

MITEN SYNTYY MYÖNTEINEN LIKUNTASUHDE?
LIKUNNANOPETTAJAOPISKELIJOIDEN LIKUNTASUHDE

Minna Lehtimäki
Pro gradu -tutkielma
Turun yliopisto
Opettajankoulutuslaitos
Rauman kampus
Kevät 2018

Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin
Originality Check -järjestelmällä.

TURUN YLIOPISTO
Opettajankoulutuslaitos, Rauman yksikkö

LEHTIMÄKI, MINNA

Miten myönteinen liikuntasuhde syntyy? Liikunnanopettajaopiskelijoiden liikuntasuhde

Pro gradu –tutkielma, 74 sivua + 1 liite

Kasvatustiede

Huhtikuu 2018

Tiivistelmä

Tutkimuksen tekeminen lähti halusta tietää, mistä tekijöistä ja minkälaisista merkityksistä syntyy myönteinen liikuntasuhde. Liikuntasuhde muokkaantuu erilaisten liikuntaa koskevien kokemusten kautta ja ihminen saa vaikutteita ympäristöstä, jossa elämme. Myönteinen liikuntasuhde johtaa liikunnallisempiin ratkaisuihin ja saa ihmisen sitoutumaan liikunnan maailmaan, mikä on tavoiteltavaa fyysisen passiivisuuden lisääntyessä jokaisessa ikäryhmässä.

Tässä kvalitatiivisessa tutkimuksessa tarkastelun kohteena on 21 myönteisesti liikuntaan suhtautuvaa liikunnanopettajaopiskelijaa. Opiskelijat kirjoittivat subjektiiviset muistelmat, jossa he paneutuvat omaan liikuntahistoriaan muistellen liikuntasuhdetta määrittäneitä tapahtumia, tekijöitä ja merkityksiä. Subjektiiviset muistelmat analysoitiin sisällönanalyysillä käyttäen laadullisten aineistojen analysointiin tarkoitettua Nvivo 11 –tekstinkäsittelyohjelmaa. Liikuntasuhdetta määrittäneitä tekijöitä tarkastellaan neljällä eri tasolla: liikuntasuhdetta määrittävät yksilötekijät, lähipiiritekijät, lähipiiritekijöitä määrittävät tekijät sekä etävaikuttaja.

Tämän tutkimuksen perusteella tärkeimmät liikuntasuhdetta määrittävät tekijät ovat vanhemmat sekä heistä lähtöisin oleva perhekulttuuri, erilaiset psykologiset tekijät, harrastus ja kaverit. Tärkeimmät merkitykset olivat ilo ja liikunnan tarjoama mahdollisuus sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Myönteistä liikuntasuhdetta ennustavat aktiiviset ja liikuntamyönteiset vanhemmat, säännöllinen ja murrosiän yli jatkunut liikuntaharrastus ja kaverit, jotka viettävät myös vapaa-aikaansa liikunnallisten aktiviteettien parissa. Myönteisen liikuntasuhteen kannalta ihanteellista on perhekulttuuri, jossa välitetään liikunnan merkityksiä, tarjotaan liikuntaan liittyviä kokemuksia ja jossa liikutaan yhdessä perheen kesken. Psykologisista tekijöistä tärkeiksi nousivat liikunnallinen minäkuva, onnistumisen kokemukset ja aito kiinnostus liikunnan maailmaan.

Myönteistä liikuntasuhdetta määrittävien tekijöiden ja merkitysten tiedostaminen voi auttaa vanhempia, opettajia niin kuin muitakin liikuntakasvattajia tukemaan lapsen myönteisen liikuntasuhteen kehitystä. Tutkimuksen tulokset eivät ole laajalti yleistettävissä, mutta antavat suuntaa-antavia selityksiä ja tuovat julki liikuntasuhteen syntyyn liittyviä ilmiöitä.

Avainsanat: Liikuntasuhde, myönteinen liikuntasuhde, merkitysulottuvuudet

Sisällys

1 JOHDANTO	4
2 LIIKUNTASUHDE TÄSSÄ TUTKIMUKSESSA.....	6
2.1 Myönteinen liikuntasuhde.....	8
2.2 Myönteisen liikuntasuhteen hyödyt.....	9
2.2 Liikunnan merkitykset	10
3 LIIKUNTASUHTEEN MÄÄRITTYMINEN	13
3.1 Liikuntasuhdetta määrittävät tekijät	13
3.1.1 Liikuntasuhdetta määrittävät yksilötekijät	14
3.1.2 Lähipiiritekijät	17
3.1.3 Lähipiiritekijöitä määrittävät tekijät	21
3.1.3 Etävaikuttajat.....	24
3.2 Myönteisen liikuntasuhteen tukeminen	26
4 TUTKIMUSONGELMAT	30
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	31
5.1 Tutkimusaineisto ja -joukko.....	31
5.1.1 Aineiston luotettavuus	33
5.2 Lähestymistapa ja tutkimusstrategia.....	34
5.3 Tutkimusaineiston analysointi.....	35
6 TUTKIMUSTULOKSET	37
6.1 Liikunnanopettajaopiskelijoiden liikuntasuhde.....	37
6.2 Liikuntasuhdetta määrittäneet tekijät ja merkitykset	39
6.2.1 Yksilötekijät	40
6.2.2 Lähipiiritekijät	46
6.2.3 Lähipiiritekijöitä määrittävät tekijät	55
6.3 Liikuntasuhdetta määrittäneet merkitykset	59
7 POHDINTA.....	62
7.1 Tutkimustulosten pohdinta.....	62
7.2 Tutkimuksen luotettavuus	70
7.3 Eettisyyden tarkastelu.....	72
7.4 Jatkotutkimusaiheet	73
Lähteet.....	75
Liitteet	79

1 JOHDANTO

LS8: ”Liikunnalla on ja tulee aina olemaan paikka sydämessäni”.

Yksi aineiston liikunnanopettajaopiskelijoista totesi näin kirjoittamassaan tekstissä. Sitaatti huokuu myönteistä suhtautumista liikuntaa ja liikunnan maailmaa kohtaan. Kaikille liikunta ei kuitenkaan merkitse yhtä paljon. Yleisesti tutkimustulokset puhuvat liikunnan harrastamisen kannalta karua kieltä. Liikkumattomuudesta on tullut yhteiskuntamme uusi ongelma. Kaikissa ikäluokissa on tarpeen lisätä fyysistä aktiivisuutta sekä vähentää passiivisuutta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 15.) Liikunnan puute on yleistynyt (Vuori, Taimela & Kujala 2016). Yli puolet lapsista ei liiku terveytensä kannalta riittävästi. Viidesosa pojista sekä neljäsosa tytöistä kertoo liikkuvansa erittäin vähän tai ei lainkaan. (Karvinen, Rätty & Rautio 2010, 5.) Se, millainen lapsen suhde liikuntaan on alakouluikässä ennustaa tulevaa suhtautumista liikuntaan (Ylipiipari 2011, 65). Lapsena opitut liikuntatottumukset ja myönteiset liikuntakokemukset määrittelevät aikuisuuden liikuntaaktiivisuutta (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 30). Fyysinen passiivisuus on lisääntynyt ja istuva elämäntapa yleistynyt, joten tarkoitus on tutkia, miten ja mitkä tekijät saavat suhtautumaan liikuntaan myönteisesti ja sitoutumaan liikunnan sosiaaliseen maailmaan.

Tutkimuksen lähtökohtana nähdään myönteisen liikuntasuhteen hyödyt. Tutkimuksilla on saatu kiistatonta näyttöä siitä, että liikunnalla on monia positiivisia hyötyjä ihmisen terveyden kannalta (Vuori, Taimela & Kujala 2005, 3). Myönteinen liikuntasuhde on tavoittelemisen arvoista yksittäiselle ihmiselle, mutta se on tavoite esimerkiksi liikuntakasvattajille erilaisissa organisoiduissa liikuntakasvatustilanteissa. Myönteistä liikuntasuhdetta tavoitellaan, koska se ennustaa ihmisen tekevän todennäköisemmin liikunnallisempia valintoja arjessa ja elämässä yleensä. Ihminen tekee liikuntaan liittyviä valintoja liikuntasuhteensa pohjalta. (Koski 2000, 96.) Liikunnasta nauttiva ihminen saattaa järjestää liikunnalle aikaa kalenterista helpommin kuin siitä piittaamaton ihminen. Yksinkertaisesti liikuntasuhteella tarkoitetaan suhtautumistapaa, miten ihminen suhtautuu omakohtaiseen liikuntaan ja liikunnan maailmaan yleensä (Koski 2000, 96). Myönteisen liikuntasuhteen omaksunut ihminen harrastaa liikuntaa omasta halusta ja näkee liikunnan maailman myönteisessä valossa. Liikuntasuhde käsitettä avataan tarkemmin

tutkimuksen toisessa luvussa. Tämän jälkeen kolmannessa luvussa tarkastellaan tarkemmin kirjallisuuden pohjalta liikuntasuhdetta, sen syntymistä ja sitä määrittäviä tekijöitä.

Tutkimuksen aihe on ajankohtainen. Liikunnallisen elämäntavan edistämisestä puhutaan paljon. Se on myös yksi tämän hetken keskeinen valtakunnallinen tavoite, jota edistääkseen opetus- ja kulttuuriministeriö on laatinut useampia valtakunnallista liikuntaa edistäviä ohjelmia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017.) Fyysisen aktiivisuuden lisääminen ei yksinään riitä, huomio täytyy kiinnittää myös fyysisen passiivisuuden tietoiseen vähentämiseen (Juutinen ym. 2011, 2). Myönteinen liikuntasuhde on hyvä alku fyysisesti aktiivisemmalle elämäntavalle, koska myönteisesti liikuntaan suhtautuva ihminen lähtee herkemmin harrastamaan ja viettämään aikaa liikunnan parissa.

Tutkimuksen tarkoituksena on saada selville myönteisen liikuntasuhteen taustalla olevia tekijöitä. Rakentuuko myönteinen liikuntasuhde joistakin tietyistä tekijöistä? Onko mahdollista tietää, minkälaisia kokemuksia tarvitaan, jotta liikuntasuhteesta tulisi myönteinen? Tämän tutkimuksen kohteena on kahden vuosikurssin liikunnanopettajaopiskelijoiden liikuntasuhde. He ovat kirjoittaneet muistelmatekstit, joissa muistelevat oman liikuntasuhteensa syntyä aina varhaisvuosista alkaen muistelmien kirjoittamishetkeen asti. Tekstejä analysoimalla pyritään vastaamaan tutkimuksen tutkimuskysymyksiin: ”Minkälainen on liikunnanopettajaopiskelijoiden liikuntasuhde?” sekä ”Mitkä tekijät ja merkitykset ovat määrittäneet vastaajan liikuntasuhdetta ja millä tavalla?”.

Tämän tutkimuksen tuloksista voivat hyötyä lasten lähipiiriin kuuluvat liikuntakasvattajat: vanhemmat, opettajat, valmentajat. Tulevana liikunnanopettajana kiinnostuin aiheesta, koska halusin laajentaa tietämystäni siitä, miten tuetaan lasta liikunnallisen elämäntavan pariin. Koululiikunnan tärkeimpiä tavoitteita ovat positiivisten kokemusten tarjoaminen ja liikunnallisen elämäntavan tukeminen (Opetushallitus 2014, 273). Tutkimustulokset tarjoavat tietoa, miten opettaja pystyy tukemaan lapsen myönteisen liikuntasuhteen kehittymistä. Koululiikunnalla on erityisasema liikkumattomuuden ongelmaan siinä mielessä, että koululiikunta on ainoa organisoidun liikunnan muoto, joka tavoittaa kaikki lapset jopa kahdentoista vuoden ajan (Nupponen 2010, 13). Liikunnanopettajat sekä opettajat, mutta myös muut lapsen elämään kuuluvat liikuntakasvattajat voivat hyötyä tutkimuksen tuloksista. Tutkimustulokset löytyvät luvusta kuusi, jonka jälkeen tuloksia tulkitaan tarkemmin luvussa seitsemän.

2 LIIKUNTASUHDE TÄSSÄ TUTKIMUKSESSA

Liikuntasuhteella tarkoitetaan yksinkertaisesti ihmisen suhdetta liikuntaan. Liikuntasuhde voi olla myönteinen, kielteinen tai jotakin siltä väliltä. Jokaisella on jonkinlainen, ajoittain vaihtuvakin suhde liikuntaa kohtaan, mikä on muokkautunut monien tekijöiden vaikutuksesta. (Koski 2000, 96.) Se, miten yksilö osallistuu liikunnan sosiaaliseen maailmaan, vaihtelee yksilöiden välillä. Yksilönkin sitoutuminen liikuntaan voi vaihdella eri aikoina, esimerkiksi erilaisten elämäntilanteiden myötä. (Koski 2010, 191.) Ihminen tekee liikuntaan liittyvät valinnat ja päätökset liikuntasuhteensa pohjalta, mikä vaikuttaa suhtautumiseen ja liikunnan maailmaan kiinnittymiseen sekä siihen, minkälaisen aseman liikunta saa arjessamme. (Koski 2000, 96.) Valinnat näkyvät konkreettisissa liikuntasuorituksissa, mutta myös yleisesti asennoitumisessa liikuntakulttuuriin, sen osaluaisiin sekä liikuntaan liittyviin merkityksiin (Koski 2010, 190).

Ihmisten suhde liikuntaan on muokkautunut liikuntaan liittyvien kokemusten kautta, jolloin voidaan ajatella, että suhde liikuntaan luodaan itse (Koski 2010, 191). Persoonallisuuden ja yksilöllisen lahjakkuuden lisäksi liikuntasuhteen kannalta on oleellista elämän aikana kohdatut liikuntaan liittyvät kokemukset (Koski 2015, 27). Liikuntaan liittyvät kokemukset rakentavat yksitellen liikunnallista minäkuvaa ja suhdetta omaan ruumiillisuuteen, mikä jatkossa ohjaa liikuntatottumuksia ja liikuntaan liittyviä valintoja (Nupponen ym. 2010). Kokemukset määrittelevät suhdettamme asioihin, koska ihminen tulkitsee kokemuksiaan ja määrittelee samalla itsensä suhteessa kokemaansa asiaan. Näin kokemukset vaikuttavat myöhemmin siihen, miten suhtaudumme asioihin. (Kari 2016, 22.) Myönteiset ja kiinnostavat kokemukset liikunnan parissa herättävät kiinnostusta sekä lisäävät motivaatiota tutustua aiheeseen lisää (Heikinaro-Johansson, Varstala & Lyyra 2008, 33). Useimmiten ihminen tulkitsee ja analysoi näitä tilanteita tiedostamattaan, jolloin liikuntasuhde rakentuu usein huomaamatta (Koski 2004, 190). Kaikenlaiset kokemukset tietyssä liikuntakulttuurisessa ympäristössä kasvamisesta vanhempien tarjoamiin liikuntamahdollisuuksiin ovat omalla tavallaan muokanneet suhdettamme liikuntaan, jolloin liikuntaa voidaan pitää kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana (Koski 2013, 96).

Suhteemme liikuntaan on alkanut rakentua heti lapsuudenkokemuksista lähtien. Varhaisimpia liikuntasuhteita määrittäviä kysymyksiä voivat olla, tuovatko isovanhemmat ensimmäiseksi lahjaksi jalkapallon vai pikkuautoja. Tai katsotaanko lapsuudenkodissa televisiosta urheilutapahtumia vai jotakin muuta. Merkitystä voi olla myös sillä, miten

ympäristö reagoi ensimmäisiin luonnollisiin liikkumisen kehitysvaiheisiin, kuten kyljelle kääntymiseen, konttaamiseen tai kävelemiseen. (Koski 2010, 195.) Lapsella on suuri sisäinen tarve liikkua. Liikkumista tapahtuu paljon, jolloin liikuntakokemuksia kohdataan väistämättä. (Sääkslahti 2007, 39.) Tutkimustulosten perusteella lapsuudessa ja nuoruudessa kohtaamillamme liikunnan merkityksillä voi olla pitkäkestoisia ja kauaskantoisia seurauksia liikuntasuhteellemme (Koski 2010, 197).

Takalo (2016, 169) toteaa tutkimuksessaan, että runsas liikunta lapsuudessa ja erityisesti murrosiän yli jatkunut liikunta ennustavat liikunta-aktiivisuutta myös aikuisuudessa. Liikunnan tulee olla nuoruudessa säännöllistä, pitkäkestoista ja useamman vuoden kestävä, jotta se ennustaa aikuisiän liikunta-aktiivisuutta (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 56). Lisäksi Takalo toteaa, että erityisesti monipuolisella liikunnalla lapsuusaikana on yhteyttä aikuisuuden liikunta-aktiivisuuteen (Takalo 2016, 169). Lintunen (2007, 154) toteaa artikkelissaan, että pahimmassa tapauksessa jo 13-vuotias on voinut kehittää itselleen hyvinkin kielteisen kuvan liikkujana. Lapsi ei usko itseensä, eikä virheellisesti usko kehittyvänsäkään, jolloin hän vetäytyy liikunnan harrastamisesta. Liikuntasuhteen luomista hankaloittaa myös sen moniulotteisuus. Liikuntaa harrastetaan monessa eri kontekstissa. Liikuntakokemukset tukeutuvat toisiinsa sekä hyvässä että pahassa. Liikuntamotivaatio ja kokemukset yhdessä kontekstissa heijastuvat muihin konteksteihin: koululiikuntaan, seuraliikuntaan sekä vapaa-ajanliikuntaan (Ojanen & Liukkonen 2013, 243.)

Ihmisten erilaiset liikuntasuhteet johtavat siihen, että liikunta näyttäytyy ihmisten elämässä eri tavoin. Liikuntaan liittyvät valinnat ja päätökset tehdään liikuntasuhteen pohjalta. (Koski 2000, 96.) Jokainen määrittelee itse liikunnalle paikan omassa elämässään suhteessa elämän muihin osa-alueisiin (Koski 2000, 98-99). Mitä merkityksellisempää liikunta on ihmiselle, sitä paremmin hän ymmärtää liikuntakulttuurin kieltä antaen enemmän merkitystä sille (Koski 2010, 191).

Unruh (1980, 281–283) määrittelee neljä erilaista tapaa sitoutua sosiaaliseen maailmaan. Tässä tapauksessa sosiaalisena maailmana voidaan pitää liikunnan sosiaalista maailmaa tai yhtä tiettyä liikuntalajia. Sitoutumisen tapoja ovat muukalainen, turistit, regulaarit ja insaiderit. Muukalaiselle sosiaalinen maailma ei merkitse paljoa. Hän suhtautuu kyseiseen maailmaan ennakkoluuloisesti ja epäilevästi. Hän saattaa välillä osallistua toimintaan, mutta ei välttämättä ymmärrä kyseisen sosiaalisen maailman merkityksiä. Insaideri taas on syvällä sosiaalisessa maailmassa. Insaiderit ovat vahvasti mukana kyseisessä sosiaalisessa

maailmassa ja tämä sosiaalinen maailman merkitsee heille paljon. Heidän identiteettinsä saattaa osittain määrittää tämän sosiaalisen maailman mukaan. Insaiderilla on tietoa ja taitoa toimia kyseisessä sosiaalisessa maailmassa. (Unruh 1980, 282.) Insaiderin liikuntasuhde on oletettavasti erilainen kuin liikuntaan epäilevästi suhtautuvan muukalaisen. Regulaarit ovat sitoutuneempia sosiaaliseen maailmaan kuin turistit. Turistit ovat kiinnostuneita kyseisestä sosiaalisesta maailmasta ja saattavat osallistuakin, mutta suhde on usein vasta hetkellinen. Regulaarit ovat jo suhteellisen sitoutuneita ja ymmärtävät kyseisen sosiaalisen maailman merkityksiä. Suhde on usein syvenemässä ja ajan myötä saatetaan puhua varsinaisesta insaiderista, jolle tämä sosiaalinen maailma on iso osa elämää. (Unruh 1980, 281.)

2.1 Myönteinen liikuntasuhde

Tässä luvussa tarkennetaan, mitä tutkimuksessa tarkoitetaan käsitteellä myönteinen liikuntasuhde. Liikuntasuhteella tarkoitetaan yksinkertaisesti ihmisen suhdetta liikuntaan, ja myönteisellä liikuntasuhteella sitä, että suhde liikuntaan on positiivissävyinen ja ihmisen suhtautuminen myönteistä puhuttaessa tai ajatellessa liikuntaa. Suhde liikuntaan voi olla ajoittain erilainenkin, puhumattakaan nopeasti vaihtelevasta motivaatiosta. Liikuntasuhdetta voidaan pitää myönteisenä silloin, kun ihminen näkee liikunnan pääasiassa positiivisessa valossa. Liikuntaa ei tarvitse harrastaa joka päivä, eikä joka viikko, mutta myönteinen asennoituminen omaa liikunnan harrastamista kohtaan ennustaa aktiivisuutta tilanteen tullessa. (Koski 2000, 96.) Ihminen, jolla on myönteinen liikuntasuhde, antaa liikunnalle merkityksiä, harrastaa itse liikuntaa ja näkee liikunnan harrastamisessa positiivisia vaikutuksia henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Myönteinen suhtautuminen liikuntaan näkyy myös omassa liikuntaan osallistumisessa. Liikunnan positiiviset vaikutukset voi tiedostaa, vaikka ei itse liikkuisi ollenkaan, mutta myönteisen liikuntasuhteen omaava ihminen harrastaa liikuntaa itsekkin. Myönteisyys näkyy haluna liikkua, harrastaa ja urheilla, koska ihminen tekee valintoja oman liikuntasuhteensa pohjalta (Koski 2010, 190).

Liikuntasuhdetta voidaan tarkastella eri tavoin. Tässä tutkimuksessa kiinnitetään erityisesti huomiota myönteiseen suhtautumiseen omakohtaista liikunnan harrastamista kohtaan. Koski (2010, 200–203) on jakanut liikuntasuhteen neljään eri osa-alueeseen, joita ovat *omakohtainen harrastaminen* sekä *penkkiurheilu*, *liikunnan tuottaminen* ja *sportisointi*. Sportisoinnilla tarkoitetaan erilaista liikuntaan liittyvää kuluttamista, kuten erilaiset välineet,

vaatteet ja liikuntapalvelut, joilla rakennetaan urheilijaidentiteettiä (Koski 2010, 203). Myönteinen suhtautuminen penkkiurheiluun tai yleiseen sportisointiin voi tukea omaa liikunnan harrastamista, mutta terveyden kannalta oleellista on omakohtainen liikunnan harrastaminen. Tämän vuoksi kiinnostuksen kohteena tässä tutkimuksessa on erityisesti omakohtainen liikunnan harrastaminen. Pelkkä penkkiurheilu yksinään ei tuota liikunnan terveydellisiä hyötyjä ihmiselle. Seuraavassa luvussa kerrotaan enemmän omakohtaisen liikunnan harrastamisen hyödyistä.

2.2 Myönteisen liikuntasuhteen hyödyt

Ihminen tekee liikuntaan liittyviä valintoja hänen oman henkilökohtaisen liikuntasuhteensa pohjalta (Kari 2016, 22). Tällöin oletettavasti liikuntamyönteinen asennoituminen johtaa liikunnallisempiin ratkaisuihin. Liikunta on hyväksi liikunnan henkisten ja fyysisten terveyttä edistävien tekijöiden kannalta. Tieto liikunnan yhteydestä ihmisen terveyteen on lisääntynyt jatkuvasti viime vuosikymmeninä. Tutkimusten perusteella sopiva määrä liikuntaa lisää ihmisen terveyttä. Liikunta voi myös olla apu monien terveysongelmien ehkäisyyn, hoitoon ja kuntoutukseen. (Vuori, Taimela & Kujala 2005, 3.) Fyysinen aktiivisuuden puute on yhteydessä useisiin eri sairauksiin, jotka vähenevät, jos ihmiset liikkuisivat liikuntasuositusten mukaisesti (Lintunen 2007, 25). Liikkumalla voidaan vähentää liikalihavuutta, joka on myös yhteydessä moniin eri sairauksiin. Aktiivisen elämäntavan on osoitettu vähentävän perinnöllistä alttiutta liikalihavuuteen jopa 40 prosenttia. (Juutinen 2011, 2.)

Fyysisten hyötyjen lisäksi liikunta vaikuttaa positiivisesti ihmisen mielialaan. Liikunta tarjoaa mahdollisuuden virkistäviin ja vapauttaviin kokemuksiin. Näin liikunta voi tasapainottaa arkea sekä auttaa unohtamaan työkiireet. (Vuori, Taimela & Kujala 2016, 639.) Positiiviset vaikutukset vaativat kuitenkin tietyt edellytykset tuottaakseen mielihyvää, esimerkiksi liikunnan intensiteetin, keston ja ajan suhteen. (Ojanen & Liukkonen 2013, 242). Liikunnan yhteys henkiseen hyvinvointiin on yksilöllistä. Joillekin liikunta on henkisen hyvinvoinnin lähde. Liikunta lisää hyvän olon tunnetta sekä antaa voimavaroja jaksamiseen. Liikuntaa harrastavien nuorten on todettu kärsivän vähemmän yksinäisyydestä, toivottomuudesta sekä ujoudesta. (Miettinen 2000.) Myös Opetushallituksen julkaisussa (Opetushallitus 2012, 6) todetaan, että parhaimmillaan liikunta on apu niin nuorten

henkiseen kuin fyysiseen hyvinvointiin. Se vähentää sydän- ja verisuonitauteja, vahvistaa tuki- ja liikuntaelimestöä, parantaa fyysistä jaksamista sekä toimintakykyä, mutta vähentää myös ahdistuksen ja masennuksen oireita.

Liikunnan tärkeyttä on perusteltu pitkään jo ennen kaikkea sen terveyden edistämisen kannalta, mutta viime vuosina on alettu ymmärtämään liikunnan muitakin positiivisia vaikutuksia (Jaakkola 2012, 53). Tutkimusten mukaan liikunnan nähdään olevan positiivisesti yhteydessä parempaan koulumenestykseen, tiedolliseen toimintaan sekä oppimiseen. Liikunta edistää tiedollisia toimintoja, kuten muistia, tarkkaavaisuutta, tiedonkäsittelytoimintoja sekä ongelmanratkaisutaitoja. Fyysinen aktiivisuus on eduksi oppimiselle myös välillisesti, koska liikunta lisää tutkimusten mukaan esimerkiksi positiivisempaa luokkahuonekäyttäytymistä, auttaa keskittymään tehtävien tekemiseen sekä osallistumaan oppituntien toimintaan. (Opetushallitus 2012, 5.)

Liikunnan hyötyjä voidaan tarkastella yksilötasolla, mutta myös yhteiskunnan tasolla. Liikunnan yhteiskunnallinen merkitys on moniulotteinen. Liikunnan avulla voitaisiin mahdollisesti edistää koko yhteiskunnan hyvinvointia. Liikunta luo työpaikkoja ja synnyttää tarvetta investoinneille. Sen avulla voidaan ehkäistä sairauksia ja näin ollen säästää sairaanhoitokustannuksia. (Vuori, Taimela & Kujala 2016, 639.) Liikunta tarjoaa monenlaisia hyötyjä eri elämäntilanteisiin. Lapsille liikunta tarjoaa kiinnostavaa toimintaa, jonka avulla voidaan edistää fyysistä, psyykkistä sekä sosiaalista kehitystä. Parhaimmillaan liikunnan avulla ehkäistään syrjäytymistä ja kasvatetaan energistä uutta sukupolvea. Työssäkäyville ihmisille liikunta voi tarjota virkistäviä ja vapauttavia kokemuksia, jotka samalla hoitavat ihmisen terveyttä ja kuntoa. Tällöin työssäkäyvät ihmiset ovat liikunnan avulla jaksavampia, vireämpiä ja sairastaisivat vähemmän, mikä on eduksi yhteiskunnan kannalta. (Vuori, Taimela & Kujala 2016, 639.) Näiden perustelujen myötä voidaan todeta, että ihmisten myönteisellä liikuntasuhteella on monia myönteisiä seurauksia niin yksilö- kuin yhteiskunnantasolla.

2.2 Liikunnan merkitykset

Liikuntasuhteen tarkastelun yhteydessä tärkeä käsite on merkitys (Koski 2013, 105). Liikunnalla on erilainen asema ihmisten elämässä. Liikunnalle annetaan merkityksiä, jotka määrittelevät liikuntasuhdetta ja sitä kuinka tärkeänä kukin pitää liikuntaa suhteessa elämän muihin osa-alueisiin. Liikunnalle annetut merkitykset ovat suhteellisen pysyviä, vaikka ne

muokkautuvatkin jatkuvasti ajan ja erilaisten kokemusten myötä. Merkitysten pohjalta syntyy pysyvämpiä asenteita ja tapoja suhtautua liikuntaan. (Koski 2000, 98–99.) Ihminen voi priorisoida liikunnan elämässään korkealle, vaikka yksittäisenä iltana motivaatio ei riittäisi lähteä urheilemaan (Koski 2013, 96). Merkitysten rakentuminen on hyvin yksilöllinen prosessi sosiaalisen ympäristön roolista huolimatta. Ihmisen ajatteluun ja käyttäytymiseen on mahdotonta vaikuttaa suoraan. Vaikka ympäristön on mahdotonta välittää asenteita ja käyttäytymistapoja suoraviivaisesti, on todistettu ympäristön viestien vaikuttavan ihmiseen. (Koski 2010, 197.)

Ihmisten liikunnan harrastamisen takana on erilaisia syitä ja merkityksiä. Merkitysten tutkimista valintojamme ohjaavina tekijöinä voi hankaloittaa, etteivät ihmiset (etenkin lapset ja nuoret) aina välttämättä itsekään tiedosta merkityksiä, jotka saavat heidät liikkumaan. (Koski 2015, 28.) Liikunta merkitsee jollekin ennen kaikkea 1) *iloa*, kun toisen saa liikkeelle liikunnan tarjoama 2) *sosiaalinen vuorovaikutus*. Näitä kutsutaan liikunnan merkitysulottuvuuksiksi. Iloa tuottavat esimerkiksi kulttuuriin kuuluvat perinteiset pelit ja leikit, joita pelataan itse pelin vuoksi, eikä niinkään tavoitteena liikunnan harrastaminen. (Koski 2013, 103.) Hyvänä esimerkkinä lapset, jotka saattavat liikkua tunteja leikkien liikunnallisia leikkejä tai hyppiä trampoliinilla pelkästä ilosta. Ilon ja sosiaalisuuden lisäksi liikuntaan innostavia merkitysulottuvuuksia voivat olla 3) *kilpailu/suorittaminen*, 4) *itsetutkiskelu*, 5) *terveys* sekä 6) *ilmaisu/esittäminen*. ”Kilpaileminen/suorittaminen” näkökulma merkityksellistää suorittamisen, ennätykset, saavutukset ja kehittymisen. Seitsemäs merkitysulottuvuus on 7) *lajimerkitykset*, jonka alle kuuluisivat tarkemmat lajeihin liittyvät syyt innostua liikunnasta. Jollekin tärkeä syy harrastaa liikuntaa voi olla jokin lajille tyypillisen taidon oppiminen tai lajiin kuuluvat välineet ja varusteet. (Koski 2013, 101–105; Koski 2015, 30.) Koski on päätenyt näihin seitsemään erilaiseen liikunnan merkitysulottuvuuteen, joita ovat siis ilo, sosiaalinen vuorovaikutus, kilpailu/suorittaminen, itsetutkiskelu, terveys, ilmaisu sekä lajimerkitykset. Nämä kattavat hyvin erilaisia merkityksiä ja syitä liikunnan harrastamiselle. (Koski 2013, 101.)

Kun lapsilta ja nuorilta kysyttiin, mitkä ovat heille tärkeitä syitä liikkua, yleisimmät vastaukset olivat hyvän olon saaminen ja liikunnan terveellisyys. Yhtä tärkeitä olivat myös liikunnasta saatava ilo sekä parhaansa yrittäminen. Kosken tutkimuksessa vastaajat eivät pitäneet esimerkiksi kilpailua yleisesti merkittävänä tekijänä. Merkityksiä on monenlaisia. (Koski 2015, 29–31.) Erilaisten merkitysten yhdistelmiä on sitäkin enemmän. Käyttäytymisen muuttuminen ja sitoutuminen liikuntaan vaativat monessa tapauksessa

useampia merkityksiä. Yksittäiset merkitykset eivät yhtä todennäköisesti riitä muokkaamaan käyttäytymistä. Yksi merkitysulottuvuus voi olla ylitse muiden, mutta tukena saattaa olla muitakin (Koski 2013, 106.) Ihminen seuraa ympäristöään omaksuen siitä erilaisia liikunnan merkityksiä, joista hän itse ajan mittaan muodostaa omia henkilökohtaisia merkitysrakenteitaan (Koski 2010, 197). Käyttäytymisvalinnat tehdään aina henkilökohtaisesti yksilötasolla, kun kollektiivinen taso muokkaa meitä suuntautumaan erilaisille painotuksille (Koski 2013, 106).

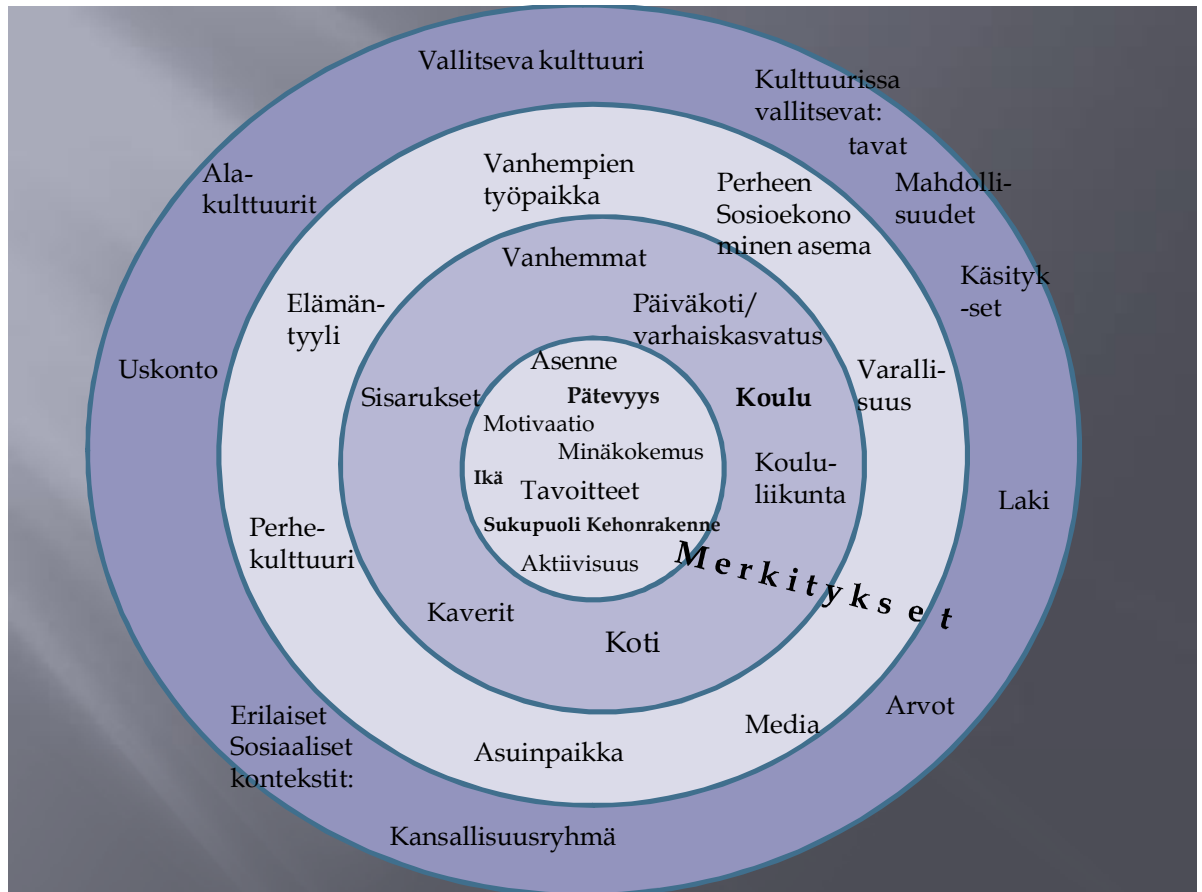
3 LIIKUNTASUHTEEN MÄÄRITYMINEN

3.1 Liikuntasuhdetta määrittävät tekijät

Kuvioon 1 on koottu tekijöitä, jotka kirjallisuudessa on mainittu liittyvän liikuntasuhteen muotoutumiseen. Kuvion pohjalla on Bronfenbrennerin (1979) laatima ekologisen sosiaalistumisteorian nelikehäinen ympyrämalli, josta muokattiin tähän tutkimukseen sopiva malli. Malli sopi käytettäväksi tähän tutkimukseen, koska liikunnan maailmaan kasvaminen on myös sosiaalistumista. Ihminen saa vaikutteita ympäröivästä liikuntakulttuurista ja sosiaalisesta maailmasta, jotka sitten muokkaavat hänen liikuntasuhdettaan (Koski 2013, 96). Neljäkehäinen ympyrämalli kuvastaa lapsen tai nuoren sosialisatioprosessin monitasoisuutta sekä moniulotteisuutta. Liikuntasuhteen muotoutuminen ei ole yksiselitteinen prosessi. Jokaisen liikuntasuhteen takana on omanlaisensa polku, jonka varrelle mahtuu erilaisia kokemuksia ja merkityksiä, joiden pohjalta jokainen tekee omasta näkökulmastaan tulkintoja muodostaen merkityksiä liikunnan eri osa-alueita kohtaan (Koski 2010, 197). Suhde liikuntaan on erilaisten sosiaalisten, persoonallisten ja ympäristöön liittyvien tekijöiden tuotosta (Trost ym. 2002, 1996). Koska prosessi on monen tekijän summa, ihminen ei välttämättä pysty edes itse ymmärtämään, muistamaan ja kuvailemaan, miten suhtautuminen liikunnan eri osa-alueisiin on muotoutunut tietynlaiseksi.

Bronfenbrenner (1979, 3) on pyrkinyt löytämään ulottuvuudet, jotka vaikuttavat lapsen kasvuun ja kehitykseen. Hänen laatimassa ympyrämallissa on keskiympyrän lisäksi kolme kehää, jotka on nimetty mikro-, ekso- ja makrotasoiksi. Näillä ympyrän tasoilla on tekijöitä, jotka vaikuttavat lapsen sosiaalistumiseen. (Korhonen 2006, 59.) Tässä tutkimuksessa teoreettisen viitekehyksen eri kehille on kerätty kirjallisuudessa mainittuja liikuntasuhdetta määrittäviä tekijöitä Bronfenbrennerin määritelmien mukaisesti. Keskiympyrä kuvastaa yksilöä, joten sinne on merkitty yksilötekijöitä, jotka saattavat määritellä yksilön liikuntasuhdetta. Muilla tasoilla ovat muut liikuntasuhdetta määrittävät tekijät periaatteella, että tekijät ovat sitä lähempänä keskiympyrää mitä enemmän ne ovat kontaktissa yksilön kanssa. Yksilöstä seuraavalla kehällä on *lähipiiritekijät*, jonka jälkeen tulevat *lähipiiritekijöitä määrittävät tekijät* ja uloimmalla kehällä ovat *etävaikuttajat*. Bronfenbrennerin nimet ympyrän eri kehille on korvattu tämän tutkimuksen kannalta tasoja paremmin kuvaaviin käsitteisiin yksilötekijät, lähipiiritekijät, lähipiiritekijöitä määrittävät tekijät sekä etävaikuttaja. Tässä tutkimuksessa on tarkoitus pyrkiä ymmärtämään, mitkä ovat

ne tekijät, jotka vaikuttavat yksilön myönteiseen liikuntasuhteeseen. Liikuntasuhdetta määrittäviä tekijöitä löytyy jokaiselta tasolta, mutta mitä tekijöitä myönteisen liikuntasuhteen omaavat opiskelijat mainitsevat pohtiessaan oman myönteisen liikuntasuhteensa syitä?



Kuvio 1. Liikuntasuhdetta määrittävät tekijät. Viitekehys perustuu Bronfenbrennerin (1979) ekologisen sosiaalistumisteorian malliin.

3.1.1 Liikuntasuhdetta määrittävät yksilötekijät

Pienin, sisimmäisin ympyrä kuvastaa yksilöä (Kuvio 2). Liikuntasuhdetta tutkittaessa on keskeistä kiinnittää huomiota myös yksilöön liittyviin tekijöihin. On biologisia ja psykologisia yksilötekijöitä, jotka määrittävät liikuntasuhdettamme (Haanpää, Ursin & Matarma 2012, 7). Esimerkiksi sukupuoli ja kehonrakenne voivat johdattaa meitä jonkin tietyn lajin pariin. Huomattava ylipaino lapsena saattaa tehdä liikkumisesta hankalaa ja

epämukavaa, jolloin lapsi saattaa alkaa suhtautua liikuntaan negatiivisesti. Ylipainolla on todettu olevan negatiivinen vaikutus liikunta-aktiivisuuteen. Myös ikä on biologinen tekijä, jolla on selkeä yhteys liikunta-aktiivisuuteen ja sitä kautta liikuntasuhteeseemme. (Opetusministeriö 2007, 26.)

Persoonallisuus voi osittain selittää ihmisen liikuntasuhdetta. Persoonallisuustekijät saattavat määritellä, minkälaisen liikunnan pariin ihminen hakeutuu ja minkälaisia liikuntaan liittyviä päätöksiä hän tekee. Eri lajeihin hakeutuvat saattavat erota joiltakin luonteenpiirteiltään. Esimerkiksi jonkin lajin harrastajat saattavat olla ekstrovertimpia tai aggressiivisempia kuin muut. Tutkimustulosten ristiriitaisuudesta johtuen on kuitenkin vaikea määritellä erilaisille urheilijoille tyypillisiä persoonallisuuksia. (Bäckmand 2006, 23.)

Liikuntasuhdettamme määrittäviä psykologisia tekijöitä ovat esimerkiksi minäkäsitys, motivaatio, asenne ja tavoitteet. (Haanpää, Ursin & Matarma 2012, 7). Erilaiset psykologiset tekijät muokkaavat liikkujan minäkäsitystä. Käsitystä, millaisena liikkujana kukin pitää itseään. (Opetusministeriö 2007, 27.) Asennoituminen lähtee osittain minäkäsityksen pohjalta. Ei ole merkityksetöntä, miten ihminen asennoituu liikuntaa kohtaan. Asenteet vaikuttavat asioihin suhtautumiseen sekä ohjaavat toimintaa (Erwin 2005, 9). Uuden taidon oppiminen ilahduttaa ja innostaa kokeilemaan erilaisia asioita, jolloin huomaamatta fyysinen aktiivisuus kasvaa ja kyvyt kehittyvät luonnollisesti (Koski 2010, 196). Minäkäsitys koostuu monesta osasta, kuten fyysisestä, psyykkisestä ja kognitiivisesta pätevyydestä. Ihminen vertaa itseään herkästi muihin ihmisiin samalla muokaten omaa minäkäsitystään. Liiallinen vertailu itseään taitotasoltaan taitavampiin voi muokata kielteisen kuvan itsestä liikkujana. (Lintunen 2003, 42–43.) Nimenomaan erilaiset psykologiset tekijät selittävät useimmiten voimakkaimmin liikuntamotivaatiota ja aktiivisuutta (Opetusministeriö 2007, 26).

Haanpään ym. (2012, 61) tutkimuksessa psykologiset tekijät nousivat esille, kun tutkimustulosten mukaan nuorten suurimmat syyt liikkumattomuuteen ovat kiinnostuksen puute sekä epäonnistumisen pelko. LIITU-tutkimuksen mukaan suurimmat syyt nuorten seuratoiminnan lopettamiseen oli kyllästyminen lajiin ja se, ettei harrastaminen tuntunut enää innostavalta ja hauskalta (Mononen, Blomqvist, Koski & Kokko 2016, 35). Aikuiset saattavat osittain vahingossa omalla toiminnallaan lopahduttaa innostuksen harrastamiseen vaatimalla lapselta liikaa, ohjaten epämieluisia harjoitteita tai painostamalla esimerkiksi kilpailemaan. (Kyhälä & Soini 2016, 50.) Luonnollisesti ihmisen on vaikea motivoitua

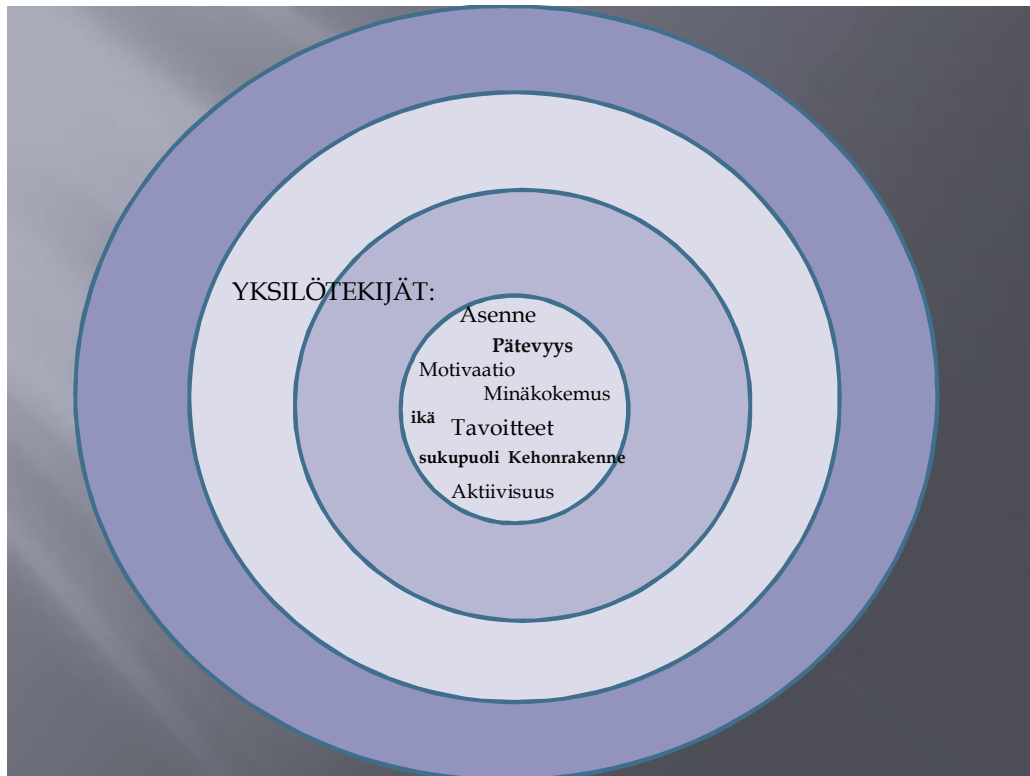
asiaan, joka ei kiinnosta häntä (Koski 2010, 196). Motivaatio on yksi toimintamme peruspilareista (Jaakkola 2003, 139).

Kiinnostuksen puutteen takana voi olla monia syitä. Taustalla voi olla negatiiviset kommentit, liikuntatunnilla syntyneet epäpätevyyden kokemukset tai tuen puute haasteen edessä. Motivaatio johdattaa meidät kiinnostavien asioiden pariin ja antaa energiaa toiminnallemme. Motivaatio ohjaa toimintamme pysyvyyttä, intensiteettiä, tehtävien valintaa sekä itse suoritusta. (Jaakkola 2003, 139.) On hyvä tiedostaa, että liikunnan harrastamiseen johtavan motivaation takana voi olla monia erilaisia motiiveja ja merkityksiä. (Laakso 2007, 21; Koski 2013, 101.) Yleisesti liikunnasta nauttiminen ja iloiset sekä myönteiset merkitykset saavat innostumaan liikunnasta, liikkumaan lisää ja sitoutumaan liikunnan maailmaan (Koski 2010, 196).

Pätevyyden tunne liikunnassa ja perusmotorisissa taidoissa ennustaa aktiivisempaa osallistumista liikuntaan (Opetusministeriö 2007, 26). On mukava tuntea osaavansa, silloin mielellään jatkaa tekemistä (Lintunen 2007, 152). Itsensä heikoksi ja kömpelöksi tunteva lapsi liikkuu vähemmän (Takalo 2016, 179). Takalon (2016, 179) tutkimuksessa epäpätevyyden tunteminen vaikutti suoraan negatiivisesti lapsen sen hetkiseen liikuntaaktiivisuuteen. Lapset, jotka kokevat pätevyyden tunteita liikunnassa, näyttäisivät olevan halukkaampia osallistumaan liikunnallisiin aktiviteetteihin, ovat paremmassa kunnossa fyysisesti, asettavat itselleen korkeampia tavoitteita, painavat vähemmän, nauttivat enemmän liikuntatunneista ja ovat useammin sisäisesti motivoituneita liikuntaa kohtaan (Kokkonen, Kokkonen & Liukkonen 2009, 46). Pätevyyden tunne suuntaan tai toiseen on merkittävä minäkäsityksen määrittäjä (Opetusministeriö 2007, 26). Ihminen alkaa välillä huomaamattaankin pitää tärkeämpänä elämässään niitä asioita, joissa hän on hyvä. Kun ihminen kokee itsensä epäpäteväksi, hän saattaa alkaa vähätellä tuon alueen merkitystä ylläpitääkseen korkeaa itsearvostusta. Kun onnistuu vähättelemään asian merkityksen itsellensä, on helpompi jättää se tekemättä. (Lintunen 2003, 44.)

Psykologiset tekijät eivät ole yhtä konkreettisia kuin esimerkiksi biologiset tekijät, eikä ulkopuolinen välttämättä pysty niitä aina havaitsemaan. Edellä mainitut psykologiset tekijät, motivaatio, asenne, minäkäsitys sekä pätevydentunteet ovat kuitenkin merkityksellisiä liikuntasuhteen kannalta. Opetusministeriön raportissa (2007, 27–28) todetaan jopa, että liikunnan harrastamisen kannalta merkittävintä ovat lopulta psykologiset tekijät. Siinä

sanotaan, että lapsen saa liikkeelle liikuntataitojen sekä kunnon arvostaminen, pätevyyden tunteet ja tehtäväsuuntautunut motivaatio.



Kuvio 2. Liikuntasuhdetta määrittävät yksilötekijät.

3.1.2 Lähipiiritekijät

Haanpää, Ursin ja Matarma (2012) totesivat tutkimuksessaan, että yksilötekijöiden lisäksi liikuntasuhdetta määrittävät ympäristötekijät (fyysinen ja sosiaalinen ympäristö). Yksilöön vaikuttavia ympäristötekijöitä on useita, jotka Bronfenbrenner (1979) jakaa kuvion 1 mukaisesti kolmelle eri tasolle sen mukaan, kuinka läheisesti ne vaikuttavat yksilöön. Yksilöä läheisimpänä olevalla kehällä olevia tekijöitä kutsutaan lähipiiritekijöiksi (Kuvio 3). Tälle tasolle kuuluvat ihmiset, joiden kanssa yksilö on konkreettisesti tekemisissä lähes päivittäin, kuten esimerkiksi vanhemmat, sisarukset, koulu, koti ja kaverit. (Bronfenbrenner 2016, 221.)

Läheisimmällä kehällä yhtenä vahvana liikunnan maailmaan sosiaalistajana toimivat vanhemmat (Opetusministeriö 2007, 27). Lapsi oppii vanhemmiltaan liikunta-asenteita ja liikuntataitoja. Vanhempien liikuntamyönteisyys heijastuu heidän lastensa liikunta-aktiivisuuteen. (Haanpää ym. 2012, 61.) Liikunnallisten vanhempien lapset liikkuvat muita

lapsia aktiivisemmin (Welk, Wood & Morss 2003, 19). Vanhempien liikuntaharrastus on tutkitusti yhteydessä lapsen liikuntaharrastukseen (Opetusministeriö 2007, 27). Lapsi aistii vanhemmistaan nopeasti, miten vanhemmat asennoituvat liikuntaan ja mitä se merkitsee heille. Vanhemmat toimivat suunnannäyttäjinä omalla esimerkillään, viemällä lastansa erilaisiin liikuntapaikkoihin ja liikuntatapahtumiin tai esimerkiksi seuraamalla televisiosta erilaisia liikuntatapahtumia. (Koski 2010, 195.) Lapsi seuraa vanhempiensa käyttäytymistä ja muodostaa omia merkityksiä liikuntaa kohtaan. Liikuntataitojen suhteen vanhemmat, sekä muut lapsen lähipiirissä olevat ihmiset, ovat esimerkkinä pienelle lapselle. Pienen lapsen sisäinen halu saa lapsen liikkumaan luonnostaan, kun annetaan lapselle mahdollisuus liikkua. Oppiakseen uutta ja jatkaakseen yrittämistä lapsi tarvitsee harjoitusta, kannustusta, välittämistä ja turvallisen ilmapiirin harjoitella. Vanhemmat voivat auttaa varmistamalla näiden toteutumisen. (Sääkslahti 2007, 40.) Welkin ym. tutkimuksessa (2003, 19) saatiin tulos, jonka mukaan aktiiviset vanhemmat rohkaisevat ja tukevat lastansa vähemmän aktiivisia vanhempia useammin. Suomessa vanhemmat osallistuvat lastensa liikuntaan ja liikkuvat lastensa kanssa huomattavasti enemmän kuin muualla, mikä lisää lasten liikuntaa (Opetusministeriö 2007, 27).

Liikunta-aktiivisuudella on todettu olevan yhteyttä liikuntasuhteemme laatuun (Haanpää, Ursin & Matarma 2012, 7). Kun liikkuu enemmän, on enemmän mahdollisuuksia oppia sekä kerätä myönteisiä kokemuksia, jotka sitten saattavat saada sitoutumaan liikuntaan. Passiivisuus taas saattaa vaan lisätä passiivisuutta entistä enemmän. Liikunnallinen passiivisuus lapsena seuraa usein myös aikuisuuteen (Koski 2010, 197).

Lähipiiritekiijöihin kuuluvat myös sisarukset, kaverit ja muut kullekin läheiset ihmiset, jotka sosiaalistavat liikuntaan yhtäläillä kuin vanhemmatkin. Perheenjäseniä tärkeämpää voi olla kavereiden vaikutus. Osallistuminen liikuntaharrastukseen saattaa usein tapahtua kaverin tai sisaruksen innoittamana ja kaverit ovat tärkeä syy jatkaa harrastamista. (Opetusministeriö 2007, 27.) Vertaisten kanssa vietetään vapaa-aikaa, jolloin liikunta saattaa tetyssä seurassa valikoitua vapaa-ajanviettotavaksi. Esimerkiksi Hohepan ym. tutkimuksessa (2007, 6) todettiin, että kavereilla on vaikutusta koulupäivän jälkeiseen liikunta-aktiivisuuteen. Lehmuskosken tutkimuksessa (2011, 24) viides- ja yhdeksäsluokkalaiset nimittivät tärkeimmiksi liikuntaan innostajiksi kaverit, valmentajan sekä vanhemmat. Kavereita pidettiin kaikkein merkityksellisimpänä oman liikuntakiinnostuksen kannalta. Lehmuskoski toteaa, että kavereilla ja sisaruksilla saattaa olla vaikutus siihen, miten esimerkiksi vapaa-

aikaa vietetään yhdessä kavereiden kesken, mutta vanhempien vaikutus näkyy pysyvemmänluontoisissa toimintatavoissa.

Päiväkodissa, koulussa ja harrastuksissa tapahtuu tietoista, organisoitua liikuntakasvatusta, jossa kohdatut kokemukset saattavat selittää ihmisen liikuntasuhdetta. Lapset pääsevät toimimaan vertaistensa kanssa. Mitä pienemmästä lapsesta on kyse, sitä todennäköisemmin hänellä ei ole kokemusta liikuntataidoista tai erilaisista liikuntamuodoista. Tällöin tarvitaan esimerkkiä ja erilaisia opetusmenetelmiä, jotta lapsi voi oppia erilaisia tapoja liikuttaa kehoaan. (Sääkslahti 2007, 39–40.) Organisoitua liikuntakasvatusta tavoitteena on kasvattaa liikuntaan sekä kasvattaa liikunnan avulla. Näistä ensin mainittua pidetään erityisen tärkeänä (Laakso 2007, 18–20). Organisoitua liikunnalla tarkoitetaan liikuntaa, jossa toiminta on asiantuntevan henkilön, esimerkiksi opettajan, seuraohjaajan tai nuorisohjaajan ohjaamaa liikuntaa ennalta määrättyssä liikuntaympäristössä. Yleisimpiä organisoitua liikunnan muotoja lapsuudessa koululiikunnan lisäksi ovat liikunta- ja urheiluseurojen toiminta, kuntien (esim. uimakoulut), yksityisten toimijoiden järjestämä toiminta sekä erilaiset järjestöt. (Kyhälä & Soini 2016, 49.) Opettajan ja ohjaajan yhdeksi tärkeimmäksi tehtäväksi muodostuu mielekkäiden, asteittain vaikeutuvien ja haasteita tarjoavien oppimisympäristöjen luominen (Sääkslahti 2007, 40). Ohjattu liikunta tarjoaa lapselle erilaisen tilaisuuden harjoitella liikuntataitoja kuin pelkkä omatoiminen liikkuminen (Palmer, Matsuyama & Robinson 2017, 201). Organisoitua liikunnan vahvuus on myös se, että osaavat ohjaajat ja opettajat osaavat arvioida ja antaa lapsille mielekästä palautetta, joka annetaan suhteessa lapsen omiin taitoihin ja lähtötilanteeseen. (Sääkslahti 2007, 40).

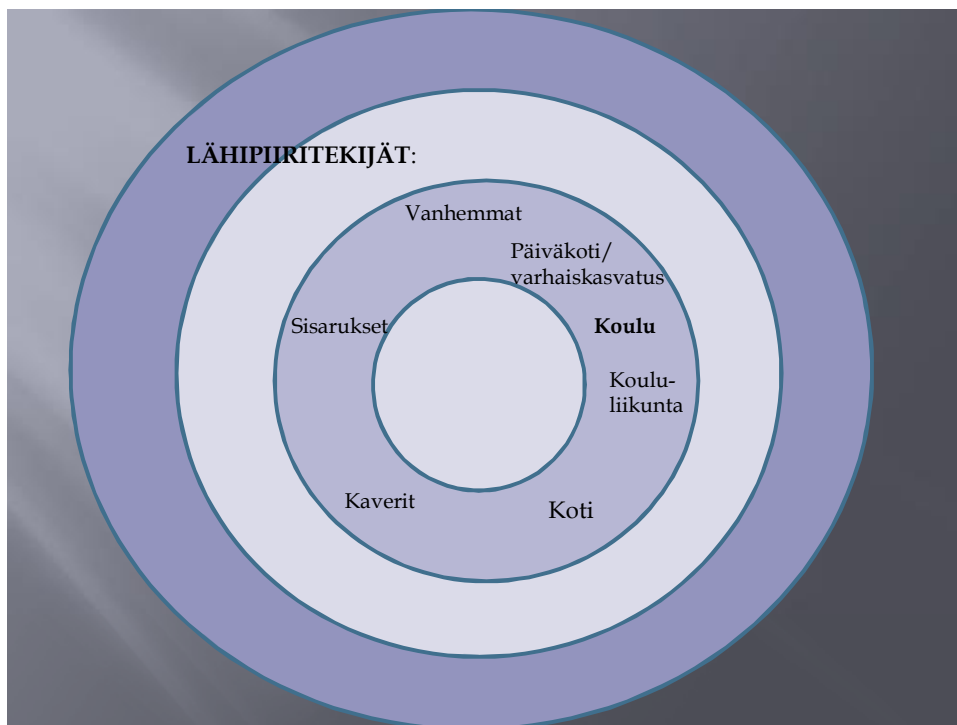
Koulun liikuntatunneilla liikunta on organisoitua. Liikunnanopetusta ohjaavat valtakunnalliset opetussuunnitelman perusteet. (Lyyra, Heikinaro-Johansson & Palomäki 2015, 50.) Opettajan tehtävä on muistaa kannustaa oppilaita harjoittelemaan ja yrittämään, jotta he onnistuisivat luomaan itsestään myönteisen ja itseensä uskovan kuvan liikkujana. Itseensä uskomisen vaatii pätevyyskokemuksia, viihtymistä, oppimista ja liikunnallista yhdessäoloa. (Lintunen 2007, 154). Heikinaron ym. (2008) tutkimuksessa todettiin, että oppilaille tärkeimpiä asioita liikuntatunnilla oli vallitseva myönteinen, turvallinen ja kannustava ilmapiiri sekä innostava opetus-oppimistilanne huomioiden välineet, tilat ja varusteet.

Koululiikunta on pidetty aine (Heikinaro-Johansson ym. 2015, 72), mutta se ei yksinään täytä lapsille asetettua terveyden kannalta tarpeellista liikuntasuosituksen liikuntamäärää.

Koululiikuntaa on sen verran vähän, ettei sillä tehdä kenestäkään urheilijaa tai pystytä kohottamaan kenenkään kuntoa, mutta koululiikunnalla saattaa olla kauaskantoisia vaikutuksia muuten liikuntaan sitoutumisen suhteen. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 157.) Niin kuin aiemmin todettiin liikuntasuhteen moniulotteisuudesta, hyvät liikuntakokemukset yhdessä kontekstissa saattavat helposti heijastua myös muihin konteksteihin (Ojanen & Liukkonen 2013, 243). Liikuntatunnilla kunnon kohottamisen sijaan tärkeämpi tavoite on tarjota positiivisia liikuntakokemuksia sekä vahvistaa positiivisia liikunta-asenteita, jotta oppilaat liikkuisivat enemmän koulun ulkopuolella. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 157.) Lehmuskosken tutkimuksessa (2011, 30) opettajan merkitys liikuntaan innostajana jäi vähäiseksi. Lapset ja nuoret vastasivat esimerkiksi valmentajan lisäävän kiinnostusta liikuntaa kohtaan huomattavasti enemmän kuin liikunnanopettaja. Pieni osa vastaajista vastasi liikunnanopettajan jopa vähentävän innostusta harrastaa liikuntaa.

Liikuntaharrastukset tarjoavat tilaisuuden päästä tutustumaan liikunnan maailmaan ja saada liikunnallisia kokemuksia (Lintunen 2003, 41). Urheiluseurat tekevät merkittävää työtä suomalaisten lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden ja liikuntakasvatuksen puolesta (Mononen, Blomqvist, Koski & Kokko 2016, 27). Harrastukset voivat olla liikuntasuhteen kannalta ratkaisevassa roolissa. Liikuntaharrastukset ovat suomalaisten lasten keskuudessa yleisiä. (Koski 2010, 196.) Tuoreimman LIITU-tutkimuksen mukaan seuratoimintaan osallistui lähes yhdeksän kymmenestä lapsesta. Kyseisen tutkimuksen tekohetkellä 62 prosenttia 9–15-vuotiaista oli mukana seuratoiminnassa, mikä tarkoittaa lasten seuratoimintaan osallistumisen lisääntyneen entisestään. (Mononen, Blomqvist, Koski & Kokko 2016, 35.) Liikuntaharrastuksesta innostuminen ja siihen sitoutuminen on todennäköistä, jos lapsi kokee osaavansa ja oppivansa uutta (Lintunen 2003, 41). Suomi poikkeaa monista muista maista sen suhteen, miten aktiivisesti suomalaiset lapset harrastavat omaehtoisesti urheilua (Heikinaro-Johansson, Varstala & Lyyra 2008). Tutkimuksessa, jossa vertailtiin 36 maan (Eurooppa, Pohjois-Amerikka) lapsia ja nuoria, suomalaiset 11–13-vuotiaat pojat liikkuivat suosituksen mukaisesti kaikista maista neljänneksi yleisimmin. Samanikäiset tytöt olivat seitsemänneksi aktiivisimpia. (Aira, Kannas & Tynjälä 2013, 26.) Harrastaminen kuitenkin vähenee huomattavasti murrosiän aikoihin, mikä on todettu useissa aiheeseen liittyvissä tutkimuksissa. (Heikinaro-Johansson, Varstala & Lyyra 2008, 32).

Muutos liikunta-aktiivisuudessa tapahtuu nopeasti, koska vielä 11–13-vuotiaista suositusten mukaisesti liikkuvia on selvästi enemmän. Esimerkiksi vuonna 2010 11-vuotiaista pojista liikunta-suositusten mukaan liikkuivat kolme neljästä, mutta 15-vuotiaista pojista suositusten mukaisesti liikkuivat enää vajaa puolet. (Aira, Kannas & Tynjälä 2013, 25–26.) Syitä yläkouluikäisten harrastusten lopettamiseen ovat esimerkiksi fyysinen kasvu, ajattelun kehitys, sosiaaliset suhteet sekä ympäristöön liittyvät tekijät. Nuoret ovat tässä kohtaa haavoittuvassa iässä samalla kun suuret fyysiset ja psyykkiset muutokset koettelevat minäkäsitystä. Nuori ajattelee kuin aikuinen, mutta hänellä ei kuitenkaan aina ole kykyä käsitellä ongelmia kuin aikuinen. Tällöin saatetaan helposti kohdata kielteisiä liikuntakokemuksia. Tästä myllerryksestä selviävät usein ne, jotka ovat tehtäväsuuntautuneita. He osaavat verrata omia liikuntataitojaan ja -kykyjään omiin aiempiin suorituksiinsa sen sijaan että vertaisivat jatkuvasti muihin. (Lintunen 2007, 152–153.)



Kuvio 3. Liikuntasuhdetta määrittävät lähipiiritekiäjät.

3.1.3 Lähipiiritekijöitä määrittävät tekijät

Tällä tasolla huomioidaan tekijät, joiden kanssa lapsi ei ole suoranaisesti itse tekemisissä, mutta jotka kuitenkin määrittävät alemman tason tekijöitä (Kuvio 4). Lähipiiritekijöitä

määrittävä tekijä on esimerkiksi vanhempien työpaikka. Vanhempien työpaikka määrittelee omalla tavallaan vanhempia, jotka kuuluvat alemman tason tekijöihin (Bronfenbrenner 2016, 222.) Vanhempien työstä seuraa tietty palkka ja sosioekonominen asema erilaisine elämäntyylyineen ja merkityksineen. Näillä taas saattaa olla yhteys lähipiiritekijöihin, kuten lapsen vanhempiin, joiden kanssa lapsi on kiinteästi vuorovaikutuksessa. Esimerkiksi perheen taloudellinen tilanne voi liittyä vahvasti siihen, pystyykö lapsi harrastamaan, mahdollistaen tai rajoittaen liikuntaharrastuksia. (Opetusministeriö 2017, 27.)

Vanhempien työhön liittyy esimerkiksi työaika, työn luonne ja työpaikan sijainti, jotka omalla tavallaan vaikuttavat yksilöön, vaikka eivät olekaan suoranaisesti yhteydessä itse lapseen (Härkönen 2007). Työpaikka voi määritellä asuinpaikan. Erilaiset asuinpaikat tarjoavat erilaisia mahdollisuuksia toteuttaa liikuntaa ja luoda omaa liikuntasuhdettaan. Säännöllisesti liikuntaharrastuksissa käyvät lapset asuvat useimmiten lähempänä liikuntapaikkoja (Opetusministeriö 2007, 27).

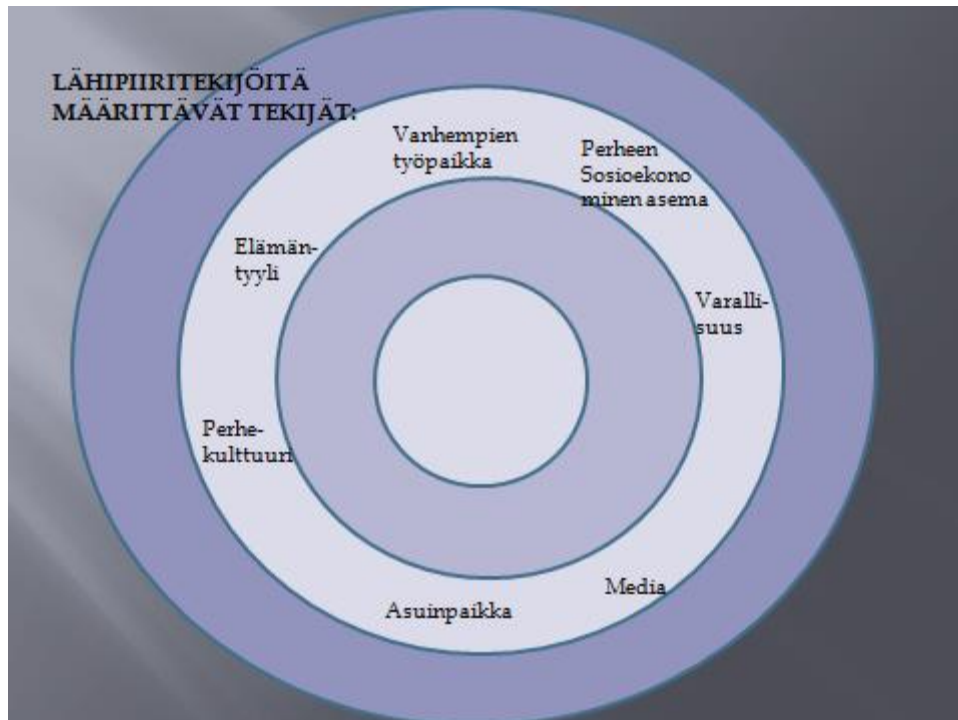
Toisaalta vanhempien työaika taas voi vaikuttaa esimerkiksi harjoituksiin pääsemiseen. Se, ettei lapsi ole ikinä osallistunut seuratoimintaan, johtuu yleisimmin asuinpaikkakunnan puutteellisista harrastusmahdollisuuksista tai harrastamisen kalleudesta (Mononen, Blomqvist, Koski & Kokko 2016, 35). Mitä enemmän liikutaan tietyissä liikuntaa varten rakennetuissa liikuntapaikoissa, sitä enemmän se vaatii kuljettamista ja aiheuttaa näin eriarvoisuutta lapsien välille. Yksinhuoltajavanhempien voi olla vaikeampaa kuljettaa lapsiaan harrastuspaikoille. On todettu, että yksinhuoltajaperheen lapset liikkuvat muita lapsia vähemmän (Opetusministeriö 2007, 27).

Yksi tälle tasolle kuuluva tekijä on media, jonka kautta lapsi kohtaa jo pienenä urheilun erilaisia näyttämöitä. Media toimii lapselle yhtenä tiedonlähteenä, joka muokkaa lapsen maailmankuvaa. (Paavonen ym. 2011, 1563.) Media puhuu roolihahmoista, huippu-urheilijoista, sankaritarinoista ja erilaisista satumaailmoista. Ihailtu ja kiinnostava urheilumaailma vetoaa moniin lapsiin. Vetovoimaa lisää monien aikuistenkin ihmisten innostuminen kyseisistä maailmoista. (Koski 2010, 196.) Median vaikutukset korostuvat läheisten ihmissuhteiden kautta. Lapsi ottaa mallia esimerkiksi vanhempien urheilun katsomisen aikana tekemistä tulkinnoista ja heidän antamasta mallista (Salokoski & Mustonen 2007, 8).

Seuratessaan urheilukisoja televisiosta tai pelatessaan todellisuutta jäljittelevää peliä lapsi oppii lajille tyypillisiä käsitteitä, kieltä ja tekniikkaa, joka muokkaa ajattelua ja tunne-elämää

(Koski 2010, 198). Media voi muokata lapsen asenteita niin hyvällä kuin huonolla tavalla. Median kanssa vietetyn ajan määrällä on merkitystä. Mitä enemmän median parissa vietetään aikaa, sitä enemmän se vaikuttaa lapsen ajatteluun ja käyttäytymiseen. (Salokoski & Mustonen 2007, 35.) Tutkimuksissa on todettu lapsen siirtävän televisiossa näkemiään käyttäytymis- ja toimintamalleja omiin leikkeihinsä. Televisiosta nähty voi muokata käyttäytymistä. Tutkimuksessa, jossa tutkittiin väkivaltaisten ohjelmien vaikutusta ihmisen asennoitumiseen ja käyttäytymiseen, huomattiin edeltävänä päivänä väkivaltaista ohjelmaa katsovien suhtautuvan tutkimushenkilöä kohtaan kielteisemmin ja välinpitämättömämmin. (Paavonen ym. 2011, 1566.) Salokoski ja Mustonen (2007, 8) toteavat median olevan yhteydessä laajasti lasten ja nuorten identiteetin kehitykseen, tietotaidon lisääntymiseen, tunne-elämän muovautumiseen sekä sosiaaliseen ja fyysiseen kasvuun. Parhaimmillaan media tarjoaa lapsille ja nuorille monipuolisia tunnekokemuksia, roolimalleja, identiteetin rakennusaineita, sisältöjä leikkeihin sekä mahdollisuuden harjaannuttaa niin empatiaa kuin tiedollisia ja kielellisiäkin taitoja. Mediavaikutuksen tärkein suoja on läheinen vanhempi-lapsisuhde. Kun perusasiat elämässä ovat kunnossa, mediassa vastaan tulevat asiat pystyy käsittelemään turvallisista lähtökohdista. (Salokoski & Mustonen 2007, 8.)

Perheissä vallitsee erilaisia perhekuulttuureja, joiden pohjalta tehdään erilaisia arjen valintoja. Perhekuulttuurit eroavat toisistaan siinä, millaisia käsityksiä, arvostuksia ja uskomuksia perheessä on. (Määttä & Rantala 2010, 59–60.) Lapsi omaksuu edellä mainittuja käsityksiä, arvoja ja uskomuksia osittain tiedostamattakin. Niitä omaksuen tai peilaten tapahtuu muutoksia lapsen omassa käyttäytymisessä ja asenteissa. (Kärkkäinen 2004, 30–31.) Toisissa perheissä kannustetaan liikuntaan ja rohkaistaan lähtemään esimerkiksi kavereiden kanssa urheilemaan. Hohepan ym. (2003, 6) tutkimuksessa todettiin, että vanhempien rohkaisu liikuntaan korreloi lapsen liikunta-aktiivisuuden kanssa. Nuorisobarometrin tulosten pohjalta on todettu, että liikunnallisten perheiden lapset liikkuvat enemmän myös myöhemmällä iällä. Nimenomaan yhdessä liikkuminen parantaa todennäköisyyttä myöhempään liikunta-aktiivisuuteen. Ei pelkästään se, että vanhemmat kannustavat liikuntaharrastuksiin tai että vanhemmat harrastavat liikuntaa yksin. Erityisesti perheissä, joissa on kuntoilu yhdessä, kuntoliikunta jatkuu myös aikuisiällä. (Myllyniemi 2012, 56–57.)



Kuvio 4. Liikuntasuhdetta määrittävät lähipiiritekijöitä määrittävät tekijät.

3.1.3 Etävaikuttajat

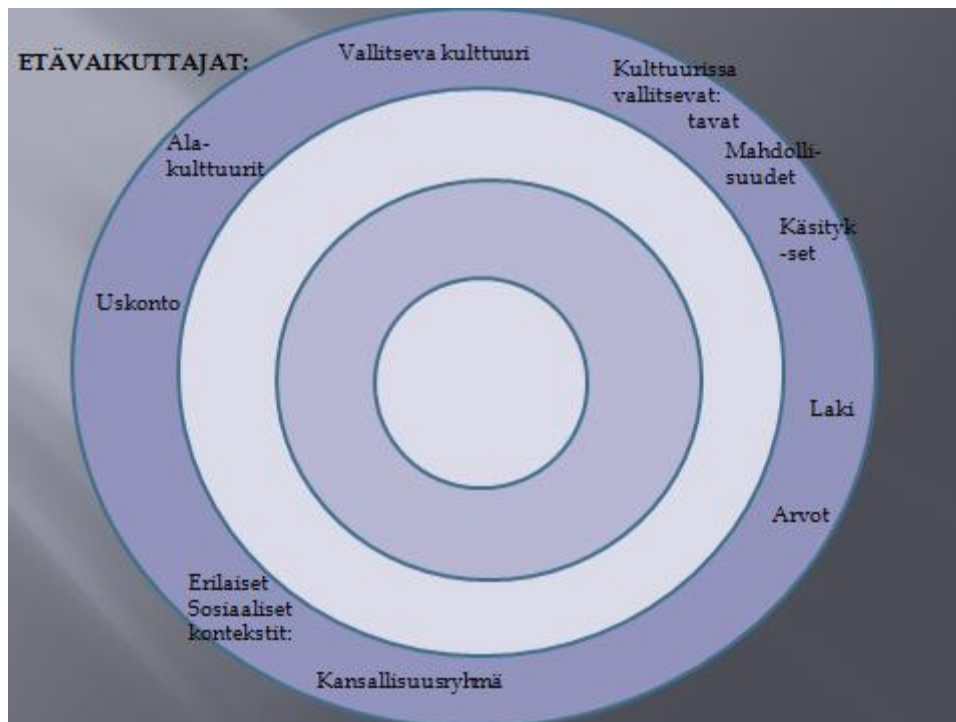
Etävaikuttajat ovat tekijöitä, jotka ovat kaukaisimpana suoranaisestä vuorovaikutuksesta yksilöön ollen kuitenkin oleellisia yksilön ja yksilön liikuntasuhteen kannalta (Kuvio 5). Tällä tasolla huomioidaan kulttuuri, joka ympäröi yksilöä. Ympärillä vallitsevan kulttuurin tavat, vaarat, voimavarat, mahdollisuudet ja käsitykset ovat yhteydessä alemman tason tekijöihin ja yksilöön itseensä. (Härkönen 2007; Bronfenbrenner 2016.) Juuri vallalla olevan kulttuurin mukaan kasvattajat ja vanhemmat määrittelevät tietoisesti tai tiedostamatta kasvatuseriaateensa, tavat ja tavoitteet. Yksilön kehitysprosessia tutkiessa on syytä kiinnittää huomiota vallitseviin käsitejärjestelmiin. (Bronfenbrenner 2016, 265.) Miten esimerkiksi yhteiskunnassa vallitsevat arvot, laki tai uskonnolliset ja etniset tekijät vaikuttavat liikuntavalintoihin tai vanhempien tekemiin ratkaisuihin lasta kasvattaessa?

On helppo hyväksyä ajatus, että kulttuuri muokkaa ihmisen elämäntapaa ja käyttäytymismuotoja, kun vertaa esimerkiksi pohjoismaalaisen ja intialaisen tai kiinalaisen ajattelu- ja toimintatapoja keskenään. Vaikka biologiset erot ovat vähäisiä, näiden ihmisten elämä voi olla hyvin erilaista. (Koski 2004, 189.) Tutkimusten perusteella tiedetään, että tietyn kulttuurin arvot vaikuttavat ihmiseen, mutta se on myös ilmiö, josta lopulta tiedetään

varsin vähän (Koski 2010, 197). Jokaisessa kulttuurissa on omat sellaiset piirteensä, jotka määrittävät suhtautumista liikuntaa kohtaan ja mahdollisesti muokkaavat liikuntasuhteesta erilaisen kuin millaiseksi se määrittäisi jossakin muussa kulttuurissa eläessä. Suomessa liikunnallisen elämäntavan omaksuminen ja yleisesti fyysinen aktiivisuus nähdään tärkeinä tavoitteina, jota liikuntapolitiikassa on käsitelty jo pitkään. Suomessa tehdään motivoituneena työtä erityisesti sen suhteen, että saadaan lapset ja nuoret liikkeelle. (Kari 2016, 23.) Liikuntaharrastus on normaali asia ja lapsia kannustetaan harrastamaan (Myllyniemi & Berg 2012, 46). Zacheus (2010, 5) tuo esiin tutkimuksessaan suomalaiselle vieraalta kuulostavan kulttuurieron, joka saattaa määrittää eri kulttuurissa kasvaneen ihmisen liikuntasuhdetta. Tutkimuksessa on todettu, että Suomeen saapuneiden maahanmuuttajanaisten liikunta on usein vähäisempää kuin maahanmuuttajamiesten. Tämä saattaa johtua heidän kulttuurinsa odotuksista. Heidän kulttuurissaan odotetaan, että nainen ottaa vastuun kodin hoitamisesta ja osallistuu vain vähän kodin ulkopuolisten asioiden hoitamiseen. Tiettyissä uskonnoissa on sääntö, naiset eivät saa liikkua ulkona yksin. Islaminuskoisten naisten liikunnan harrastamiselle asetetaan monenlaisia vaatimuksia, jotka voivat tehdä liikunnan harrastamisesta hankalaa. On asetettu tarkat pukeutumissäännöt, kielletty liikkumasta miesten seurassa ja asetettu vaatimus, että liikunnan täytyy olla terveysvaikutteista. (Zacheus 2010, 5).

Etävaikuttajia ovat kulttuurin ja alakulttuureiden lisäksi erilaiset sosiaaliset kontekstit. Tiettyjen kulttuurien väliset erot on helpompi havaita, jolloin ei välttämättä heti huomata lähellä olevia erilaisia sosiaalisia konteksteja. Erilaisilla sosiaalisilla konteksteilla on omat sosiaaliset maailmansa (Koski 2004, 189.) Tällaisia konteksteja ovat esimerkiksi kansallisuusryhmät, eri ammatit (lääkärit, asianajajat), sosiaaliluokat sekä asuinpaikat (maaseutu, kaupunki). (Bronfenbrenner 2016, 266.)

Bronfenbrenner (2016, 266) määrittelee tällä tasolle kuuluvaksi kaikki ryhmät, joiden jäseniä yhdistää esimerkiksi seuraavaksi mainitut seikat: elämäntavat, sosiaaliset ja taloudelliset resurssit, samanlaiset käsitejärjestelmät, vaarat jne. Esimerkiksi historian tutkijoiden sosiaalinen maailma heidän ajatuksineen ja käytänteineen on erilainen kuin nuorisoporukan sosiaalinen maailma (Koski 2004, 189). Tietynlaisessa perhetyypissä, päivähoidossa tai asuinseudulla kasvaminen on muokannut liikuntaidentiteettiä omalla tavallaan. Kun ymmärretään jonkin tämänkaltaisen ryhmän olemassaolo, voidaan tutkia miten ryhmään kuuluminen määrittää yksilöä (Bronfenbrenner 2016, 267).



Kuvio 5. Liikuntasuhdetta määrittävät etävaikuttajat.

3.2 Myönteisen liikuntasuhteen tukeminen

Liikunnan parissa eletyt iloiset ja onnelliset hetket ovat avaintekijöitä lapsen liikuntamotivaation synnyssä ja vahvistamisessa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 30). Takalon (2016) pitkittäistutkimuksen tuloksissa todettiin, että lapsena itsensä epäpäteväksi tunteneet ja vähän liikkuneet lapset, saattoivat varhaisaikuisena olla hyvinkin liikuntamyönteisiä ja aktiivisia liikkujia, jos he ovat saaneet kokea myönteisiä liikuntakokemuksia. Motivoituminen tapahtuu asiasta kiinnostumisen kautta. Koululiikunta tavoittaa jokaisen lapsen, tarjoten tilaisuuden vaikuttaa lasten liikuntatottumuksiin. (Heikinaro-Johansson, Varstala & Lyyra 2008, 31.) Koulu tavoittaa myös ne lapset, jotka eivät esimerkiksi kodin kautta saa mahdollisuutta tutustua liikuntaan sekä ne lapset, jotka ovat onnistuneet muualla keräämään vain huonoja kokemuksia liikunnasta. Koululiikunnalla onkin erityinen merkitys juuri näille ja muuten hyvin vähän liikkuville oppilaille (em. 2008, 31).

Perusopetuksen opetussuunnitelma painottaa, että liikunnanopetuksessa tärkeää ovat positiiviset kokemukset ja mahdollisuus iloon sekä niiden kautta liikunnallisen elämäntavan omaksuminen (Opetushallitus 2014, 273). Liikuntaan sitoutuminen tapahtuu luonnostaan,

kun lapsi oppii uusia motorisia taitoja asteittain vaikeutuvien tehtävien kautta, jolloin taidot harjaantuvat ja automatisoituvat tehden liikkumisesta helpompaa. (Sääkslahti 2007, 39.) Liikunnasta nauttiminen vaatii, että onnistutaan motivoimaan oppilaat liikkumaan. On syytä kiinnittää huomiota siihen, millä keinoin saadaan oppilas pitämään tehtävästä. (Heikinaro-Johansson, Varstala & Lyyra 2008, 31.) Opettajalla on monella tapaa mahdollisuus vaikuttaa liikuntatunnilla vallitsevaan motivaatioilmastoon (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 163). Motivoituminen vaatii autonomian tunnetta, sosiaalista yhteenkuuluvuutta sekä pätevyyden tunteita. Nämä ovat kolme psykologista perustarvetta, joiden toteutuminen johtaa mahdollisesti motivoitumiseen toimintaan kohtaan. (em. 2007, 159.) Koululiikunnasta alkanut innostus liikuntaa kohtaan voi johtaa liikunta-aktiivisuuteen myös vapaa-ajalla (Ojanen & Liukkonen 2013, 243).

Pätevyyden kokemuksen tunteminen innostaa jatkamaan liikuntaharrastusta (Lintunen 2003, 43). Lintunen (2007, 154) esittää artikkelissaan liikuntakasvattajille kolme keskeistä tapaa edistää lapsen pätevydentunnetta ja myönteisen minäkäsityksen kehittymistä. Opettajan tulisi keksiä keinoja edistääkseen liikuntatuntien oppimisilmapiiriä tehtäväsuuntautuneeksi, mikä mahdollistaa pätevydenkokemusten kohtaamisen. Itsensä vertaaminen muihin saattaa olla minäkäsitystä alentavaa. Oppilaan tulisi osata verrata omia suorituksia ja tuloksia omiin aikaisempiin tuloksiin muihin ihmisiin vertailemisen sijaan. Liikuntasuhteen kannalta on vaarallista, jos nuori liikkuja vertaa itseään jatkuvasti huomattavasti taitavampiin ja muokkaa itselleen kielteisen kuvan liikkujana. Oppilaat tarvitsevat pätevyyteen liittyvää palautetta. Opettaja voi sanoittaa oppilaille tilanteita, joissa he onnistuvat ja antaa palautetta onnistumisista tukien näin pätevydentunteiden saamista. Koska koululiikunnassa on olemassa erilaisia osaamisalueita, on tärkeää opettaa oppilaat tiedostamaan tämä. Opettaja voi edistää oppilaiden pätevyyden tunteita kertomalla ja muistuttamalla oppilaita erilaisista osaamisalueista, jolloin jokainen voi tuntea pätevyyden tunteita jollakin osa-alueella. Yksi tapa edistää pätevyyttä ja myönteistä minäkäsitystä on sosiaalinen tuki. Ilman tukea liikunnallisesti heikommat tai kömpelömmät saattavat tuntea itsensä epäonnistuneeksi ja vetäytyä liikunnan harrastamisesta. Opettajat tarvitsevat kehittyneitä vuorovaikutustaitoja ja kykyä huomioda oppilaat yksilöinä omine tarpeinensa. (Lintunen 2007, 154–155.)

Takalo (2016, 169) toteaa, että teini-iän yli jatkunut liikuntaharrastus ennustaa usein liikunnan jatkuvuutta. Harrastaminen vähenee kuitenkin huomattavasti murrosiän aikoihin (Heikinaro-Johansson, Varstala & Lyyra 2008, 32). Syitä yläkouluikäisten harrastusten lopettamiseen ovat esimerkiksi fyysinen kasvu, ajattelun kehitys, sosiaaliset suhteet sekä

ympäristöön liittyvät tekijät. Miten liikuntaharrastuksen vähenemistä pystyisi ehkäisemään? Liikuntakasvattajien tulee huomioida murrosiän suuret muutokset sekä mielessä että kehossa, joka aiheuttaa monille epävarmuutta ja ahdistusta. Koulun tavoite on huolehtia tässä iässä oppilaiden hyvinvoinnista. (Ojanen & Liukkonen 2013, 246.) Nuorten usko omiin taitoihin heikkenee iän myötä. Kun vielä 13-vuotiaana suomalaisista pojista kolme neljästä arvioi omat liikuntataitonsa vähintään hyväksi, niin 15-vuotiaana luku laskee hieman yli puoleen. (Aira, Kannas & Tynjälä 2013, 27.)

Liikuntaharrastus saatetaan lopettaa esimerkiksi ulkopuolisten asettamien odotusten, harjoittelun liian kovan intensiteetin ja kilpailullisuuden korostamisen takia (Ojanen & Liukkonen 2013, 246). Urheiluseurojen tarjonta ja toiminta täytyisi saada vastaamaan nuorten toiveita (Aira, Kannas & Tynjälä 2013, 27). Toisinaan syy harrastuksen lopettamiseen saattaa johtua juuri aikuisten (vanhempien, valmentajan) joko tahattomasta tai tahallisesta käyttäytymisestä. Vanhemmat saattavat huomaamattaan asettaa lapselleen liian suuria suorituspaineita. Lapset kertovat tuntevansa epäonnistumisen pelkoa sekä pelkoa siitä, että pettävät vanhempansa tai valmentajansa. Osa lapsista kokee olevansa pakotettuja harrastamaan. (Kyhälä & Soini 2016, 50.) Vanhemmiten, 13–15 ikävuoden kohdalla, monen nuoren halu menestyä ja kilpailla vähenee. Merkityksellisempää on urheilun tarjoama elämyksellisyys ja rento ajanvietto urheilun parissa. Olisi hyvä miettiä, miten urheiluseurat pystyisivät vastaamaan sekä urheilijan polulle tähtäävien että vähemmän tavoitteellisten harrastajien tarpeisiin. (Aira, Kannas & Tynjälä 2013, 27.) Vähemmän tavoitteellisten urheilijoiden tarpeisiin ei ole täysin vastattu, koska suuri osa joukkuepelejä harrastavista nuorista lopettaa harrastuksensa noin 15-vuotiaana, kun toiminta alkaa vahvasti muuttua kilpailulliseksi (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 55). Kaikki nuoret eivät halua käyttää urheiluharrastamiseen yhtä paljon aikaa. Teini-ikäisille ei järjestetä kovin paljoa organisoitua liikuntaa, joka ei olisi niin tavoitteellista, eikä vaatisi sitoutumista ja osallistumista harjoituksiin useana päivänä viikossa (Koski 2015, 32).

Ihminen määrittelee elämässään olevia asioita merkityksellisiksi, merkityksettömiksi ja asettaa niitä järjestykseen merkittävyyden mukaan (Koski 2013, 106). Liikunnasta vähemmän innostuneelle pitäisi välittää liikunnan merkityksiä sekä ohjata havaitsemaan itse niitä. Jos liikunta ei innosta esimerkiksi sen kilpailullisuuden vuoksi, voi liikunnan ilon löytää liikunnan virkistäytymis- tai terveysmerkitysten kautta. Usein vanhemmiten esimerkiksi lähentynyt luontosuhde ja luonnosta nauttiminen voi olla uusi syy liikkumiselle. (Koski 2010, 198.) Liikunnan merkityksen voi yrittää herättää jonkun muun ihmiselle

tärkeän asian kautta. Sosiaali- ja terveysministeriön (2013, 43) terveyttä ja hyvinvointia edistävään julkaisuun onkin kirjattu, että rahallista sitoutumista tärkeämpää on yleisesti ihmisten ajattelu- ja toimintatapojen muuttaminen, kun tavoitteena on fyysisesti aktiivisempi ja hyvinvoiva yhteiskunta. Muutos lähtee asenteista, merkityksistä ja motivaatiosta. Ihmisillä on eri syitä kiinnittyä liikuntaan.

4 TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksessa tarkastellaan, miten liikunnanopettajaopiskelijoiden liikuntasuhde on muotoutunut sellaiseksi kuin se on. Paneudutaan opiskelijoiden liikuntahistoriaan sekä liikuntasuhdetta muokanneisiin tekijöihin ja tapahtumiin aivan lapsuusvuosista alkaen. Ensimmäinen tutkimuskysymys vastaa siihen, millainen opiskelijoiden liikuntasuhde oli subjektiivisten muistelmien kirjoittamisen hetkellä. Millainen liikuntasuhde oli ja miten se näyttäytyi heidän arjessaan.

Toinen ja kolmas tutkimuskysymys paneutuu enemmän syihin, miksi liikuntasuhde on sellainen kuin opiskelijat ovat sitä kuvailleet. Opiskelijat pohtivat subjektiivisissa muistelmissaan oma-aloitteisesti tekijöitä, teemoja ja merkityksiä, joiden he ajattelevat olevan sen hetkisen liikuntasuhteensa takana. Tarkoituksena on ymmärtää, miksi ja mistä tekijöistä sekä merkityksistä muodostuu tietynlainen liikuntasuhde.

Tutkimusongelmat ovat:

1. Minkälainen on liikunnanopettajaopiskelijoiden liikuntasuhde?
2. Mistä tekijöistä syntyy myönteinen liikuntasuhde?
 - 2.1 Mitkä tekijät ovat määrittäneet opiskelijan liikuntasuhteen muotoutumista?
 - 2.2 Miten opiskelijat kuvailevat eri tekijöiden muovanneen heidän liikuntasuhdettaan?
3. Mistä merkityksistä syntyy myönteinen liikuntasuhde?
 - 3.1 Mitkä merkitykset ovat määrittäneet opiskelijan liikuntasuhdetta?
 - 3.2 Miten opiskelijat kuvailevat eri merkitysten määrittäneen heidän liikuntasuhdettaan?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimusaineisto ja -joukko

Tässä tutkimuksessa tutkimusongelmien, lähtökohtien ja strategioiden suunnittelu lähti liikkeelle valmiista aineistosta. Valmiiden aineistojen käyttö opinnäytetöissä ei ole kovin yleistä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 189). Ohjaajan kautta tarjoutunut tilaisuus lähteä käyttämään valmista aineistoa tutkimuksen lähtökohtana oli kiinnostava ajatus. Liikunnanopettajaopiskelijat kirjoittivat subjektiiviset muistelmat siitä, mitkä tekijät ovat muokanneet heidän liikuntasuhdettaan. Tekstit ovat subjektiivisia muisteluja yksittäisestä teemasta, eli tässä tapauksessa opiskelijoiden omasta henkilökohtaisesta liikuntasuhteesta (ks. Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 134). Jos tutkimuksessa käytetään valmista aineistoa, on tutkijan osattava hyödyntää aineisto oman tutkimusintressinsä kannalta oleellisella tavalla (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 186).

Aineisto oli koottu liikunnan sivuaineen aineopintojen kurssilla 2010-luvulla. Liikunnan sivuaineen opiskelijat ovat pääasiassa luokanopettajaksi opiskelevia tai jo luokanopettajaksi valmistuneita, jotka haluavat pääaineensa lisäksi lukea aineenopettajan pätevyyden liikunnan osalta. Luokanopettajien ohella joukossa voi olla pääaineenaan käsityötä tai erityispedagogiikkaa lukevia. Liikunnan aineopinnot ovat 60 opintopisteen laajuinen oppimiskokonaisuus, joka järjestetään Jyväskylän liikuntatieteellisen tiedekunnan alaisuudessa. Opetus järjestetään konkreettisesti Turun ja Rauman kampusten yhteistyönä. Liikunnan perus- ja aineopinnot suoritettuaan opiskelijalla on pätevyys työskennellä perusopetuksessa liikunnan aineenopettajana. (Turun yliopisto 2014, 276–277.)

Liikunnanopettajaopiskelijat saivat tehtäväksi kirjoittaa opintojensa alkuvaiheessa kahden sivun (A4) pituisen tekstin omasta liikuntasuhteestaan. Tehtävän tarkoitus oli analysoida oman liikuntasuhteen muotoutumista. Aineisto tarjoaa oivan tilaisuuden tutkia, mitä tekijöitä liikunnan aineenopettajaopiskelijat näkevät heidän oman henkilökohtaisen liikuntasuhteensa takana. Opiskelijoille annetun tehtävän pääkysymyksen jatkeena oli kaksi ajattelua ohjaavaa kysymystä: ”Pohdi ja kirjaa merkittäviä tapahtumia omasta liikuntahistoriastasi” sekä ”Analysoi oman liikuntahistoriasi kautta omaa liikuntasuhdettaasi”.

Vastausten pituus lisää aineiston luotettavuutta. Mitä enemmän tutkittavasta tiedetään, sitä lähempänä ollaan tutkittavan todellista minuutta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 218). Opiskelijat saivat vapaasti kirjoittaa laajasta aiheesta haluamallaan tavalla. Tällainen avoin ja vapaa tehtävänanto mahdollisti, että vastaaja pystyi kirjoittamaan kaikista mieleensä tulevista asioista. Vastaajat ovat itse saaneet päättää, mikä on heidän mielestään ollut keskeistä ilman, että valmiit kysymykset johdattelevat ajattelemaan, mikä voisi olla tärkeätä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 201). Liian strukturoitu kysely voi jättää huomioimatta asioita, joita tutkija ei ole huomannut kysyä.

Opettajalle palautetuista kurssitehtävistä syntyi tämän tutkimuksen aineisto. Tekstejä ei ole alun perin kirjoitettu tutkimustarkoitukseen. Tehtävän palautuksen yhteydessä opiskelijoilta on kuitenkin varmistettu, saako heidän tekstejään käyttää tutkimustarkoitukseen tilaisuuden tullen. Muistelmatekstit ovat kahden vuosikurssin opiskelijoiden kurssitehtävän tuotos, joista tähän tutkimusaineistoon päätyivät tutkimuskäyttöön luvan antaneiden opiskelijoiden tekstit. Kahdelta vuosikurssilta luvan antoi yhteensä 21 opiskelijaa. Opiskelijat, jotka lupautuivat antamaan tekstinsä tutkimuskäyttöön, ovat allekirjoittaneet suostumuksensa. Opiskelijoiden nimet ja opiskelijanumerot oli poistettu muistelmateksteistä siinä vaiheessa, kun tekstit annettiin aineistoksi tätä tutkimusta varten. Tutkija on käsitellyt täysin anonymoimalla muistelmia koko tutkimusprosessin ajan tietämättä missään vaiheessa mitään taustatietoja henkilöistä, kuten sukupuolta, ikää, nimeä tai opiskelupaikkaa.

Tutkimusjoukko on homogeeninen ryhmä, jossa ryhmän jäseniä yhdistävät monet tekijät. Jokainen tavoittelee kasvatustieteen maisterin tutkintoa tai on jo valmis kasvatustieteen maisteri ja heitä yhdistää vahva kiinnostus liikuntaa kohtaan. He ovat pitkälti samanlaisen koulutuspolun kulkeneita ja kasvatustieteen maisterin tutkinnon suorittaminen johdattaa heidät hyvin samankaltaiseen työhön tulevaisuudessa. Kaksikymmentäyksi muistelmatekstiä riitti antamaan suuntaa-antavan kuvan liikunnanopettajaopiskelijoiden liikuntasuhteen muodostumisesta. Muistelmat alkoivat vahvasti muistuttaa toisiaan ja lukeminen tuotti osalti jo ennalta todettua tietoa. Eri yhteyksissä tarvitaan erilainen määrä aineistoa paljastamaan teoreettisesti merkittävä tulos (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 182).

5.1.1 Aineiston luotettavuus

Valmiiseen aineistoon on suhtauduttava kriittisesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 189). Aineiston luotettavuuden kannalta on hyvä, että tutkittavat ovat saaneet riittävästi aikaa tekstinsä kirjoittamista varten. Kirjoittamisen motiivina ei myöskään ole ollut tuntemattoman tutkijan pro gradu -työ, vaan omakohtainen itseensä tutustuminen liikunnanopintojen alkuvaiheessa. Tehtävä on ollut osasuoritus arvosanalla arvioitavaa kurssia. On silti mietittävä, minkälaisia inhimillisiä ja tiedostamattomia syitä ja seurauksia tällä on ollut (Meurman-Solin 2005, 52). Ihmiset innostuvat eri tavalla tämänkaltaisesta omaan liikuntahistoriaan syventyvistä tehtävistä. Vastauksiin on voinut vaikuttaa, että tehtävä palautettiin kurssia arvioivalle opettajalle. Totuutta on voitu vääristellä antaakseen parempi vaikutelma opettajalle. Esimerkiksi joitakin itselle kipeitä asioita on voitu tietoisesti jättää kertomatta, koska tietää opettajan lukevan tekstin. Ihmiset saattavat tutkimustilanteissa vääristellä vastauksiaan sosiaalisesti suotavammaksi (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 206).

Entä miten vastaamiseen vaikutti se, etteivät tutkimukseen osallistuneet kirjoittaessaan tietäneet kirjoittavansa tekstiä, jota käytetään tutkimustarkoitukseen. Olisiko joku kirjoittanut tekstinsä eri tavalla, jos olisi tiennyt sitä käytettävän tutkimusaineistona. Tehtävään syventymisessä on eroja. Toiset tekstit sisältävät hyvinkin syvällistä ja paneutunutta pohdintaa omaan liikuntasuhteeseen mahdollisesti vaikuttaneista ilmiöistä. Toiset tekstit ovat selkeästi nopeammin kirjoitettuja. Tekstit voisivat olla myös täysin samanlaisia, vaikka tieto tutkimuksesta olisi ollut tiedossa. Kyse voi olla enemmän tekstin kirjoittamisen hetkestä, eikä siitä, mitä varten sitä kirjoitetaan. Esimerkiksi liian lyhyt aika voi estää syvällisemmän paneutumisen tekstin kirjoittamiseen. Aika voisi olla este yhtäläillä tutkimustarkoitukseenkin kirjoittaessa. Omaan arvosanaan vaikuttava kurssitehtävän palautus saattaa tarjota tärkeämmän motiivin tehtävän tekemiseen kuin tuntemattoman tutkijan pro gradu -työn aineistoa varten tekstin kirjoittaminen.

Tekstin laatua on voinut parantaa se, että teksti on kirjoitettu itsestä ja oletettavasti itselle läheisestä aiheesta eli liikunnasta. Jos tutkitaan ihmisiä ja heidän ajatuksiaan, järkevää on kysyä sitä suoraan heiltä itseltään (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 204). Jokainen on oman liikuntahistoriansa asiantuntijana paras henkilö kertomaan siitä. Esimerkiksi psykologisia tekijöitä, kuten onnistumisen elämyksiä analysoitaessa kukaan muu ei pysty

kertomaan siitä samalla tavalla kuin tutkimuksen kohteena oleva henkilö itse. Joistakin teksteistä paljastui, että omilta vanhemmilta oli kysytty tarkennusta lapsuuden liikuntakokemuksiin liittyen, mistä päätellen omaa liikuntahistoriaa on paneuduttu tosissaan miettimään. Tässä tutkimuksessa oli pohdittavana oma liikuntahistoria varhaisvuosista aikuisikään asti, mikä on ajanjaksona pitkä aika hahmottaa. Ajanjakso on myös pitkä tiivistettäväksi kahdelle liuskalle. Tämä on väkisinkin vaatinut sen, että kirjoitettaessa on täytynyt jättää joitakin asioita mainitsematta. Omasta mielestä tärkeimmät asiat on varmasti nostettu esille, mutta jonkin tekijän mainitsematta jättäminen ei välttämättä tarkoita sitä, ettei silläkin ole voinut olla merkitystä.

5.2 Lähestymistapa ja tutkimusstrategia

Lähestymistavan ja tutkimusstrategian valintaa ohjaavat tutkimuksen tarkoitus sekä tutkimuksen päämäärä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 137). Tämän tutkimuksen lähtökohtana oli tutkimuskäyttöön valmis tutkimusaineisto. Aineiston pohjalta syntyivät tutkimusongelmat, jotka määrittivät jo tutkimuksen alkuvaiheessa tutkimuksen lähestymistavan kvalitatiiviseksi. Kvalitatiivinen lähestymistapa oli tässä tapauksessa parempi tapa lähestyä tutkimukselle asetettuja tutkimusongelmia kuin kvantitatiivinen lähestymistapa, koska tarkoitus oli löytää erilaisia syitä ja selityksiä olemassa olevalle tavalle suhtautua asiaan (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164). Tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita syistä ja selityksistä, miksi tutkittavien opiskelijoiden liikuntasuhde on aineistonkeruuhetkellä sellainen kuin se on. Tarkoitus oli löytää liikuntahistorian ja nykyisen liikuntasuhteen syy-seuraussuhteita. Teksteissä opiskelijat pyrkivät muistelemalla kuvailemaan ja selittämään ajatuksiaan liikuntasuhteeseensa johtaneista syistä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164.)

Tutkimus on tapaustutkimus, koska tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita yksittäisen ryhmän liikuntasuhdetta tutkimushetkeä aiemmin määrittävistä tekijöistä. Analysoinnin kohteena oli avoimia kirjallisia tuotoksia, jotka kerättiin toisiinsa nähden samankaltaiselta joukolta ihmisiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 134.) Erilaisten kerronnallisten dokumenttien käyttö tutkimuksissa on yleistynyt. Tällaisia kerronnallisia dokumentteja voivat olla esimerkiksi tässä tutkimuksessa käytetyt muistelmat tai vaihtoehtoisesti omaelämäkerrat, päiväkirjat ja esimerkiksi kirjeet. Tämänkaltainen aineisto tekee tutkimuksesta narratiivisen

tutkimuksen. Narratiivisen tutkimuksen lähtökohtana on analysoida kertomuksia, jotka välittävät tietoa tutkittavista henkilöistä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 218.) Niin kuin tässäkin tutkimuksessa, kvalitatiiviselle tutkimukselle tyypillistä on, että aineisto kootaan luonnollisista, todellisista tilanteista asiasta tietäviltä ihmisiltä, jotta saadaan ihmisten ääni kuuluviin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 163–164.) Opiskelijat ovat oman liikuntahistoriansa asiantuntijoita, joten heidän liikuntasuhdettaan määrittävistä tekijöistä oli järkevintä kysyä suoraan heiltä itseltään.

5.3 Tutkimusaineiston analysointi

Laadullisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään aineistoa sekä tekemään siitä erilaisia päätelmiä. Analysoitavana olivat 21 opiskelijan subjektiiviset muistelmat, mikä tarkoitti yhteensä noin 42 sivua tekstiä. Aineiston analysointiin valittiin käytettäväksi sisällönanalyysiä, joka on yleinen laadullisen aineiston analysointimenetelmä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91). Sisällönanalyysia käytetään kirjoitettujen, kuultujen ja nähtyjen sisältöjen analysointiin ja se sopii hyvin sellaisten aineistojen analysointiin, jossa on tarkoitus kuvailla ihmisten kokemuksia (Tuomi & Sarajärvi 2002, 12).

Analysointi alkaa tekstien tarkastamisella, jotta voidaan tarvittaessa hylätä virheellisesti tai puutteellisesti tehdyt tehtävät (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 221). Ensimmäisellä lukukerralla tarkastettiin, onko joukossa hylättäviä tekstejä ja koodattiin tekstit selkeämpään järjestykseen. Tutkimusaineiston teksteistä hylättiin yksi. Hylättyssä tekstissä pohdinta oli todella suppeaa ja pohdinta ohitti annetun aiheen. Oleellista on, että analyysin lähteet ovat tieteellisesti relevantteja tekstejä ja niitä osataan käyttää oikein ja tutkimusaiheen kannalta järkevästi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 22.) Koodaus tapahtui ensimmäisen lukukerran yhteydessä. Teksteille annettiin satunnaisessa järjestyksessä koodi. Tutkimuksen tekstit on koodattu lyhenteellä LS (=liikuntasuhde), jonka perässä on numero osoittamassa kenestä tutkittavasta on kyse. Koodatessa jokaiselle tutkimuskohteena olevalle yksilölle annetaan jokin arvo (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 222). Aineistossa esiintyvistä opiskelijoista ei ole tiedossa taustatietoja, joten jokainen opiskelija esiintyy aineistossa anonyyminä kirjain-numeroyhdistelmänä LS1, LS2, LS3 ja niin edelleen.

Tekstejä analysoitiin Nvivo 11-tekstinkäsittelyohjelman avulla. Nvivo on tietokoneohjelma, joka on työväline laadullisen tutkimuksen tekemistä varten. Ohjelmalla pystyy käsittelemään samaan aikaan useita tekstejä noodittamalla, lajittelemalla niitä erilaisiin kategorioihin ja pilkkomalla niitä pienempiin osiin. Ohjelmalla on mahdollisuus tehdä myös erilaisia kuvioita ja taulukoita saaduista tuloksista. Aineiston subjektiiviset muistelmat tallennettiin muistitikulle erillisiin word-tiedostoihin, mistä tutkimukseen mukaan hyväksytyt tekstit pystyttiin siirtämään yksitellen Nvivo-ohjelmaan analysoimista varten.

Tekstien käsittely alkoi noodittamisesta tarkoittaen, että teksteistä aletaan etsiä tiettyihin teemoihin liittyviä mainintoja. Sisällönanalyysissä aineistoa luokitellaan, tyypitellään ja teemoitellaan eri tavoin (Tuomi & Sarajärvi 2002, 94). Pääluokiksi määriteltiin kirjallisuusosuudessa esitellyn viitekehyksen pohjalta neljä eri pääluokkaa: yksilötekijät, lähipiiritekiäjät, lähipiiritekiäjiin vaikuttavat tekijät sekä etävaikuttajat. Muistelmia lukiessa lajiteltiin teksteissä esiintyviä mainintoja alaluokkiin näiden pääluokkien alle. Alaluokkia alkoi kertyä sen mukaisesti, mitä asioita opiskelijat ottivat esille muistelmissaan. Kun tekstit on pilkottu osiin näiden pää- ja alaluokkien alle, tiettyyn luokkaan liittyviä mainintoja pystyy tarkastelemaan itsenäisesti ja niihin pystyy palaamaan jälkikäteen. Ohjelman avulla pääsee helposti ja nopeasti esimerkiksi teksteistä poimittuihin vanhempiin liittyviin mainintoihin etsimällä alaluokan vanhemmat. Jokaisen pääluokan alle kertyi yhdestä viiteen alaluokkaa.

Kun teksti oli pilkottu osiin eri pää- ja alaluokkien alle, pystyttiin aloittamaan tekstien käsittely asia kerrallaan. Yksilötekijät, lähipiiritekiäjät, lähipiiritekiäjiä määrittävät tekijät, etävaikuttajat ja merkitykset oli lajiteltu itsenäiseksi eri osioihin ja ne edelleen niihin liittyviin alaluokkiin. Luokka kerrallaan pystyttiin paneutumaan lukemaan ja ryhmittelemään edelleen pienempiin osiin. Näin löytyi jokaisesta luokasta edustetuimpia tekijöitä ja tärkeimpiä huomioita, jotka on esitelty tarkemmin seuraavassa luvussa.

6 TUTKIMUSTULOKSET

6.1 Liikunnanopettajaopiskelijoiden liikuntasuhde

Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenä oli: ”Minkälainen on liikunnanopettajaopiskelijoiden liikuntasuhde?” Tässä luvussa vastataan ensimmäiseen tutkimuskysymykseen. Aloitetaan tarkastelemalla tarkemmin, minkälainen opiskelijoiden liikuntasuhde oli tutkimuksen tekohetkellä.

Kaikkien tutkimuskohteena olevien opiskelijoiden liikuntasuhde on poikkeuksetta myönteinen. Liikunta näyttäisi olevan osa liikunnanopettajaopintoihin hakeutuvan opiskelijan identiteettiä. Muistelmateksteissä ilmenee liikunnan olevan läheisesti osa jokaisen kirjoittajan elämää. Moni muistelmista alkaa lauseella, jossa heti todetaan liikuntasuhteen olevan myönteinen.

LS10: ”Liikunta on ollut tärkeää minulle aina.”

LS2: ”Olen pienestä pitäen harrastanut liikuntaa.”

LS12: ”Liikunta on ollut läsnä elämässäni aina.”

Opiskelijat kirjoittivat sekä liikuntasuhteidensa nykytilanteesta että liikuntahistoriastaan myönteiseen sävyyn. Liikunnalla on edelleen merkittävä paikka heidän elämässään. Se on aina ollut jollakin tavalla osa heidän elämää. Aikuisikään asti jatkunut myönteinen suhtautuminen liikuntaan saa monet luottavaiseksi siitä, että liikunta tulee olemaan aina osa elämää.

LS8: ”Liikunnalla on ja tulee aina olemaan paikka sydämessäni.”

LS19: ”Seuraan urheilua, urheilen itse aktiivisesti, opetan ja valmennan liikuntaa ja kulutan liikuntaan paljon jatkuvasti. Urheilu nyt vaan on niin kivaa!”

LS12: ”Liikunta jatkuu omalla kohdallani varmasti niin pitkään kuin terveyden rajoissa on mahdollista.”

Liikuntasuhteet ovat myönteisiä, mutta muuten keskenään monella tapaa erilaisia. Liikuntamyönteisyydestä seuraava liikunta-aktiivisuus näyttäytyy opiskelijoiden elämässä käytännössä eri tavoin. Vaikka suhtautuminen on samanlainen, eroja on esimerkiksi suhteen

intensiteetissä, voimakkuudessa, merkityksessä ja laadussa. Liikunnalla on myös erilainen paikka opiskelijoiden perusarjessa siihen käytettävän ajan, rahan tai paikan suhteen. Jokainen harrastaa liikuntaa edelleen, mutta liikunnan rooli elämässä on erilainen. Joukossa on esimerkkejä, joissa liikuntaan käytetään paljon aikaa. Toisaalta on myös niitä, jotka liikkuvat edelleen, mutta huomattavasti epäsäännöllisemmin kuin ennen.

LS10: ”Liikuntaa tulee harrastettua edelleen joka päivä. Koripalloa tulen pelaamaan vielä monen monta vuotta.”

LS15: ”Nykyään harrastan liikuntaa 5-6 kertaa viikossa. Lajeina spinning, kuntosali, lenkkeily ja kesäisin rullaluistelu.”

LS8: ”Nykyään liikun lähinnä enää vain viikonloppuisin.”

LS14: ”Harrastan jotain liikuntaa joka päivä. Katson myös televisiosta joka päivä jotakin urheiluun tai liikuntaan liittyvä.”

Opiskelijoiden kesken on vaihtelua siinä, mitä ja miten liikuntaa harrastetaan. Toiset liikkuvat nykyään enemmän omatoimisesti erilaisten kuntoliikuntamuotojen parissa, kun osa kertoo olevansa edelleen mukana lapsena aloittamansa harrastuksen parissa. Vaihtelua on myös siinä, kuinka vakavasti harrastuksissa ollaan mukana. Toiset ovat edelleen mukana seuratoiminnassa ja saattavat edelleen kilpailla joukkueissa, kun toiset ovat vastaavasti siirtyneet valmentajan rooliin.

LS7: ”Harrastan jalkapalloa edelleen aktiivisesti.”

LS6: ”Pelailen koripalloa tällä hetkellä 3 divisioonassa.”

LS3: ”Yliopiston aikana liikunta on näkynyt elämässäni kuntoiluliikuntana.”

On hyvin huomattavissa, että liikuntasuhde muokkaantuu jatkuvasti ja saattaa olla aika ajoin hyvin erilainenkin, esimerkiksi erilaisten elämäntilanteiden myötä (vrt. Koski 2010, 191). Vaikka liikunta on edelleen osa jokaisen opiskelijan elämää, on liikunnan asema monen elämässä erilainen kuin joskus aiemmin. Pitkäaikainen, mahdollisesti jo nuorena lapsena aloitettu harrastus on saattanut jäädä sivuun ja tilalle on löytynyt uudenlaisia tapoja liikkua. Jollekin nykyinen harrastus oli ennestään tuttu urheilumuoto, mutta harrastukselle annettava aika ja lajiin omistautuminen on muuttunut erilaiseksi.

LS1: ” Oman ns. lentopallon aktiiviuran jälkeen olen nauttinut liikunnasta lähinnä joukkuepelien, mailapelien ja luontoliikunnan (metsästys, kalastus, vaeltaminen, hiihto, telemark ja lumilautailu) parissa.”

LS8: ”Nykyään liikun oikeastaan enää viikonloppuisin, ainakin niin on käynyt tänä vuonna. Aktiivinen tennisharrastus on vaihtunut satunnaiseksi tenniksen ja sulkapallon pelaamiseksi.”

Myönteinen liikuntasuhde on erilaisten liikuntapolkujen tulos. Opiskelijoiden liikunnan harrastaminen on eronnut intensiteetiltään, voimakkuudeltaan, merkitykseltään ja laadultaan myös heidän ollessaan nuorempia. Harrastamisen päämäärä on ollut ammattiin tähtäävästä harrastamisesta vähemmän tavoitteelliseen, lähinnä iloa tuottavaan harrastamiseen. Harrastus on saanut muutaman opiskelijan aikoinaan hakeutumaan opiskelemaan lukioon, joka painottaa opetuksessaan omaa lajia saaden näin mahdollisuuden paneutua lajiin enemmän.

LS11: ”Nuoruusvuosina suunnistuksesta tuli minulle aina vain tärkeämpää, ja suoritin lukion suunnistuspainotteisessa lukiossa”.

LS8: ” Aloin panostaa tennikseen enemmän murrosiässä. Se veikin minut lukioajaksi kokonaan uuteen kaupunkiin (tutkijan muotoilema), jossa kävin urheilulukion”.

6.2 Liikuntasuhdetta määrittäneet tekijät ja merkitykset

Tässä luvussa siirrytään varsinaisesti siihen, mitkä tekijät ovat määrittäneet opiskelijoiden liikuntasuhdetta ja miten opiskelijoiden mainitsemat tekijät ovat muokanneet heidän liikuntasuhteestaan sellaisen kuin se on. Luvussa vastataan toisen tutkimuskysymyksen molempiin alakysymyksiin: ”Mitkä tekijät ovat määrittäneet opiskelijan liikuntasuhteen muotoutumista” ja ”Miten opiskelijat kuvailevat eri tekijöiden muovanneen heidän liikuntasuhdettaan” sekä kolmanteen tutkimuskysymykseen alakysymyksineen eli ”Mitkä merkitykset ovat määrittäneet opiskelijan liikuntasuhteen muotoutumista” ja ”Miten opiskelijat kuvailevat eri tekijöiden muovanneen heidän liikuntasuhdettaan”. Tulokset esitetään kirjallisuuskatsauksen ympyräkuvion tasojen mukaisessa järjestyksessä. Ensin tulkitaan, miten opiskelijat ovat kokeneet yksilötekijöiden muovanneen heidän liikuntasuhdettaan, jonka jälkeen tarkastellaan lähipiiritekiä sekä lähipiiritekiä

määrittäneitä tekijöitä. Tämän jälkeen tarkastellaan opiskelijoiden mainitsemaa liikuntasuhdetta määrittäneitä merkityksiä.

Etävaikuttajataso tekijöitä ei esitellä tässä luvussa. Kuten aiemmin on mainittu, opiskelijat saivat kirjoittaa subjektiiviset muistelmat hyvin vapaasti ohjeistamatta heitä siitä, mistä heidän tulisi kirjoittaa. Tämä johti siihen, ettei etävaikuttajataso tekijöitä pohdittu muistelmissa. Etävaikuttaja tekijöihin kuuluu abstrakteja tekijöitä, kuten laki, uskonto, yhteiskunnassa vallitsevat arvot ja käsitykset, joita oli ilmeisesti vaikeampi pohtia kuin konkreettisempia alempien tason tekijöitä.

6.2.1 Yksilötekijät

Yksilötekijöitä on sekä biologisia että psykologisia yksilötekijöitä, jotka määrittelevät liikuntasuhdetta. Ensimmäisenä tarkastellaan, miten psykologiset tekijät nousevat esiin näissä subjektiivisissa muistelmissa.

Pätevydentunteet ja minäkäsitys

Opiskelijoiden minäkäsitys on ollut vahvasti liikunnallinen aivan lapsuudesta lähtien. He ovat pitäneet itseään liikunnallisina ihmisinä. Käsitys itsestä liikunnallisena ihmisenä on johdattanut liikunnallisten aktiviteettien pariin. Liikunnalliset lapset näyttäisivät olevan halukkaampia osallistumaan liikunnallisiin aktiviteetteihin, asettavat itsellensä korkeampia tavoitteita ja nauttivat enemmän liikuntatunneista (Kokkonen, Kokkonen & Liukkonen 2009, 46). Seuraavaksi esitettyjen sitaattien viimeinen sitaatti kuvastaa, mikä merkitys liikunnalla voi olla ihmiselle.

LS19: ”On kai selvää, että olen synnynnäisesti kiinnostunut urheilusta.”

LS20: ”Olen aina ollut erittäin liikunnallinen”.

LS3: ”Liikunta on lapsuudesta alkaen kuulunut jollakin tavalla elämäni”.

LS16: ”Liikunta on aina kiinnostanut minua ja olen ollut siinä taitava”.

LS16: ”Liikunnalla on tärkeä rooli oman itsetuntoni ja sosiaalistumisen kannalta. Liikunta on vaikuttanut melko paljon siihen, millainen minusta on tullut isona.”

Vahva luottamus omaan liikunnallisuuteen tulee esille esimerkiksi siitä, että peruskoulun jälkeen on hakeuduttu opiskelemaan urheilulukioon. Urheilulukioon pyrkiminen antaa viitteitä uskosta omaan liikunnallisiin kykyihin ja halusta kuulua liikunnan sosiaaliseen maailmaan. Moni on noihin aikoihin myös haaveillut jopa urheilijan ammatista. Aikaisemmat kokemukset vahvistavat itseluottamusta omaan liikunnallisiin kykyihin (Kari 2016, 22).

LS16: ”Peruskoulun jälkeen hain urheilulukioon, jossa aloitin tavoitteellisemman harjoittelun.

LS2: ”Harrastuksesta (tutkijan muotoilema) oli tulossa jo ammatti.”

LS8: ”Aloin panostamaan tennikseen enemmän murrosiässä. Se veikin minut eri kaupunkiin (tutkijan muotoilema) lukioajaksi urheilulukioon.”

LS19: ”Yläkoulussa takaraivossa jyskytti vielä unelma ammatista jalkapalloilijana, joka johti opiskeluun urheilulukiossa.”

On huomattavissa, että opiskelijoilla on kerrottavanaan pätevyyden tunnetta kohottaneita liikuntamuistoja lapsuudesta. Moni tunnistaa elämänsä varrelta myönteisen liikuntasuhteen kannalta ratkaisevia liikuntaan liittyviä hetkiä, vaikka niitä ei olisi sellaiseksi osannut tulkita juuri tapahtumahetkellä. Saavutetut mitalit ja menestyminen kilpailuissa ovat varmasti lisänneet innostusta liikunnan harrastamiseen. Myös onnistumisesta saadut tunnustukset ovat kohottaneet nuoren itsetuntoa.

LS7: ”Telinevoimistelusta en muista paljoa, mutta ilmeisesti olin siinä ihan hyvä, koska hyllystäni löytyy jokunen pokaali tuolta ajalta.

LS3: ”Minut valittiin kaupungin tyttöjen edustusjoukkueen liberoksi.”

LS13: ”Kehittyminen ja menestyminen jääkiekossa ruokki edelleen innostusta lajiin”.

LS4: ”Alakouluikäisenä harrastin aktiivisesti yleisurheilua, maastajuoksua ja hiihtoa. Olin näissä lajeissa kaupungin kärkeä ja piiritasolla 10 joukossa”.

Kaikilla ei ole kokemusta täysinäisistä pokaali- ja mitalikaapeista, mutta kaikilla on jonkinlaisia onnistumisia liikunnan parissa. Ihminen jatkaa mielellään tekemistä, kun hän tuntee osaavansa (Lintunen 2007, 152). Osaamisen merkki ei aina ole pelkästään kultainen mitali. Toiselle on voinut riittää esimerkiksi liikunnallisen isän antama arvostus ja kunnioitus. Jotkin minäkäsitystä muovanneet tapahtumat saattavat olla peräisin vuosien takaa lapsuudesta. Tapahtumilla on ollut silloin suuri merkitys nuorelle ja hänen liikuntasuhteelleen, koska ne nousevat edelleen mieleen vuosien jälkeenkin. Varsinkin lapsuudessa, ihminen ei todennäköisesti tulkitse ja analysoi näitä tilanteita, jolloin vaikutus liikuntasuhteelle ja liikuntasuhteen rakentumiselle tapahtuu osittain tiedostamatta (Koski 2004, 190).

LS19: ”Liikunnallinen itsetuntoni vahvistui jatkuvasti koulujen välisissä kisoissa sekä peleissä liikuntatunneilla”.

LS6: ”Pelaajana en ollut teknisesti kovinkaan taitava, mutta koen olevani hyvä joukkuepelaaja”.

LS11: ”Tiedän, että isäni on ylpeä minusta. Olen saavuttanut sen mitä hänkin on halunnut olla”.

LS18: ”Painiharrastus kasvatti nuoren pojan itseluottamusta”.

Liikuntaharrastuksesta innostuminen ja siihen sitoutuminen on todennäköistä, jos lapsi luottaa omiin taitoihinsa ja kokee osaavansa sekä oppivansa uutta (Lintunen 2003, 41). Yhden opiskelijan teksti tukee väitettä myös asian toisesta näkökulmasta. Hän on ollut hyvin kilpailuhenkinen ja aktiivinen urheilija, mutta ei ole kiinnostunut pysyvämmiin sitoutumaan minkään seuran kilpailujoukkueeseen. Hän kertoo menneensä 10-vuotiaana isänsä painostuksesta jalkapalloseuran oman ikäisten kilpajoukkueeseen, mutta kertoo lopettaneensa harrastamisen lähes saman tien huonon itseluottamuksen takia. Hän on kuitenkin hyvä esimerkki siitä, että monipuolinen liikunnan harrastaminen ja myönteinen liikuntasuhde ei tarvitse aina olla kilpaurheilua seuran kilpajoukkueessa. Hänen pätevyyden tunteensa ovat kertyneet uusien taitojen oppimisesta sekä hyvistä kokemuksista pelatessaan harrastejoukkueissa.

LS21: ”Olen kilpailuhenkinen silti kaikissa lajeissa, joita harrastan. Kilpailuviettini sanoo, että on pakko jaksaa vähän kauemmin tai nopeammin kuin vastustaja.”

Tärkeintä on kuitenkin itsensä voittaminen. Asetan tavoitteet itselleni aina yläkanttiin.”

Lapset saattavat tarvita sosiaalista tukea ymmärtääkseen omat vahvuutensa ja tunnistaakseen pätevyyden tunteita. Kasvattajat voivat tukea pätevyyden syntymistä antamalla siihen liittyvää palautetta sekä nostamalla esiin erilaisia onnistumiseen liittyviä hetkiä (Lintunen 2007, 154–155). Jotkin lauseet teksteissä saavat ymmärtämään, että näiden opiskelijoiden minäkäsitystä on osattu tukea hyvin. He ovat saaneet liikunnallista minäkuvaavaa vahvistavaa palautetta tekemisistään ja olemuksestaan. Lintusen (2007) ohjeiden mukaisesti on avustettu pientä lasta tunnistamaan, missä hän on hyvä ja missä hän voisi pärjätä. Tämänkaltaiset kehu, palautteet ja muiden sanomiset saavat lapsen miettimään omaa näkemystä itsestään ja parhaimmillaan vahvistavat lapsen liikunnallista minäkuvaavaa.

LS1: ”Vanhempani ovat kertoneet, että olen ollut taitava liikkeissäni jo pienessä.”

LS12: ”Aikanaan isäni vaati minulta eniten, nyt olen itse se joka vaatii itseltäni eniten. Tiedän isäni olevan ylpeä minusta.”

LS20: ”Valmentajani yritti ylipuhua minua useasti takaisin”.

LS4: ”Jo ihan lapsena minulle sanottiin, että tulisin pärjäämään hyvin kestävyyslajeissa.”

Motivaatio ja asenne

Liikunnan parissa eletyt iloiset ja onnelliset hetket ovat avaintekijöitä lapsen liikuntamotivaation synnyssä ja vahvistamisessa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 30). Niitä näiltä ihmisiltä löytyy. Jokaisella on kerrottavanaan mukavia muistoja liikunnan parista.

LS1: ”Liikunta on tarjonnut monia hienoita hetkiä. Olen sen seurauksena päässyt matkustamaan Suomeksi lisäksi ulkomaillaikin.”

LS10: ”Rullalautailin aina, kun oli hyvä ilma. Eli käytännössä joka päivä.”

LS18: ”Veljeni toimi minulle valmentajana lajissa kuin lajissa, halusin tai en. Hiihdossa veli teki minulle ampumahiihtoradan. Ammunnat suoritettiin heittämällä lumipalloja mattotelineen päällä oleviin lumimaaleihin.”

Opetusministeriön raportissa (2007, 27–28) todetaan, että lapsen saa liikkeelle liikuntataitojen sekä kunnon arvostaminen. Opiskelijat ovat hyvin sisäisesti motivoituneita liikunnan harrastamiseen. Syy harrastaa liikuntaa ei ole ulkopuolelta annettuja, vaan syy liikkuu löytyvät omasta kiinnostuksesta tai halusta oppia lisää. Halu olla parempi, olla hyvä jossakin tai oppia uutta on motiivina sen sijaan, että harrastuksessa käytäisiin esimerkiksi vanhempien vuoksi. Halun harrastaa on herättänyt esimerkiksi jokin lajille tyypillinen ominaisuus, joka kiinnostaa itseä.

LS12: ”Minulla on positiivinen pakkomielle liikuntaan. Tarve lähtee sisältäpäin, ei kenenkään muun vaatimuksista tai ulkoisista tekijöistä.”

LS10: ”On hauska kelailla eri kohtia otteluista ja ottaa niistä mallia sekä hakea sen kautta motivaatiota omaan pelaamiseen.”

LS21: ”Tärkeintä on aina itsensä voittaminen ja itseltä parhaansa vaatiminen.”

LS18: ”Kiinnostun vähemmän tunnetuistakin lajeista vain sen tähden, että haluan saada selville lajin idean.”

Huomiota herättää opiskelijoiden tehtäväsuuntautuneisuus. Myönteisen liikuntasuhteen kannalta on hyvä, jos ihminen on luonteeltaan tehtäväsuuntautunut. Silloin ihmisellä on taito verrata omia liikuntataitojaan ja -kykyjään omiin aiempiin suorituksiinsa sen sijaan että vertaisi niitä jatkuvasti muihin. Minäsuuntautunut ihminen vertaa itseään herkästi muihin, mikä saattaa olla minäkäsitystä alentavaa. (Lintunen 2007, 152–153.) Voittajana oman suorituksen vertaaminen muiden suorituksiin varmasti vahvistaa itseluottamusta, mutta kehittymisen kannalta oleellista on verrata omia taitoja aikaisempaan omaan osaamiseensa.

LS21: ”Joukkuepeleissä minulle tärkeää on joukkueen pärjääminen ja omat suorituksen onnistuminen. Jos en ole tyytyväinen omaan suoritukseeni alan treenata niitä asioita, jossa epäonnistuin.”

LS16: ”Olen halunnut laajentaa liikuntakenttääni lisäämällä tietoisuutta.”

LS4: ”Saan liikunnasta eniten irti silloin, kun saan selkeän tavoitteen mihin tähtään.”

LIITU-tutkimuksen tuloksissa todettiin, että suurimmat syyt nuorten seuratoiminnan lopettamiseen oli kyllästyminen lajiin ja se, ettei harrastaminen tuntunut enää innostavalta

ja hauskalta (Mononen, Blomqvist, Koski & Kokko 2016, 35). Tämän tutkimuksen tulokset tukevat tätä tulosta päinvastaisella tavalla. Subjektiiivisista muistelmista ilmenee hyvin, että päinvastaisesti opiskelijat ovat aina pitäneet hyvin paljon liikunnasta. Tämä on saanut heidät sitoutumaan liikuntaan. Näiden ihmisten keskuudessa ei ole esiintynyt kiinnostuksen puutetta, joka todettiin Haanpään ym. (2012, 61) tutkimuksessa tyypillisimmäksi syyksi liikkumattomuuteen.

LS19: ”Seuraan liikuntaa, liikun itse aktiivisesti, opetan, valmennan ja kulutan liikuntaa jatkuvasti. Liikunta nyt vaan on niin kivaa.”

LS16: ”Monipuolinen liikuntaharrastaminen on taannut sen, että olen nauttinut liikunnasta.”

LS8: ”Koululiikunnassa sai kokeilla lajeja, joihin ei omalla ajalla ollut aikaa tai välineitä.”

LS1: ”Minua ei ole haitannut, että liikunta vie niin paljon vapaa-ajastani, koska se on ollut aina mielekästä.”

Motivaatio sekä asenne liikuntaa kohtaan on myönteinen, kokeilunhaluinen, itsevarma sekä innokas. Omaan harrastukseen tai lajiin ollaan innokkaasti sitoutuneita, minkä lisäksi opiskelijat ovat olleet myös uteliaita ottamaan selvää liikunnan muistakin maailmoista.

LS19: ”Jo alakoulussa olin valmis kokeilemaan lähes kaikkia liikuntamuotoja ja urheilulajeja.”

LS1: ”Paikkakunnalla alkoi kova lentopallobuumi, ja sitä piti tietenkin päästä kokeilemaan.”

LS12: ”Minua on saanut aina enemmin rauhoitella ja suorastaan vaatia lepäämään liialliselta liikkumiselta.”

Biologiset tekijät

Teksteissä ei ole pyydetty taustatietoja, jotka antaisivat tietoa analysoida biologisia tekijöitä, eikä muistelmassa ole pohdittu biologisten tekijöiden merkitystä omalle liikuntasuhteelle.

Iän suhteen kuitenkin ilmenee, että ensimmäiset liikuntaharrastukset ja liikuntakokeilut on tehty todella nuorena. Lähestulkoon jokaisella on myös seuraharrastus jo alakouluiässä.

LS7: ”Olen harrastanut liikuntaa aktiivisesti viisivuotiaasta lähtien.”

LS9: ”Jo 3-vuotiaana olen osallistunut hiihtokilpailuihin.”

LS18: ”Olen harrastanut joitakin lajeja niin varhain, etten edes muista niitä. Vanhempieni mukaan olen käynyt ihan pienenä esimerkiksi painitreeneissä. Tästä en muista itse mitään.”

6.2.2 Lähipiiritekijät

Vanhemmat

Suurimmasta osasta teksteistä löytyy maininta vanhemmista. Vanhemmat ovat tarjonneet liikuntakokemuksia, mahdollistaneet urheilun harrastamisen taloudellisesti sekä näyttäneet mallia omalla esimerkillään ja yhdessä liikkuen. Vanhemmat ovat olleet monelle merkittävä liikuntaan sosiaalistaja. Useassa tekstissä opiskelijat kirjoittavat näkevänsä vanhempien rooli nykyisen liikuntasuhteen kannalta todella merkittävänä tai jopa merkittävimpänä tekijänä.

LS18: ”Uskoisin, että suurin vaikutus nykyiseen liikuntasuhteeseeni on vanhemmillani.”

LS12: ”Isäni vaikutus omaan liikuntasuhteeseeni muodostumiseen on ollut erityisen suuri”.

LS11: ”Uskon, että tärkein vaikuttaja minun liikuntasuhteeseeni on omat vanhemmat.”

Yleistä muistelmissa on, että vanhemmat ovat liikuntamyönteisiä ja ovat tukeneet aktiivisesti liikunnan harrastamista. Vanhemmat ovat olleet enemmän tai vähemmän aktiivisesti mukana liikunta- ja urheiluharrastuksissa esimerkiksi tarjoamalla erilaisia liikunnallisia vaihtoehtoja, olemalla itse mukana harrastustoiminnassa tai ottamalla selkeästi monella tapaa osaa lastensa liikuntaharrastukseen. Tutkimusten mukaan vanhempien

liikuntamyönteisyys heijastuu heidän lastensa liikunta-aktiivisuuteen (Haanpää ym. 2012, 61).

LS2: ”Perheemme on aktiivinen.”

LS15: ”Perheessäni on aina liikuttu ja kannustettu liikuntaan. Isäni on aktiivinen urheilija.”

LS11: ”Vanhempani ovat aina kannustaneet kokeilemaan erilaisia liikuntalajeja. Olen innostunut kokeilemaan esimerkiksi pikaluistelua ja kilpavenesoutua vain siksi, että kotoa on tarjottu mahdollisuus.”

Vanhempien liikuntamyönteisyys tekee yksinkertaisesti liikunnan harrastamisesta helpompaa. Seuraavaksi esitetyssä sitaatissa (LS18) konkretisoituu hyvin vanhempien liikuntamyönteisyyden vaikutus lasten liikunta-aktiivisuuteen. On helpompaa ottaa osaa liikunnan maailmaan, kun tietää aina saavansa sille kotoa hyväksynnän. Hänet on viety harrastuksiin niin pienenä, ettei hän edes muista tätä itse. Liikuntakokemuksia on tarjottu hänelle ennen kuin niitä on edes osannut pyytää. Nämä kokemukset eivät ole merkityksettömiä, vaikka niitä ei itse täysin muista. Suhteemme liikuntaa kohtaan on alkanut rakentua heti lapsuudenkokemuksista lähtien (Koski 2010, 195).

LS18: ”Olen harrastanut jotain lajeja jo niin varhain, että en edes itse muista niitä. Kotonani on aina tehty selväksi, että urheilua varten löytyy aina rahaa. Vanhemmille piti vain ilmoittaa, jos halusin mennä mukaan johonkin seuratoimintaan ja se onnistui varmasti.”

Joukossa on myös perheitä, jotka ovat todella aktiivisia. Lapsen liikuntaharrastuksesta on tehty koko perheen harrastus. Koko perheen voimin on yhdessä lähdetty treeneihin ja oltu mukana kisamatkoilla.

LS8: ”Lapsuuden kodissa ollessani liikunta kuului oleellisena osana perheemme elämää. Lapsuudessa koko perheeni pelasi tennistä. Kiersimme veljeni tenniskisoissa koko perheen voimin.”

LS14: ”Vanhempani olivat myös aktiivisesti mukana paikallisten urheiluseurojen vapaaehtoistoiminnassa, joten sitä kautta kai mekin veljeni kanssa ajauduimme erilaisten harrastusten pariin.”

LS16: ”Lapsuudessani ja nuoruudessani kaikki viikonloput kierrettiin suunnistuskisoja koko perheen voimin.”

Vanhempien liikuntamyönteisyyden lisäksi näiden vanhempien joukossa on yleistä, että vanhemmat ovat itsekin aktiivisia liikkujia. He ovat omalla esimerkillään tarjonneet liikuntaan liittyviä elämyksiä ja kokemuksia, mikä on saattanut vahvistaa tutkimukseen osallistuneiden opiskelijoiden liikuntasuhdetta (Koski 2013, 96). Myllynimen (2012, 57) mukaan vanhempien liikuntaan kannustamisen sijaan vieläkin suurempi merkitys on sillä, että vanhemmat liikkuvat lastensa kanssa. Erilaisessa asemassa ovat ne, joiden vanhemmat toimivat suunnannäyttäjinä omalla esimerkillään liikkumalla yhdessä perheen kesken sekä viemällä lapsiansa erilaisiin liikuntatapahtumiin. Lähes poikkeuksetta ne, jotka mainitsevat vanhempansa muistelmissaan, kertovat harrastaneensa liikuntaa ja liikkuneensa yhdessä vanhempiensa kanssa.

LS18: ”Ensimmäiset muistikuvat liikunnasta on yhdeksän kilometrin hiihtoretki äitini kanssa, kun olin itse nelivuotias. Seuraavaksi hiihdimmekin isän kanssa jo 20 kilometrin lenkkejä.”

LS12: Asuinalueellamme oli innokas joukko eri-ikäisiä lapsia, jotka touhusivat yhdessä. Isä oli usein mukana pelaamassa ja organisoimassa pelejä.”

LS15: ”Perheessäni on aina liikuttu ja kannustettu liikuntaan. Isäni on aktiivinen urheilija. Yhdessä perheeni kanssa olemme tehneet hiihtoretkiä, lasketeltu ja pelattu tennistä.”

LS4: ”Tällöin perheemme lajeihin kuului maastohiihto ja yleisurheilu.”

Joistakin teksteistä on tulkittavissa myös vanhempien hyvin tietoinen liikuntakasvatus. Vanhemmat ovat esimerkiksi jakaneet liikuntaan liittyviä elämänviisauksia, ohjanneet tiettyjen lajien pariin sekä tukeneet liikuntaharrastuksen jatkuvuutta. Yksi opiskelijoista kertoo, kuinka hänen vanhempansa ovat ohjanneet hänet telinevoimistelun pariin, mutta ovat myöhemmässä vaiheessa myös päättäneet telinevoimisteluharrastuksen lopettamisesta, koska eivät ole halunneet lapsistansa yksilöurheilijoita. Lapsen puolesta on tehty tietoisia liikuntasuhdetta ohjaavia valintoja. Yhdessä tapauksessa kerrotaan vanhemman toimineen valmentajana.

LS7: ”Vanhempani tarkoituksenmukaisesti otti minut pois telinevoimisteluryhmästä, kun valmennus alkoi yksilöllistyä. He eivät halunneet minusta yksilöurheilijaa.”

LS12: ”Uusi lentopallovalmentajamme oli isäni. On isäni ansiota minkälainen pelaaja nykyään olen.”

LS12: ”Isä jaksaa aina muistuttaa siitä, että henkinen ja fyysinen tapapaino on välttämätön ja erottamaton kaksikko.”

Koululiikunta

Koululiikunta mainitaan vain muutamassa tekstissä. Kun se mainitaan, se mainitaan hyvin positiivisessa mielessä, mutta hyvin lyhyesti yhdellä lauseella tai korkeintaan kahdella. Koululiikunnasta saatetaan kirjoittaa yksi lause, jonka jälkeen paneudutaan kirjoittamaan esimerkiksi harrastuksesta syvällisemmin.

LS8: Nautin suunnattomasti koulussa liikuntatunneista. Koulussa sai kokeilla lajeja, joihin ei omalla ajalla ollut aikaa tai välineitä.”

LS9: ”Liikunta on aina ollut ykkösaine koulussa.”

LS7: ”Koulussa olin liikunnanopettajien mieleen, koska oli hyvin vähän liikuntamuotoja, joista en pitänyt.”

Oli myös niitä, joiden tekstissä mainittiin koululiikunta, mutta vanhemmista ei ollut mainintaa. Onko koululiikunnalla ollut suurempi merkitys heille, jotka eivät syystä tai toisesta mainitse vanhempiaan millään tavalla? Kipinän uuteen harrastukseen on voinut saada koulussa, jos ei vanhemmilta. LS6 ei esimerkiksi mainitse vanhempiaan tekstissä.

LS6: ”Opettajamme oli innostunut koripallosta, jonka kautta sain positiivisia kokemuksia koripallosta. Hän järjesti koripallokerhoa talviaikaan kahtena päivänä viikossa.”

Harrastus

Harrastus on yhteinen tekijä kaikissa näissä muistelmateksteissä. Jokaisella opiskelijalla on ollut harrastus, osalla useampikin, josta hänellä on enemmän kerrottavaa. Se on myös urheilumuoto, jota on harrastettu aktiivisesti ja vakavissaan. Kaikkia heistä voi kutsua

aiemmin kirjallisuusosuudessa mainitusti ainakin yhden lajin insaideriksi tai vähintään regulaariksi (ks. Koski 2010, 191). Tekstin kirjoittajat osaavat kertoa harrastuksistaan käyttäen sellaisia termejä ja nimiä, jotka eivät välttämättä heti aukea asiasta tietämättömälle.

LS7: ”Juniorikauteni jälkeen kävin XXXX:n treeneissä (1 div.), mutta päätin aika nopeasti siirtyä farmiin, eli pelaamaan seuran (tutkijan muotoilema) 2. divisioonaan.”

Joukosta ei löydy sellaista, jolla ei olisi ollut liikuntaharrastusta. Harrastuskirjo on laaja, teksteissä mainitaan esimerkiksi lajit: lentopallo, ratsastus, uinti, yleisurheilu, taekwondo, paini, lentopallo, jalkapallo, koripallo, tennis, rullalautailu, suunnistus, jääkiekko ja taitoluistelu. Lajit ovat erilaisia, mutta yhteistä on sitoutuminen, tavoitteellisuus sekä tietämys omasta lajista. Kaikki ovat harrastaneet liikuntaa seurassa, harrastekoulussa tai jotenkin muuten organisoidusti.

LS18: ”Nuorempana pelasin enemmän tosissani. Viikonloput istuttiin bussissa reissaten ympäriinsä ja kaikki vapaa-aika kului siihen (harrastamiseen).”

LS11: ”Nuoruusvuosina suunnistuksesta tuli aina vain tärkeämpää ja suoritinkin lukion suunnistuspainotteisessa lukiossa.”

Yhdistävä tekijä on myös harrastuksen jatkuminen poikkeuksetta läpi hankalan yläkouluian. Urheiluharrastusten lopettaminen on yleistä erityisesti 13–15-vuotiaana (Aira, Kannas & Tynjälä 2013, 25–26). Aineiston opiskelijoista kaikki ovat harrastaneet liikuntaa tuolloinkin. Ne, jotka ovat lopettaneet harrastamisen, ovat lopettaneet vasta myöhemmällä iällä. Takalo toteaa tutkimuksessaan, että teini-iän yli jatkunut liikunta ennustaa yleensä liikuntaaktiivisuutta myöhemminkin (Takalo 2016, 169), mikä näyttää saavan tukea myös tästä tutkimuksesta.

LS15: ”Aktiivinen luisteluharrastukseni päättyi lukioaikana, jolloin siirryin valmennus- ja tuomarointitehtäviin, koska halusin edelleen toimia lajin parissa.”

LS8: ”Aloin tosissani panostamaan tennikseen murrosiässä.”

LS20: ”Lopetin jalkapallon armeijaan mentäessä. - - - Oltuani useita vuosia seuratoiminnan ulkopuolella, päätin jatkaa taas.”

Aktiivisuus ja monipuolinen liikunta

Yksi syy subjektiivisten muistelmien kirjoittajien myönteisten liikuntasuhteiden takana voi olla monipuolinen liikunta. Takalon (2016, 169) tutkimuksen tulokset viittaavat myös siihen, että erityisesti monipuolisella liikunnalla lapsuusaikana on yhteyttä aikuisuuden liikuntaaktiivisuuteen. Muistelmista selviää, että opiskelijat ovat liikkuneet todella monipuolisesti. Harrastuksia on voinut olla yksi tai useampi, jonka lisäksi on liikuttu vielä omatoimisesti. Vapaa-aikaa on vietetty usein liikunnallisten aktiviteettien parissa.

LS16: ”Lapsena harrastuksiini kuului kaikki, mitä maaseudulla pystyi harrastamaan. Talvisin hiihdin ja luistelin. Kesäisin suunnistin, yleisurheilin, juoksin, uin, pyöräilin ja pelasin tennistä. Jalkapalloa harrastin seurassa. Kuntani kisoihin osallistuin hiihdossa, juoksussa, suunnistuksessa ja yleisurheilussa. Valtakunnallisiin kisoihin osallistuin suunnistuksessa.”

LS12: ”Asuinalueellamme oli innokas joukko lapsia, joiden kanssa touhuttiin yhdessä. Isäni oli usein mukana jääkiekko- ja pesäpallopeleissä.”

LS13: ”Ensimmäiset muistikuvani liikunnasta liittyvät silloisen asuinpaikkamme pihassa sijainneeseen jääkiekkokaukaloon, josta olen saanut ensimmäisen kosketuksen tähän lajiin.”

Useamman lajin harrastaminen samanaikaisesti kehittää taitoja monipuolisesti. Eri lajien osaaminen tukee osaamista lajissa kuin lajissa. Se voi olla yksi syy siihen, miksi tässä ryhmässä on taitavia ja myönteisesti liikuntaan suhtautuvia ihmisiä. Suurimmalla osalla on ollut useampi liikuntaharrastus. Ainakin lapsuudessa, josta enemmän tai myöhemmin on valikoitunut yksi harrastus ylitse muiden. Parhaimmillaan jotkut ovat kuuluneet vielä yläkouluiässä kolmeen eri seuraan samanaikaisesti ja sen lisäksi urheilleet omatoimisesti vapaa-ajallaan. Harvassa ovat ne, jotka nimeävät vain yhden harrastuksen. Monipuolisuutta liikuntaan tuovat myös harrastukseen kuuluvat erilaiset oheisharjoitukset.

LS1: ”Lukioon asti tuli pelattua monia lajeja suunnilleen tasapuolisesti.”

LS18: ”Nuoruudessa olen ehtinyt harrastaa monia lajeja. Vielä yläkoulussa pelasin lentopalloa, koripalloa sekä jalkapalloa.”

LS15: ”Luistelun lisäksi harjoitusohjelmaan kuului kuntosali-, telinevoimistelu-, baletti sekä koreografiaharjoittelu.”

LS10: ”Lukiassa koripallo ja rullalautailu olivat edelleen tärkeitä. Uutena lajina mukaan tuli maastopyöräily.”

Liikuntaan osallistuminen muullakin tavoin kuin omakohtaisen liikunnan kautta on syventänyt liikuntasuhdetta entisestään. Liikuntaan on voinut osallistua valmennustehtävien, tuomarointitehtävien tai liikunnan järjestämisen kautta. Liikunnan tuottamiseksi voidaan laskea myös erään vastaajan kertoma vaivannäkö, jolla he ystäviensä kanssa saivat lopulta aikaan rullalautailupaikan rakentamisen kotikaupunkiinsa. Oman panoksensa on voinut antaa ilmaiseksi tai työskentelemällä palkallisesti jollakin tavalla liikunnan tuottajana. Nämäkin ovat kokemuksia, jotka saattavat sitoa liikunnanmaailmaan.

LS15: ”Aktiivisen luisteluharrastuksen päättymisen jälkeen lukioikäisenä siirryin valmennus- ja tuomarointitehtäviin.”

LS1: ”Pelaamisen ohella aloin valmentamaan juniorijoukkuetta.”

LS10: ”Rullalautailun suhteen saimme paljon aikaiseksi. Kävimme ystävieni kanssa keskusteluja kaupungin teknisen toimen kanssa hyödyntääksemme erään parkkialueen rullalautailijoiden käyttöön.”

Kaverit ja sisarukset

Kaverit saattavat toisinaan olla jopa vanhempiakin tärkeämpiä liikuntaan sosiaalistajia (Opetusministeriö 2007, 27). Esimerkiksi Lehmuskosken tutkimuksessa (2011, 24) nuoret (viides- ja yhdeksäsluokkalaiset) nimittivät tärkeimmiksi liikuntaan innostajiksi kaverit. Viides- ja yhdeksäsluokkalaiset ovat iässä, jossa kavereiden merkitys korostuu entisestään.

Kaverit saattavat määritellä yksittäisiä liikuntahetkiä. Esimerkiksi miten vapaa-aikaa vietetään koulupäivän jälkeen. Toisten kavereiden kanssa tulee helpommin valittua vapaa-ajanvietoksi liikunnallisempia aktiviteetteja, kun toisten kavereiden kanssa saatetaan päätyä johonkin muuhun ajanviettotapaan. Liikunnallisten kavereiden merkitystä ei voi väheksyä. Muistelmateksteistä lähes jokaisessa mainitaan kaverit tai sisarukset.

LS18: ”Veljeni toimi minulle valmentajana lajissa kuin lajissa, halusin tai en. Hiihdossa veli teki minulle ampumahiihtoradan. Ammunnat suoritettiin heittämällä lumipalloja mattotelineen päällä oleviin lumimaaleihin.”

LS10: ”Koulun jälkeen läksyt oli tehtävä nopeasti, että pääsin ystäväni luokse harrastamaan erilaisia liikuntamuotoja. Rullalautailimme usein kavereiden kanssa. Meillä oli kiinteä ryhmä, jonka kanssa harrastettiin rullaluistelun lisäksi muitakin aktiviteetteja.”

LS20: ”Penkkiurheilukin on minulle sosiaalinen tapahtuma. Otteluja on mukavampi seurata ja kommentoida kaverin kanssa.”

Isosisarukset ovat tarjonneet tilaisuuden harjoitella itseä vanhempien ja usein omaa taitotasoa parempien seurassa. Jollekin tämä on saattanut toimia eteenpäin työntävänä voimana, kun on halunnut pärjätä ja pysyä peleissä mukana. Tämänkaltaisessa tilanteessa on myös riski alkaa tiedostamattaan vertaamaan itseään muihin ja pitämään itseään heikompana kuin muut. Tarvitaan tehtäväsuuntautunutta asennetta ja taitoa osata verrata omia liikuntataitojaan ja -kykyjään omiin aiempiin suorituksiinsa sen sijaan että vertaisi itseään vanhempien sisarusten tai heidän kavereidensa taitoihin. (Lintunen 2007, 152–153.)

LS13: ”Lyhyen kävelymatkan päässä kotoa oli jääkiekkokaukalo. Isoveljen perässä lajia tuli harrastettua itseä vanhempien kanssa, joten kehitystä tapahtui.”

LS4: ”Kolmelapsisen perheen kuopuksena olen saanut/joutunut mukaan isosiskojeni harrastuksiin jo silloin kun taitoni eivät vielä vastanneet heidän taitojaan. Osallistuin nuorimman sarjan kilpailuihin, vaikka ikäni oli alle tämän iän.”

LS6: ”Pääsin jo nuorempana vanhempien poikien peleihin mukaan isoveljeni johdolla. Varhaisimmat liikuntamuistoni liittyvät näihin klassisiin pihapeleihin.”

Kavereilla saattaa olla oma vaikutuksensa siihen, minkälaisen liikuntaharrastusten pariin päädytään. Osallistuminen liikuntaharrastukseen voi tapahtua kaverin ja sisaruksen innoittamana (Opetusministeriö 2007, 27), mitä on selvästi tapahtunut myös näiden ihmisten kohdalla. Tietyt lajit ja harrastukset ovat aika ajoin muodikkaita ja suosittuja.

LS12: ”Muutama kaveri houkutteli mukaan lentopalloharjoituksiin ja siitä se sitten lähti.”

LS15: ”Kaverini sai minut mukaan lajin pariin ollessani kuusivuotias. Kaverini puoli sukua toimi taitoluisteluvalmentajina, joten lajivalinta oli hänelle luontainen. Ja sitä kautta minullekin.”

LS3: "Kaverini Juha opetti minulle moukarikonkarina keihäänheiton alkeita, josta intouduin lopulta aloittamaan harrastamaan seurassa."

Kaverit voivat usein olla tärkeä syy jatkaa harrastamista (Opetusministeriö 2007, 27). Kaverit ja harrastukset liitetään usein yhteen myös muistelmissa. Harrastuksissa on mukava käydä, koska siellä näkee kavereita ja saa viettää aikaa heidän kanssa. Kavereita pidetään yhtenä tekijänä harrastuksen jatkuvuuden ja siellä viihtymisen kannalta. Vaikutus voi olla myös toissuuntainen. Kavereiden lopettaessa omakin innostus saattaa lopahtaa.

LS16: "Parhaat ystäväni ovat aina löytyneet urheilun parista, siksi olenkin varmasti viihtynyt niin hyvin urheilumaailmassa."

LS20: "Harrastuksista on saanut kavereita, joiden kanssa olen vieläkin paljon tekemisissä."

LS9: "Lopetin harrastamisen 17-vuotiaana. Olin enää ainoa tyttö, joka jaksoi vielä harrastaa. Viestijoukkuekaverini olivat lopettaneet jo aikoja sitten."

LS4: "Harrastin paritanssia yläkouluikäisenä. Kiinnostus jatkui 2,5 vuotta, kunnes tanssiparini lopetti. Samalla lopahti minunkin kiinnostus lajiin."

Näille vastaajille on ollut tyypillistä aktiivinen, omatoiminen liikunta kavereiden kanssa. Vapaa-aikaa kavereiden kanssa on vietetty erilaisten liikunnallisten leikkien, pelien ja aktiviteettien parissa. Moni viettää teini-iässä kavereiden kanssa paljon aikaa. Jos kavereiden kanssa tulee vietettyä aikaa liikunnan parissa, tulee huomaamatta harjoitelleeksi liikuntataitoja useita tunteja. LS21 kertoo, miten omatoimisesta jääkiekon pelaamisesta on parhaimmillaan muodostunut lähes säännöllinen harrastus kavereiden kanssa.

LS10: "Ylä-asteella alkoi koripallon harrastaminen seurassa. Tähän asti olimme pelailleet katukorista kavereiden kanssa."

LS2: "Kesäisin me harjoiteltiin kavereiden kanssa telinevoimistelujuttuja päivittäin, ja ylä-asteikäisinä pidimme kotonamme naapurin tytöille telinevoimistelukerhoa."

LS21: "Kaveriporukalla pelasimme sählyä, koripalloa ja rattikelkkailimme takapihoillamme. Luisteluun ja jääkiekon pelaamiseen löytyi kodin läheltä hyviä paikkoja, jossa pelailimme säännöllisesti."

6.2.3 Lähipiiritekijöitä määrittävät tekijät

Perhekulttuuri

Perhekulttuurit eroavat toisistaan siinä, millaisia käsityksiä, arvostuksia ja uskomuksia perheessä on (Määttä & Rantala 2010, 59–60). Lapsi peilaa asioita vanhempien asenteiden kautta. Näissä perheissä vanhemmat ovat osoittaneet eri tavoin arvostavansa ja pitävänsä liikuntaa tärkeänä. Esimerkiksi vanhemmat ovat osallistuneet urheiluseurojen vapaaehtoistoimintaan, ovat suhtautuneet kannustaen ja hyväksyen erilaisiin liikuntainnostumisiin tai puhuneet liikunnan merkityksestä. Muistelmissa opiskelijat saattavat puhua vanhempiensa *harrastuksista*. Harrastaminen voi antaa erilaisen merkityksen ja mielikuvan lapselle, joiden perhekulttuureissa vanhemmilla on harrastuksia, verrattuna niihin, joiden vanhemmilla ei ole harrastuksia. Jo nuorena lapsi saa käsityksen, ettei liikunta ole vain lapsille, vaan se voi olla kaikenikäisten harrastus.

LS12: ”Isäni muistuttaa minua aina siitä, miten henkinen ja fyysinen tasapaino ovat välttämätön ja erottamaton kaksikko.”

LS13: ”Kotoa olen oppinut terveyttävä edistäviä elämäntapoja.”

LS18: ”Vanhemmille piti vain ilmoittaa, jos halusin mennä mukaan jonkun seuran toimintaan. Se oli aina ok.”

LS8: ”Liikunta oli vanhempieni ainut harrastus.”

Liikunta saa erilaisen merkityksen vasta, kun vanhemmatkin toimivat itse niin kuin sanovat lapsilleen. Perheissä on arvostettu liikuntaa, jonka lisäksi on näytetty mallia itse liikkumalla. Perheiden aktiivinen elämäntyyli on tukenut myönteisen liikuntasuhteen syntymistä. Monet opiskelijoista ovat lapsuudessaan liikkuneet paljon yhdessä vanhempiensa kanssa, mikä tutkimusten mukaan ennustaa todennäköisemmin myönteistä liikuntasuhdetta kuin liikkumattomien vanhempien pelkkä liikuntaan kannustaminen (Myllyniemi 2012, 56–57).

LS11: ”Vanhempani ovat hyvin aktiivisia liikkujia. Sitä kautta olen itsekin ollut pienestä pitäen aina liikunnassa mukana.”

LS12: ”Jo lapsena halusin lähteä läheiselle pururadalle isän mukaan lenkille.”

LS13: ”Kotoa olen oppinut läheisen suhteen luonnossa liikkumiseen. Kesät vietettiin perhosia keräillen sekä marjastaen.”

Media/penkkiurheilu

Median kautta lapsi törmää jo pienenä urheilun erilaisiin näyttämöihin. Media toimii lapselle yhtenä tiedonlähteenä, joka muokkaa lapsen maailmankuvaa (Paavonen ym. 2011, 1563). Se on yksi tapa saada tietää esimerkiksi jostakin urheilumuodosta. Innostus jotakin lajia kohtaan voi syntyä televisiossa nähdyn perusteella niin kuin käy ilmi alle listatusta sitaatista (LS9). Media tarjoaa hyvän tilaisuuden nähdä tarkemmin, miltä erilaiset lajit näyttävät.

LS19: ”Soulin olympialaiset ja kaksi vuotta myöhemmin pidetyt jalkapallon MM-kisat Italiassa olivat ensimmäiset urheilun suurtapahtumat, jotka muistan. Soulin kisojen aikaan olin 8-vuotias.”

LS8: ”Urheilua, varsinkin tennistä, seurattiin aktiivisesti televisiosta lapsuudenkodissani.”

LS9: ”Olin monesti nähnyt televisiosta miesten hyppäävän. Halusin itsekin koittaa, miltä tuntuu lentää. Sitten kerran treenien jälkeen kysyin valmentajaltani, saisinko minäkin kokeilla seiväshyppyä.”

Monesta muistelmasta käy ilmi, että urheilua on televisiosta seurattu jonkun läheisen kanssa, mikä on tutkimusten mukaan hyvä asia. Median vaikutukset korostuvat läheisten ihmissuhteiden kautta, lapsi ottaa mallia esimerkiksi vanhempien urheilun katsomisen aikana tekemistä tulkinnoista ja heidän antamastaan mallista (Salokoski & Mustonen 2007, 8). Isä on monessa muistelmatekstissä roolin näyttäjänä penkkiurheilun saralla. Isän esimerkistä on helposti alkanut itsekin seurata urheilua. Oma liikuntasuhde on saanut vaikutteita tästä jo heti varhaisvuosina.

LS3: ”Jo lapsena innostuin seuraamaan talvi- ja yleisurheilukilpailuja isän johdolla televisiosta.”

LS2: ”Pienempänä tiesin tenniksen pelaajia hyvin, koska isäni oli innokas seuraamaan pelejä. Hänen kanssaan katsoin myös monesti mäkihyppyä ja hiihtoa.”

LS18: ”Salpausselän kisoihin mentiin isän kanssa ensimmäisen kerran varmaan viisivuotiaana. Sen jälkeen ei ole jäänyt montaa kisaa väliin.”

LS14: ”Varsinkin isäni katsoi aina kaikki mahdolliset televisioitavat kilpailut. Urheilulta ei meillä ole voinut välttyä.”

Perheen varallisuus/vanhempien työ

Vanhempien varallisuuteen tai työhön liittyviä mainintoja löytyy vain muutama. Monet ovat oletettavasti saaneet kotoa taloudellista tukea harrastuksiaan varten, koska kaikki ovat kuitenkin harrastaneet seurassa läpi lapsuuden. Urheilua voi harrastaa sekä isolla että pienellä budjetilla, mikä käy ilmi alla esitetyistä sitaateistakin.

LS13: ”Vanhempieni tuella jääkiekon harrastaminen on ollut mahdollista.”

LS18: ”Kotona tehtiin aina selväksi, että urheiluun löytyy rahaa, vaikka rahaa ei varmasti ole muuten ollut liikaa.”

LS6: ”Koripallon aloittaminen viivästyi, koska valitettavasti tarjonta oli huonoa.”

LS8: ”On kauhea ajatella sitä rahamäärää, minkä vanhempani ovat lapsuudessani käyttäneet tennisvalmennus- ja harrastusmaksuihin. Urheiluharrastus on käynyt kalliiksi isin ja äidin lompakolle.”

LS2: ”Sitä olen monesti surkutellut, että olen onnistunut valitsemaan aina niitä kalliita lajeja, kuten ratsastus ja lautailu.”

Viimeisimmän sitaatin esittänyt on harrastamisen hintavuudesta huolimatta harrastanut mainitsemiaan lajeja, mutta se ei välttämättä ole ollut niin yksinkertaista. Harrastamisen taloudellista puolta on ehkä joutunut miettimään, koska hän esittää asian tällä tavalla.

Vanhempien ammatti käy esille vain kahdessa tapauksessa. Molemmissa näissä tapauksissa vanhemmat työskentelevät liikunnan parissa, mikä luultavasti tekee vanhemman roolista liikuntasuhteen kannalta selkeämmän. Tämä vahvistaa kuvaa, että vanhempien esimerkillä on liikuntasuhteen kannalta merkitystä. Molemmissa tapauksissa on päädytty sen lajin pariin, jonka vanhemmat taitavat.

LS4: ”Taitoluisteluun tutustuin, kun äitini oli yksi taitoluisteluseuran perustajajäsen.”

LS12: ”Isäni on vielä lapsuudessani pelannut lentopalloa. Nykyään hän toimii fysioterapeuttina ja korostaa sitä, että täytyy itse olla hyvässä kunnossa, jotta voi uskottavasti tehdä työtään.”

Asuinpaikka

Mitään taustatietoja ei ole, mistä selviäisi tutkittavien opiskelijoiden lapsuuden kotipaikkakunta, mutta jotkut ovat teksteissään oma-aloitteisesti pohtineet asuinpaikan merkitystä liikuntasuhteensa kannalta. Paikkakunnan harrastustarjonta on erilainen eri paikkakunnilla. Innostus ei aina yksistään riitä, koska seuratoiminnan aloittaminen on ollut mahdotonta huonon tarjonnan kannalta.

Eräs opiskelijoista mainitsee paikkakunnallaan heränneestä yleisestä innostuksesta lentopalloa kohtaan, joka sai hänetkin innostumaan. Innostus on jatkunut harrastamiseen, kilpailemiseen ja myöhemmin hän on työskennellyt lentopallon parissa. Hänen kohdallaan juuri siihen aikaan sillä paikkakunnalla asuminen tarjosi tällaisen mahdollisuuden, joka saattoi määritellä hänen liikuntasuhdettaan huomattavasti. Entä jos hän olisi asunut paikkakunnalla, jossa ei pysty lentopalloa edes harrastamaan? Paikkakunnalla oli meneillään lentopallobuumi, joka tarjosi juuri sillä hetkellä hienoja kokemuksia lentopallon parissa, jossakin muualla olisi ollut jotakin muuta.

LS1: ”Yläasteikäisenä paikkakunnalla pyörähti kova lentopallobuumi käyntiin, ja sitä piti tietenkin päästä kokeilemaan”.

Paikkakunnan koosta opiskelijat tekevät muutamia huomioita. Pienemmillä paikkakunnilla mahdollisuudet voivat olla vähäisemmät, mutta isommissa kaupungeissa on myös omat ongelmansa. Eräs isommassa kaupungissa asuva opiskelija kertoo, ettei ison kaupungin tarjonta ole automaattisesti kaikkien saatavilla.

LS1: ”Pienen paikkakunnan heikkoutena mielestäni voi pitää sitä, että lajivalikoima on yksipuolinen ja tietoutta ja päteviä valmentajia on vain vähän”.

LS21: "Harrastusvalintoihini on vaikuttanut muun muassa niiden saavutettavuus. Asuin yksinhuoltajaäidin kanssa kahdestaan Helsingin keskustassa, jolloin harrastuspaikan oli oltava tarpeeksi lähellä kotia, jotta pääsisin sinne julkisilla kulkuvälineillä."

6.3 Liikuntasuhdetta määrittäneet merkitykset

Opiskelijoiden liikunnan harrastamisen takana on monenlaisia syitä ja merkityksiä. Merkitysten tutkimista yleisesti hankaloittaa, etteivät ihmiset (etenkin lapset ja nuoret) aina välttämättä itsekään tiedosta merkityksiä, jotka saavat heidät liikkumaan. (Koski 2015, 28.) Osassa teksteissä mainitaan merkityksistä, jotka ovat saaneet opiskelijat liikkumaan. Näissä teksteissä esiintyi monia erilaisia merkitysulottuvuuksia. Liikunta on merkinnyt opiskelijoille iloa, hauskuutta, kilpailemista, sosiaalisuutta, terveyttä, lajiin hurahtamista, itsetuntemusta sekä itseilmaisua. Kaikki kirjallisuusosuudessa mainitut Kosken määrittelemät seitsemän merkitysulottuvuutta esiintyvät siis näissä muistelmateksteissä.

LS18: "Pitkäaikainen harrastaminen selittyy sillä, että liikunta on aina ollut hauskaa ja olen nauttinut siitä."

LS11: "Nuoruudessa liikunta merkitsi minulle kavereiden tapaamista sekä kilpailemista."

LS15: "Taitoluistelussa minua viehättää sen esteettisyys sekä musiikin vahva läsnäolo."

Erilaisia merkityksiä on monia. Kaksi yleisimmin mainittua merkitysulottuvuutta näissä muistelmateksteissä oli liikunnan tuottama ilo, hauskuus ja riemu sekä liikunnan tarjoama sosiaalinen vuorovaikutus. Kilpaileminen/suoritus merkitysulottuvuus oli havaittavissa useassa tekstissä, mutta liikunnan harrastamisen mukavuus ja kaverit ovat olleet opiskelijoille yleisempi syy liikkua kuin liikuntaharrastuksen tarjoama mahdollisuus kilpailla. Vaikka kilpaileminen olisikin ollut aikoinaan tärkeä osa liikuntaharrastusta, niin liikunnan hauskuus, mukavuus ja sosiaaliset suhteet vaikuttaisivat olevan kuitenkin tärkeämpiä syitä liikkua, koska ne mainitaan muistelmassa useammin. Myös Kosken (2015, 29–31) lapsille ja nuorille tekemässä tutkimuksessa vastaajat pitivät kilpailua huomattavasti vähemmän merkittävämpänä kuin liikunnasta saatavaa iloa, hyvää oloa ja sen tarjoamia

terveyshyötyjä. Merkitysulottuvuuksista lajimerkityksiä voidaan pitää lähes yhtä merkittävänä kuin kahta eniten esiintynyttä merkitysulottuvuutta. Suurimmalla osalla opiskelijoista on ollut harrastus, johon he ovat kiintyneet ja jonka parissa he ovat olleet suurimman osan elämästään. Jokaisella lajilla on merkitysprofiilinsa (Koski 2013, 116), jolle tyypilliset liikkumistavat ja ominaisuudet ovat kiehtoneet sitoutumaan harrastuksen pariin useiksi vuosiksi.

LS11: ”Lapsuudesta tähän päivään asti, liikunnassa tärkeintä on ollut hauskuus, riemu ja mielenkiintoisuus.”

LS7: ”Pelasin mieluummin harrastejoukkueessa kuin korkeamman tason joukkueessa, jossa toiminta on paljon enemmän suorituskeskeistä.”

LS11: ”Kaverit ovat olleet varmasti yksi monista syistä, miksi olen viihtynyt niin hyvin liikunnan maailmassa.”

LS20: ”Olen harrastanut urheilua nuorena erityisesti sosiaalisista syistä.”

Myönteinen suhtautuminen liikuntaan saattaa olla erilaisten merkitysulottuvuusyhdistelmien tulos. Käyttäytymisen muuttaminen ja toimintaan sitoutuminen vaativat usein useampia merkityksiä. Yhden vahvemman merkitysulottuvuuden tukena saattaa olla muitakin merkitysulottuvuuksia. (Koski 2013, 106.) Pelkkä liikunnan mahdollistama sosiaalinen vuorovaikutus ei välttämättä yksinään riitä pitämään liikunnasta. Tämän tutkimuksen tapauksissa myönteisen suhtautumisen takaa löytyi useita merkitysulottuvuuksia. Liikunnan harrastaminen tuo iloa elämään, tarjoaa tilaisuuden tavata kavereita sekä haastaa itseään. Jo nuorempaanakin on ymmärretty terveysmerkitysulottuvuuden tärkeys, vaikka sitä onkin pidetty lähinnä hyvänä sivutuotteena sille, kun saa viettää vapaa-aikansa liikunnan parissa, joka on ennen kaikkea mukavaa. Kilpailemisen merkitysulottuvuuden maininneet opiskelijat mainitsivat kilpailemisen lisäksi lähes poikkeuksetta ensisijaisesti harrastamisen mukavuuden, mikä antoi ymmärtää, että harrastukseen lähdetään ennen kaikkea sen mukavuuden vuoksi ja kilpaileminen toi harrastamiseen lisää merkitystä.

LS15: ”Taitoluistelussa minua viehättää sen esteettisyys sekä musiikin vahva läsnäolo. Luistelu on fyysinen laji, joka on kehittänyt monenlaisia motorisia taitoja. Pidän kilpailemisesta, mutta nykyään liikun hyvän olon tavoittelun vuoksi.”

LS11: "Nuoruudessa liikunta merkitsi minulle erityisesti kavereiden tapaamista, kilpailuissa käymistä ja osittain menestymistäkin."

On huomattavissa, että tutkimusten mukaisesti liikuntasuhde muokkaantuu jatkuvasti ja saattaa olla aika ajoin hyvin erilainen, esimerkiksi erilaisten elämäntilanteiden myötä (Koski 2010, 191). Liikunta on edelleen muistelmien kirjoittamisen hetkellä iso osa opiskelijoiden elämää, mutta sillä on monen kohdalla hyvinkin erilainen asema kuin joskus aiemmin elämässä. Opiskelijat kertovat teksteissään muuttuneista merkityksistä sekä mainitsevat erilaisia syitä, jotka saavat heidät liikkumaan nyt yliopisto-opiskelijana. Monella merkitykset ovat muuttuneet ala- tai yläkouluajoista. Erityisesti kilpailemisen merkitys on vähentynyt ja liikunnan terveystieteiden näkökulma on korostunut.

LS15: "Harrastan nykyään liikuntaa kuntoilun, kaverien tapaamisen ja hyvän olon vuoksi. Kilpaileminen on jäänyt pois."

LS16: "Liikunta on tapa rentoutua ja kohottaa kuntoa. Tiukkaa harjoittelua ja kilpailua en enää kaipaa."

LS20: "Nykyään ajattelen liikuntaa enemmän terveydellisestä näkökulmasta. Liikunnasta tulee hyvä olo. Toki liikunta on edelleen sosiaalinen tapahtuma ja hyvä vapaa-ajanviettotapa."

7 POHDINTA

7.1 Tutkimustulosten pohdinta

Muistelmien perusteella voidaan todeta, että liikunnanopettajaopiskelijoiden liikuntasuhde on myönteinen. Vastaukset tutkimuksen ensimmäiseen tutkimuskysymykseen vahvistivat asian. Tästä asetelmasta on hyvä lähteä tutkimaan, mitä tekijöitä tarvitaan, jotta liikuntasuhteesta tulee myönteinen. Kirjallisuuskatsauksessa todettiin, että asennoituminen liikuntaan saattaa olla ajoittain vaihtelevaa. Suhtautuminen liikuntaan voi vaihdella ääripäiden (myönteinen ja kielteinen) välillä eri aikoina, esimerkiksi erilaisten elämäntilanteiden mukaan. (Koski 2010, 191.) Muistelmien perusteella näiden tutkimukseen osallistuneiden opiskelijoiden suhde liikuntaan on kuitenkin vakaasti myönteinen. Vaikka liikuntaan käytettävä aika ja intensiteetti ovat vaihdelleet heidän elämässään eri tavalla eri aikoina, suhde liikuntaan on muistelmien mukaan ollut aina myönteinen.

Tämän tutkimuksen perusteella tärkeimmät liikuntasuhdetta määrittävät tekijät ovat vanhemmat sekä heistä lähtöisin olevan perhekulttuuri, erilaiset psykologiset tekijät, harrastus ja kaverit (kuvio 6). Tutkimus tukee aiempia tutkimustuloksia, joiden mukaan liikuntasuhde on monien erilaisten tekijöiden summa. Edellä mainitut tekijät nousivat tässä tutkimuksessa kuitenkin muita tekijöitä merkittävämmiksi. Myönteinen liikuntasuhde määrittyy muistakin tekijöistä, mutta nämä viisi tekijää näyttäisivät tämän tutkimuksen perusteella olevan isommassa roolissa kuin muut. **Vanhempien** merkitys on arvatenkin suuri. Niin kuin monen muunkin asian suhteen, myös liikunnan suhteen, lapset ottavat mallia vanhemmistaan. Aineistosta kävi ilmi, että erityisesti vanhempien oma esimerkki ja yhdessä liikkuminen ennustavat myös lapsen liikuntaan sitoutumista. Vanhempien antama esimerkki on tehokkaampaa, kun vanhemmat ottavat lapsensa mukaan liikkumaan. Aktiivisten vanhempien lapset ovat myös aktiivisia (Welk, Wood & Morss 2003, 19). Tämän tutkimuksen tulokset antavat vahvistusta Myllyniemen (2012, 57) tuloksille, jonka mukaan erityisesti kuntoliikunta vaikuttaisi jäävän tavaksi, jos lapsuudessa on harrastettu kuntoliikuntaa yhdessä. Opiskelijat kertoivat oppineensa esimerkiksi hiihtämisen, lenkkeilyn ja luonnossa liikkumisen vanhemmiltaan. Suurin osa opiskelijoista nimesi juurikin vanhemmat tärkeimmäksi tai erittäin tärkeäksi tekijäksi heidän liikuntasuhteensa kannalta.

Vielä tärkeämmäksi voisi kuitenkin nimetä vanhemmista lähtöisin olevan **perhekulttuurin**, joka pitää sisällään perheen liikunnallisen kulttuuripääoman. Toisissa perheissä perheen elämäntyyli on aktiivisempi. Television katsomisen sijaan lähdetään yhdessä pulkkamäkeen tai pyörillä sukulaisten luokse kyläilemään. Näillä välillä pienilläkin arjen valinnoilla saattaa olla iso merkitys, koska lapsi seuraa vanhempiensa käyttäytymistä ja muodostaa omia merkityksiä liikuntaa kohtaan (Kärkkäinen 2004, 30–31). Perhekulttuuri, jossa liikuntaa arvostetaan, elämäntyyli on helposti liikunnallisempi kuin liikuntaa vähemmän arvostavassa perheessä. Perheen liikunnallinen elämäntyyli tukee myönteisen liikuntasuhteen syntymistä. Jos lapsuudessa liikutaan paljon yhdessä perheen kanssa ja siitä jää mukava tunne, liikkumisesta voi jäädä pysyvä tapa. Liikunnallinen perhekulttuuri uskomuksineen, käsityksineen ja arvostuksineen tarjoaa liikuntaan liittyviä kokemuksia ja parhaimmillaan vahvistaa myönteisen liikuntasuhteen kannalta oleellisia psykologisia tekijöitä. Näissä tutkimusaineiston perheissä liikunnallinen perhekulttuuri on näkynyt esimerkiksi yhdessä liikkumisena, aktiivisena seuran vapaaehtoistoimintaan osallistumisena sekä harrastuksiin kannustamisena. Perheissä on yhdessä seurattu ja käyty urheilukilpailuissa ja -tapahtumissa, puhuttu myönteisesti liikunnasta sekä jaettu liikuntaan ja terveyteen liittyviä elämänviisauksia.

Aineistosta ilmeni muutamia myönteisen liikuntasuhteen kannalta tärkeitä **psykologisia tekijöitä**. Näillä tutkimuksen osananottajilla on ollut *liikunnallinen minäkuva* jo lapsuudesta lähtien. He ovat pitäneet itseään liikunnallisina ihmisinä, mikä on esimerkiksi luonut uskoa omiin kykyihin. Liikunnallisena itseään pitävä ihminen saattaa hakeutua liikunnallisten aktiviteettien ja kokemusten pariin itsestään. Sanan ”liikunta” saa innostumaan ja kiinnostumaan asiasta, koska ihminen mieltää tämän olevan hänen vahvuus. Kirjallisuuskatsauksessa todettiin, että lapsen saa liikkeelle liikuntataitojen sekä kunnan arvostaminen (Opetusministeriö 2007, 27–28). Tämä saa tukea myös tästä tutkimuksesta. *Aito kiinnostus* liikunnan maailmaa kohtaan sekä *sisäinen motivaatio* ovat psykologisia tekijöitä, jotka edesauttavat myönteisen liikuntasuhteen syntymistä. Sitä on vaikea määritellä, mikä on saanut muistelmien kirjoittajat innostumaan ja kiinnostumaan liikunnasta, mutta sitä he ovat todella olleet. Halu oppia uutta sekä kehittyä on motivoinut heidät jatkamaan. Aito kiinnostus on sitouttanut liikuntaan, eikä kiinnostuksen puutetta ole ollut havaittavissa, mikä todettiin Haanpään ym. (2012, 61) tutkimuksessa tyypillisimmäksi syyksi liikkumattomuuteen.

Liikunnallisuutta edistää siis aito kiinnostus, liikunnallinen minäkäsitys sekä sisäinen motivaatio. Lisäksi tarvitaan *onnistumisen kokemuksia, pätevyyden tunteita* ja mukavia hetkiä liikunnan parissa. Nämä synnyttävät *itseluottamuksen tunteen* omia liikuntataitoja kohtaan sekä halun osallistua liikunnallisiin tapahtumiin, aktiviteetteihin tai harrastuksiin. Onnistumiset liikuntasuorituksissa ja niistä kertyneet pätevyyden tunteet vahvistavat omaa liikunnallista minäkuvaa ja luovat uskoa omaan taitoihin. Lintunen (2003, 41) on myös todennut, että liikunnasta innostuminen ja siihen sitoutuminen on todennäköisempää, jos lapsi luottaa omaan taitoihinsa ja kokee osaavansa sekä oppivansa uutta. Tarvitaan sopivan taitotason harjoitteita sekä liikuntasuorituksia, jotta lapsi kykenee niihin ja alkaa luottaa omaan kykyihinsä. Psykologiset tekijät liittyvät vahvasti toisiinsa. Kun jokin mielenkiintoinen kokemus onnistuu herättämään kiinnostuksen liikuntaa kohtaan, saattaa se innostaa harjoittelemaan enemmän. Tällöin harjoittelun kautta ponnistelu tuottaa onnistumisen elämyksiä, jotka taas herättävät sisäistä motivaatiota jatkaa harjoittelua. Välillä asiat etenevät lumipalloefektin lailla. Uudet innostavat kokemukset houkuttelevat taas uusien kokemusten pariin ja nämä kokemukset vahvistavat liikunnallista minäkäsitystä. Se taas vuorostaan ajaa uusien liikunnallisten kokemusten pariin. Psykologiset tekijät ovat paljon monimuotoisempia ja hankalammin määriteltävissä olevia tekijöitä, mutta ne ovat myös avainasemassa myönteisen liikuntasuhteen kannalta. Opetusministeriön raportissa (2007, 27–28) todetaan, että psykologiset tekijät ovat kaikista merkittävimmät tekijät liikunnan harrastamisen ja myönteisen liikuntasuhteen kannalta.

Näiden edellä mainittujen lisäksi harrastus ja kaverit nousevat merkittäviksi tekijöiksi myönteisen liikuntasuhteen kannalta. **Harrastus** syventää liikuntasuhdetta ja sitoo liikunnan maailmaan. Kun liikuntaharrastus on omien kiinnostuksen kohteiden mukainen, se tarjoaa liikuntaan liittyviä mukavia kokemuksia ja vahvistaa omaa liikunnallista minäkuvaa. Hyvät liikuntakokemukset yhdessä kontekstissa heijastuvat helposti myös muihin liikunnallisiin konteksteihin saaden tuntemaan itsensä osaavaksi olemassa olevien taitojen turvin (Ojanen & Liukkonen 2013, 243). Harrastuksen tulee olla itselle mieluinen ja motivoida sisäisesti.

Harrastaminen on tärkeää liikuntasuhteen kannalta, mutta tämän tutkimuksen perusteella tarkentui entisestään, millainen harrastuksen tulee olla ennustaakseen myönteistä lopputulosta. Harrastamisen tulee olla säännöllistä, monipuolista sekä jatkua läpi murrosiän ennustaakseen myönteistä suhtautumista liikuntaan pidemmällä tähtäimellä. Kiinnostuksen kohteet ja harrastamisen luonne voi muuttua yläkouluikässä, mutta olisi tärkeää turvata harrastuksen jatkuminen silloinkin. Myös Takalo (2016, 169) totesi tutkimuksessaan, että

teini-iän yli jatkunut liikunta ennustaa yleensä liikunta-aktiivisuutta myöhemminkin. Säännöllisyydellä ja monipuolisuudella tarkoitetaan tarkemmin tässä yhteydessä säännöllistä viikoittain toistuvaa liikuntaharrastusta, jolloin liikunnan harrastaminen on osa perusarkea. Säännöllisellä harrastamisella lapsi on osa liikuntaharrastusryhmää, jossa koetaan yhdessä ja luodaan yhteisiä liikunnallisia muistoja. Säännöllisen harjoittelun avulla taidot kehittyvät, mikä ylläpitää kiinnostusta harjoitteluun. Yksinkertaisesti säännöllisyys tekee liikunnan harrastamisesta tavallista arkeen kuuluvaa rutiinia, mikä on tavoite liikunnan jatkumisen sekä liikunnallisen elämäntavan kannalta.

Monipuolinen liikunnan harrastaminen ennustaa myönteisempää liikuntasuhdetta. Yksi tai useampi liikuntaharrastus, omatoimiset liikuntaleikit ja pelit, kuntoliikunta tai erilaiset liikunta-aktiviteetit monipuolistavat liikunnallista minäkuvaa. Monipuolinen harrastaminen yhdistää tämän tutkimuksen opiskelijoita. Suurimmalla osalla on ollut useampi liikuntaharrastus. Parhaimmillaan osa on kuulunut vielä yläkouluiässä kolmeen eri seuraan ja lisäksi urheilleet omatoimisesti. Harvassa ovat ne, jotka kertovat harrastaneensa vain yhtä lajia siihenastisen elämänsä aikana. Monipuolinen liikkuminen parhaimmillaan laajentaa liikuntaosaamista ja itsensä päteväksi tunteminen tunnetusti innostaa jatkamaan liikuntaharrastusta (Lintunen 2003, 43). Niille, jotka ovat varhaisemmassa vaiheessa sitoutuneet yhden lajin pariin, monipuolisuutta liikuntaan toivat harrastukseen kuuluvat erilaiset oheisharjoitukset.

Omatoimisen liikunnan takana saattavat usein olla **kaverit**. Omatoiminen vapaa-ajalla tapahtuva liikunta tapahtuu usein kavereiden, sisarusten tai muiden vertaisten kanssa. Kavereiden innoittamana saattaa myös löytyä uusia harrastuksia ja harrastuksen löydyttyä kaverit ovat usein yksi iso syy jatkaa harrastamista. Kaverit toimivat näin ollen liikuntaan innostajina sekä toisinaan liikuntaan sitouttajina. Kavereilla saattaa olla jonkin verran vaikutusta tällaisissa arjessa tehtävissä liikuntavalinnoissa (mitä tehdään koulun jälkeen, millä tavalla vietetään välitunti, mennäänkö koulun järjestämään liikuntakerhoon). Syvällisemmät liikuntaan liittyvät asenteet tulevat kuitenkin usein vanhemmilta ja kotona vallinneesta perhekulttuurista. Varsinkin nuoret itse saattavat nähdä kaverit tärkeimpänä tekijänä. Samoin todettiin Lehmuskosken tutkimuksessa (2011, 24), jossa nuoret itse nimittivät tärkeimmiksi liikuntaan innostajiksi kaverit, mutta vanhempien vaikutus nähtiin kuitenkin pysyvemmänluontaisissa toimintatavoissa ja asenteissa. Näissä muistelmateksteissä vanhemmat saavat kavereita isomman merkityksen, vaikka kavereidenkin osuutta pohditaan paljon ja heidän osuutensa liikuntasuhteen

muodostumiseen tiedostetaan. Tämä tukee myös edellistä väitettä, että vanhemmilla on suurempi rooli pysyvemmänluontaisiin arvoihin, asenteisiin ja toimintatapoihin. Voi olla mahdollista, että perhekulttuurista vakiintuneet asenteet ja tavat liikkua paljon vapaa-ajalla johdattavat viettämään aikaa sellaisten kavereiden kanssa, jotka myös haluavat viettää vapaa-aikaa liikunnan parissa. Kaverit ovat olleet myös tärkeä osa näiden tutkimukseen osallistuneiden opiskelijoiden nuoruudessa. Omatoimisen liikunnan ja harrastamisen yhteydessä mainittiin lähes poikkeuksetta kaverit. Nyt aikuisena omaa liikuntasuhdettaan osaa tarkastella laajemmasta perspektiivistä.

Ennen kaikkea tärkeitä ovat myönteiset liikuntakokemukset. Vaikka vanhemmat ja perhekulttuuri olivat aineiston mukaan merkittäviä tekijöitä liikuntasuhteen kannalta, joukosta löytyi myös niitä, jotka eivät maininneet tai antaneet kiitosta vanhemmilleen. Heidän liikuntasuhteensa on kuitenkin yhtäläillä myönteinen ja he ovat päätyneet samaan opiskelupaikkaan muiden vastaajien kanssa, vaikka eivät muistelmatekstissään mainitsekaan vanhempiaan. He ovat ilmeisesti onnistuneet kerryttämään myönteisiä liikuntakokemuksia jostakin muualta. Myönteiset kokemukset ovat erityisen tärkeitä, jotta ihminen alkaa pitää liikunnasta, mutta myönteisiä kokemuksia voi saada muualtakin kuin vanhemmilta. Vanhempien ja perheen kanssa ollaan paljon tekemisissä, jonka vuoksi heidän tarjotessa mukavia kokemuksia liikunnan parissa, ihmisen on helppo itsekkin alkaa nauttia siitä. Vanhempien esimerkillä on paljon vaikutusta, mutta liikuntavastaistenkin vanhempien lapsi voi hankkia liikuntaan liittyviä kokemuksia ja merkityksiä muualta. Tärkeitä ovat psykologiset tekijät, kuten pätevyudentunteet, sisäinen motivaatio ja liikunnasta pitäminen. Nämä voivat toteutua muutenkin kuin kotoa oppimalla. Welkin, Woodin ja Morssin tutkimuksessa (2003, 19) huomattiin, että vanhempien aktiivisuus korreloi heidän lasten aktiivisuuden kanssa, mutta yhteys ei ollut niin voimakas passiivisten vanhempien ja heidän lastensa välillä. Lähtökohta kiintyä liikunnanmaailmaan vain on erilainen, jos perheessä ei olla liikuntamyönteisiä, koska lapsi oppii vanhemmiltaan liikunta-asenteita ja liikuntataitoja (Haanpää ym. 2012, 61).

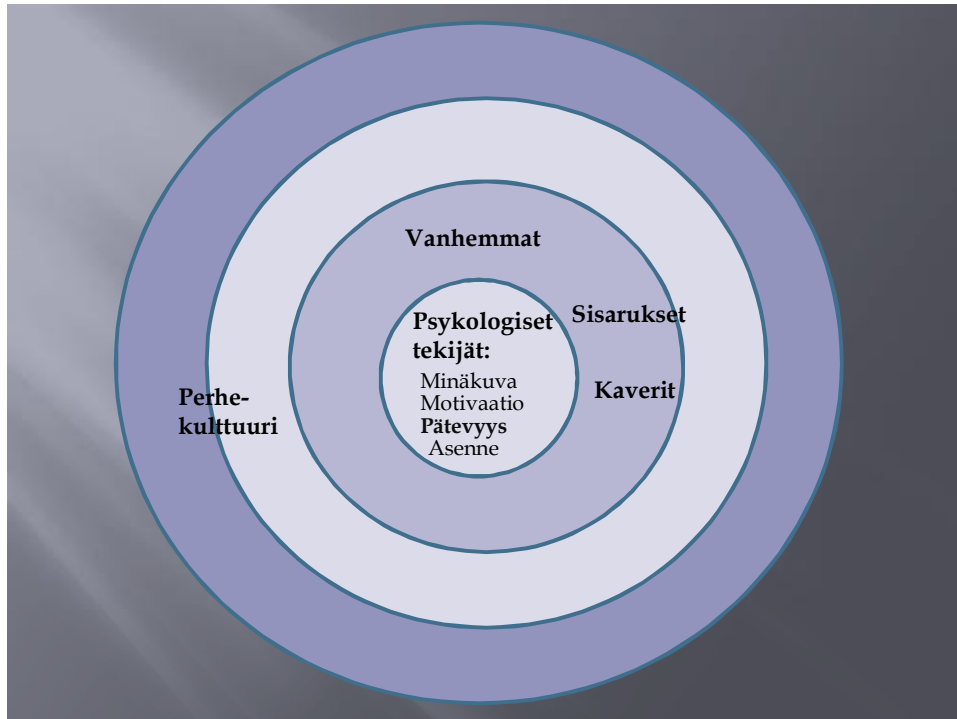
Muistelmatekstien tehtävänannossa ei ole tarkemmin määritelty, mitä tekijöitä opiskelijoiden tulisi tekstissään mainita, joten vanhempien mainitsematta jättämiseen voi olla useita syitä. Vanhempien vaikutus voi olla jopa niin itsestään selvää, että paneudutaan enemmän muihin tekijöihin. Mainitsematta jättäminen voi kertoa myös siitä, etteivät vanhemmat ole olleet merkittävässä roolissa näiden ihmisten liikuntasuhteen kannalta. Vanhempien vaikutukset liikuntasuhteelle ovat voineet myös olla myönteisiä, mutta

kuitenkin sen verran huomaamattomia (taloudellinen tuki, liikuntamyönteisyys, oma esimerkki), ettei niitä ole ymmärretty mainita. Oletettavasti vanhemmat ovat jossakin määrin kuitenkin tukeneet liikuntaan sitoutumista, koska jokainen on esimerkiksi harrastanut liikuntaa liikuntaseurassa. Vanhempien rooli korostuu silloin kun urheilua harrastetaan seurassa, jolloin edessä on usein kuljetus- ja lukukausimaksukysymykset (Myllyniemi 2012, 56).

Kaksi useimmin esiintynyttä merkitysulottuvuutta näissä muistelmateksteissä oli liikunnan tuottama ilo sekä liikunnan tarjoama sosiaalinen vuorovaikutus. Nämä olivat merkitysulottuvuudet, joita korostettiin enemmän kuin muita, vaikkakin liikuntasuhteet koostuivat yleisesti useammasta kuin yhdestä merkityksestä. Liikuntasuhteet ovat erilaisten merkityksien yhdistelmiä. Liikunnasta saadun ilon ja kavereiden lisäksi liikunnasta tekivät merkittävää lajimerkitykset, liikunnan tarjoama mahdollisuus kilpailla, terveysvaikutukset, itseilmaisu sekä ilmaisu/esittäminen. Ilon ja kavereiden suurempaa esiintyvyyttä saattaa osittain selittää niiden tunnistettavuuden helppous. On luultavasti helpompaa tunnistaa ja kirjoittaa kavereiden olleen merkittävä syy liikuntaharrastuksen jatkumiseen kuin liikunnan tarjoama mahdollisuus itsensä ilmaisuun. Muistelmissa tuli vastaan itsensä ilmaisuun liittyen esimerkiksi koululiikunnan tarjoama mahdollisuus näyttää olevansa hyvä, mikä kohotti itsetuntoa. Se on yksi tapa ilmaista itseään. Liikunnallisena ihmisenä koululiikunta on tarjonnut mahdollisuuden ilmaista itseään siellä ja antaa oman liikunnallisuuden näkyä. Ilmaisu on selkeästi yhdistettävissä tanssiin, mutta samalla tavalla itseilmaisu ovat myös esimerkiksi erilaiset harhautukset jalkapallossa ja maalien jälkeen tehdyt tuuletukset (Koski 2013, 114).

Muut viitekehyksessä (kuvio 1) mainitut liikuntasuhdetta määrittävät tekijät eivät saaneet samalla tavalla merkitystä subjektiivisissa muistelmateksteissä. Esimerkiksi asuinpaikkaa ei mainita kuin muutamassa tekstissä. Niissäkin se on mainittu vain hyvin lyhyesti. Se herättää kuitenkin ajatuksia. Opiskelijat ovat lähtöisin hyvin erilaisilta paikkakunnilta, mutta silti voidaan todeta, että lopputulema on yhtä myönteinen kaikkien kohdalla. Asuinpaikalla ei vaikuttaisi olevan ensisijaisesti tässä tilanteessa niin paljoa vaikutusta. Silloin kun tavoitteena on yksinkertaisesti myönteinen liikuntasuhde, asuinpaikalla ei ole merkittävää vaikutusta. Jokaisella paikkakunnalla on omat liikuntamahdollisuutensa, joista voi löytää itsellensä mieluisan tavan liikkua ja sitoutua siihen. Jokaiselta paikkakunnalta löytyy liikuntamahdollisuuksia, joista voi kerryttää myönteisiä kokemuksia, kiinnostua, oppia lisää ja sisäisesti motivoitua harjoittelemaan ollakseen parempi. Jossakin saatetaan kuitenkin

tarvita enemmän edellä mainittujen tekijöiden, kuten vanhempien tai kavereiden tukea, jotta voi löytää itsellensä mieleisiä tapoja liikkua. Jokaisella paikkakunnalla ei kuitenkaan ole samanlaisia mahdollisuuksia, mikä kävi ilmi näistäkin teksteistä. Pienemmissä kaupungeissa ei tarjontaa ole niin paljon saatavilla ja osa kertoi oman harrastuksen päättyneen liian pitkän välimatkan vuoksi. Toisaalta isommassa kaupungissa lapsuutensa elänyt opiskelija kertoi, etteivät kaikki suurenkaan kaupungin harrastusmahdollisuudet olleet hänelle vaihtoehtoja nimenomaan pitkän välimatkan vuoksi.



Kuvio 6. Tärkeimmät liikuntasuhdetta määrittäneet tekijät.

Koululiikunta oli kirjallisuuskatsauksessa esiin nostettu tekijä, joka ei kuitenkaan noussut suurimmassa osassa subjektiivisia muistelmia esille ollenkaan. Muutamassa muistelmassa se mainittiin hyvin lyhyesti, mutta positiivisesti. Vaikuttaa siltä, että koululiikunnasta on positiivisia muistoja, mutta näiden liikunnallisten ihmisten elämässä muita liikuntaan liittyviä muistoja on enemmän ja ne ovat merkityksellisempiä. Koululiikunnasta kirjoitettiin hyvin lyhyesti, jonka jälkeen paneuduttiin kirjoittamaan esimerkiksi harrastuksesta syvällisemmin. Muistot koululiikunnasta olivat todella positiivisia, mutta ovat tainneet olla näissä tapauksissa enemmänkin vain liikuntasuhdetta vahvistava konteksti. Silläkin on tietenkin merkitystä. Negatiiviset koululiikuntakokemukset olisivat voineet alkaa muokata liikuntasuhteesta vähemmän myönteistä. Myönteisen liikuntasuhteen muodostuminen on kokonaisvaltaista, jolloin myönteiset kokemukset sekä toisaalla kerrytetyt pätevyyden

tunteet heijastuvat myönteisesti myös toiseen kontekstiin (Ojanen & Liukkonen 2013, 243). Näin esimerkiksi koululiikunnassa tai seuraliikunnassa koetut myönteiset hetket ja pätevyudentunteet voivat olla yhteydessä vapaa-ajan liikuntaan tai joukkueurheiluharrastukseen. Lyhyistä koululiikuntamaininnoista selviää, että koululiikuntakontekstissa oma liikkujaminäkuva ja itseluottamus omiin liikuntataitoihin ovat monen kohdalla saaneet vahvistusta entisestään. Koululiikunta ei vaikuta olevan tässä yhteydessä se ratkaisevin tekijä, miksi muistelmien kirjoittajien liikuntasuhde on sellainen kuin se on. Ainakaan he eivät itse tunnusta sitä ratkaisevaksi tekijäksi heidän liikuntasuhteensa kannalta. Lehmuskosken tutkimuksessa (2011, 30) todettiin tähän osittain liittyen, ettei liikunnanopettaja esiintynyt merkittävänä ihmisenä liikuntaan innostajia nimettäessä. Esimerkiksi valmentaja nimettiin huomattavasti useammin liikuntaan innostajaksi kuin liikunnanopettaja.

Jonkun kohdalla koululiikunta tai liikunnanopettaja voi kuitenkin olla se tärkein liikuntasuhdetta muokannut tekijä. Esimerkiksi jos kotona ei tueta liikuntaharrastusta, eikä ole yhdessä koettu myönteisiä kokemuksia liikunnan parissa. Silloin koululiikunta saattaa olla se paikka, jossa pääsee näkemään liikunnan maailmaa ja kohtaamaan erilaisia liikuntaan liittyviä merkityksiä. Tämä käy ilmi yhdestä tämän aineiston muistelmasta. Yksi opiskelijoista kertoo, miten yläkoulussa heidän liikunnanopettajansa sai hänet täysin hullaantumaan koripallosta. Tätä ennen kyseinen opiskelija ei ollut harrastanut mitään urheilua seurassa. Ensin hän kävi opettajan pitämässä koripallokerhossa koululla iltpäivisin, jonka jälkeen innostui lisäksi liittymään mukaan paikalliseen seuraan. Tämän ansiosta hän oli lopulta lajin parissa edelleen muistelmien kirjoittamisen hetkellä. Kipinä liikuntaan voi syttyä muualtakin kuin vanhemmilta, sisaruksilta tai perhekulttuurista. Liikuntasuhdetta vahvistavia myönteisiä liikuntakokemuksia voi kerryttää muualta kuin harrastuksista. Aineistossa oli muutama tapaus, jotka eivät maininneet vanhempia muistelmissa sanallakaan, mutta juuri he mainitsivat lyhyesti koululiikunnan. Nouseeko koululiikunta merkityksellisemmäksi niiden kohdalla, joiden vanhemmat eivät ole niin aktiivisia liikunnan parissa.

Kuten aiemmin on mainittu, opiskelijat saivat kirjoittaa subjektiiviset muistelmat hyvin vapaasti määrittelemättä tarkemmin, mistä heidän tulisi kirjoittaa. Tämä johti siihen, ettei etävaikuttajataso tekijöitä oltu muistelmissa pohdittu. Etävaikuttajatekijöihin kuuluu abstrakteja tekijöitä, kuten laki, uskonto, yhteiskunnassa vallitsevat arvot ja käsitykset, joita on vaikeampi pohtia kuin konkreettisempia alempien tason tekijöitä. Pohtiminenkin olisi

varmasti onnistunut, mutta opiskelijat eivät ole ilmeisesti muistelmia kirjoittaessaan ymmärtäneet huomioida näitä abstrakteja liikuntasuhdetta määrittäviä tekijöitä. Teksteistä ei myöskään käynyt ilmi, että joku opiskelijoista olisi kuulunut esimerkiksi johonkin uskonnolliseen tai kulttuuriseen vähemmistöön, mikä olisi voinut selvemmin näyttäytyä liikuntasuhdetta määrittävänä tekijänä elämän varrella. Helposti saatamme pitää yhteiskunnassa vallitsevia arvoja, asenteita ja käsityksiä itsestäänselvyyksinä, jonka vuoksi niiden huomioiminen ei tule heti alkuun mieleen.

Kaikkia aineiston ihmisiä yhdistää, että liikunta on kuulunut aina heidän elämäänsä jollakin tavalla. Samassa tilanteessa eli liikunnanopettajaopinnoissa on opiskelijoita erilaisista liikunnallisista taustoista, mutta yhteistä on liikunnasta nauttiminen ja liikuntaan sitoutuminen lapsuudesta muistelmatekstin kirjoittamishetkeen saakka. Liikuntasuhteen erilainen intensiteetti, voimakkuus tai laatu ei tee tässä kohtaa toisesta liikuntasuhteesta toista myönteisempää tai negatiivisempää. Täysin toisistaan määrällisesti ja laadullisesti eroavat liikuntasuhteet voivat molemmat kuitenkin olla myönteisiä liikuntasuhteita. Hienoa on juurikin liikunnan monipuolisuus, miten liikunta voi olla niin monella eri tavalla osana elämää. Jokaisen liikuntahistoria ja pelkästään tapa muistella sitä on erilainen. Liikuntasuhde käsite voidaan määritellä suhteellisen yksinkertaisesti, mutta liikuntasuhteen muotoutuminen ei ole yksinkertaista. Jokaisen liikuntasuhteen takaa löytyy täysin ainutlaatuinen liikuntahistoria, joka on johtanut täysin ainutlaatuisen tapaan liikkua, suhtautua liikuntaan ja jo ylipäätään tapaan nähdä sekä kertoa omasta liikuntasuhteesta. On kuitenkin hienoa ajatella, että monenlaisista tarinoista voidaan saada sama lopputulos eli myönteinen liikuntasuhde.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus

Täysin objektiivisen tiedon saavuttaminen on mahdotonta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 20), mutta tutkimuksessa on pyritty siihen parhaalla mahdollisella tavalla huomioiden tekijät, joihin on mahdollista vaikuttaa. Tuomi ja Sarajärvi (2009, 20) toteavat, että tutkimustulokset riippuvat aina jo pelkästään käytetyistä havainto- ja analysointimenetelmistä, eivätkä ne pysty olemaan käyttäjästään täysin irrallisia. Kaikki tieto on siinä mielessä subjektiivista, että tutkijan vastuulla on ollut päättää oman ymmärryksensä mukaan tutkimusasetelma ja siihen käytettävät metodit ja menetelmät. Tässä tutkimuksessa käytetty valmis aineisto olisi

mahdollistanut monta erilaista tapaa hyödyntää sitä. Joku olisi voinut toisenlaisista lähtökohdista ja toisenlaisen ymmärryksen pohjalta valita jonkin erilaisen tavan hyödyntää sitä. Tutkimusaihe, metodit ja menetelmät valittiin sillä perusteella, että aineistoa pystyi hyödyntämään niihin parhaalla mahdollisella tavalla. Tutkija määrittelee tutkimuksen suunnan myös valitsemalla itse omien intressiensä ja tulkintansa pohjalta tutkimuksen kannalta pätevän lähdekirjallisuuden subjektiivisesti kirjoittamaansa teoriaa varten (Tuomi & Sarajärvi 2009, 20).

Metodien ja menetelmien valintaan on käytetty apuna erilaisia menetelmäoppaita, jotta valinnoille on saatu tieteellistä tukea sekä erilaisia näkökulmia eri vaihtoehdoista. Tutkimuksen kirjallisuusosuutta kirjoitettaessa on pyritty käyttämään monipuolisesti erilaisia lähteitä, jotta saataisiin kattavampi näkemys tutkimusaiheen teoriataustoista sekä lisättäisiin luotettavuutta tuomalla ilmi erilaisia näkemyksiä eri lähteistä. Tutkimusta tehdessä pyrittiin kriittisyyteen lähteitä valittaessa ja niitä luettaessa, koska kaikki lähdekirjoissa annettu tieto ei ole suoraviivaisesti ainoa totuus asiasta (Metsämurronen 2008, 127). Lähteiden laadukkuus on haluttu varmistaa valitsemalla lähteiksi tuoreita tutkimuksia, uusinta tietoa sisältäviä, vertaisarvioituja ja uskottavia lähteitä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 114). Tutkimuksessa ei esimerkiksi käytetty lähteinä pro gradu tason tutkimuksia tai nettijulkaisuja, joiden tieteellisyydestä ei voi olla täysin varma.

Aineiston analysoinnin pitää tapahtua objektiivisesti. Tutkimuksessa on pyritty kertomaan tutkimusjoukon ajatuksia tulkitsemalla niitä mahdollisimman vähän omien näkemyksiensä kautta. Sitä vaikeuttaa kuitenkin totuus, että tutkijalla on aina jonkinlainen suhde tutkittavaan asiaan sekä tutkimuksen tutkimusjoukkoon (Metsämuuronen 2006, 127). Tutkija on aina osittain omien ennakkokäsitystensä ja intressiensä vanki (Metsämuuronen 2006, 198). Tässä kohtaa on hyvä huomioda, että tutkija on itsekin liikuntamyönteinen liikunnan aineenopettajapätevyyden omaava luokanopettajaopiskelija. Vastaajat ovat saaneet hyvin omavaltaisesti ja vapaasti kirjoittaa omasta liikuntasuhteestaan, mikä tuotti yhtä monta erilaista vastausta kuin tutkimuksessa oli vastaajia. Tämänkaltaisten pitkien avoimien vastausten tulkitseminen on vaativa tehtävä, koska se jättää tutkijalle iso vapauden tulkita aineisto haluamallaan tavalla (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 218). Tulkinta tapahtuu väistämättäkin osittain tutkijan omista lähtökohdista. Oman tutkijaprofiilin tiedostaminen voi auttaa eristämään omat näkemykset ja kokemukset tiedollisista löydöksistään (Metsämuuronen 2006, 199). Eroaisiko esimerkiksi liikuntaan negatiivisemmin suhtautuvan ihmisen tapa tulkita tekstejä?

Eryityisesti juuri kvalitatiivisen tutkimuksen kohdalla on syytä kiinnittää huomiota luotettavuuden tarkasteluun, mikä johtuu laadullisen tutkimuksen erilaisista taustaoletuksista ja tavoitteista (Soininen & Merisuo-Storm 2009, 164–165). Laadulliselta tutkimukselta ei aina voi odottaa tilastollisen tutkimuksen tapaista toistettavuutta ja pysyvyyttä (Metsämuuronen 2006, 127). Liikuntasuhde on ajoittain vaihtuva tapa suhtautua liikuntaan, johon voi vaikuttaa esimerkiksi sen hetkinen elämäntilanne (Koski 2010, 191), jolloin voi olla mahdollista, ettei edes tämän tutkimuksen tutkimusaineiston ihmisiltä voi saada täysin samaa vastausta tarpeeksi pitkän ajan kuluessa. Tutkimus tarjoaa suuntaa-antavia tuloksia siitä, minkälaiset tekijät ja millä tavalla eri tekijät ovat määrittäneet myönteisesti liikuntaan suhtautuvien vastaajien liikuntasuhdetta. Tiedetyt tekijät ja merkitykset nousivat muistelmista esille useammin kuin toiset, mikä olisi tutkijan kuin tutkijan löydettävissä aineistosta.

7.3 Eettisyyden tarkastelu

Eettiset tekijät nousevat eri tavalla keskiöön kasvatustieteellistä tutkimusta tehdessä, kun tutkimuksen kohteena on usein ihminen (Soininen & Merisuo-Storm 2009, 47). Tutkimusta tehdessä tutkijan on kiinnitettävä huomiota erilaisiin eettisiin periaatteisiin sekä toimittava niiden mukaisesti. Tutkimuksen teon keskeisiä eettisiä lähtökohtia on ihmisarvon kunnioittaminen ja tutkimuksen toteuttaminen noudattaen tiedeyhteisön tunnustamia tieteellisiä käytäntöjä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2007, 23–25). Tutkimuksen eettisiin periaatteisiin tutustuminen ja niiden tunteminen varmistavat tutkimuksen eettisyyden toteutumisen tutkimuksen eri vaiheissa.

Ihmisarvon kunnioittaminen tarkoittaa esimerkiksi sitä, että ihmisellä on oikeus päättää omasta osallistumisestaan tutkimukseen ja halutessaan pysyä täysin tuntemattomana (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2007, 23–25), mistä on tarkkaan huolehdittu tätä tutkimusta tehtäessä. Tutkimukseen osallistuneilta henkilöiltä on kysytty lupa muistelmatekstien käyttämiseen tutkimustarkoituksessa. Tutkimukseen osallistuneet henkilöt ovat kaikki yliopistossa opiskelevia aikuisia, jotka ymmärtävät mihin lupautuvat antaessaan luvan käyttää muistelmatekstejä tutkimusaineistona. Eettisyyttä saattaisi miettiä eri tavalla, jos kyseessä olisi pienen lapsen kirjoittama teksti. Jokaisella oli mahdollisuus kieltäytyä osallistumasta ja olla antamatta omaa muistelmatekstiään tutkimuskäyttöön. Osallistuminen

oli näin täysin vapaaehtoista. Vapaaehtoisuuden lisäksi pidettiin huoli, että osallistuneiden anonymiteetti säilyy. Tutkija ei alun perinkään saanut henkilötietoja muistelmien kirjoittajista, mutta sen lisäksi tutkimuksen tulososuutta kirjoitettaessa vältettiin kirjoittamasta tai jätettiin kokonaan pois kaikki yksityiskohtaisemmat tiedot tutkimuksen osallistujista, jotta ulkopuolinen lukija ei pysty tunnistamaan kenestä on kyse. Tulososuudessa esitetyistä sitaateista löytyy välillä suluissa maininta ”tutkijan muotoilema”, kun yksityiskohtaisempaa tietoa on muokattu tunnistamattomampaan muotoon.

Tutkimus tehtiin noudattaen hyvää tieteellistä käytäntöä ja toteutettiin tiedeyhteisön hyväksymien toimintatapojen mukaisesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2007, 23–24). Tutkimus on aiheen valinnasta alkaen itse tehty, eikä minkäänlaista plagiointia ole tapahtunut missään tutkimuksen vaiheessa. Lähteinä on käytetty tieteellisesti hyväksytyjä lähteitä. Tekstiviitteet ja tutkimuksessa käytetyt lähteet on merkattu lähdeluetteloon yleisesti sovitulla tavalla, jotta muut tutkijat saavat kunnian omasta työstään. Tutkimusta tehtäessä on myös kiinnitetty erityistä huomiota siihen, että tekstistä erottuu selkeästi, mikä on lainattua ja mikä tutkijan itse kirjoittamaa tekstiä. Tuloksia käsittelevässä kappaleessa on kirjoitettu tutkijan omien tulkintojen tueksi runsaasti suoria sitaatteja, jotta lukija pystyy itse tarkastelemaan, minkälaisista sitaateista erilaiset ajatukset on herännyt. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2007, 26–27.)

7.4 Jatkotutkimusaiheet

Analysoitaessa huomasi, että tämän tutkielman hyvin yleisestä näkökulmasta voisi jatkaa yksityiskohtaisempaan lähestymistapaan. Vastaavanlaisen tutkimuksen voisi toteuttaa paneutuen esimerkiksi tarkemmin muutamaankin yksittäiseen tekijään tai yhteen kuvion 1 tasoon. Tutkimusjoukkoa pyydettäisiin kirjoittamaan vastaavanlainen subjektiivinen muistelmateksti, mutta tarkennettaisiin mistä aiheesta kirjoitetaan. Nyt analysoitiin laajasti liikuntasuhteen muodostumista. Tämän tutkimuksen sekä heikkous että vahvuus on se, että opiskelijat saivat täysin vapaasti kirjoittaa heidän näkökulmastaan heidän liikuntasuhdettaan määrittäneistä tekijöistä. Näin onnistuttiin saamaan jonkinlainen kokonaiskuva, mitä myönteisen liikuntasuhteen omaavat opiskelijat pitävät merkittävinä tekijöinä. Kuitenkin analysointia välillä hankaloitti, että tekstit olivat toisistaan poikkeavia ja eri asioihin paneuduttiin eri tavalla. Olisi helpompi lukea ja tulkita subjektiivisia muistelmia, joissa

kirjoittajat paneutuvat esimerkiksi pelkästään vanhempien tai harrastuksen merkitykseen heidän liikuntasuhteensa kannalta. Tällöin myös tutkimuksen tulokset olisivat oletettavasti huomattavasti yksityiskohtaisempia ja syvemmälle asiaan ulottuvia.

Psykologisten tekijöiden tarkastelu yksistään voisi tarjota monenlaisia tutkimusaiheita. Psykologiset tekijät nousevat omalla tavallaan muita tekijöitä merkittävämmäksi. Psykologiset tekijät eroavat muista tekijöistä siinä, että niiden toteutuminen on lähes pakollista myönteisen liikuntasuhteen kannalta. Liikuntamyönteiset vanhemmat ja säännöllinen liikuntaharrastus tukevat vahvasti myönteisen liikuntasuhteen syntyä, mutta eivät ole välttämättömiä. Liikuntasuhde voi muotoutua myönteiseksi myös muiden tekijöiden kuin vanhempien avustuksella. Psykologiset tekijät, kuten aito kiinnostus, liikunnallinen minäkuva ja sisäinen motivaatio taas ovat vaadittavia tekijöitä myönteisen liikuntasuhteen kannalta. Näin ollen juuri näihin tekijöihin paneutuminen voisi tarjota arvokasta tietoa liikuntasuhdetutkimuksien rinnalle.

Lähteet

- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013 Nuorten liikunta-aktiivisuus vähenee murrosiässä – Onko mitään tehtävissä? *Liikunta & Tiede* 50 (4), 2429.
- Bronfenbrenner, U. 2016. Ekologisten järjestelmien teoria. Teoksessa R. Vasta. (toim.) *Kuusi teoriaa lapsen kehityksestä*. Helsinki: UNIPress. 221–288.
- Bäckmand, H. 2006. Fyysisen aktiivisuuden yhteys persoonallisuuteen, mielialaan ja toimintakykyyn – pitkäaikaisseurantatutkimus ikääntyvillä miehillä. Helsinki. Yliopistopaino.
- Erwin, P. 2005. *Asenteet ja niihin vaikuttaminen*. Porvoo: WSOY.
- Haanpää, L., Ursin, A., & Matarma, T. 2012. Kouluikäisten liikuntasuhde luopin alla - kyselytutkimus 6. ja 9. luokkalaiselle. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 3/2012. Turku: Turun yliopisto.
- Heikinaro-Johansson, P., Tammelin, T., Palomäki, S., Lyyra, N. & Haapala, H. 2015. Laadukas koululiikunta on osa aktiivista ja viihtyisää koulupäivää. *Liikunta & Tiede* (52) 2–3, 70–74.
- Heikinaro-Johansson, P., Varstala, V. & Lyyra M. 2008. Yläkoululaisten kiinnostus koululiikuntaan ja kiinnostuksen yhteydet vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen. *Liikunta & Tiede* 45 (6), 31–37.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. *Tutki ja kirjoita*. Keuruu: Otavan kirjapainos Oy.
- Hohepa, M., Scragg, R., Schofield, G. Kolt G. & Schaaf, D. 2007. Social support for youth physical activity: Importance of siblings, parents, friends and school support across a segmented school day. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2007, 4:54. (Luettu 20.2.2018).
- Härkönen, U. 2007. Teorian ja tutkimuskohteen vuorovaikutus – Bronfenbrennerin ekologinen systeemiteoria ihmisen kehittymisestä. Verkkojulkaisu: <http://sokl.uef.fi/verkkojulkaisut/monitiet/pdf/harkonen.pdf>. (Luettu 12.7.2017).
- Jaakkola, T. 2003. Hyvinvointia tukeva motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa: P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi. *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Porvoo. WS Bookwell Oy.
- Jaakkola, T. 2012. Liikunta ja koulumenestys. Teoksessa: T. Kujala, C. Krause, N. Sajaniemi, M. Silven, T. Jaakkola & K. Nyysölä. (toim.) *Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti*. Tilannekatsaus tammikuu 2012. Opetushallitus. Verkkojulkaisu: http://www.utbildningsstyrelsen.fi/download/138958_Aivot_oppimisen_valmiudet_ja_kou_lunkaynti.PDF#page=53. (Luettu 12.1.2018).
- Juutinen, F., Sääkslahti, T., Laukkanen, A., Pesola, A. & Sipilä, S. A family based tailored counselling to increase non-exercise physical activity in adults with a sedentary job and physical activity in their young children: design and methods of a year-long randomized controlled trial. *BioMed Central Public health* 11:944.

- Kari, J. 2016. Hyvä opettaja – luokanopettajaopiskelijat liikuntakokemustensa ja opettajuutensa tulkitsijoina. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.
- Kari, J. 2016. Liikunnallinen elämäntapa syntyy kokemuksellisesti oppien. *Liikunta & tiede* 2016/5, 22–26.
- Kokko, S. & Mehtälä, A. 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvos. Verkkojulkaisu: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf. (Luettu 7.11.2017).
- Kokkonen, J., Kokkonen, M. & Liukkonen, J. 2009. Yhdeksäsluokkalaisten koululaisten raportoima liikuntatuntien motivaatioilmasto ja koherenssin tunne koetun fyysisen pätevyyyden selittäjinä. *Liikunta & Tiede* 46 (1), 45–50.
- Koski, P. 2015. Liikunnan merkitykset. Teoksessa: S. Kokko & R. Hämylä (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2, 27–32.
- Koski, P. 2013. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti. *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus. 96–124.
- Koski, P. 2010. Liikuntasuhde – liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa K. Ilmanen (toim.). *Pelit ja kentät kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta*. Jyväskylän yliopiston liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino. 189–207.
- Kyhälä, A. & Soini, A. Organisoitu liikunta. Teoksessa: Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Opetus- ja kulttuuriministeriö. 49–53. Verkkojulkaisu: https://www.researchgate.net/profile/Eero_Haapala/publication/307884614_Tieteelliset_perusteet_varhaisvuosien_fyysisen_aktiivisuuden_suosituksille/links/57d0561508ae5f03b4890c8b/Tieteelliset-perusteet-varhaisvuosien-fyysisen-aktiivisuuden-suosituksille.pdf#page=51. (Luettu 2.1.2018).
- Kärkkäinen, T. 2004. Koulutuksen ja lapsi-vanhempisuhteen yhteys elämässä selviytymiseen. Sosiaalinen perimä ja koulutus-kulttuurisen pääoman periytyminen sukupolvesta toiseen. Helsinki. Helsingin yliopisto.
- Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa: P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen. *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki. WSOY oppimateriaalit OY.
- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa: P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen. *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki. WSOY oppimateriaalit OY.
- Lehmuskoski, M. 2011. Ei VilleGalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. *Liikunta & Tiede* 48 (6), 24–31.
- Lintunen, T. 2003. Liikunta kouluiässä. Teoksessa: P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi. *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Porvoo. WS Bookwell Oy.

- Lintunen, T. 2003. Liikunta terveyden edistäjänä. Teoksessa: P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo. WS Bookwell Oy.
- Lintunen, /. 2007. Pätevyydenkokemukset liikunnassa. Teoksessa: P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.). Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo. WS Bookwell Oy.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa: P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo. WS Bookwell Oy.
- Lyyra, N., Heikinaro-Johansson, P. & Palomäki, S. Koululiikunnan tavoitteet ja opettajan ammattitaito. Teoksessa: S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2, 50–64.
- Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä. Kirjapaino Oy.
- Miettinen, M. 2000. Liikunta tukee henkistä hyvinvointia. Verkko uutiset. Verkkojulkaisu: http://w3.verkkouutiset.fi/arkisto/Arkisto_2000/29.joulukuu/lii15200.htm. (Luettu 2.1.2018).
- Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P. & Kokko, S. 2016. Urheilu ja seuraharrastaminen. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.
- Myllyniemi, S. 2012. Monipolvinen hyvinvointi. Nuorisobarometri 2012. Nuorisotutkimusseuran/Nuorisotutkimusverkoston julkaisuja 127. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto & Nuorisoasiain neuvottelukunta.
- Myllyniemi, S & Berg, P. 2012. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-ajantutkimus 2013. Nuorisoasiain neuvottelukunnan julkaisuja 49 & Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 140. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto & Nuorisoasiain neuvottelukunta.
- Määttä, P & Rantala, A. 2010. Tavallisen erityinen lapsi. Yhdessä tekemisen toimintamalleja. Juva: PS-kustannus.
- Nupponen, H., Penttinen, S., Pehkonen, M., Kalari, J. & Palosaari, A. 2010. Koululiikunnan vaikuttavuus tutkimus: Lähtökohdat, menetelmät ja aineiston kuvaus. Turku. Turun yliopisto.
- Opetushallitus 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Helsinki: Opetushallitus.
- Opetusministeriö 2007. Liikuntavalintojen virrassa – kansallista liikuntaohjelmaa valmistelevalle toimikunnan väliraportti. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2007:13. Opetusministeriö. Verkkojulkaisu <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/79923/tr13.pdf?sequence=1>. (Luettu 12.12.2017).
- Paavola, J., Roine, M., Korhonen, P., Valkonen, S., Pennonen, M., Partanen, J. & Lahikainen, A. 2011. Media ja lasten hyvinvointi. Tampereen yliopisto. Verkkojulkaisu http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66370/media_ja_lasten_2011.pdf?sequence=1&isAllowed=y. (Luettu 15.1.2018).

- Palmer, K., Matsuyama, A. & Robinson, L. 2017. Impact of structured movement time on preschoolers' physical activity engagement.
<https://link.springer.com/article/10.1007/s10643-016-0778-x>. (Luettu 21.2.2018).
- Salokoski, T. & Mustonen, A. 2007. Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin – Katsaus tutkimuksiin sekä kansainvälisiin mediakasvatuksen ja –säätelyn käytäntöihin. Mediakasvatusseuran julkaisuja 2/2007. Verkkojulkaisu
<http://www.mediakasvatus.fi/publications/ISBN978-952-99964-2-1.pdf>. (Luettu 4.1.2018).
- Soininen, M. & Merisuo-Storm, T. 2009. Kasvatustieteellisen tutkimuksen perusteet. Turku. Turun yliopisto, Rauman opettajankoulutuslaitos.
- Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus – lokakuu 2012. Opetushallituksen julkaisuja 2012:5. Verkkojulkaisu:
http://www.studieguiden.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf. (Luettu 12.12.17).
- Sääkslahti, A. 2007. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa: P. Heikinaro-Johansson, T. Huovinen & L. Kytökorpi. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo. WS Bookwell Oy.
- Takalo, S. 2016. Mikä nuorta liikuttaa? Tutkimus liikuntatottumusten rakentumisesta lapsesta nuoreksi aikuiseksi. Jyväskylä. LIKES-tutkimuskeskus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 315.
- Trost, S., Owen, N., Bauman, A., Sallis, J. & Brown, W. 2007. Correlates of adults' participation in physical activity: review and update.
https://www.researchgate.net/profile/Stewart_Trost/publication/11001088_Correlates_of_adults'_participation_in_physical_activity_Review_and_update/links/57031b3808aea09bb1a3089f/Correlates-of-adults-participation-in-physical-activity-Review-and-update.pdf. (Luettu 14.2.2018).
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi.
- Turun yliopisto 2014. Kasvatustieteiden tiedekunnan opinto-opas. Turku. Painosalama Oy.
- Unruh, David R. 1980. The nature of social worlds. Pacific Sociological Review 23 (3), 271–296.
- Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. 2016. Liikuntaläketiede. Helsinki. Hansaprint Oy.
- Welk, G. J., Wood, K. & Morss, G. 2003. Parental influences on physical activity in children: An exploration of potential mechanisms. Pediatric Exercise Science (15), 19–33.
- Zacheus, T. 2010. Liikunnan ja urheilun merkitys maahanmuuttajien kotoutumiselle. Verkkojulkaisu: <http://elektra.helsinki.fi/oa/1797-2299/4/2/liikzach.pdf>. (Luettu 24.10.2017).

Liitteet

Tehtävänanto, jonka pohjalta opiskelijoiden subjektiiviset muistelmat on kirjoitettu:

Analysoi oman liikuntasuhteesi muotoutumista. (Pituus pari liuskaa)

– Pohdi ja kirjaa merkittäviä tapahtumia omassa liikuntahistoriassasi. Mitkä asiat ovat vaikuttaneet liikuntaan liittyviin käsityksiisi ja mieltymyksiisi?

– Analysoi oman liikuntahistoriasi kautta omaa liikuntasuhdettasi. Mitkä ovat merkityksellisiä asioita Sinulle eri osa-alueilla? Osaatko selittää, miksi ne ovat sinulle merkityksellisiä? Oleellista liikunnan merkitykset, niiden kohtaamiset sekä liikuntasuhteen rakentuminen yksilöllisenä prosessina. Esimerkiksi suhteet eri lajeihin ovat oleellisia ja voivat auttaa asian työstämisessä.

– Voit käyttää apuna liikunnan merkitysulottuvuuksia: kilpailu/suoritus, ilo/leikki, terveys, ilmaisu, sosiaalisuus, ”itse” sekä eri lajeihin liittyviä merkityksiä kuten tarkkuus, kestävyys, voima jne.