaan. Tässä mielessä Sucklingin ym (2009) BBaC-malli palvelee hyvin kohderyhmää, koska sen antamien tulosten avulla interventio suunnitellaan ja pystytään kohdistamaan juuri intervention kohteelle.

6.2 Tutkielman eettisyys ja luotettavuus

Tutkielman kaikissa vaiheissa on noudatettu Tutkimuseettisen neuvottelukunnan asettamia eettisiä periaatteita (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Kirjallisuuskatsauksessa käytetyn aineiston keruu ja analysointi on kuvattu tarkasti ja avoimesti. Osoharha on pyritty minimoimaan sisäänotto- ja poisjättökriteerien laatimisella ennen tiedonhaun aloitusta ja siinä on pitäydytty. (Polit & Beck 2012.) Rajaukset ovat omalta osaltaan toki voineet myös jättää keskeisiä alueen tutkimuksia otoksen ulkopuolelle. Rajaus kielen suhteen jätti tietävästi ainakin muutaman tutkimuksen pois tarkastelusta. Tämä saattaa heikentää tutkielman luotettavuutta.

Tietokannat ja hakusanat määriteltiin ennen hakujen aloitusta. Hakusanoista on voinut jäädä jokin tärkeä termi pois, joka on rajannut pois keskeisiä alueen tutkimuksia. Tätä on pyritty minimoimaan sillä, että termeille on pyritty löytämään mahdollisimman monta synonyymia. Tietokannoiksi valittiin ennen hakujen aloittamista CINAHL, Medline, Medic ja Scopus. Tietokantojen rajaus juuri näihin tietokantoihin on voinut rajata tärkeitä tutkimuksia pois, joka osaltaan heikentää tutkielman luotettavuutta. Kirjallisuuskatsauksen tulokset on raportoitu rehellisesti aineistoon pohjautuen (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012).

Interventioiden vaikuttavuuden osoittamisessa satunnaistettu kontrolloitu tutkimus (randomized controlled trial, RTC) on terveydenhuollossa laajasti käytetty luotettavuutensa vuoksi (Komulainen ym. 2014). Tämän tutkielman otoksessa ei kuitenkaan ollut yhtään RTC-tutkimusta, joka heikentää tutkielman luotettavuutta.

Ollakseen luotettavaa, tutkimuksen aineiston keruun tulisi olla systemaattista (Tappen 2011) ja tutkimuksen eteneminen olla ennalta hyvin tarkkaan suunniteltua (Malmivaara 2002). Tämä tutkielma on toteutettu narratiivisena yleiskatsauksena, jonka aineiston keruu tapahtui ennalta määriteltyjen sisäänotto- ja poisjättökriteerien mukaisesti, mutta tutkimukset eivät käyneet läpi laadun arviointia eikä tulosten analysointi ollut kovin systemaattista (Malmivaara 2002).

6.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimushaasteet

Liikuntainterventioilla on positiivisia, varsinkin psykologisia vaikutuksia syrjäytyneisiin ja syrjäytymisvaarassa oleviin nuoriin, mutta niiden vaikutuksia syrjäytymisprosessiin ei voida luotettavasti todentaa. Interventioiden vaikutuksia on mitattu erilaisin mittarein, mutta ei korkeinta mahdollista näyttöä hakemalla. Jatkossa syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn liittyvän tutkimuksen laatua tulisi vahvistaa ja interventioiden vaikuttavuutta tulisi mitata näyttöön perustuen. Interventioiden vaikutuksia tulisi siis mitata RCT-asetelmalla ja vaikuttavuutta arvioida pitkittäistutkimuksella.

LÄHTEET

- Aaltonen S, Berg P & Ikäheimo S (2015) Nuoret luukulla. Kolme näkökulmaa syrjäytymiseen ja nuorten asemaan palvelujärjestelmässä. Helsinki, Nuorisotutkimusverkosto.
- Abrams D, Weick M, Thomas D, Colbe H & Franklin K.M (2011) On-line ostracism affects children differently from adolescents and adults. *British Journal of Developmental Psychology* 29: 110-123.
- Berg N, Huurre T, Kiviruusu O & Aro H (2011) Nuoruusiän huono-osaisuus ja sen kasautumisen yhteys kuolleisuuteen. *Seurantatutkimus 16-vuotiaista nuorista. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 48(3): 168-181.
- Bäckman O & Nilsson A (2011) Pathways to Social Exclusion – A Life-Course Study. *European Sociological Review* 27(1): 107-123.
- Collins M & Kay T (2014) *Sport and Social Exclusion*. New York, Routledge.
- Cotterell J (2007) *Social Networks in Youth & Adolescence*. Lontoo, Routledge.
- Crone E.A & Dahl R.E (2012) Understanding adolescence as a period of social-affective engagement and goal flexibility. *Nature Reviews. Neuroscience* 13: 636-650.
- Currie C, Zanotti C, Morgan A, Currie D, de Looze M, Roberts C ym. (2012) Social Determinant of Health and Well-Being among Young People. *Health Behavior in School-Aged Children (HBSC) Study: International Report from the 2009/2010 Survey*. Healthy policy for Children and Adolescent, no. 6. Kööpenhamina, WHO.
- Dahl R.E & Gunnar M.R (2009) Heightened stress responsiveness and emotional reactivity during pubertal maturation: Implications for psychopathology. *Development and Psychopathology* 21: 1-6.
- Edoardo R & McGrath (2016) Promoting physical activity among children and youth in disadvantaged South Australian CALD communities through alternative community sport opportunities. *Health Promotion Journal of Australia* 27(2): 105-110.
- Eime R.M, Charity M.J, Harvey J.T & Payne W.R (2015) Participation in sport and physical activity: associations with socio-economic status and geographical remoteness. *BMC Public Health* 15: 434. [www-dokumentti.. https://doi.org/10.1186/s12889-015-1796-0](http://www.dokumentti.fi/https://doi.org/10.1186/s12889-015-1796-0) Viitattu 2017/9/20.
- Eime R.M, Young J.A, Harvey J.T, Charity M.J & Payne W.R (2013) A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescent: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2013, 10: 98. [www-dokumentti. https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98](http://www.dokumentti.fi/https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98) Viitattu 2017/9/25
- Fernández-Gavira J, Huete-García Á & Velez-Colón L (2017) Vulnerable groups at risk for sport and social exclusion. *Journal of Physical Education and Sport* 17(1): 312-326.
- Gizem A & Wong P (2017) The relationship between physical activity and mental health among adolescents in six middle-income countries: A cross-sectional study. *Child & Youth Services* 38(3): 180-195.
- Godfrey C, Devine-Wright H & Taylor J (2015) The Positive impact of structured surfing courses on the wellbeing of vulnerable young people. *Community Practitioner* 88(1): 26-29.

- Hagan R, Manktelow R, Taylor B.J & Mallett J (2014) Reducing loneliness amongst older people: a systematic search and narrative review. *Aging & Mental Health* 18: 683-693.
- Harkko J, Lehtikoinen T, Lehto S & Ala-Kauhaluoma M (2016) Onko osa nuorista vaarassa syrjäytyä pysyvästi? Nuorten syrjäytymisriskit ja aikuisuuteen siirtymistä tukeva palvelujärjestelmä. *Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia* 144. Helsinki, Kela.
- Hawes, D.J, Zadro L, Fink E, Richardson R, O'Moore K, Griffiths B ym. (2012) The effects of peer ostracism on children's cognitive processes. *European Journal of Developmental Psychology*, 9(5): 599-613.
- Holt-Lunstad J, Smith T.B & Layton B (2010) Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. *PloS Med* 7(7). [www-dokumentti.
http://journals.plos.org/plosmedicine/article/file?id=10.1371/journal.pmed.1000316&type=printable](http://journals.plos.org/plosmedicine/article/file?id=10.1371/journal.pmed.1000316&type=printable) Viitattu 2017/9/26.
- Hopkins P.E. (2010) *Young People, Place and Identity*. Lontoo, Routledge.
- Kelly L (2010) 'Social inclusion' through sports-based interventions? *Critical Social Policy* 31(1): 126-150.
- Komulainen J, Vuorela P & Malmivaara A (2014) Satunnaistetun kontrolloidun tutkimuksen periaatteita ja sudenkuoppia. *Duodecim* 130:1439-1444.
- Korkiamäki R (2014) ”Jos mä nyt voisin saada ystäviä” – Ulkopuolisuus vertaissuhteissa nuorten kokemana. Teoksessa: Gissler M, Kekkonen M, Känkänen P, Muranen P & Wrede-Jäntti M (toim.) *Nuoruus toisin sanoen. Nuorten elinolot – vuosikirja*. Tampere, Kirjoittajat ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Kuronen I (2010) *Peruskoulusta elämäkouluun*. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto.
- Li T & Wong P (2015) Youth social withdrawal behavior (hikikomori): A systematic review of qualitative and quantitative studies. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry* 49(7): 595-609.
- Malmivaara A (2002) Systemoitu kirjallisuuskatsaus – työkalu tutkimusnäytön tavoittamiseen. *Duodecim* 118: 877-879.
- Masi C.M, Chen H.-Y, Hawkey L.C. & Cacioppo J.T. (2011) A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15: 219– 266.
- Morgan G, Burns T, Fitzpatrick R, Pinfold V & Priebe S (2007) Social exclusion and mental health. Conceptual and methodological review. *British Journal of Psychiatry* 191: 477-483.
- Myllyniemi P (2012) Ylisukupolvinen hyvinvointi. Lapsuudenkodin eväät. Teoksessa: Myllyniemi P (toim.) *Monipolvinen hyvinvointi. Nuorisobarometri 2012*. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Nuorisotutkimusverkosto.
- Myllyniemi P (2016) Perhe, koti, arki. Teoksessa: Myllyniemi P (toim.) *Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015*. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Nuorisotutkimusverkosto.
- Myrskylä P (2012) *Hukassa – Keitä ovat syrjäytyneet nuoret?* Eva-analyysi No 19. Helsinki. Elinkeinoelämän valtuuskunta.
- Notkola V, Pitkänen S, Tuusa M, Ala-Kauhaluoma M, Harkko J, Korkeamäki J ym. (2013) Nuorten syrjäytyminen. Tietoa, toimintaa ja tuloksia? *Eduskunnan tarkastusvaliokunnan julkaisu* 1/2013.
- Nuori Suomi, Rajala K, Haapala H, Kantomaa M & Tammelin T (2015) Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla – liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. *Nuori Suomi & LIKES-tutkimuskeskus*.

- Oulun kaupunki (2017) Oulu panostaa lasten ja nuorten hyvinvoinnin lisäämiseen perustamalla uusia toiminnallisia ryhmiä. Oulun kaupungin tiedote. [www-dokumentti. https://www.ouka.fi/oulu/ajankohtaista/uutiset-ja-tiedotteet/-/asset_publisher/s8Z1/content/id/17258946](https://www.ouka.fi/oulu/ajankohtaista/uutiset-ja-tiedotteet/-/asset_publisher/s8Z1/content/id/17258946) Viitattu 2017/11/9
- Pantell M, Rehkopf D, Jutte D, Syme L, Balmes J & Adler N (2013) Social Isolation: A Predictor of Mortality Comparable to Traditional Clinical Risk Factors. *American Journal of Public Health* 103(11): 2056-2062.
- Paolo R & Eck J (2016) *The Many Faces of Social Exclusion*. Teoksessa: Paolo R & Eck J. *Social Exclusion: Psychological Approaches to Understanding and Reducing Its Impact*. Sveitsi, Springer International Publishing AG Switzerland.
- Polit D.F & Beck C.T (2012) *Nursing Research. Generating and Assessing Evidence for Nursing Practice*. Ninth Edition. Lippincott Williams & Wilkins.
- Puronaho K (2014) Drop-out vai throw-out? Tutkimus lasten ja nuorten liikuntaharrastusten kustannuksista. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2014: 5. Helsinki, Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Salminen A (2011) Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Väitöskirja. Vaasan yliopisto.
- Sandberg O (2015) Hallittu syrjäytyminen. Miten syrjäytymisestä muodostui lähes jokaiseen meistä ulottuva riski? Väitöskirja. Tampereen yliopisto.
- Sherry E (2010) (Re)engaging marginalized groups through sport: The homeless World Cup. *International Review for the Sociology of Sport* 45(1): 59-71.
- Sipilä J & Österbacka E (2013) Enemmän ongelmien ehkäisyä, vähemmän korjailua? Perheitä ja lapsia tukevien palvelujen tuloksellisuus ja kustannusvaikuttavuus. Valtiovarainministeriön julkaisuja 11/2013.
- Sosiaali- ja terveysministeriö (2005) Sosiaali- ja terveydenhuollon maksupolitiikan ja maksujärjestelmän uudistamista selvittäneen toimikunnan mietintö. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2005: 10.
- Stalsberg R & Pedersen A.V. (2010) Effects of socioeconomic status on the physical activity in adolescents: a systematic review of the evidence. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 20: 368-383.
- Steinberg L (2008) A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. *Developmental Review* 28: 78-106.
- Stephoe A, Shankar A, Demakakos P & Wardle J (2013) Social Isolation, loneliness and all-cause mortality in older men and women. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. 110(15): 5797-5801.
- Stolt M, Axelin A & Suhonen R (2016) Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Turun yliopisto.
- Suckling S, Ryan P & Dent M (2009) Beliefs, barriers and control: A model for research into social exclusion. *International Journal of Public Sector Management* 22(5): 423-431.
- Sutela E, Törmäkangas L, Toikka E, Haapakorva P, Hautakoski A, Hakovirta M ym. (2016) Nuorten hyvinvointi ja syrjäytymisen riskitekijät Suomen kuudessa suurimmassa kaupungissa Helsinki, Espoo, Vantaa, Turku, Tampere ja Oulu. Helsinki, Kirjoittajat ja terveyden ja hyvinvoinnin laitos. PDF-dokumentti. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130760/URN_ISBN_978-952-302-662-9.pdf Viitattu 2017/9/27
- Sztankovics Á (2013) The preventive possibilities of midnight table tennis. *European Journal of Mental Health* 7: 102-111.
- Tappen R.M (2011) *Advanced Nursing Research. From Theory to Practice*. Sudbury, Jones & Bartlett Learning

- Telama R & Polvi S (2010) Liikunnan sosiaalinen merkitys. Teoksessa: Vuori I, Taimela S & Kujala U (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki, Duodecim. 628-638.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2016) Nuorten syrjäytyminen. www-dokumentti. <https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon-tueksi/nuorten-syrjaytyminen> Viitattu 2017/9/25.
- Tobia V, Riva P & Caprin C (2017) Who Are the Children Most Vulnerable to Social Exclusion? The Moderating Role of Self-Esteem, Popularity, and Nonverbal Intelligence on Cognitive Performance Following Social Exclusion. *Journal of Abnormal Child Psychology*. 45(4): 789-801.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2012) Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012.
- Törrönen M & Vornanen (2002) Emotionaalinen huono-osaisuus peruskoululaisten korostamana syrjäytymisenä. *Nuoristotutkimus* 20(4): 33-42.
- Voutilainen A & Härkänen M (2017) Hoitotyön interventioiden vaikutusten arviointi efektikokojen ja meta-analyysin avulla. *Hoitotiede* 29(3): 155-168.
- Vuori I (2010) Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa: Vuori I, Taimela S & Kujala U (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki, Duodecim. 145-170