

1441

## JYVÄSKYLÄ KESKI-ikäISEN KOKEMANA LIIKUNTA KAUPUNKINA

Anneli Mörä-Leino

Liikuntasuunnittelun ja -hallinnon  
pro gradu -tutkielma  
Kevät 1999  
Liikunnan sosiaalitieteiden laitos  
Jyväskylän yliopisto

Möra-Leino, Anneli: Jyväskylä keski-ikäisen kokemana liikuntakaupunkina  
Jyväskylän yliopisto, liikunnan sosiaalitieteiden laitos  
Liikuntasuunnittelun ja -hallinnon pro gradu -tutkielma

## TIIVISTELMÄ

Suomessa on tehty liikuntasuunnitelmia ja kerätty aineistoa niitä varten monella tavalla 1980 - 90 -luvulla. Tässä tutkielmassa tarkasteltiin liikuntasuunnittelulle uutta, mutta ympäristöpsykologiassa pitkään käytössä ollutta menetelmää sekä kokeiltiin menetelmän toimivuutta käytännössä yhdelle ikäryhmälle, mikä on poikkeuksellista suunnittelussa.

Jyväskylässä oli uusimassa vuosituuhannen vaihteen lähestyessä liikuntasuunnitelmaansa, joten tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, minkälaisia liikkumisympäristöjä keski-ikäinen 40 - 49-vuotias piti itselleen tärkeänä Jyväskylässä oman liikuntaharrastuksensa kannalta. Tutkimuksen pääongelmana oli, miten keski-ikäiset kokivat kotikaupunkinsa liikuntakaupunkinaan.

Tutkimusaineistona käytettiin kahta eri aineistoa, joista toinen saatiin valmiina koko kaupungin väestöön kohdistuneesta kesällä 1998 tehdystä kyselystä. Kyselyn vastausprosentti oli 63 % ja vastanneista kuului tutkittavaan ikäryhmään 132 henkilöä. Toisen aineiston muodosti opinnäytetyön tekijän marraskuussa 1998 keräämä ympäristömielikuviin liittyvä aineisto, joka kerättiin ryhmätilanteissa ja haastatteluissa ja jossa oli vastaajia 27.

Tutkimusaineistoja käsiteltiin lähinnä laadullisen tutkimuksen keinoin. Niitä analysoitiin teemoittamalla ja tyypittelemällä sekä etsimällä aineistosta yhtäläisyyksiä, joiden mukaan rakennettiin malli keski-ikäisen liikuntakaupungista. Tätä mallia testattiin hakemalla aineistosta mallia vastaan riiteleviä asioita, minkä jälleen mallia tarkistettiin.

Jyväskylästä pidettiin sekä liikuntakaupunkina että kaupunkina kokonaisuudessaan. Keski-ikäinen harrasti kaupungissa samoja liikuntalajeja kuin muutkin suomalaiset hiihdon ja pyöräilyn painottuessa luonnon olosuhteista johtuen hieman enemmän. Asuinalueesta riippuen suosituimmat lajit ja harrastusaktiivisuus vaihtelivat osin huomattavastikin. Käytettävissä olevasta aineistosta piirrokset toivat pelkistetyimminkin esiin liikunnan kannalta tärkeimmiksi koetut asiat. Näitä olivat kevyen liikenteen väylät sekä kotia ympäröivä luonto ulkoilureitteineen. Kauempana olevista liikuntapaikoista keski-ikäiset käyttivät Laajavuoren ja Kolmisoppisen ulkoilualueita sekä uimahallia. He suosivat selvästi ulkoilua ja arvostivat mahdollisuutta harrastaa liikuntaa lähellä omaa asuinpaikkaansa silloin kun se heille itselleen sopi, joten varsinaiset liikuntarakennukset ja säännölliset liikuntavuorot eivät olleet heille kovin tarpeellisia. Liikunnassa keski-ikäisen ihmisen ja paikan vuorovaikutus tuntui korostuvan.

Tutkimus antoi viitteitä siitä, että asuinalue ja mahdollisesti myös työpaikka muodostivat liikuntaan liittyviä käyttäytymiskehyksiä. Tarkempien johtopäätösten teko jää kuitenkin jatkotutkimusten varaan. Tutkimus osoitti myös, että ympäristömielikuvat piirroksineen ja keskusteluineen olivat hedelmällinen keino hankkia tietoa keski-ikäisten kokemasta liikuntaympäristöstä ja siten oivallinen väline informaation keräämiseksi sekä kunnan liikuntasuunnitelmaa että muita suunnitelmia varten. Menetelmän käytön työläisyys saattaa vaikeuttaa sen käyttöä suurten ryhmien tutkimisessa.

Avainsanat: Liikuntaharrastus, kuntoliikunta, liikuntasuunnittelu, liikuntapaikat, liikunta-alueet, keski-ikäiset, ympäristöpsykologia

## SISÄLTÖ

1 JOHDANTO .....	5
2 LIIKUNTA JA KESKI-IKÄISET .....	7
2.1 Keski-ikä osana ihmisen elämänkaarta .....	8
2.2 Liikunnan merkitys keski-ikäiselle .....	10
2.3 Keski-ikäiset liikunnan harrastajina.....	11
3 YMPÄRISTÖN VAIKUTUS LIIKUNTAHARRASTUKSEEN .....	15
3.1 Ympäristöpsykologia ihmisen ympäristösuhteen tarkastelunäkökulmana .....	16
3.1.1 Ympäristöpsykologian historiaa .....	17
3.1.2 Ympäristömielikuva ja mielikuvakartta.....	19
3.1.3 Käyttäytymiskehys .....	21
3.2 Liikuntaympäristöt .....	22
3.3 Ympäristön ja ihmisen vuorovaikutusta selvittävät tutkimukset.....	22
3.4 Liikuntaympäristöä käsittelevät tutkimukset .....	24
3.5 Liikuntasuunnittelu ja sen suhde ympäristöpsykologiaan.....	26
4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKOHTEET .....	29
4.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat.....	29
4.2 Tutkimuksen kohde.....	30
5 TUTKIMUSMENETELMÄT.....	32
5.1 Kaupungin väestön kyselytutkimus .....	32
5.2 Valitun kohderyhmän ympäristömielikuvatutkimus.....	33

6 TULOKSET .....	36
6.1 Väestön kyselytutkimus .....	36
6.1.1 Kohdejoukon kuvaus .....	36
6.1.2 Asuinalueet kuntoliikuntapaikkoina .....	39
6.1.3 Jyväskylä liikuntakaupunkina väestökyselyn mukaan .....	46
6.2 Ympäristömielikuvatutkimus.....	47
6.2.1 Kohderyhmän kuvaus .....	47
6.2.2 Jyväskylä liikuntakaupunkina kirjallisten kuvausten perusteella .....	49
6.2.3 Piirrokset henkilökohtaisen liikuntakaupungin kuvaajana .....	55
6.2.4 Ryhmäkeskustelujen kautta saatu kuva Jyväskylästä liikuntakaupunkina..	61
6.3 Yhteenveto .....	65
7 POHDINTA .....	68
7.1 Menetelmät .....	68
7.2 Tutkimustulokset .....	71
Lähteet.....	75
Liitteet.....	81
Liite 1: Ote Jyväskylän kaupungin väestön ulkoilu- ja liikuntaharrastusta kartoittavasta väestökyselystä	
Liite 2: Ympäristömielikuvatutkimuksen kyselylomake	
Liite 3: Ympäristömielikuvatutkimuksen keskusteluteemojen koodit	
Liite 4: Turistille näytettävä liikuntakaupunki	
Liite 5: Keski-ikäisen oma liikuntakaupunki	



## 1 Johdanto

Jyväskylä tunnetaan Suomessa yliopisto- ja liikuntakaupunkina, jossa kaupunkilaisten liikuntaharrastusmahdollisuuksia pidetään yleisesti ottaen hyvinä. Kaupunkiin on rakennettu viimeisen viidentoista vuoden aikana liikuntapuistoja ja useita eri urheilulaitoksia kuten Hippos-halli, Kuokkalan Graniitti, AaltoAlvarin kylpylä, Viitaniemen tekojää ja harjoitusjäähalli. Kaupungissa toimii myös Suomen ainoa liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta.

Kiinnostukseni tutkia, miten Jyväskylä koetaan liikuntakaupunkina, heräsi keväällä 1998 Suomen Ladun järjestämässä Jyväskylän ulkoilualueiden katselmustilaisuudessa. Arkkitehti Risto Vuolle-Apiala kertoi tilaisuuden yleisökeskustelun yhteydessä tutkimuksesta, jossa hän oli ollut mukana. Tutkimuksessa pyydettiin jyväskyläläisiä piirtämään paperille itse kullekin merkitykselliset paikat ja kulkureitit. Eräälle tutkittavalle Jyväskylän Harjusta oli muodostunut suurin este liikkumisen kannalta; Harju oli raskas ja rankka mäki, joka hänen oli ylitettävä päivittäin päästäkseen keskikaupungilla haluamaansa paikkaan. Hän halusi kuitenkin jostain syystä ylittää Harjun eikä kiertää sitä.

Jyväskylän kuten monen muunkin suomalaisen kaupungin taloudellinen tilanne on heikentynyt selvästi 1990-luvulla. Kaupunki on joutunut tekemään monia kipeitäkin säästöpäätöksiä. Myös liikuntatoimen liikkumavara rahojen käytössä on kaventunut osin tiukentuneesta taloudesta johtuen ja osin 1990-luvulla tehtyjen investointien vaatimien ylläpitokustannusten lohkaistessa suuren osan käyttövaroista. Kaupunki on joutunut heikentämään monien ulkoliikuntatilojen ylläpitotasoa ja vaikuttanut näin ehkä monenkin kaupunkilaisen liikuntaharrastukseen.

Jyväskylän kaupungille ollaan laatimassa uutta liikuntasuunnitelmaa ja koska olin ollut aiemmin mukana arvioimassa kaupungin voimassa olevan liikuntasuunnitelman toteutumista kuntoilijan näkökulmasta, kiinnostuin mahdollisuudesta kokeilla pro gradu -tutkielmassani ympäristömielikuviin liittyvää menetelmää aineiston keräämiseksi uut-

ta liikuntasuunnitelmaa varten. Tarkoitukseni oli selvittää, miten jyvaskyläläiset kokivat kotikaupunkinsa liikuntakaupunkinaan.

Suomessa on tehty lukemattomia tutkimuksia väestön liikuntaharrastuksesta, siihen käytetystä ajasta ja liikkumismotiiveista. Hyvin vähän on tehty tutkimuksia siitä, miten yksilö kokee ympäristönsä liikuntaympäristönään, miten hän hyödyntää olemassaolevaa ympäristöään liikuntaan ja miten hän kuvaa itselleen merkittäviä liikuntapaikkoja.

## 2 Liikunta ja keski-ikäiset

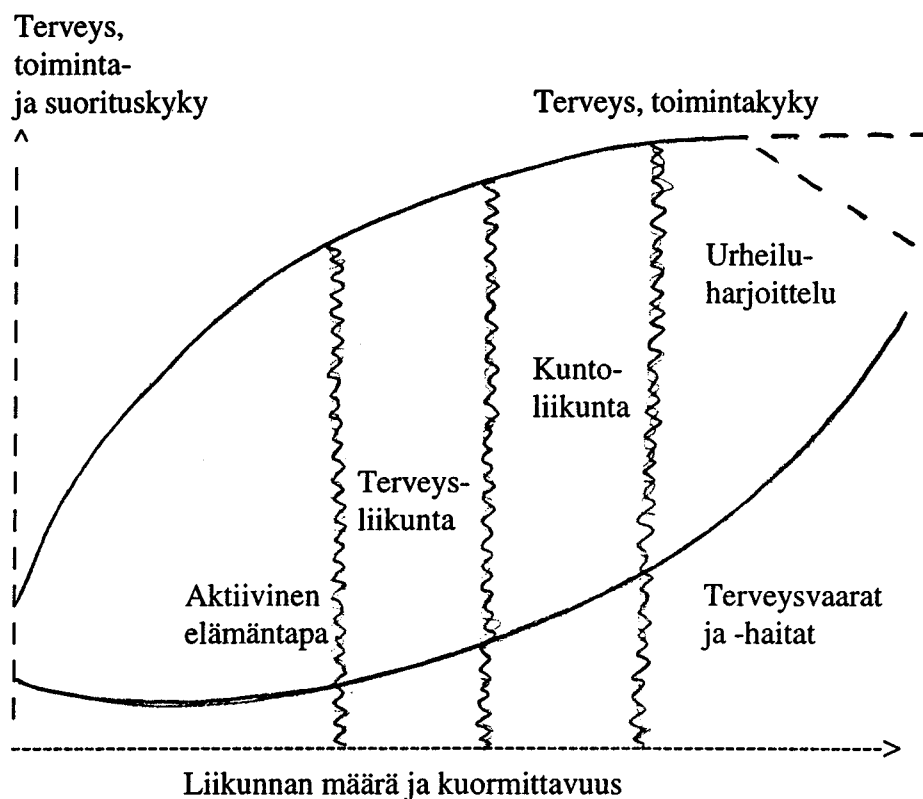
Liikunta voidaan määritellä hyvin monella eri tavalla. Vuoren mukaan liikunta on biologisesti lihasten toimintaa ja niiden tuottamaa liikettä. Ihmiset liikkuvat monesta eri syystä, monella tavalla ja monissa erilaisissa ympäristöissä. He myös kokevat liikunnan eri lailla. (Vuori 1996, 12.)

Vuolteen, Telaman ja Laakson mukaan liikunta on monipuolinen ja laaja käsite. Se tarkoittaa yksilön harjoittamaa urheilua tai urheilujärjestelmää, liikuntakasvatusta sekä fyysistä aktiivisuutta yleensä. Liikuntaa voidaan tarkastella heidän mukaansa eri näkökulmista. Tarkasteltaessa liikuntaa yksilötason ilmiönä, on selvitettävä, mikä merkitys liikunnalla on yksilön tietoisuudessa, toiminnoissa ja tavoitteissa sekä miten yksilö kokee liikunnan. (Vuolle, Telama & Laakso 1986, 17.)

Liikuntaa harrastetaan hyötyliikuntana, kuntoliikuntana tai kilpa- ja huippu-urheiluna. Hyötyliikuntaa ovat mm. työ-, koulu- ja kauppamatkojen kävely ja pyöräily, kuntoliikuntaa taas vapaa-aikana tehty liikuntaharrastus, jota ei tehdä kilpailumielessä. Kilpaurheilu on kilpailuun tähtäävää säännöllistä liikuntaharrastusta. (Jyväskylän liikuntasuunnitelma 1987-2000. Perusselvitysosa 1987.) Liikuntakulttuurin laajeneminen huippu- ja kilpaurheilusta kunto- ja virkistysliikuntaan tapahtui Suomessa 1960-70-luvuilla, kun kuntoliikunta koettiin fyysisen työn vähentyessä entistä tärkeämmäksi. Myös vapaa-ajan lisääntyminen paransi mahdollisuuksia harrastaa kuntoliikuntaa. (Vilhu 1985, 3.) Kuntoliikunta on määritelty liikunnaksi, jonka tavoitteena on elimistön optimaalisen suorituskyvyn ja sekä henkisen että ruumiillisen kunnon saavuttaminen ja säilyttäminen (Savolainen 1977, 15).

Vuoren (1975, 205) mukaan Suomessa korostettiin 1970-luvulla liikaa liikunnan fyysiseen kuntoon kohdistuvia vaikutuksia ja jätettiin vähemmälle huomiolle liikunnan virkistysvaikutukset, jotka korostuvat enemmän kuntoliikunnan englanninkielisissä termissä ”physical recreation”. Kaikella liikunnalla on hänen mukaansa merkitystä ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Vuori on myöhemmin jaka-

nut fyysisen aktiivisuuden neljään osaan sen mukaan mikä liikunnan määrän ja kuormittavuuden suhde on sen tuottamiin terveyshyötyihin ja -haittoihin. Hänen mukaansa fyysisen aktiivisuuden alueet ovat seuraavat (kuvio 1): aktiivinen elämäntapa eli hyötyliikunta, terveystiikunta, kuntoliikunta ja urheilu. Terveystiikunta tuottaa terveyttä hyvällä hyötysuhteella ja vähäisin vaaroin. Kuntoliikunnalla pyritään erinomaiseen toimintakykyyn ja terveyteen. Sen harrastaminen on toivottavaa, muttei välttämätöntä jokaiselle. Kuntoliikunta sopii monille ja sen aiheuttama kuormitus elimistölle vaihtelee kohtalaisesta voimakkaaseen. (Vuori 1996, 12-14).



Kuvio 1. Fyysinen aktiivisuus; liikunnan määrän ja kuormittavuuden suhde sen tuottamiin terveyshyötyihin ja -haittoihin (Lähde: Vuori 1996, 14)

## 2.1 Keski-ikä osana ihmisen elämänkaarta

Elämänkaariajattelun perustan luojana pidetään Carl Jungia, joka hahmotti elämänkaarta ja sen vaiheita kokonaisuutena. Hänen teoriaansa sisältyy neljä elämänkaaren vaihetta, jotka ovat (1) lapsuus, (2) nuoruus ja aikuisuus, (3) kypsä keski-ikä ja (4)

vanhuus. Elämänkaaren näkökulmaa on kehitetty edelleen Jungin viitoittamalla tiellä. (Lahelma 1998, 17.)

Levinson jakoi elämänkaaren myös neljään, mutta tällä kertaa osittain päällekkäisiin vaiheisiin: (1) lapsuus ja nuoruus (0 - 22 vuotta), (2) varhaisaikuisuus (17 - 45 vuotta), (3) keski-ikä (40 - 65 vuotta) ja (4) myöhäinen aikuisuus (yli 65 vuotta). Vaiheet muodostavat siirtymiä, jotka muovaavat yksilöiden ja ryhmien elinoloja, elintapoja ja identiteettiä. Ne vievät uusiin olosuhteisiin, jotka toisaalta muovaavat terveyden ylläpitämisen edellytyksiä ja toisaalta saattavat rasittaa terveyttä. Keski-ikä on nimenomaan sellainen elämänkaaren vaihe, jolloin monet terveysongelmat yleistyvät. (Lahelma 1998, 17 - 18.)

Elämänkaari voidaan jakaa myös seitsenvuosijaksoihin. Tämän sielunlaatujen ja ns. psykodynamiikan (sielunelämän ”voimatalous”) näkökulma on filosofinen ja ilmentää ihmiselämän laadullista rytmistä kehitystä. Jaksot ovat varhaislapsuus, kouluikä, nuorisoiä, varhaisaikuisuus, aikuistuminen, kohti keski-ikää, kohti kypsyttää, kypsyttöden vahvistuminen, henkinen selkiytyminen ja vanhuus. (Turunen 1996.)

Tässä tutkielmassa keski-ikäisellä tarkoitetaan 40 - 49-vuotiaita, joita on Suomen väestöstä noin 15 % (Väestö iän mukaan... 1998.). Jyväskylän väestöstä tätä ikäluokkaa on noin 12000 henkilöä eli 16 % kaupunkilaisista (Kunnallistietoa Jyväskylästä 1998, 10.). He ovat Turusen elämänkaariteorian mukaisesti elämässään kypsyttää askeltavia henkilöitä. He elävät vaihetta, joka merkitsee astumista uuteen aikakauteen, vaikka he eivät sitä aina arjen hitaissa muutoksissa huomaakaan. Tässä vaiheessa päättyy jollain tavoin persoonallisuuden kehitysvaihe ja kehitysluovuus kuihtuu, vaikka sen tulokset voivatkin vielä puhjeta esiin. Persoonalliset edellytykset on nyt rakennettu ja käytössä. Yksilön pitää tavallaan selvittää niillä valmiuksilla, joita hänellä on nyt käytössään. Hyvin paljon hän ei enää omaksu uutta ja pysty näin ”korjaamaan” tilannetta. Samalla, kun yksilö on hankkinut elämänsä aiempien vaiheiden aikana valmiuksia, hänelle on myös muodostunut rajoituksia ja esteitä. (Turunen 1996, 206 - 207.)

Kohti kypsyttä -vaihe edeltää ”lopullista” siirtymistä elämän loppupuolelle ja tässä vaiheessa yksilö selvittelee suhdettaan siihen kehitykseen, joka toteutui edellisten vaiheiden aikana. Tämä selvittelyprosessi ei ole aina helppo. (Turunen 1996, 207.)

Elämänvaiheet ovat uusien tuntojen, elämänsuuntauksien ja ajatusmallien aikaa. Useille siirtyminen keski-ikään sisältää vaikeita, jopa kriisinomaisia kokemuksia, sillä tällöin muuttuu usein elämänrakenne eli se, mikä on elämässä arvokasta ja kiinnostavaa. 40 - 50-vuotiaan elämässä tapahtuu muutoksia sekä fyysisessä että sosiaalisessa ympäristössä. Parhaimmillaan tuo ikäjakso on monella tasolla tapahtuvaa luovan laajentumisen, yksilöllisen tahdon ja positiivisten mahdollisuuksien aikaa. 40 - 50-vuotiaana yksilö joutuu kasvotusten oman fyysisen ja psyykkisen rajallisuutensa kanssa. (Dunderfelt 1992, 139 - 150.)

Moni kokee 40 vuotta täytettyään olevansa kuin tyhjän päällä; hän kokee keski-ikäisen kriisin, johon liittyy mielettömyyden, tyhjyyden ja arvottomuuden tunteita. Kriisit ovat sekoitus yksilön henkilökohtaisia ongelmia ja niitä muutospaineita, joita ikä ihmiselle asettaa. Yksilö kokee kriisivaiheen tuskalliseksi ja vaikeaksi. Kriisi johtuu muuttumisen ja muuttumattomuuden ristipaineesta. Yksilö kaipaa uutta, muttei halua luopua vanhasta. Moni suunnittelee jo jonkinlaista vetäytymistä pois työelämästä harrastusten pariin. Uusi harrastus voikin muuttaa suhdetta todellisuuteen myönteisemmäksi ja vanhat mieluisat harrastukset voivat elpyä. (Turunen 1996, 16 ja 210 - 214.) Liikunta-harrastus saattaa taas herätä ehkä hiljaistenkin vuosien jälkeen.

## **2.2 Liikunnan merkitys keski-ikäiselle**

Hyvin harva keski-ikäisistä harrastaa kilpaurheilua, sillä pääpaino heillä on hyvään yleiskuntoon tähtäävässä hyöty- ja kuntoliikunnassa (Mälkiä, Impivaara, Maatela, Aromaa, Heliövaara & Knekt 1988, 28). Liikunnan tarkoituksena on niin nuoremmilla kuin vanhemmillakin ihmisillä tuottaa harrastajalleen mielihyvää ennen suoritusta, suorituksen aikana ja myös suorituksen jälkeen (Savolainen 1977, 15).

Liikunnan aiheuttama fyysinen kuormitus on välttämätöntä tuki- ja liikuntaelimestön riittävän vahvuuden ja toimintakyvyn säilyttämiseksi. Liikunta lieventää vanhenemisesta johtuvaa tuki- ja liikuntaelimestön heikkenemistä ja toimintakyvyn alenemista merkittävästi varsinkin, jos se on monipuolista. Liikunnalla on myös suuri potentiaalinen merkitys aikuisiän sokeritautiin sairastumisen ehkäisyssä. Se aiheuttaa myös todennäköisesti edullisia muutoksia rasva-aineenvaihdunnassa ja vähentää siten valtimosairauksen vaaraa. Korkeana ollut verenpaine laskee liikuntasuorituksen jälkeen levossa useiksi tunneiksi, jopa puoleksi vuorokaudeksi. Koska liikunnan vaikutukset eivät varastoidu, on liikuntaa harrastettava jatkuvasti. (Vuori 1994.)

### **2.3 Keski-ikäiset liikunnan harrastajina**

Suomalaisten liikuntaharrastusta on tutkittu paljon. Useimmin on selvitetty, mitä liikuntalajeja harrastetaan. Sen lisäksi on tutkittu liikuntaan ja yleensä vapaa-aikaan käytetyn ajan määrää, liikutamotivaatioita ja liikuntapalvelujen tarjoajia kuten seuroja. Tutkimuksia on toteutettu muun muassa koko Suomen väestöön kohdistuvilla puhelin-kyselyinä sekä kuntakohtaisina lomakekyselyinä. Useimpien tutkimusten tuloksista on poimittavissa keski-ikäisten liikuntaharrastusta kuvaavia tunnuslukuja, joihin tässä tarkastelussa keskitytään.

Kävely- tai juoksulenkkeily, hiihto, uinti ja voimistelu ovat kaikkien tutkimusten mukaan aikuisväestön suosituimpia lajeja. Useimmissa tutkimuksissa myös pyöräily kuuluu tähän joukkoon. (Jyväskylän liikuntasuunnitelma 1987 - 2000. Perusselvitysosa 1987, 33; Naiset harrastavat miehiä enemmän liikuntaa 1995, 124; Nurmela & Pehkonen 1998; Mälkiä ym. 1988, 23; Rantanen 1990, 48)

Vuosien 1997 ja 1998 välisenä aikana kerättiin tietoa yli 5500 henkilön liikuntaharrastuksista. Tutkimuksessa ei määritelty, tarkoitettiinko liikunnalla hyötyliikuntaa, terveysliikuntaa, kuntoliikuntaa vai urheiluharjoittelua vaan kukin vastaaja sai käsittää liikunnan omalla tavallaan. Tietoa kerättiin ympäri vuoden, koska tällä tavoin haluttiin sulkea pois vuodenajan vaikutus tutkimustuloksiin. Kyselykaudella on uskottu olevan merkitystä pyöräilyyn, juoksulenkkeilyyn, hiihdon, luistelun, rullaluistelun ja tenniksen

lukuihin. Tämän viimeisen koko maata käsittävän tutkimuksen tulokset olivat hyvin samanlaisia kuin aiemmat tutkimustulokset. Jo ennestään suosituimmat lajit kävelylenkkeily, pyöräily, hiihto ja uinti ovat lisänneet entisestään harrastajamääräänsä. Naisten keskuudessa suosituimmat lajit olivat hiihto, aerobic, voimistelu, kuntosaliharjoittelu ja laskettelu. Miesten suosituimpia lajeja olivat hiihto, kuntosaliharjoittelu, salibandy, jalkapallo ja lentopallo. Eniten harrastajia menettäneet liikuntalajit olivat kuntosaliharjoittelu, lentopallo, squash, kehonrakennus, laskettelu ja tennis. (Nurmela & Pehkonen 1998.)

Suomalaisten ajankäyttöä selvittäneet tutkimukset ovat osoittaneet, että liikuntaan ja ulkoiluun käytetään noin 32 minuuttia päivässä. (Niemi, Pääkkönen, Rajaniemi, Laaksonen & Lauri 1991.) Viikopäivästä johtuva vaihtelu liikuntaharrastukseen käytetyssä ajassa on huomattava; sunnuntaina liikuntaan käytetään eniten aikaa. Myös iällä ja sukupuolella on merkitystä, sillä keski-ikäisistä 35 - 54-vuotiaat miehet käyttävät liikuntaan aikaa päivittäin keskimäärin 34 - 39 minuuttia ja samanikäiset naiset vain 21 minuuttia. Iän karttuessa liikuntaa harrastettiin yhä vähemmän (Herva & Vuolle 1991, 40 - 45; Ikonen 1994, 28).

Tutkimukset siitä, kuinka moni aikuinen suomalainen harrastaa liikuntaa terveyden kannalta riittävän määrän eli kolmesti viikossa, antavat hyvin erilaisia tuloksia. Määrät vaihtelevat miehillä 15 - 29 %:n välillä ja naisilla 12 - 30 %:n välillä tutkimuksesta riippuen. (Herva ym. 1991; Ikonen 1994, 28; Nurmela ym. 1998, Viitanen 1997). Vaihtelu johtuu osittain tulosten ryhmittelystä ja osittain liikunnan määrittelystä. Joissakin tutkimuksissa tulokset yleistetään koko aikuisväestöön ja joissakin tulokset on jaoteltu ikäryhmittäin, jolloin on havaittavissa liikunnan määrän väheneminen iän myötä. Kaikissa tutkimuksissa ei ole myöskään määritetty, mitä liikunnalla tarkoitetaan; edellyttääkö se vähintään puolen tunnin kestoja, hikoilemista ja tiettyä liikuntalajia vai katsotaanko myös ns. hyötyliikunta liikunnaksi. Vastaajat voivat ymmärtää liikunnan hyvin eri tavoin.

Liikuntamotivaatioita on käsitelty useissa tutkimuksissa (Hautamäki A. 1996, Mäntylä, Pyykkönen, Juppi & Sneck 1990, Telama 1985; Telama 1992). Liikuntaa harrastetaan, koska sen avulla voidaan ilmaista tunteita ja kokea elämyksiä. Sen avulla kehi-



tetään ja ilmaistaan myös itseä, minkä vuoksi uusia liikunta- ja urheilumuotoja syntyy jatkuvasti. Eri lajeja kokeillaan vähän aikaa, minkä jälkeen siirrytään seuraavaan lajiin. Liikuntaa harrastetaan myös, koska samalla voidaan ulkoilla ja olla raittiissa ilmassa. Luonto on yksi tärkeimmistä liikuntaharrastuksen motiiveista. Luonto koetaan itseisarvona eli osana elämää, havainto- ja elämysympäristönä, toimintaympäristönä sekä uusintajana ja virkistäjänä. Liikunta on myös helppo harrastus, joka kohottaa kuntoa ollen samalla hauskaa ja miellyttävää. Terveysteen ja kuntoon liittyvien motiivien merkitys on myös suuri samoin kuin liikunnan sosiaalisuuden merkitys.

Liikuntaharrastuksen esteitä on tutkittu vähän. Useimmissa tutkimuksissa on oletettu - ilmeisesti aivan aiheellisesti, että ajanpuute on suurin syy siihen, ettei liikuntaa harrastettu. Näissä tutkimuksissa on kysytty, mitä vastaaja harrastaisi, jos hänellä olisi enemmän aikaa. Tutkimuksissa on kysytty yleensä joko pelkästään yhtä syytä, mikä estää liikuntaharrastuksen tai sitten niissä on annettu mahdollisuus valita rajoittamaton määrä syitä. Tärkeimpiä esteitä liikuntaharrastukselle ovat työstä johtuva väsymys, muista harrastuksista ja perheestä johtuva ajanpuute, laiskuus ja saamattomuus sekä liikuntapaikkojen puute ja terveydelliset riskit. (Nurmela & Pehkonen 1998, 23; Puronaho, Suomi & Vuolle 1984, 73.)

Seuratoiminnalla ei koeta olevan kovin suurta merkitystä aikuisliikkuajalle. Lähes puolet suomalaisista on sitä mieltä, ettei urheiluseuroilla ole juuri mitään annettavaa tavaliselle kuntourheilijalle. Kuntoliikuntaseuroja on ollut kuitenkin jo pitkään olemassa ja ne ovat vähemmän lajisidonnaisia kuin kilpaurheiluseurat. (Heinilä 1986.) Seurojen odotetaan tarjoavan nykyistä huomattavasti enemmän kuntoliikuntapalveluja. Vuolle (1985, 196 - 201) arvioi jo 1980-luvulla, etteivät urheiluseurat kykene vielä vuoteen 2000 mennessäkään laajentamaan toimintaansa kaikkia kuntalaisia palveleviksi. Hänen mukaansa seuratoiminnan kehityssuunta, jossa alueellisesti kattavat yleisseurat häviävät ja suurehkoihin asutuskeskuksiin syntyy erikoisseuroja, ei ole positiivista aikuisväestön liikuntapalvelujen kannalta. Hän uskoi, että toiminnan organisoiminen tulee tapahtumaan yhteistyössä seurojen ja muiden osin epävirallistenkin yhteisöjen kanssa. Väestöstä jopa 87 % odotti kuitenkin jo tuolloin, että urheiluseurat tarjoaisivat myös kuntoliikuntapalveluja (Olin & Ranto 1986, 72 - 74).

Viimeisimpien tutkimusten mukaan vain 12 % suomalaisista harrastaa liikuntaa urheiluseuroissa ja 3 % muissa liikuntajärjestöissä. Aikuisista 82 % liikkuu omatoimisesti yksin ja 34 % omatoimisesti ryhmässä.(Nurmela ym. 1998, 28). Urheiluseurat ja liikuntajärjestöt kuitenkin kiinnostavat joka toista suomalaista. Erittäin mielellään niiden toimintaan lähtisi mukaan 17 % ja melko mielellään 35 % vastanneista. Urheiluseuran koki mielekkääksi harrastuspaikaksi 59 % 35 - 49-vuotiaista. (Viitanen 1998.)

Koska seurat eivät houkuttele toimintaansa keski-ikäisiä, suurin yksityisiltä liikuntapalveluja ostava ikäryhmä on 36 - 50-vuotiaat, joista noin 70 % käyttää yksityisten palveluja. Miehet harrastavat urheiluseuratoimintaa naisia enemmän. Naiset harrastavat liikuntaa työpaikallaan, kansalais- ja työväenopistoissa tai oppilaitoksissa. Sen sijaan muiden liikuntajärjestöjen kuten Suomen Ladun ja Kuntourheiluliiton palveluja naiset ja miehet käyttävät yhtä paljon. (Nurmela ym. 1998, 28.)

### 3 Ympäristön vaikutus liikuntaharrastukseen

Liikuntaympäristö valitaan tarjolla olevista vaihtoehdoista subjektiivisten arvostusten, aikarajoitusten ja muiden tekijöiden mukaan. Ihmiset eivät ole yleensä tietoisia ympäristön vaikutuksista mutta tarkastelemalla, miten ihmiset toimivat suhteessa ympäristöönsä, voidaan tehdä päätelmiä ympäristön luonteesta ja sen vaikutuksista käyttäytymiseen. (Ittelson Kaplanin mukaan 1987, 3; Katila 1987, 19 - 20.) Hiihtäjä valitsee lumisateen jälkeen ladun, jonka joku toinen on jo hiihtänyt auki, mutta erämaassa hiihtävä suuntaa kulkunsa maaston mukaisesti latuja käyttämättä; metsäpolulla kulkeva etenee rauhallisesti luontoa kuunnellen, mutta kadulla juokseva kuuntelee musiikkia korvalappustereoiden avulla; erämaassa retkeilevä laittaa eväpaperinsa reppuunsa, mutta vilkkaalla keskikaupungin kadulla kulkeva tiputtaa karamellipaperinsa maahan muiden roskien joukkoon.

Eri ihmiset havaitsevat saman ympäristön eri tavalla, koska jokainen kiinnittää ympäristöönsä huomiota valikoiden. Mieluisa ympäristö on eri ihmisille erilainen. (Ittelson Kaplanin mukaan 1987, 3.) Hyväkuntoinen ei huomaa reitin varrella olevia mäkiä, kun taas huonokuntoiselta jäävät mäeltä avautumat maisemat katsomatta kaiken tarmon kuluessa mäestä selviämiseen; suunnistaja havaitsee maaston pienimmätkin yksityiskohdat, mutta marjastaja kiinnittää huomionsa vain marjaisiin paikkoihin.

Ympäristö koetaan monella eri tavalla: ulkoisena fyysisenä paikkana, persoonallisuuden osana, sosiaalisena järjestelmänä, emotionaalisen alueena ja toimintaympäristönä. Se koetaan ulkoisena fyysisenä paikkana varsinkin silloin, kun se on uusi ja vieras. Persoonallisuuden osana se koetaan silloin, kun yksilö ja ympäristö muodostavat kokonaisuuden. Ympäristö on tärkeä ihmisen emotionaaliselle puolelle, sillä ympäristö koetaan tunteiden ja mielentilojen kautta. Ympäristö koetaan myös aktiivisen osallistumisen kautta. (Katila 1987, 19.)

### 3.1 Ympäristöpsykologia ihmisen ympäristösuhteen tarkastelunäkökulmana

Ympäristöpsykologia on psykologian sovellusala, joka on kiinnostunut fyysisistä tiloista, paikoista ja tapahtumatilanteista, joissa ihmisten toiminta tapahtuu. Sen tavoitteena on tutkia, miten fyysinen ympäristö siihen kytkeytyvine sosiaalisine ympäristöineen vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen ja millainen vuorovaikutussuhde ympäristön ja ihmisen käyttäytymisen ja kokemuksen välillä on. (Aura 1982, 26 ja Aura 1989, 17.) Ympäristöpsykologian mukaan ei riitä, että otetaan huomioon vain fyysinen ympäristö vaan tärkeitä ovat myös sosiaalinen ja kulttuurinen ympäristö, koska fyysisistä ympäristöä muutettaessa puututaan samalla ympäristön sosiaalisiin ja toiminnallisiin tekijöihin. (Aura, Horelli & Korpela 1997, 15 - 37.)

Ympäristöpsykologiassa tutkitaan, miten fyysinen ympäristö vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen ja miten sen muokkaaminen vaikuttaa ihmiseen. Aiemmin ihmisten oli helpompi muokata ympäristöään vastaamaan arvojaan, mutta nykypäivänä meidän on yleensä sopeuduttava olemassa olevaan ympäristöömme. (Horelli 1982, 12 - 25.) Kaupunkiympäristössä on paljon huonommat mahdollisuudet muuttaa omaa ympäristöään haluamallaan tavalla kuten oli mahdollista vielä silloin, kun suurin osa suomalaisista asui maaseudulla ja omisti sekä kotinsa että maa-alan sen ympäriltä.

Nykyään ihmistä tutkitaan ympäristöpsykologiassa hänen jokapäiväisen toimintansa yhteydessä arkisessa ympäristössään eikä laboratorioissa kuten aiemmin. Lähtökohdiana on pyrkimys muutoksen hallintaan ja ihmisen lähtökohdista etenevään suunnitteluun. (Syvänen 1981, 5.) Ympäristöpsykologiassa määritellään ympäristöksi sekä rakennettu että luonnontilainen ympäristö, joiden erottaminen toisistaan on vaikeaa (Kallio 1992, 38).

Ympäristöpsykologiassa on kiinnostuttu yhä enemmän ihmisen ja paikan vuorovaikutuksesta, sillä jokainen ihminen elää suhteessa johonkin paikkaan tai paikkojen järjestyelmään. Jokaisella paikalla on omat fyysiset piirteensä, toimintasisältönsä ja yleensä myös useita toimijoita. Ympäristöpsykologiassa tutkitaan, miten paikkojen fyysiset, toiminnalliset, sosiaaliset ja symboliset puolet tukevat tai rajoittavat yksilöiden ja

ryhmien toimintoja. Fyysissosiaalisena ympäristönä, paikkana tai paikkojen järjestelmänä voidaan tarkastella lähes mitä tahansa ihmiselämän puitetta kuten esimerkiksi vapaa-ajan ympäristöä. (Aura ym. 1997, 16.)

Ympäristöpsykologian tavoitteena on lisätä tietoa, jotta voitaisiin suunnitella ja kehittää entistä ihmisseläisempiä ympäristöjä. (Aura ym. 1997, 6). Tähän pyritään mm. otamalla eri ikäisiä asukkaita entistä enemmän mukaan asuinympäristön suunnitteluprosessiin. Suunnitteluun on haluttu saada niin lasten, aikuisten kuin vanhustenkin mielipiteet.

### **3.1.1 Ympäristöpsykologian historiaa**

Yhteistyö arkkitehtien ja käyttäytymistieteilijöiden välillä virisi 1950-luvulla, jolloin Ittelsonin ja Proshanskyn tutkimusryhmä selvitteli, miten sairaala-arkkitehtuuri vaikutti mielisairaana käyttäytymiseen. (Aura ym. 1997, 10.) 1960-luvulla saastuminen ja kaupunkien ahtaus olivat yhtenä syynä havahduttamassa psykologit pohtimaan, miten olisi mahdollista luoda mielenterveydellisesti hyviä ympäristöjä. Tästä sai alkunsa ihmisen ja ympäristön vuorovaikutusta tutkiva ympäristöpsykologia, joka on saanut vaikutteita sekä käyttäytymistieteistä että yhdyskuntasuunnittelusta ja arkkitehtuurista. (Horelli 1982, 12 - 13.) Lynchin teos *the Image of the City* oli yksi pioneerivaiheen teoksista. (Lynch 1968.) Lynchin vuonna 1960 tekemä tutkimus herätti monet näkemään kaupungin tavallisen asukkaan näkökulmasta. Tutkimuksellaan Lynch osoitti, millä lailla asukkaiden mielikuvat rakentuvat fyysisestä ympäristöstä ja miten ympäristöstä voidaan tehdä entistä helpommin hahmotettava. Teoksessa yhdistettiin ensimmäisen kerran mielikuvateoriaa kaupunkiympäristön suunnitteluun, jonka lähtökohdaksi Lynch otti arkiympäristön sisällön. (Aura ym. 1997, 40-43; Salmela 1988, 10.)

Ittelson ja Proshansky tutkivat myöhemmin myös muiden ympäristöjen ja käyttäytymisen suhteita julkaisten vuonna 1970 siihen asti tehdyistä tutkimuksista kokoomateoksen *Environmental Psychology: Man and his Physical Setting*. (Aura ym. 1997, 10 ja Proshansky, Ittelson & Rivlin 1976). Ympäristöpsykologian ala kasvoi voimakkaasti 1970-luvulla ja sen tutkimuksen kohteena olivat muun muassa luonto ja rakennettu

ympäristö, kaupunki ja maaseutu. Ympäristöpsykologiaan tuli tutkijoita havainto- ja sosiaalipsykologiasta, antropologiasta ja ympäristösuunnittelusta. Ympäristöpsykologiasta tuli monitieteinen, mikä näkyi aiheiden, teorioiden ja menetelmien moninaisuutena. Painopiste ei ollut enää vain ympäristön fyysisissä ominaisuuksissa vaan tutkimuksissa alettiin selvittää fyysisen ja sosiaalisen ympäristön yhteisvaikutusta. Suomessakin heräsi kiinnostus ympäristöpsykologiaan 1970-luvun alussa yliopistojen psykologian laitoksilla ja myöhemmin myös teknillisessä korkeakoulussa Otaniemessä, jossa kiinnostuttiin osallistavasta suunnittelusta. (Aura ym. 1997, 11-14.)

1980-luvulla ympäristöpsykologiassa ei ollut olemassa kokonaisvaltaista, koko tutkimuksen kattavaa teoriaa, mutta siihen liittyi joukko suuntaviivoja ja käsitteitä. Tällaisia olivat mm. aktiivinen ihmiskäsitys, poikkitieteellisyys, ekologinen tutkimusote ja valikoivien tutkimusmenetelmien soveltaminen sekä perus- ja soveltavan tutkimuksen yhdistäminen yhdiskunnan ongelmien ratkaisemiseksi. (Horelli 1982, 25 - 29.) Syväsen (1981, 22) mukaan ympäristöpsykologian painopiste siirtyi prosessien ja fyysis-sosiaalisen ympäristön välisten suhteiden tutkimiseen ja samalla rakennetun ympäristön suunnitteluun tähtäävä soveltava työ jäi taustalle.

1990-luvulla ympäristöpsykologian tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita enemmän tiettyyn hetkeen liittyvistä tunnetiloista kuin pitempiketoisista piirteistä (Kallio, 1992, 38). Ympäristöpsykologian tutkimusperinne kattaa kuitenkin yhä laajan alan. Havaintopsykologinen perinne tutkii, miten ihminen valikoi, havainnoi, jäsentää ja tulkitsee toimiessaan saamaansa informaatiota. Sosiaalipsykologinen perinne tutkii ihmisen ulkoisen ympäristön ja elämänkentän suhdetta ja vuorovaikutusta. Arkkitehtuurin ja suunnittelun perinteen kautta syntyy teorioita siitä, miten ympäristö saadaan vastamaan ihmisten tavoitteita ja miten suunnittelua olisi kehitettävä. Ympäristöpsykologia kattaa tutkimuksen, suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin muodostaman syklisen kehän. (Aura ym. 1997, 44-45.)

### 3.1.2 Ympäristömielikuva ja mielikuvakartta

Ihmiset muodostavat ympäristömielikuvia jatkuvasti liikkeessaan ja toimiessaan. Käsitteenä ympäristömielikuva on abstraktinen ja vaikeasti määriteltävissä; siksi sillä onkin useita englanninkielisiä vastineita kuten esimerkiksi cognitive memory representation, cognitive map, image ja schema. Ympäristömielikuvalla tarkoitetaan ihmisen mielessä olevaa käsitystä fyysisestä ympäristöstä sekä siihen liittyvää informaatiota. (Allas 1993, 28 - 31.) Mielikuvat kehittyvät koko ajan muuttuen yksilön kehittymisen ja ympäristökokemusten kautta. Ympäristömielikuvan laajuus ja sisältö ovat tilanteesta riippuen erilaisia. Turistin, asunnonostajan ja alueella pitkään asuneen ulkoilijan mielikuva alueesta on hyvin erilainen. (Allas 1993, 51.) Vaikka mielikuvat ovatkin omakohtaisia ja henkilökohtaisia, ne ovat kuitenkin myös tietyille ryhmille ja kulttuureille yhteisiä (Salmela 1988, 9.)

Ympäristömielikuvaa voidaan kuvata sanallisesti tai siitä voidaan tehdä piirtämällä mielikuvakartta. Piirros ja sen sanallinen kuvaus täydentävät toisiaan. (Allas 1993, 52.) Mielikuvakartasta selviää, miten eri toimipaikat sijaitsevat, miten ne sijoittuvat keskenään, mikä on toimipaikkojen etäisyys ja mitä reittejä pitkin niihin pääsee. Mielikuvakartta on katkelmallinen, epätarkka ja pelkistynyt. Kartassa olevat ”vääristymät” kuvastavat jokaisen yksilön omaa tapaa hahmottaa, kokea ja käyttää ympäristöään, sillä mielikuvakartta rakentuu niistä paikoista, jotka ovat yksilölle tärkeitä. Muuttuvissa kaupungeissa mielikuvakartat saattavat vanheta nopeasti. (Aura ym. 1997, 106.) Mielikuvakartat luovat odotuksia ja ohjaavat havaintoja ja käyttäytymistä uusissa tilanteissa. Selkeä mielikuva rakennetusta ympäristöstä helpottaa toimintoja. Eri ihmiset kokevat saman ympäristön eri tavalla, joten he myös käyttäytyvät siellä eri tavalla. (Aura 1982, 34.)

Mielikuvakarttojen tutkimuksen ensimmäiset teoriat luotiin jo 1940-luvulla. (Aura ym. 1997, 29.) Mielikuvakartat otettiin käyttöön kaupunkisuunnittelussa Lynchin aloitteesta vuonna 1960. Hänen kaupunkitutkimuksessaan ei kuvattu kaupungin ulkonäköä objektiivisesti vaan sen asukkaiden kautta. Asukkailta kerättiin tietoa, mitä he todella huomaavat kaupungista ja mitä heille jää siitä mieleen. (Lynch 1968.)

Lynch käytti mielikuvakarttaa ympäristön kehittämisen perustana. Lynchin mukaan mielikuva syntyy kaksisuuntaisesta tarkkailijan ja ympäristön välisestä prosessista. Tarkkailija valikoi, organisoii ja varustaa merkityksillä näkemänsä. Lynchin ympäristön kehittämisohjelma oli kolmivaiheinen. Ensimmäisessä vaiheessa määritellään mielikuvakartan sisältö haastatteluin, piirrostehtävin, valokuvien avulla sekä tutustuen ympäristöön kävellessä tai muilla keinoilla. Lynchin mukaan kaupungin asukkaat järjestävät mielessään fyysiset muodot tiettyjen ympäristön elementtien mukaan. Näitä elementtejä ovat polut, reunat, alueet, solmukohtat ja maamerkit. Polut ovat reittejä, joita pitkin ihmiset kulkevat. Reunat ovat aitauksia, jotka erottavat alueita; tällaisia ovat esimerkiksi rannat. Solmut ovat kaupungin strategisia pisteitä, polkujen yhtymäkohtia ja risteyksiä, joten ne ovat yleensä kaupungin keskuksia. Maamerkit ovat pistemäisiä, ulkoapäin tarkkailtavia ja helposti tunnistettavia suunnistamisen kiintopisteitä kuten rakennuksia tai mäkiä. Ympäristön erilaiset elementit lujittavat yhteenkuuluvuuden tunnetta ja helpottavat samaistumista ympäristöön. (Lynch 1968, 46 - 47.)

Lynchin kehittämisohjelman toisessa vaiheessa mielikuvakarttojen sisällöistä tehdään synteesi, johon kerätään yleisimmät mielikuvatekijät, vaikeasti hahmotettavat alueet sekä ympäristön visuaalisen hahmon kehittämistä kaipaavat kohdat. (Aura ym. 1997, 110 - 112.) Koko kaupungilla on kollektiivinen mielikuva, joka syntyy sen asukkaiden yksilöllisten mielikuvien yhteistuloksena. Ihminen käyttää tätä muodostamaansa mielikuvaa ympäristön tarjoaman informaation tulkinnassa ja toiminnan ohjaamisessa. (Hautamäki L. 1987, 17.)

Kolmannessa vaiheessa ympäristölle laaditaan visuaalinen kehittämisohjelma. (Aura ym. 1997, 110 - 112.) Lynchin ja myöhemmin myös arkkitehtien toiveena oli, että rakennusten sijainti, liikkumisreitit, maamerkit ja aukiot suunnitellaan siten, että ne muodostavat asukkaille selkeän kokonaisuuden. (Lynch 1968, 14; Aura 1982, 1 - 2.) Ihmisellä on tarve luoda järjestystä ympäristöönsä. Tämän vuoksi ympäristön luettavuus eli ympäristössä helposti havaittavissa olevien ominaisuuksien tarjonta on tärkeää ihmisen suunnistamisen ja liikkumisen kannalta. (Horelli 1982, 20.)



Mielikuvakarttoja käytetään ympäristösuunnittelussa, sillä ne ovat eräs keino ymmärtää, miten ihmiset jäsentävät fyysisen ympäristön mielessään. Pyytämällä eri yksilöitä ja erilaisia käyttäjäryhmiä kuten lapset, nuoret, aikuiset ja vanhukset piirtämään mielikuvakartta alueestaan saadaan käsitys siitä, miten he käsittävät ympäristönsä, millaisiin visuaalisiin tekijöihin he kiinnittävät huomiota ja missä ympäristön kohdassa heillä on erityisen vaikeaa suunnistautua. Tällä tavoin ympäristöjä voidaan kehittää paremmin yhteensopiviksi ihmisten kokemistapojen kanssa. (Aura ym. 1997, 108.)

### 3.1.3 Käyttäytymiskehys

Ympäristöpsykologiaan liittyy käsite käyttäytymiskehys, jolla tarkoitetaan ajallisesti ja paikallisesti rajautunutta fyysisen ympäristön ja siinä toistuvan kaavamaisen käyttäytymisen kulun kokonaisuutta (Aura ym. 1997, 36). Käyttäytymiskehykset ovat rakennetun ympäristön tiloja, joilla on tietyt funktiot. Tiloja käyttävät toimivat tilaan kytkeytyvän kaavan mukaisesti. (Syvänen 1981, 20 - 22.) Käyttäytymiskehyksellä tarkoitetaan esimerkiksi tiettyä paikkaa kuten asuinalueita, koulua, kirjastoa, ravintolaa, teatteria tai liikuntapaikkaa. Käyttäytymiskehyksen fyysiset tekijät ohjaavat osaltaan kehyyksessä olevien ihmisten käyttäytymistä. Mitä enemmän ja erilaisempia käyttäytymiskehyksiä kaupungilla on, sitä elävämmäksi ja virikkeisemmäksi se yleensä koetaan. (Syvänen 1981; Horelli 1982, 19 - 20.) Syväsen mukaan Tampereella on 226 aluetta eli käyttäytymiskehystä, jolla on sisäisesti yhtenäiset sosiaaliset ja toiminnalliset ominaisuudet (Syvänen 1981, 24).

Useat ihmisten kokemukset, muistot, vaikutelmat ja tuntemukset ovat sitoutuneet tiettyyn käyttäytymiskehykseen eli paikkaan, johon luodaan tunnesiteitä ja annetaan merkityksiä ajan myötä, arkielämän toimintojen välityksellä. Walleniuksen tutkimuksen mukaan arkiympäristön laajuutta kuvaa paikkojen lukumäärä ja paikkoihin osallistumisen tiheys. Arkielämän perusrungon muodostaa 2 - 4 paikkaa, jotka ovat tavallisesti koti, työpaikka, kyläilypaikat ja urheiluharrastukset. Urheilu- ja kuntoilupaikan mainitsi 52 % tutkimukseen osallistuneista. Pihan ja ulkoilupaikan mainitsi 34 % tutkituista. Osalle tutkituista (19,8 %) luonto oli kokemuksellisesti arvokas. Miesten elämänpiirissä painottuvat työ ja urheilu, naisten elämänpiirissä kaupassakäynnit, ky-

läilyt, ulkoilu sekä kulttuuri- ja yhdistystoiminta. Naisten arkielämän paikkojen määrä vähenee siirryttäessä asumaan kaupungin reuna-alueelle. Paikan keskeisin merkitys oli harvoin tekemisen välineellisyys, vaikka tämä korostuikin jossain määrin mm. urheilussa, joka koettiin kunnon kohentamisen välineenä. (Wallenius 1996, 61 - 96).

### **3.2 Liikuntaympäristöt**

Fyysinen ympäristö jaetaan usein luonnonympäristöön ja rakennettuun ympäristöön. Maastamme on noin 70 % metsää tai muuta luonnonympäristöksi luettavaa maata ja taajama-alueiden osuus on vain muutama prosentti Luonnonympäristö on kuitenkin yhä enemmän ihmisen vaikutuksen alainen. (Aura & Siitonen 1992, 7 - 8.)

Vuolle on jakanut liikuntaympäristöt edellisestä jaosta poiketen kolmeen eli aitoon luonnonympäristöön, muokattuun luonnonympäristöön sekä rakennettuun ympäristöön. Aitoon luonnonympäristöön ei ole tehty liikunnan harjoittamiseen liittyviä rakenteellisia ratkaisuja, joten se on aidoimmillaan koskematonta erämaata. Muokattuun luonnonympäristöön on rakennettu liikuntapaikkoja liikuntaharrastusta varten. Rakennetulla ympäristöllä tarkoitetaan rakennuksia, joissa liikuntaa harrastetaan sisätiloissa. (Vuolle 1987, 157 ja 1994, 290.)

### **3.3 Ympäristön ja ihmisen vuorovaikutusta selvittävät tutkimukset**

Ympäristöpsykologiaan liittyviä tutkimuksia, jotka kohdistuvat liikuntaan eri tyyppisissä ympäristöissä on tehty vähän. Lähes kaikki tutkimukset ovat laajempia, ympäristön ja ihmisen vuorovaikutusta selvittäviä tutkimuksia ja vain joissakin tutkimuksissa on lähestytty ympäristöä myös liikuntaharrastuksen kannalta.

Lynch on tehnyt rakennetun ympäristön tutkimuksia lähinnä Yhdysvalloissa. Hänen tutkimuksensa ovat kohdistuneet suuriin kaupunkeihin kuten esimerkiksi Bostoniin ja Los Angelesiin. Hänen tutkimustensa tarkoituksena oli toimia perustana alueiden jatkosuunnittelulle, sillä tutkimuksissa saatiin esiin kaupunkiin liittyviä visuaalisia on-

gelmia ja toisaalta myös vaihtoehtoja ongelmien poistamiseksi. Tutkimuksissa havaittiin, että kaupungissa oli paljon sellaisia paikkoja, jotka huomattiin ja osattiin laittaa järjestykseen ja toisaalta paikkoja, jotka olivat toisille esteitä ja toisille tuttuina läpikuljettavia. Lopputuloksena tutkimuksista saatiin kartta, johon oli merkitty kaupungin eri elementit ja niiden tuttuus. (Lynch & Rivkin 1976.)

Kiikan kirkonkylän ympäristöinventoinnissa käytettiin hyväksi Lynchin teoriaa. Ympäristöinventoinnin tarkoituksena oli antaa maisemalliset ja aluerakenteelliset lähtökohdat yleiskaavan ja osayleiskaavan laatimiselle sekä luoda samalla menetelmä, joka antaisi mahdollisimman selkeän kuvan kunnan ympäristörakenteesta, sen eri osien suhteesta toisiinsa sekä fyysisen ympäristön kehittämismahdollisuuksista. (Hurme & Rähä 1983.)

Kortteinen on tehnyt lähiötutkimuksen, jossa tutkittiin yhden helsinkiläisen lähiön elinolosuhteita, elämäntapojen muutosta, naapuruusverkoston syntymistä ja kehittymistä sekä analysoitiin perhekohtaisten elämäntapojen muutoksia. Lähiön yksi suurimmista ongelmista elämäntapojen muutoksen kannalta tarkasteltuna oli se, että asuinalueen työpaikkaomavaraisuus oli alhainen. Asukkaat elivät tutkijan mukaan lähiössä kuin putkessa; aamuisin he kulkivat asemalle ja jatkoivat matkaa työpaikoilleen junalla ja illalla ihmisvirta kulki päinvastaiseen suuntaan. Elämä oli lähiössä kuin ulkoapäin johdettua ja yhdenmukaista. Alue tarjosi asukkailleen poikkeuksellisen köyhän toiminnallisen ympäristön, sillä siellä oli kaupunkikeskustoja heikommat mahdollisuudet tehdä vapaa-aikana sellaista, mikä olisi asukkaalle itselleen merkityksellistä ja tärkeää. (Kortteinen 1982, 230.)

Kaupunkirakentamisessa alettiinkin vasta 1970-luvun lopulla painottaa uusien asuinalueiden monipuolista toiminnallista rakennetta ja ottaa huomioon alueiden ympäristön ominaisuudet. Fyysisen ja sosiaalisen ympäristön ymmärrettiin olevan yksi kokonaisuus, joten suunnittelussa otettiin huomioon myös mm. harrastustilat ja viheralueet. (Aura ym. 1992, 35 - 37.)

Ihmisten havainnoimaa ympäristöä tutkimalla on todettu, että ihmiset voivat yleensä kuvata yksityiskohtaisesti paikkoja, jotka ovat heille tärkeitä. Havainnoitsijalla ja ym-

päristöllä on kommunikaatiosuhde, jossa ympäristö toimii lähettäjänä ja havainnoitsija vastaanottajana. Ympäristön aiheuttama aistielämys toimii sanomana. (Hautamäki L. 1987, 1 - 2.)

Lasten mielipaikkoja on tutkittu ympäristökuvausten avulla. Tutkimuksen mukaan lapset jäsentävät ympäristöä käyttämiensä reittien ja reitillä olevien kohteiden avulla, jolloin he poimivat itselleen kiinnostuskohdeksi myös mittakaavaltaan pieniä luonnonympäristön kohteita kuten puita. Tutkimus toi näin yllättäviäkin tietoja lasten mielipaikoista. Lasten mielipaikat olivat usein ns. suunniteltujen tilojen ulkopuolella olevia kuten metsäalue ja ranta. Alle kouluikäisten mielipaikka oli useimmiten luonnonpaikka, joka saattoi olla hyvin pienikin kohde. Tällaisia paikkoja olivat puu, metsä, ranta, maja ja vadelmakalliot. 7 - 10-vuotiaiden mielipaikat olivat osittain samat eli puu, metsä, ranta ja maja, mutta lisäksi myös rakennettuja ympäristöjä kuten nurmikko, kioski, keskuskenttä ja kaupan takapiha. 11 - 13-vuotiailla mielipaikkoja olivat lähinnä vain rakennetut ympäristöt; rannan lisäksi mielipaikkoja olivat mm. keskus-  
tori, puisto, ostoskeskus, kioski, kotipiha ja urheilukenttä. (Turja 1997, 69.)

### **3.4 Liikuntaympäristöä käsittelevät tutkimukset**

Ympäristöpsykologinen näkökulma on ollut mukana joissakin tutkimuksissa, joissa tarkastellaan erilaisia ympäristöjä muun muassa liikuntaympäristönä. Tutkimusten painopiste on kuitenkin ollut muissa seikoissa kuin sen merkityksessä liikkumisympäristönä. Tutkimuksissa on keskitytty muun muassa erilaisiin arvostuksiin, luontosuhteeseen, liikuntamotiiveihin ja ympäristön muutoksiin. Lynchin ympäristöpsykologiaan tuomaa ympäristömielikuvatutkimusta ei ole tehty liikuntaympäristöistä.

Katila (1987, 30) on tutkinut virkistysalueisiin kohdistuvia arvostuksia. Virkistysalueen laatuun vaikuttivat maisemaominaisuudet, ulkoilukapasiteetti, kulkukelpoisuus, palvelu- ja varustetaso sekä saavutettavuus. Eri liikuntamuodot asettivat hänen keräämiensä tietojen mukaan liikuntapaikalle erilaisia vaatimuksia; suunnistaja kokee haastavaksi ja mielekkääksi metsän, jossa on polkujen lisäksi myös vaikeakulkuisia alueita kun taas lenkkeilijä haluaa juosta hyväkuntoisella ulkoilureitillä.

Vuolle (1987, 157) on todennut tutkimuksissaan, että liikuntaympäristöllä on luontosuhteen kannalta erilainen merkitys vuorovaikutus- ja kokemusympäristönä sekä sosiaalisena, fyysisenä, emotionaalisena ja tiedollisena ympäristönä. Kaupunkialueella liikuttiin muokatussa luonnonympäristössä ja rakennetussa ympäristössä.

Muokatussa luonnonympäristössä vuorovaikutusympäristö oli rajattu ja kokemusympäristö oli siinä yksipuolinen. Sosiaalinen ympäristö oli yhdenmukaistava. Rakennetussa ympäristössä vuorovaikutusympäristö oli suljettu, kokemusympäristö vieraannuttava ja sosiaalinen ympäristö massoittava ja privatisoiva. Fyysinen ympäristö oli rakennetussa ympäristössä keinotekoinen ja teknistynvä, emotionaalinen ympäristö puolestaan tunneköyhä ja pinnallinen. (Vuolle 1987, 157.) Vuolle on todennut tutkiessaan Jyväskylän aikuisväestöä, että aikuisiässä harrastetun liikunnan ja lapsuudenkodissa harrastetun liikunnan liikuntaympäristöjen välillä oli johdonmukainen yhteys (Vuolle 1990, 75).

Aidossa luonnonympäristössä mieliliikuntaa harjoittavien motiivit olivat ekspressiivisiä; liikuntaa harrastettiin, koska se oli rentouttava ja vapauttava kokemus; koska sillä oli positiivinen vaikutus mielenterveyteen ja koska ulkoilu ja luonto koetaan tärkeäksi. Rakennetussa ympäristössä liikuntamotiivit olivat välineellisiä; liikuntaa harrastettiin, koska sen koettiin lisäävän terveyttä ja suorituskykyä. (Vuolle 1994, 287.)

Vuolle on keskittynyt luontoliikunnan tutkimiseen. Luontoliikunnalla hän tarkoittaa vapaa-ajalla luonnonympäristössä tapahtuvaa fyysisesti aktiivista toimintaa, jonka tavoitteena on liikunnan tai jonkin muun tarpeen tyydyttäminen. (Vuolle 1990, 70.) Rakennetut liikuntaympäristöt saattoivat hänen mukaansa vieraannuttaa luonnosta, mikäli liikuntaa harrastettiin vain yksipuolisesti (Vuolle 1992, 26).

Pysyvä, elämäntavaksi muuttunut liikuntaharrastus syntyy sosiaalistumisprosessin kautta. Prosessiin vaikuttavat mm. ympäristön kautta saadut myönteiset tai kielteiset kokemukset ja elämykset. Liikuntaharrastusmotiiveihin voidaan näin vaikuttaa liikumisympäristön kautta. Liikkumisympäristöjen kehittämisellä on tavoitettu ja saatu liikunnan pariin sellaisia väestöryhmiä, jotka eivät ole olleet aiemmin kiinnostuneita

liikunnasta tai joilla ei aiemmin ole ollut mahdollisuutta käyttää hyväksi olemassa olevia palveluja. (Vuolle 1994, 287 - 289.)

Luonnonmuutosten merkityksestä tehtiin tutkimus vuonna 1995. Tässä tutkimuksessa oli tarkoituksena selvittää miten eräoppaat, metsätieteilijät ja biologit havainnoivat luonnon muutoksia ja minkälaisia merkityksiä he antoivat muutoksille. Tutkittavat (n=112) mm. arvioivat muutosten vaikutuksia heidän omaan luontoliikuntaharrastuksiinsa. Tutkimuksessa päädyttiin siihen, että koulutuksella, ammatilla ja ehkä jopa koulutusaloille hakeutumisella on voimakas yhteys luontosuhteeseen. Esimerkiksi metsätieteilijät eivät nähneet metsään liittyviä muutoksia niin kielteisenä kuin kaksi muuta ryhmää. Biologit näkivät muutokset kielteisimpänä. Suurin osa koetuista uhkista kuten saastumisen ja totaalisen tuhon mahdollisuus olivat globaalisia. Sen sijaan myönteiset muutokset kuten saavutettavuuden paraneminen ja elintason nouseminen koettiin yksilötasolla. (Lyytinen 1995.)

Rakennetun ympäristön vaikutusta liikuntaharrastukseen on tutkittu vähän. Kivikallio totesi tutkiessaan Lestijärven keski-ikäisten liikunnallisia tottumuksia, että asuinpaikka vaikutti Lestijärvellä ennen kaikkea siihen, mitä lajia harrastettiin talvella. Kirkonkylässä käveltiin ja hölkättiin, mutta sivukylissä hiihrettiin. Kirkonkylässä harrastettiin voimistelua ja jumppaa enemmän kuin sivukylillä. (Kivikallio 1995, 43.)

### **3.5 Liikuntasuunnittelu ja sen suhde ympäristöpsykologiaan**

Liikuntasuunnitelmia on laadittu Suomen lääneissä ja kunnissa vasta liikuntalain säätämisen jälkeen 1980-luvun alusta lähtien. Suunnitelmia laadittiin hyvin monella eri tavalla eikä niiden tekemiseen muodostunut mitään selvää käytäntöä, koska liikuntasuunnittelua tukevaa kirjallisuutta ja ohjeistoa ollut juuri olemassa opetusministeriön suunnitteluohjeistoa lukuunottamatta. Menetelminä käytettiin yleisiä suunnittelun menetelmiä eri tavoin soveltaen, mutta esimerkiksi ympäristöpsykologian menetelmiä ei suunnitelmissa paljon käytetty. Liikuntasuunnitelmissa ei ole perusteltu suunnitelmaan tekemiseen käytettyjä menetelmiä vaan menetelmät riippuivat ilmeisesti muun muassa suunnittelijasta,

kunnasta ja sen koosta, suunnitteluun käytössä olevasta rahamäärästä ja kunnan liikuntaan kohdistuvasta arvostuksesta.

1980-luvulla suunnitelmat pohjautuivat usein kyselyihin, joiden otoskoko vaihteli huomattavasti. Yleensä kyselyt tehtiin yli 15-vuotiaalle väestölle suorittamatta kyselyn otantaa tilastollisin menetelmin. Poikkeuksena oli joitakin paikkakuntia kuten Jyväskylä, Kerava ja Sotkamo, missä kyselyt tehtiin suurelle systemaattisella otannalla poimitulle joukolle (Jyväskylän liikuntasuunnitelma 1987 - 2000. Perusselvitysosa. 1987; Kahila, Miilunpalo, Oja & Vuori 1989, 10; Puronaho 1987; Puronaho ym. 1984; Rantakari & Puronaho 1990, 1; Rovaniemen kaupungin liikuntasuunnitelma vuosille 1984 - 2000. Suunnitelmaosa 1984). Tuloksista pyrittiin tekemään poiminnan systemaattisuudesta riippumatta koko kunnan väestöä koskevia yhteenvetoja paneutumatta erikseen eri ikäryhmien tarpeisiin ja toiveisiin. Tällaisten tutkimusten avulla saatiin lähinnä selville, mitä lajeja kuntalaiset harrastivat ja mitkä olivat syynä siihen, etteivät he harrastaneet liikuntaa. Niissä ei selvitetty tarkemmin, miten ihmiset kokivat ympäristönsä liikuntapaikkana eikä mikä heille oli tärkeää liikuntaharrastuksen kannalta.

Liikuntasuunnitelmia laadittiin myös käyttäen apuna ajankäyttötutkimuksia ja vertaamalla opetusministeriön suunnitteluohjeiden suosituksia ja ohjeellisia laskennallisia tarpeita todelliseen tilanteeseen. Tällöin kiinnitettiin huomiota siihen, kuinka paljon liikuntaneliöitä ja liikuntapaikkoja oli asukkaita kohti. Näin meneteltiin muun muassa Helsingissä. (Helsingin kaupungin liikuntatoimen kehittämissuunnitelma 1989.)

Liikuntatoimen yhteissuunnittelu väestön kanssa aloitettiin 1980-luvun lopulla. Jyväskylän Huhtasuolla kerättiin asukkailta tietoa paikkakunnan hyvistä ja huonoista puolia, kehittämissuunnitelmista ja ratkaisuvaihtoehtoista käyttäen hyväksi alunperin Norjassa kehitettyä työkirjamenetelmää. Saatuja tietoja käytettiin hyväksi kunnan eri hallintokuntien suunnittelussa. (Suomi 1998) Menetelmää käytettiin kuitenkin vain yhdellä asuinalueella.

Kuopiossa yhteissuunnittelua toteutettiin kokoamalla yhden lajin tai harrastusmuodon edustajat yhteiseen neuvottelutilaisuuteen pohtimaan kyseessä olevan lajin nykytilannetta, ongelmia, tarpeita ja tavoitteita. Keskusteluista tehtiin muistiot jatkotyöskente-

lyyn. Työskentelyn tuloksena syntyi viisi osaraporttia, jotka sisälsivät kukin 5 - 8 lajia. Lisäksi tehtiin erikseen osaraportit maaseutualueesta ja virkistystoiminnasta. Osaraportit koottiin kaupunginvaltuuston käsittelyä varten pääraportiksi, jossa tarpeet, toiveet ja kehittämissuhteet sovitettiin yhteen ja muodostettiin painopistealueet. (Kuopion vapaa-aikapalvelujen kehittämissuunnitelma 1989.)

1990-luvulla liikuntasuunnitelman teko on perustunut viranhaltijoiden ja kunnan asukkaiden yhteissuunnitteluun monessa kunnassa (Lanki 1992, 2; Lanki 1994, 56; Lipponen 1992, 1; Syrjänen 1991, 7). Esimerkiksi Espoossa, Jyväskylän maalaiskunnassa, Kotkassa ja Ulvilassa. Usein paikkakunnalle perustettiin eri asuinalueita edustavia ryhmiä, jotka keräsivät työkirjamenetelmällä itsenäisesti omaa aluettaan koskevia näkemyksiä. Aluekohtaiset työkirjat yhdistettiin ja niistä tehtiin konkreettisia kehittämissuhteita, jotka siirrettiin kunnan kyseistä asiaa koskeviin suunnitelmiin kuten liikuntasuunnitelmaan.

Liikuntasuunnitelmien laadinnassa ei ole käytetty selvästi ympäristöpsykologisia menetelmiä, vaikka yhteissuunnittelu asukkaiden kanssa ja asuinaluekohtaisten mielipiteiden huomioon ottaminen antaakin jo hieman viitteitä ympäristöpsykologisesta näkökannasta



## 4 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskohteet

### 4.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kokeilla Lynchin kehittämän ympäristömielikuviiin liittyvän menetelmän käyttökelpoisuutta liikuntasuunnitelmaa varten tarvittavan aineiston keräämiseen sekä selvittää, minkälaisia liikkumisympäristöjä keski-ikäinen piti itselleen tärkeänä Jyväskylässä oman liikuntaharrastuksensa kannalta. Ympäristömielikuvien avulla oli tarkoitus määritellä henkilökohtaiset mielikuvakartat ja koota ne tämän jälkeen synteesin avulla yhdeksi kartaksi. Tutkimuksessa korostui pragmaattinen tiedonintressi eli käytännön suunnittelutyölle aineksia antava tiedonintressi. Tutkimuksen tarkoituksena oli olla käytäntöä palveleva siten, että sen avulla saataisiin toisaalta testattua uutta menetelmää ja arvioitua sen käyttökelpoisuutta suhteessa liikuntasuunnittelun tähänastisiin käytäntöihin sekä toisaalta myös kerättyä tietoa Jyväskylän kaupungin liikuntasuunnitelmaa varten.

Tutkimuksen pääongelma, miten keski-ikäinen jyvaskyläläinen koki kaupunkinsa liikuntakaupunkina jaettiin seuraaviin alaongelmiin:

- mitä liikuntalajeja keski-ikäinen harrasti Jyväskylässä
- vaikuttiko asuinalue ja sen fyysiset tekijät alueella asuvien liikuntaharrastuksiin
- mitä asioita keski-ikäinen piti Jyväskylässä positiivisena ja negatiivisena oman liikuntaharrastuksensa kannalta
- käyttikö keski-ikäinen varsinaisia liikuntapaikkoja vai harrastiko hän liikuntaa paikoissa, joita ei oltu suunniteltu liikuntapaikoiksi
- millaisia omaan liikuntaharrastukseensa liittyviä toiveita keski-ikäisellä oli
- mitä kohteita keski-ikäinen piti Jyväskylässä näyttämisen arvoisina liikunnan kannalta

## 4.2 Tutkimuksen kohde

Tutkimuksen perusjoukkona olivat vuosina 1949 - 58-syntyneet jyvaskyläläiset, joita Jyvaskylän aikuisväestöstä on noin 16 % (Kunnallistietoa Jyvaskylästä 1998, 10). Tutkimuksessa haluttiin kerätä tietoa, miten yksi ikäluokka koki ympäristönsä liikunnan kannalta. 40 - 49-vuotiaat valittiin tutkimuskohteeksi useasta eri syystä. Keski-ikäiset olivat kohderyhmänä vuoden 1998 lopulla käynnissä olleessa valtakunnallisessa Kunnossa kaiken ikää -ohjelmassa, jossa pyritään lisäämään 40 - 60-vuotiaiden säännöllistä liikuntaa harrastavien määrää 150000 henkilöllä (Kunnossa kaiken ikää -ohjelma... 1994, 10 - 11). Ikäryhmä valittiin myös sen vuoksi, että monen tutkimuksen mukaan tämä ikäluokka elää murrosvaihetta, jolloin elämänkaaren puolella välissä ja aktiivisimman lastenkasvatusvaiheen jälkeen on aikaa kiinnittää huomiota myös omaan kuntoon. Keski-ikäiset kuuluvat myös ikäryhmään, joka oli hyvin harvoin osallistunut Suomessa ympäristömielikuvatutkimuksiin.

Jyvaskylä valittiin tutkimuskohteeksi muun muassa sen vuoksi, että kaupunki oli tekemässä uutta liikuntasuunnitelmaa, johon se keräsi väestöltä tietoa kesällä 1998. Jyvaskylä on asukasluvultaan Suomen kymmenenneksi suurin kaupunki. Sen väkiluku oli 31.12.1997 yli 76000 henkeä. Jyvaskylän pinta-ala on 136,9 km<sup>2</sup>, josta vettä on 31,0 km<sup>2</sup>. Jyvaskylä on pinnanmuodoltaan mäkinen. Sen korkeimmat metsäiset mäet nousevat 130 - 150 m maaston pohjasta. Mäkien lisäksi kaupunkialueen luonteeseen vaikuttaa voimakkaasti lounaasta koilliseen kulkeva harjumuodostelma, jonka näkyvin kohta on aivan Jyvaskylän keskustassa. (Kunnallistietoa Jyvaskylästä 1998, 5 - 7.) Jyvaskylä on osa Järvi-Suomea, sillä sen alueella on useita järviä kuten Päijänne, Jyväsjärvi, Tuomiojärvi ja Palokkajärvi. Kaupunki on jakaantunut alueellisesti 37 tilastoalueeseen, jotka tässä tutkimuksessa yhdistettiin yhdeksään alueeseen, jotka olivat kantakaupunki (keskusta, Mattilanpelto, Mäki-Matti, Nisula, Viitaniemi, Taulumäki, Mannila), Kypärämäki-Kortepohja, Lohikoski-Heinälampi, Huhtasuo, Kuokkala, Keltinmäki-Myllyjärvi, Keljo (Keljo, Keljonkangas), Halssila ja Säynätsalo.

Tutkimuksessa käytettiin hyväksi kahta aineistoa, joista toinen oli Jyvaskylän kaupungin kesällä keräämä väestön kyselytutkimusaineisto ja toinen tutkielman tekijän

syksyllä keräämä ympäristömielikuviin perustuva aineisto. Väestön kyselytutkimuksen perusjoukkona olivat kaikki Jyväskylän kaupungin vuonna 1924 - 83 syntyneet. Heistä oli poimittu kyselyyn 1200 henkilön otos, joka vastasi koko kaupungin väestöä ikä, sukupuoli ja asuinalue huomioon ottaen. Tässä tutkimuksessa käytettiin vuosina 1949 - 58 syntyneiden antamia vastauksia. Väestön kyselytutkimusaineiston tutkija sai käyttöönsä SPSS-tilastolaskentaohjelmiston tiedostona. Tästä aineistosta tutkittiin ennen kaikkea, mitä liikuntalajeja keski-ikäiset harrastivat Jyväskylässä sekä miten keski-ikäisen asuinalue vaikutti hänen liikkumiseensa ja muodostiko asuinalue liikunnallisen käyttäytymiskehityksen.

Ympäristömielikuvatutkimuksen kohdejoukkona oli erään atk-alan yrityksen Jyväskylässä olevan toimipisteen vuosina 1949 - 1958 syntyneet. Kohdejoukon muodosti 29 henkilöä, joista miehiä oli 18 ja naisia 9. Ryhmä koottiin yhdestä työpaikasta tutkimukseen valitun ympäristöpsykologisen menetelmän vuoksi. Menetelmän kannalta oli tärkeää, että tutkittavat olivat jossain määrin toisilleen tuttuja, koska tämän uskottiin helpottavan heidän kannustamistaan sekä piirtämään että keskustelemaan. Menetelmän käyttöä ja tutkittavien motivointia helpotti myös se, että tutkija oli työskennellyt aiemmin samassa työpaikassa. Kohdejoukko oli myös tottunut työssään ainakin jossain määrin ilmaisemaan itseään kirjallisesti, mikä pidettiin oli tärkeänä. Tällaisen kohderyhmän valinnalla pyrittiin siihen, että ryhmä saataisiin mukaan lähes sataprosenttisesti, jolloin sekä liikunnallisesti passiiviset että aktiiviset olisivat mukana tutkimuksessa. Ympäristömielikuvatutkimuksen tekemiseen oli mahdollista järjestää työpaikalla tuttu ja rauhallinen työtila, mikä tutkijan arvion mukaan oli erittäin tarpeellista.

Ympäristömielikuvatutkimuksen aineistosta etsittiin vastausta kysymyksiin, mitä asioita keski-ikäinen piti Jyväskylässä positiivisena ja negatiivisena oman liikuntaharrastuksensa kannalta, käyttikö keski-ikäinen varsinaisia liikuntapaikkoja vai harrastiko hän liikuntaa paikoissa, joita ei ole suunniteltu liikuntapaikoiksi, millaisia omaan liikuntaharrastukseensa liittyviä toiveita keski-ikäisellä oli sekä mitä kohteita keski-ikäinen piti Jyväskylässä näyttämisen arvoisina liikunnan kannalta.

## 5 Tutkimusmenetelmät

Tutkimusaineisto kerättiin sekä kaupungin tekemästä väestön kyselytutkimuksesta, joka oli sekundaariaineistoa että tutkijan tekemästä ympäristömielikuvatutkimuksesta. Ympäristömielikuvatutkimus koostui kirjallisesta osasta, piirroksesta ja nauhoitetusta ryhmäkeskustelusta. Erilaisten aineistojen eli aineistotriangulaation käytöllä pyrittiin saamaan kattavampi ja laajempi kuva tutkimuskohteesta ja parantamaan näin tutkimustulosten reliabiliteettia (Eskola & Suoranta 1998, 69).

### 5.1 Kaupungin väestön kyselytutkimus

Jyväskylän kaupungin aikuisväestölle tehtiin kesällä 1998 kysely ulkoilu- ja liikuntaharrastuksista. Tämän kyselyn tarkoituksena oli toisaalta saada tietoa väestön harrastuksista, mutta toisaalta myös selvittää väestön toiveita rakennettavien liikuntapaikkojen, järjestettävän liikuntatoiminnan ja lasten liikunnan osalta. Kyselyyn vastasi 751 henkilöä eli vastausprosentti oli noin 63 %. Vastanneista 18 % eli 132 henkilöä oli vuosina 1949 - 58 syntyneitä eli 40 - 49-vuotiaita.

Kaupungin tekemä kysely muodostui suurimmaksi osaksi monivalintakysymyksistä, joista tässä tutkimuksessa käytettiin vain osa (liite 1). Lomakkeeseen liittyi myös muutamia avoimia kysymyksiä, joista tässä tutkimuksessa käytettiin kysymystä siitä, miten vastaaja koki Jyväskylän liikuntakaupunkina henkilökohtaisesti ja mikä oli hänen liikumisensa kannalta tärkeää. Tämän kysymyksen vastaukset luokiteltiin monella eri tavalla. Niistä haettiin aidon luonnonympäristön, muokatun luonnonympäristön ja rakennetun ympäristön elementtejä (teemoja), joiden mukaan aineisto luokiteltiin. Vastaukset ryhmiteltiin myös sen mukaan, mitä liikuntapaikkoja niissä mainittiin. Samoin vastaukset ryhmiteltiin sen mukaan, tapahtuiko liikunnan harrastaminen lähellä vai kaukana kotoa. Ryhmittelyt koodattiin SPSS-ohjelmistoon käsittelyä varten. Analysointia tehtiin myös Excel-ohjelmiston avulla.

## 5.2 Valitun kohderyhmän ympäristömielikuvatutkimus

Ympäristömielikuvatutkimuksella pyrittiin keräämään ennen kaikkea laadullisin menetelmin tietoa siitä, miten keski-ikäiset kokevat Jyväskylän liikuntakaupunkinaan. Tutkimukseen liittyi myös kvantitatiivista tarkastelua. Tutkimus tehtiin marraskuussa 1998 yhdellä jyvaskyläläisellä atk-alan työpaikalla. Kohdejoukosta, johon kuului 29 henkilöä, osallistui tutkimukseen 27 henkilöä eli osallistumisprosentti oli 93 %. Ympäristömielikuviin liittyvä aineisto kerättiin sekä kyselylomakkeen että ryhmittäin tapahtuneiden keskustelujen avulla. Kaikki tutkimukseen osallistuneet henkilöt täyttivät kyselylomakkeen ja ryhmäkeskusteluun heistä osallistui 89 %. Keskustelut käytiin välittömästi kyselylomakkeen täytön jälkeen yhteisessä tilassa. Ne henkilöt, jotka eivät osallistuneet keskusteluun, täyttivät lomakkeen omassa työpisteessään haluamanaan ajankohtana.

Tutkimus tehtiin Lynchin ympäristömielikuvatutkimukseen kehittämää menetelmää noudattaen. Kyselylomakkeessa (liite 2) oli sekä kirjallinen että piirrososa. Kirjallinen osa muodostui suurimmaksi osaksi vapaamuotoisesta vastauksista, sillä lomakkeessa oli vähän kysymyksiä, joihin oli annettu valmiita vastausvaihtoehtoja. Tärkein paino kyselylomakkeella oli avoimilla kysymyksillä kuten ”Mitä myönteistä Jyväskylässä on erityisesti oman liikunnan harrastamisesi kannalta?”. Kyselyn yhtenä tärkeänä osana oli piirrostehtävä, johon kutakin vastaajaa pyydettiin piirtämään kartta oma koti lähtöpisteenä itselleen tärkeänä pitämistään liikuntaharrastukseen liittyvistä kohteista. Lomaketta täytettäessä annettiin piirtämiseen vielä lisäohjeita, jottei piirtämistä koettaisi liian vaikeaksi. Ohjeissa todettiin muun muassa siitä, että kartta sai olla suunnistus-karttamainen, puhelinluettelon kartan tyyppinen tai valokuvan kaltainen. Tutkittavia pyydettiin myös kommentoimaan piirroksensa ja he saivat halutessaan käyttää myös värejä. Jottei piirtämistaito vaikuttanut liikaa ympäristökuvausten laatuun, tutkittiin piirros yhdessä palauttamishetkellä ja tutkija merkitsi töihin tarvittaessa lisäselityksiä. Piirtäminen on ekspressiivinen menetelmä, jolla voi vapaasti ilmaista sekä tietoisia että tiedostamattomia ympäristöön liittyviä asioita (Horelli & Vepsä 1995, 19).

Osa aineistosta oli käsiteltävissä kvantitatiivisin menetelmin ja se koodattiin SPSS-ohjelmistoon. Suurin osa kirjallisesta aineistosta ja piirrookset käsiteltiin laadullisin mene-

telmin tiivistämällä aineistoa eri tavoin. Aineistosta pyrittiin löytämään toisaalta yhtäläisyyksiä ja samanlaisuutta, mutta toisaalta siitä etsittiin myös eroja ja moninaisuutta. Aineistosta nostettiin esiin tutkimusongelmia valaisevia teemoja kuten asuinympäristöön, eri tyyppisiin liikkumisympäristöihin ja liikkujan toiveisiin liittyviä teemoja. Aineistosta etsittiin myös tyypejä kuten eri lailla kuntoiluun ja liikuntaan suhtautuvia esimerkeiksi laajemmasta aineiston osasta. Tarkoitus oli muodostaa kvantitatiivisten menetelmien avulla yleinen kuva Jyväskylästä keski-ikäisen liikuntakaupunkina ja syventää tätä kuvaa kvalitatiivisten menetelmien avulla.

Ryhmäkeskustelu valittiin yhdeksi tutkimusmenetelmäksi sen vuoksi, että keskustelu saa yleensä siihen osallistuvat puhumaan asioista, jotka muulla lailla tietoja keräten jäävät helposti pois joko itsestänselvyysnä tai muusta syystä. Keskustelussa oli mahdollista punnita asioita monelta eri näkökannalta. Ryhmäkeskustelussa käytiin läpi tutkittavien liikuntaharrastusta keskeisten teemojen osalta. Tutkittavat kokoontuivat viidessä ryhmässä, joten teemat elivät hieman tutkimuksen kuluessa. Ryhmistä nousi esille sellaisia ennalta arvaamattomia asioita, joita ei aiemmissa ryhmässä käsitelty lainkaan. Näistä teemoista keskusteltiin sitten myös myöhemmissä ryhmässä. Keskustelut nauhoitettiin ja kirjoitettiin ylös sanatarkasti.

Keskustelujen kirjallinen aineisto käytiin läpi ja siitä pyrittiin löytämään tämän tutkimuksen kannalta olennaiset teemat, joille annettiin tietty koodi (liite 3). Keskustelun teemoja olivat mm. mikä saa liikkumaan, liikutaanko ulkona vai sisällä, mikä on iän merkitys liikkumiseen, mitä esteitä liikunnalle on, mikä on mieliliikuntapaikka, mikä on järvien ja maaston merkitys, mitkä ovat suosittuja liikuntapaikkoja ja mitkä ovat suosittuja liikuntaympäristöjä. Aineistoa lukiessa teeman koodi merkittiin tekstikohtaan esimerkiksi seuraavalla tavalla:

AP;LaKä;YT;AIA;OM;PU

*Nainen: Mulle ainakin kuntoilu on henkisesti hyvin tärkeää. Mä huomaan hyvin, jos mä en liiku ja räökkää itteäni. Sitten työmatkat mä pyrin kyllä käveleen eessuntaas. Jos mä tuun vaikka autolla viikon ajan, mä voin jopa pahoin. Mä kaipaen happea. Se on aamulla, että mä herään. Mä todella voin hyvin, jos mä kävelen ja oon ulkona.*

(AP = sisäinen pakko ja henkisen puolen tärkeys motivoi liikkumaan, LaKä = lajina kävely, YT = liikuntaympäristönä työreitti, AIA = liikkumisajakohtana aamu, OM = omatoimista liikuntaa, PU = liikkuu ulkona)

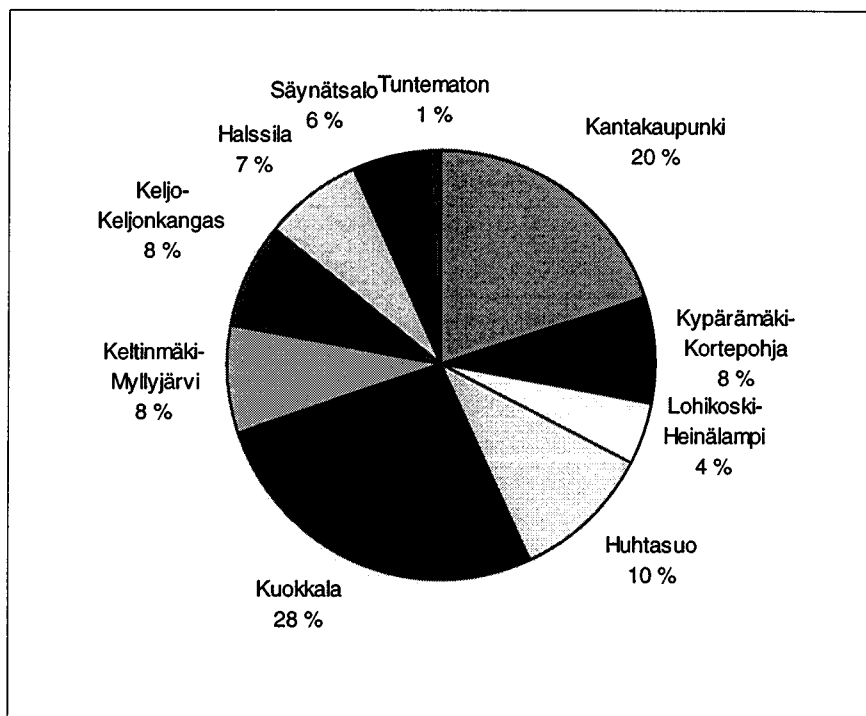
Koska aineisto muodostui viidestä erillisestä keskustelusta, analysoitiin ensin kolmen ensimmäisen keskustelun aineisto ja muodostettiin tämän avulla alustava malli keski-ikäisen jyvaskyläläisen liikuntakaupungista. Analyysia jatkettiin etsimällä näin muodostuneesta mallista poikkeavia ja riitauttavia sekä sitä kyseenalaistavia asioita kahden viimeisen keskustelun aineistosta. Samalla tutkittiin myös aineiston saturaatiopistettä ja havaittiin, ettei viides keskusteluaineisto tuonut enää mitään uutta tietoa tutkimukseen. Keskustelut syvensivät edelleen sitä kuvaa Jyväskylästä keski-ikäisen liikuntakaupunkina, joka oli saatu jo kirjallisesta osasta ja piirroksista.

## 6 Tulokset

### 6.1 Väestön kyselytutkimus

#### 6.1.1 Kohdejoukon kuvaus

Jyväskylän koko väestön kyselytutkimuksen vastanneista oli 40 - 49-vuotiaita 132 henkilöä. Naisia heistä oli 56 % ja miehiä 44 %. Vastanneista yli neljännes asui Kuokkalassa ja viidennes kantakaupungissa, mutta muuten vastaajat olivat tasaisesti ympäri kaupunkia (kuvio 2).

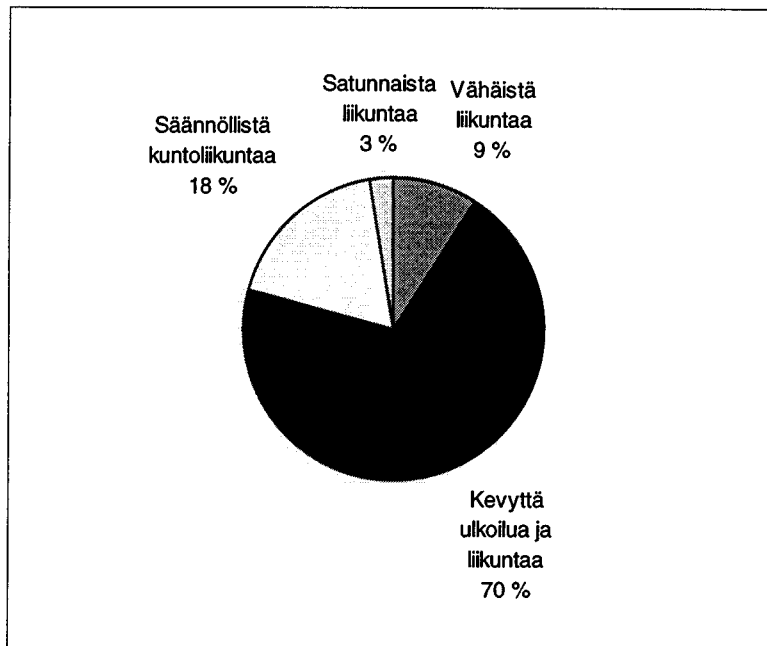


Kuvio 2. Keski-ikäisten (40 - 49-vuotiaiden) asuinalueet (n=132)

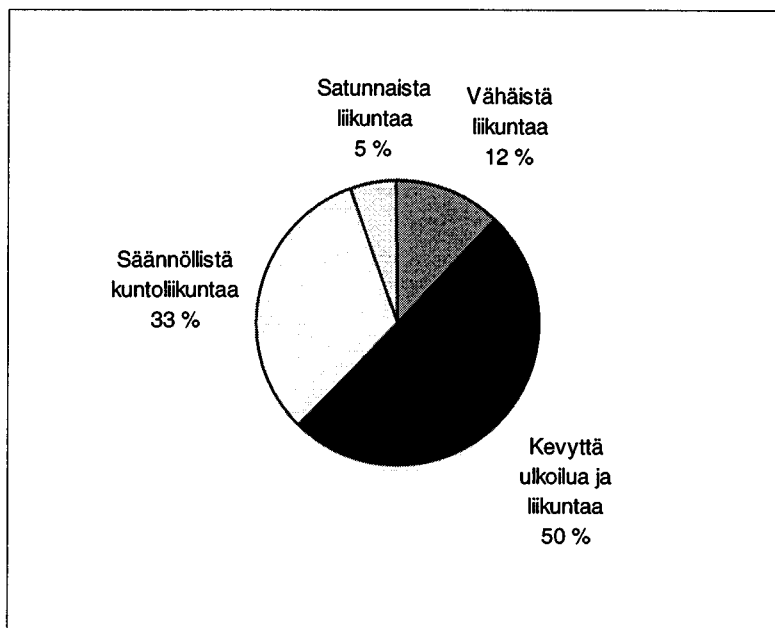
Kaupungin väestökyselyssä kysyttiin vastaajan ulkoilu- ja liikuntaharrastuneisuutta antamalla valittavaksi viisi eri vaihtoehtoa. Suurin osa eli 62 % vastaajista määritteli olevansa kevyttä ulkoilua ja liikuntaa harrastavia (kävelyä, pyöräilyä, keveitä puutarhatöitä, kalastusta ja metsästystä). Sukupuolten välinen ero oli suuri, sillä naisista tähän ryhmään katsoi kuuluvansa 70 % ja miehistä 50 % (kuviot 3 ja 4).



Säännöllistä kuntoliikuntaa (hölkkää, hiihtoa, voimistelua, pallopelejä, uintia, aerobicia tai rasittavia puutarhatöitä) harrasti naisista 18 % ja miehistä 33 %. Vähäistä liikuntaa harrasti naisista 9 % ja miehistä 12 %. Kilpaurheilua eivät keski-ikäiset harrastaneet. Satunnaista liikuntaa, jota harrastavat henkilöt eivät katsoneet kuuluvansa muihin edellä mainittuihin ryhmiin, harrasti naisista 3 % ja miehistä 5 %.

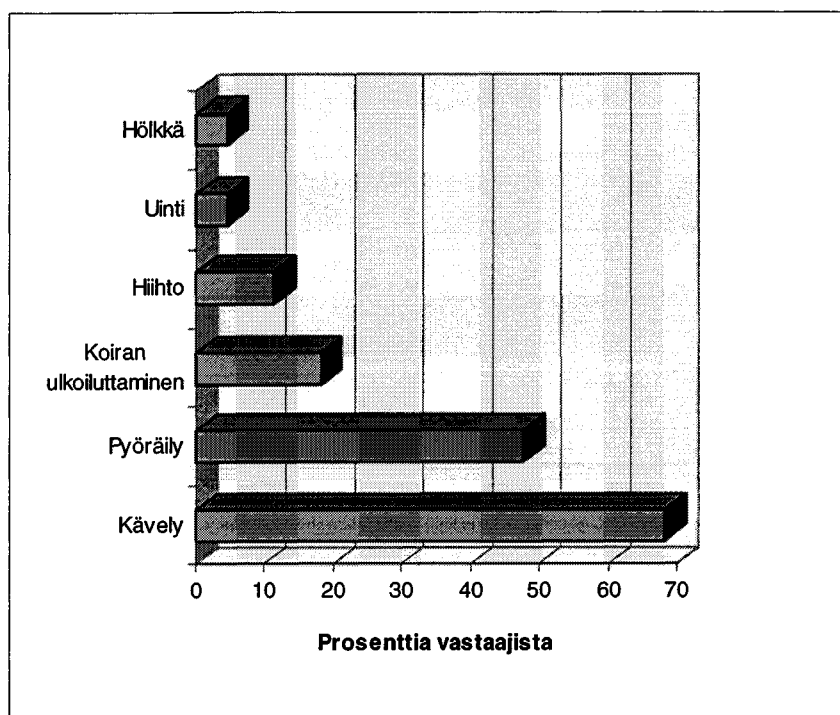


Kuvio 3. Naisten ulkoilu- ja liikuntaharrastuneisuus (n=74)



Kuvio 4. Miesten ulkoilu- ja liikuntaharrastuneisuus (n=58)

Jyväskyläläisiltä kysyttiin kolmea tärkeintä ulkoilu-, hyötyliikunta-, kuntoilu- ja kilpaurheilulajia. Liikuntamuodoista ulkoilu oli 40 - 49-vuotiaille tärkeintä, sillä heistä noin 90 % harrasti eri tyyppistä ulkoilua. Hieman alle puolet harrasti ulkoilua yksin, reilu neljännes perheen kanssa ja vajaa neljännes ystävien ja kavereiden kanssa. Kaikkein tärkeimmät ulkoilumuodot (kuvio 5) olivat kävely perheen kanssa tai yksin sekä pyöräily, jota harrastettiin enimmäkseen yksin. Myös koirien ulkoiluttaminen ja hiihtäminen saivat monet keski-ikäiset liikkumaan. Sukupuolten välillä oli jonkun verran eroja; naiset harrastivat enemmän pyöräilyä (vertailuluvut 43 % ja 34 %) ja hiihtoa (vertailuluvut 15 % ja 9 %), kun taas miehet ulkoiluttivat enemmän koiria (vertailuluvut 28 % ja 11 %). Keltinmäen-Myllyjärven, Lohikosken-Heinälammen ja Huhtasuon alueilla, jotka ovat pientaloasutusta ja joissa on luonnonmukaisia ulkoilumaastoja ja ulkoilureittejä, asukkailla oli keskimäärin eniten ulkoilulajeja harrastuksenaan.

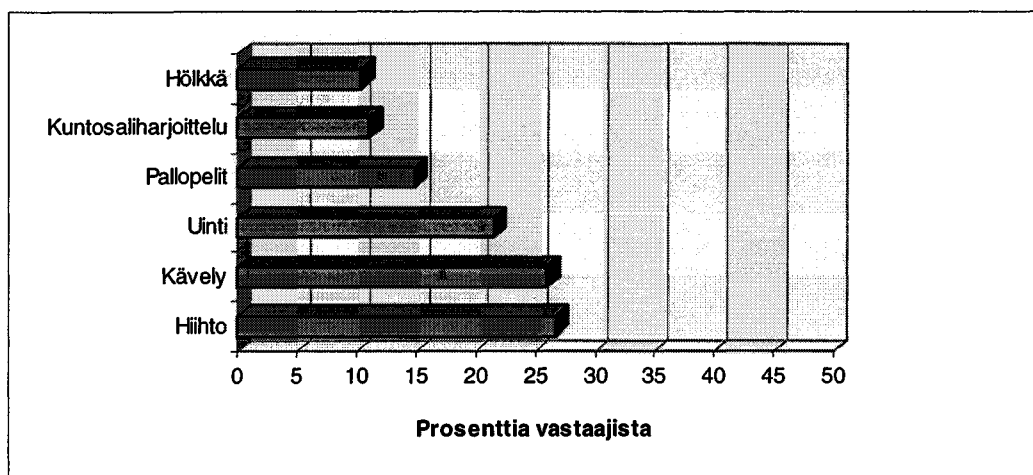


Kuvio 5. Keski-ikäisten jyväskyläläisten eniten harrastamat ulkoilulajit (n=132)

Keski-ikäisistä jyväskyläläisistä 75 % harrasti hyötyliikuntaa kuten marjastusta, puutarhatöitä ja kalastusta. Naiset harrastivat hyötyliikuntaa saman verran sekä yksin että yhdessä perheen kanssa. Miehet taas harrastivat hyötyliikuntaa enimmäkseen oman perheen kanssa, mutta myös paljon kavereidensa kanssa. Vastanneista naisista 63 %

harrasti marjastusta, 41 % puutarhanhoitoa ja 22 % sienestystä. Miehistä 37 % harrasti marjastusta, 30 % kalastusta ja 27 % puutarhanhoitoa.

Kuntoliikuntaa keski-ikäisistä harrasti 69 % ja kilpailumielellä liikkui vain noin 4 %. Lähes puolet sekä miehistä että naisista harrasti kuntoilua yksin. Naisista neljännes harrasti kuntoliikuntaa perheen kanssa, kun taas miehistä neljännes harrasti kavereidensa kanssa. Vastausten mukaan keski-ikäisen jyvaskyläläisen selvästi tärkeimmät kuntoilulajit ovat hiihto (27 % vastaajista), kävely (26 %) ja uinti (21 %) (kuvio 6).



Kuvio 6 . Keski-ikäisten jyvaskyläläisten eniten harrastamat kuntoilulajit (n=132)

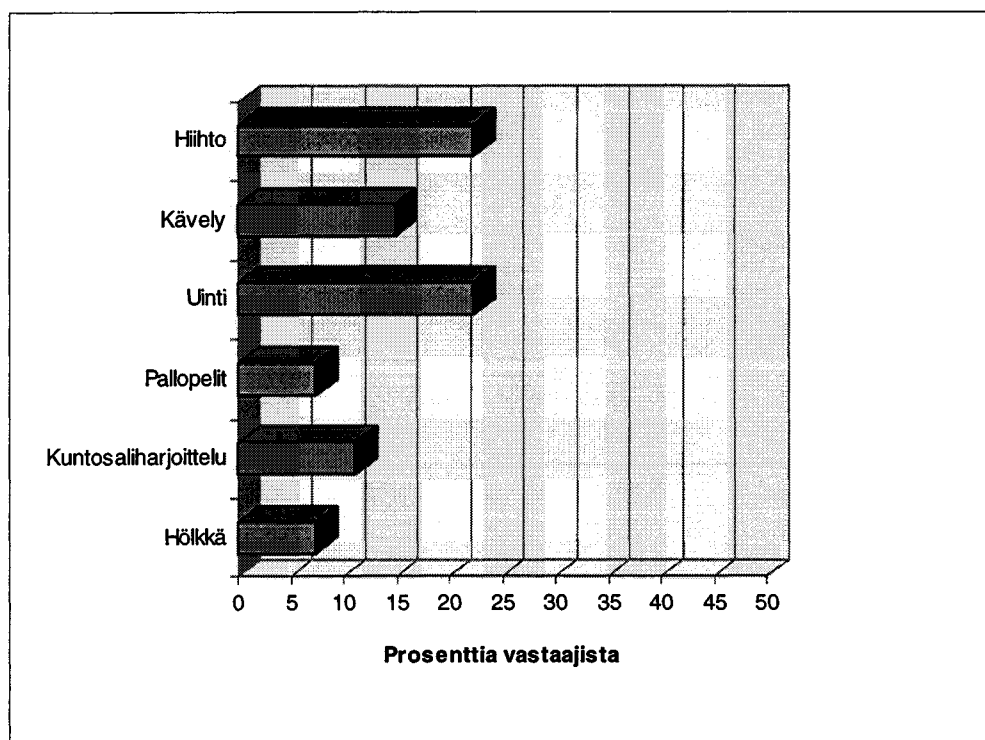
### 6.1.2 Asuinalueet kuntoliikuntapaikkoina

Ihmisen asuinalue määrittää fyysisen ja sosiaalisen lähiympäristön olosuhteet, joten kullakin asuinalueella on oma suhteellisen pysyvä käyttäytymiskehyksensä (Syvänen 1981, 24.) Jyvaskylän väestökyselyssä kaupungin 37 tilastoaluetta oli yhdistetty yhdeksäksi asuinalueeksi, jolloin asuinalueeseen saattoi sisältyä hyvinkin eri tyyppisiä alueita. Täten eri asuinalueiden käyttäytymiskehyksissä ei ilmennyt kovin suuria eroja liikunnan harrastamisen kannalta. Asuinalueilla oli kuitenkin havaittavissa joitakin ominaispiirteitä, jotka mahdollistivat tietyt toiminnot. Tällaisia piirteitä olivat maaston muoto, järven läheisyys, ulkoilureitit ja niiden valaistus sekä kevyen liikenteen väylät. Lohikoskella käveltiin, Säynätsalossa hiihdettiin ja käveltiin ja Keltinmäessä hiihdettiin. Joillakin alueilla eri lajeja harrastettiin hyvin tasaisesti kuten Halssilassa, mut-

ta toisaalta oli asuinalueita, joissa eri kuntoilulajien harrastajamäärät vaihtelivat huomattavasti kuten Säynätsalossa.

Koska kyselyyn oli mahdollista antaa vain kolme kuntoilulajia, saattoi monipuolisesti kuntoilua harrastavalta jäädä pois joitakin lajeja. Kovin paljon tämä ei tuloksiin vaikuttanut, sillä keskimäärin vastaajat ilmoittivat 1,5 kuntoilulajia. Lajien määrällä mitattuna monipuolisimmat kuntoilijat olivat Lohikosken ja Heinälammen sekä Säynätsalon alueella ja yksipuolisimmat kuntoilijat kantakaupungissa ja Halssilassa.

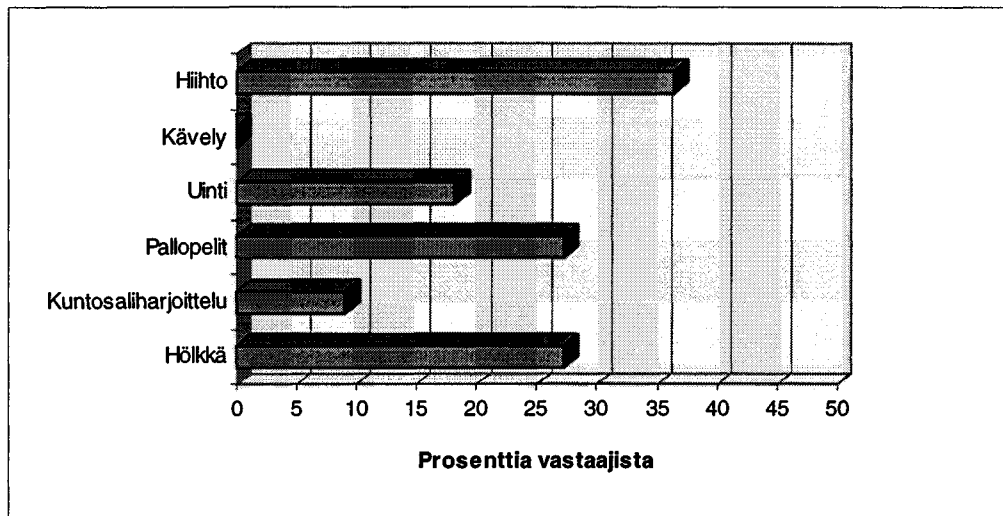
Kantakaupunkilaisten suosituimmat kuntoilulajit olivat hiihto, uinti ja kävely (kuvio 7). Uimahallin sijainti keskellä kaupunkia vaikutti selvästi uinnin suosioon. Hiihtoon on hyvät mahdollisuudet ainakin Viitaniemessä ja Mannilassa asuvilla.



Kuvio 7. Kantakaupunkilaisten kuntoilulajit (n=26)

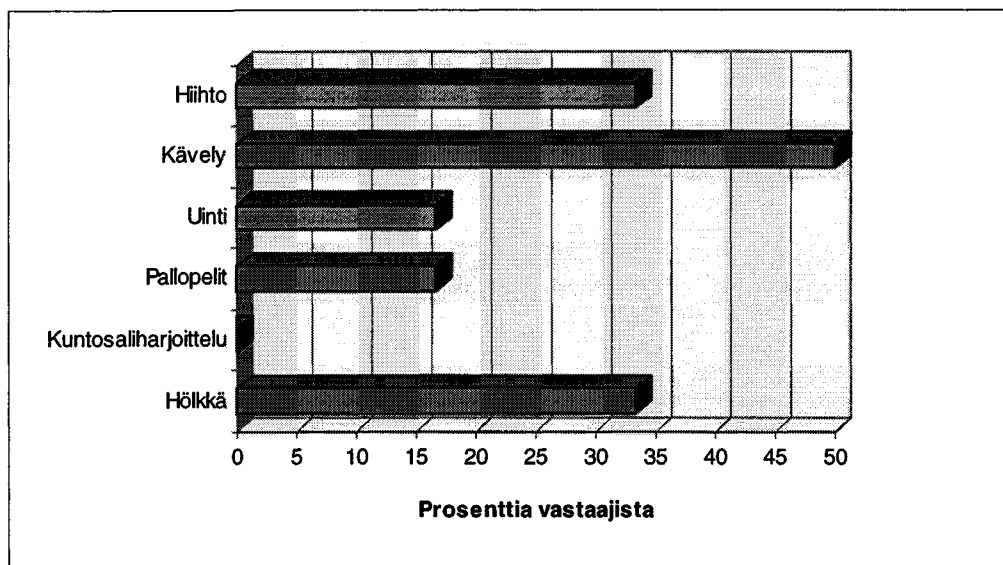
Kantakaupunkilaisia innokkaampia kuntoliikunnan harrastajia olivat Kypärämäen ja Kortepohjan alueella asuvat (kuvio 8). He hölkkäsivät ja hiihtivät keskimääräistä jyväsyläläistä enemmän, joten hölkkä ja hiihto korvasivat kuntoilulajina kävelyn. Kävelyä ei tällä alueella koettu tärkeäksi kuntoilulajiksi, mutta yli puolet piti sitä kuitenkin tärkeänä ulkoilumuotona. Kypärämäen ja Kortepohjan alueella on sekä metsää että

Kölniönjärvi; käyttäytymiskehys, joka suo sekä kesällä että talvella hyvät liikuntamahdollisuudet. Alueelta on myös hyvät yhteydet Laajavuoren alueeseen.



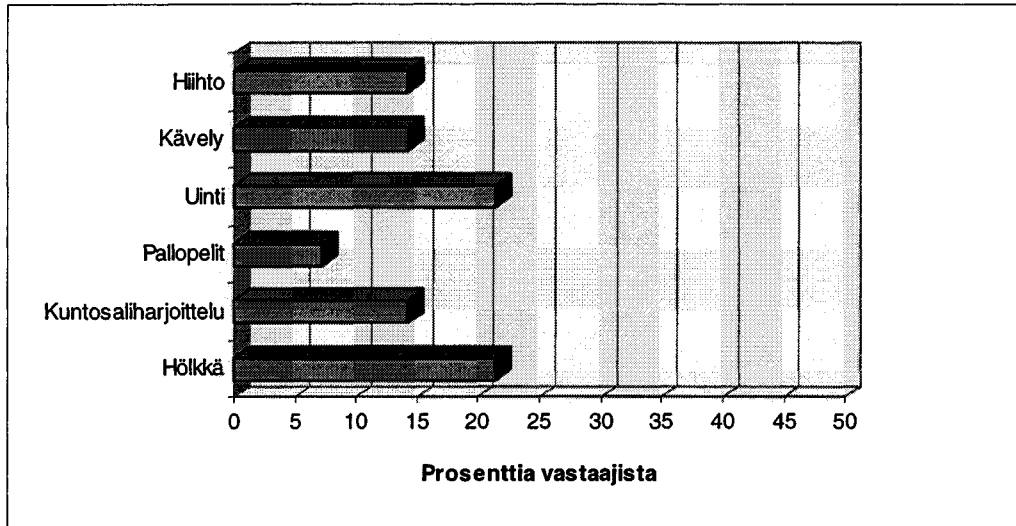
Kuvio 8. Kypärämäen ja Kortepohjan asukkaiden kuntoilulajit (n=11)

Lohikosken ja Heinälammen alueella oli prosentuaalisesti eniten kuntoilijoita, jotka kävelivät ja hölkkäsivät (kuvio 9). Jopa joka toinen vastaajista harrasti kävelyä kuntolumielessä. Myös hiihtoa harrastettiin alueella aktiivisesti. Pientalovaltainen alue, johon Palokkajärvi rajoittuu muodostaa ulkoilureitteineen käyttäytymiskehyn, joka houkuttelee kävelemään ja suo myös hyvät talviliikuntamahdollisuudet.



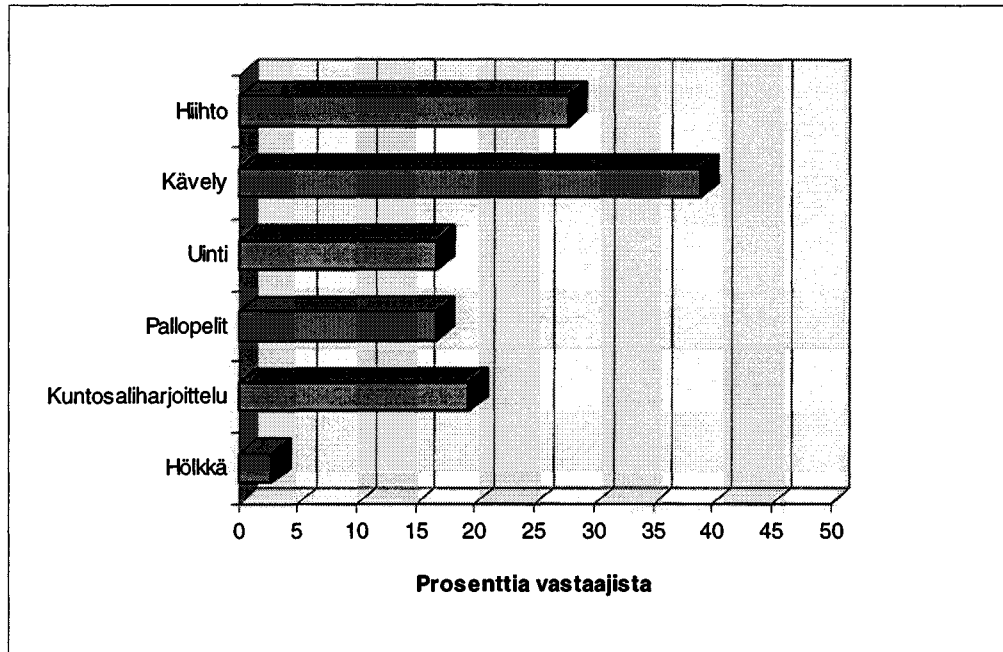
Kuvio 9. Lohikosken ja Heinälammen asukkaiden kuntoilulajit (n=6)

Huhtasuolaiset olivat passiivisia liikunnan harrastajia, sillä vaikka alueella oli keskimääräistä enemmän hölkkääjiä, harrastivat asukkaat toisaalta keskivertoa vähemmän muita kuntoilulajeja (kuvio 10). Huhtasuo muodostaa liikunnallisesti vaativan käyttäytymiskehyksen, koska sen ulkoilualueella on rankkoja mäkiä.



Kuvio 10. Huhtasuolaisten kuntoilulajit (n=14)

Kuokkalassa olivat keski-ikäisistä prosentuaalisesti eniten kuntosaliharjoittelijoita, sillä joka viides kävi kuntosalissa (kuvio 11). Kuokkalassa myös käveltiin ja hiihdettiin aktiivisesti. Sippulanniemen pururata ja Kuokkalaa ympäröivät järvet rantoineen muodostavat käyttäytymiskehyksen, joka suo ulkoiluun hyvät mahdollisuudet.

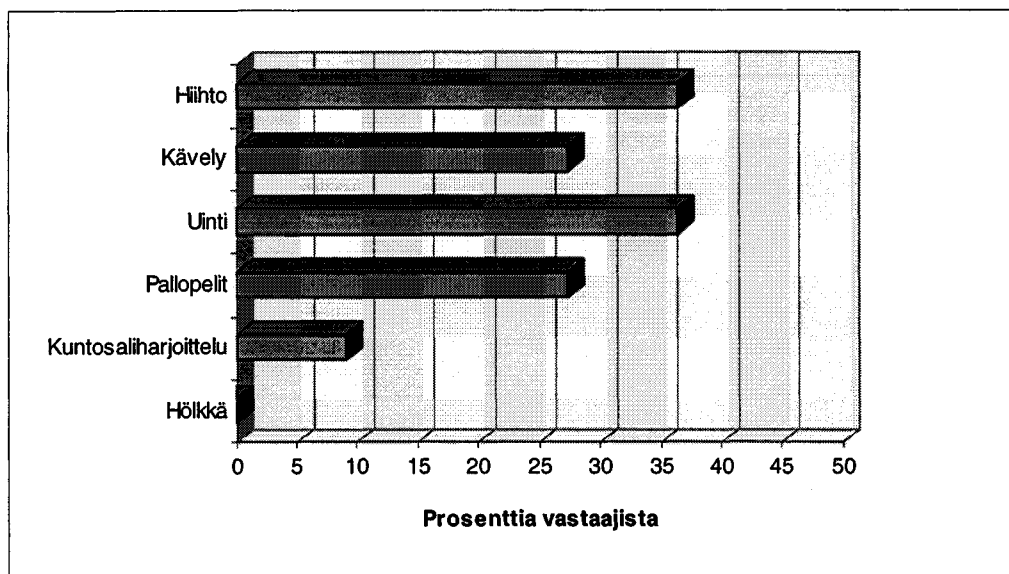


Kuvio 11. Kuokkalalaisten kuntoilulajit (n=35)

Keltinmäessä ja Myllyjärvellä harrastettiin aktiivisesti kuntoliikuntaa (kuvio 12).

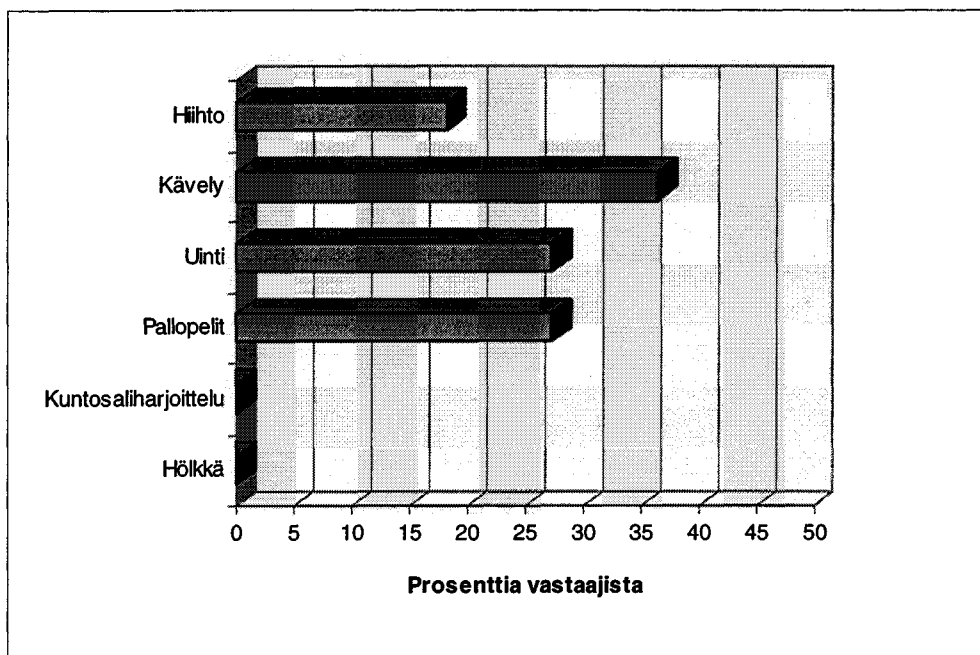
Tämän alueen keski-ikäisistä noin joka kolmas käveli, hiihti ja ui kuntoilumielessä.

Alueelta on hyvät yhteydet Kolmisoppisen hiihtoladuille sekä Laajavuoreen menevälle ladulle ja siellä sijaitsee myös Kotalammen liikuntapuisto, jossa on valaistu ulkoilureitti.



Kuvio 12. Keltinmäen ja Myllyjärven alueen asukkaiden kuntoilulajit (n=11)

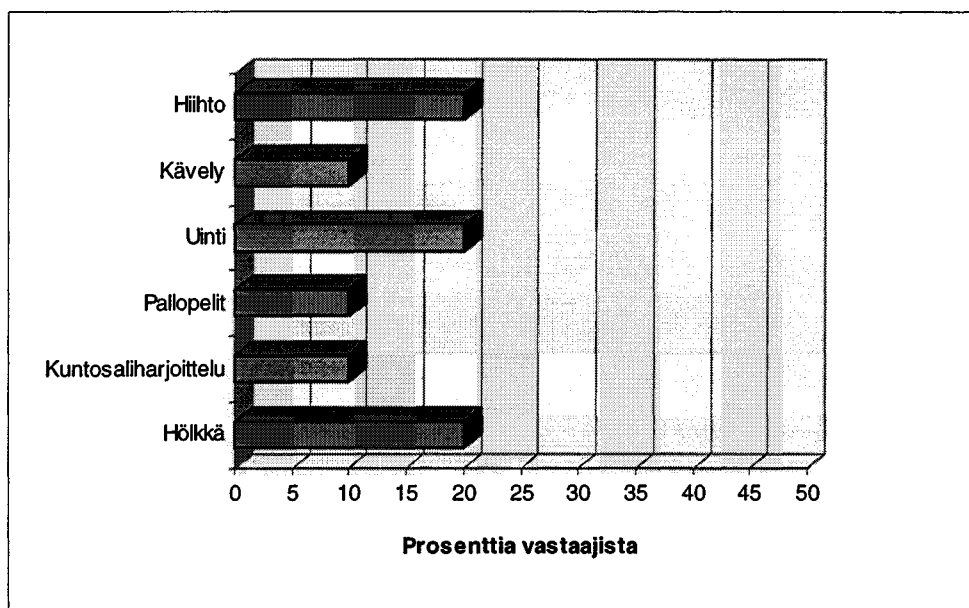
Keljon ja Keljonkankaan alueen keski-ikäiset eivät käyneet kuntosalissa eivätkä hölkänneet (kuvio 13). Sen sijaan he kävelivät, hiihtivät ja uivat kuntoillakseen ja olivat Kypärämäen ja Keltinmäen-Myllyjärven asukkaiden kanssa keski-ikäisistä Jyväskylän innokkaimpia pallopelien harrastajia. Alue, joka on maastoltaan vaativa Päijänteeseen ulottuva metsäalue polkuineen ja ulkoilureitteineen, muodostaa ulkoilua suosivan käyttäytymiskehityksen.



Kuvio 13. Keljon ja Keljonkankaan asukkaiden kuntoliikuntalajit (n=11)

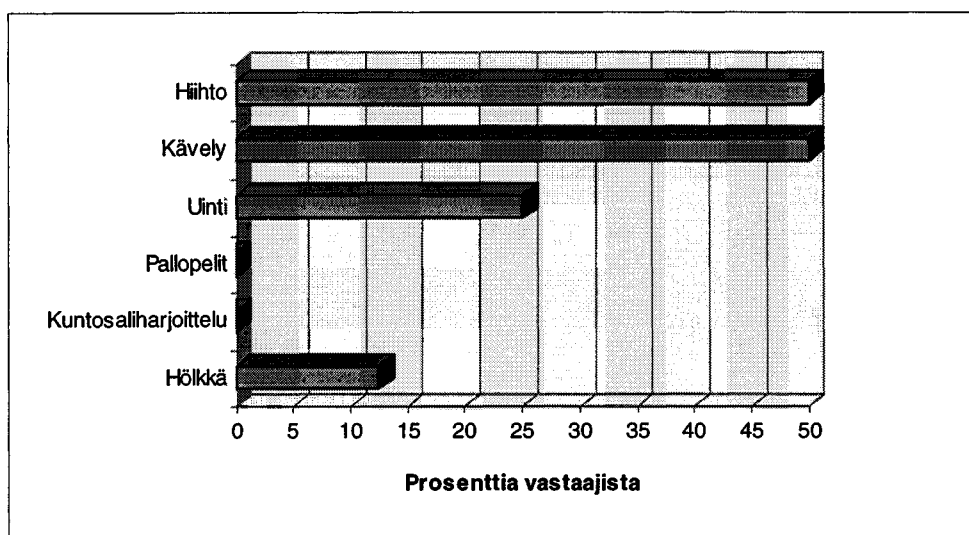
Halssilalaiset harrastivat jyväskyläläisistä keski-ikäisistä kaikkein tasaisesti eri lajeja (kuvio 14). Halssilassa on Huhtasuon tavoin ulkoilureittejä, mutta maasto on monin paikoin erittäin mäkinen eli vaikka käyttäytymiskehitys toisaalta suosii ulkoilua, se asettaa vaativuudellaan myös rajoituksia ulkoilun harrastamiseen.





Kuvio 14. Halssilalaisten kuntoliikuntalajit (n=10)

Säynäsalossa harrastettiin paljon kävelyä ja hiihtoa (kuviot 14 ja 15). Myös uinti oli siellä suosittua. Sen sijaan sisäliikuntalajit eivät olleet säynäsalolaisten suosiossa. Alue on kauttaaltaan Päijänteen ympäröimä, joten talvisin ulkoilumahdollisuudet ovat järven jäädyttyä hyvät ja keski-ikäiselle maastoltaan sopivan tasaiset. Saari muodostaa käyttäytymiskehityksen, joka houkuttelee kuntoilemaan ulkona, mutta sisäliikuntapaikkoja siellä on vähän.



Kuvio 15. Säynäsalolaisten kuntoliikuntalajit (n=7)

### 6.1.3 Jyväskylä liikuntakaupunkina väestökyselyn mukaan

Väestökyselyssä vastaajaa pyydettiin kertomaan omin sanoin, miten hän koki Jyväskylän liikuntakaupunkina henkilökohtaisesti ja mikä oli hänelle liikkumisen kannalta tärkeää. Pääosa vastauksista eli 64 % olivat pelkästään positiivisia, Jyväskylän kaupungin liikuntamahdollisuuksia kehuvia; vastaajat totesivat Jyväskylän olevan riittävän monipuolinen, erinomainen, liikuntamyönteinen ja kaikin tavoin hyvä liikuntakaupunkina. 22 % vastaajista koki Jyväskylän liikuntakaupunkina sekä positiivisena että negatiivisena; negatiiviseksi koettiin ennen kaikkea pyöräteiden ja latujen huono kunto. Noin 10 % vastaajista esitti vastauksessaan vain negatiivisia, Jyväskylän kaupungin liikuntapolitiikkaa ja liikuntamahdollisuuksia kritisoivia asioita; kaupungin todettiin keskittyvän liikaa sekä kilpa- että joukkueurheilun ja liikuntaan sanottiin uhratun jo liian paljon veronmaksajien varoja.

Suurin osa vastaajista piti tärkeimpinä asioina sellaisia elementtejä, jotka liittyivät muokattuun luonnonympäristöön kuten pururatoja ja hiihtolatuja. Myös aitoon luonnonympäristöön liittyvät elementit kuten luontopolut ja luonto yleensä olivat keski-ikäisille tärkeitä. Rakennetun ympäristön elementeistä olivat tärkeitä kevyen liikenteen väylät, mutta muut elementit kuten esimerkiksi sisäliikuntapaikat olivat merkityksettömiä. Olipa kyseessä sitten aito luonnonympäristö, muokattu luonnonympäristö tai rakennettu ympäristö, niin lähes 10 % vastaajista mainitsi vastauksessaan, että liikuntamahdollisuuksien olisi oltava lähellä.

Keski-ikäiset painottivat hyviä liikkumisolosuhteita ja ulkoilumahdollisuuksia eli mahdollisuutta kävelyyn, pyöräilyyn, hiihtoon, uintiin ja soutuun. Vastaajista 39 % piti hyviä kävely- ja pyöräilyteitä itselleen tärkeänä liikunnan kannalta. He toivoivat kevyen liikenteen väylien olevan hyvin hiekoitettuja, aurattuja ja valaistuja ja niitä haluttiin vielä lisää. Pururatojen ja latuverkoston olemassaoloa ja useimmiten vielä lähellä omaa kotia piti tärkeänä 26 % vastaajista. Latuverkoston kunto sai huonoa palautetta muun muassa maakuntauralta ja Aittovuoresta. Kuokkalan keskustan lähelle keski-ikäiset toivoivat pururataa.

Aitoon luonnonympäristöön liittyviä elementtejä tuli esille monin tavoin. 13 % keski-ikäisistä arvosti Jyväskylän seudun luontoa tai käytti olemassa olevia luontopolkuja. Luonnossa liikkumisen mahdollisuus koettiin erittäin tärkeäksi. Esimerkiksi järvi mainittiin usein paikkana, jossa uitiin, hiihrettiin ja luisteltiin mielellään.

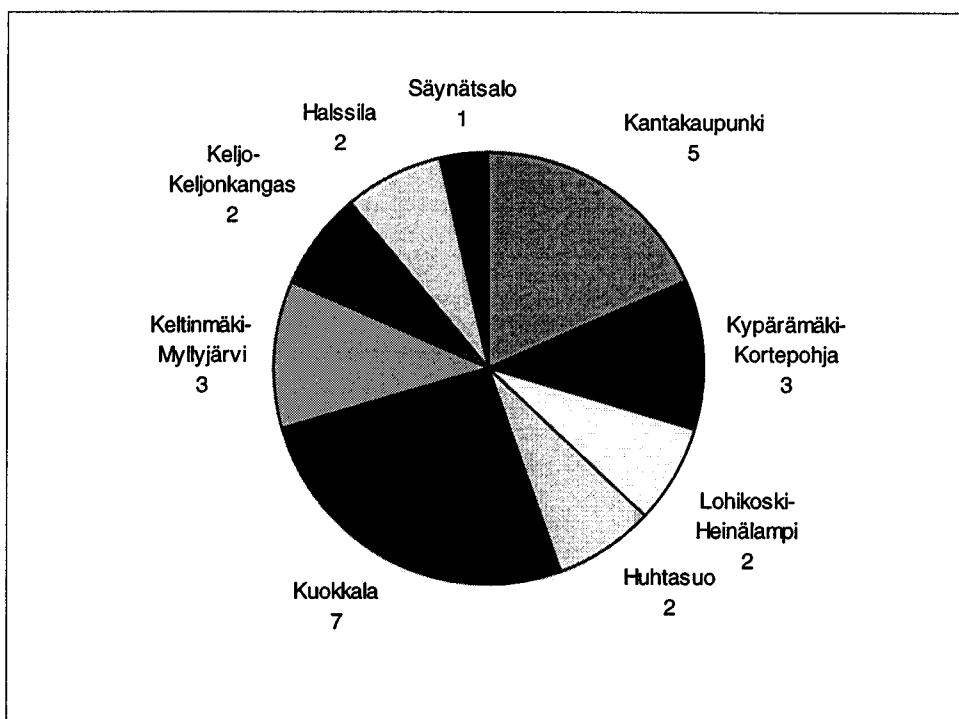
Huomattavaa oli, että vain harva keski-ikäisistä mainitsi varsinaisia rakennettuja urheilupaikkoja. Jääurheilupaikkoja - lähinnä jääkenttiä - piti itselleen tärkeänä 4 % vastaajista. Sisäliikuntapaikkoja arvostettiin vain ulkoliikuntapaikkojen ohella. Kuntosalit mainitsi 4 % vastaajista ja muita sisäliikuntatiloja noin 3 % vastaajista.

## **6.2 Ympäristömielikuvatutkimus**

Ympäristömielikuvatutkimus koostui kirjallisesta osasta, piirrostehtävästä ja keskustelusta, joista jokainen laajensi näkökulmaa keski-ikäisen jyväskyläläisen liikuntakaupungista.

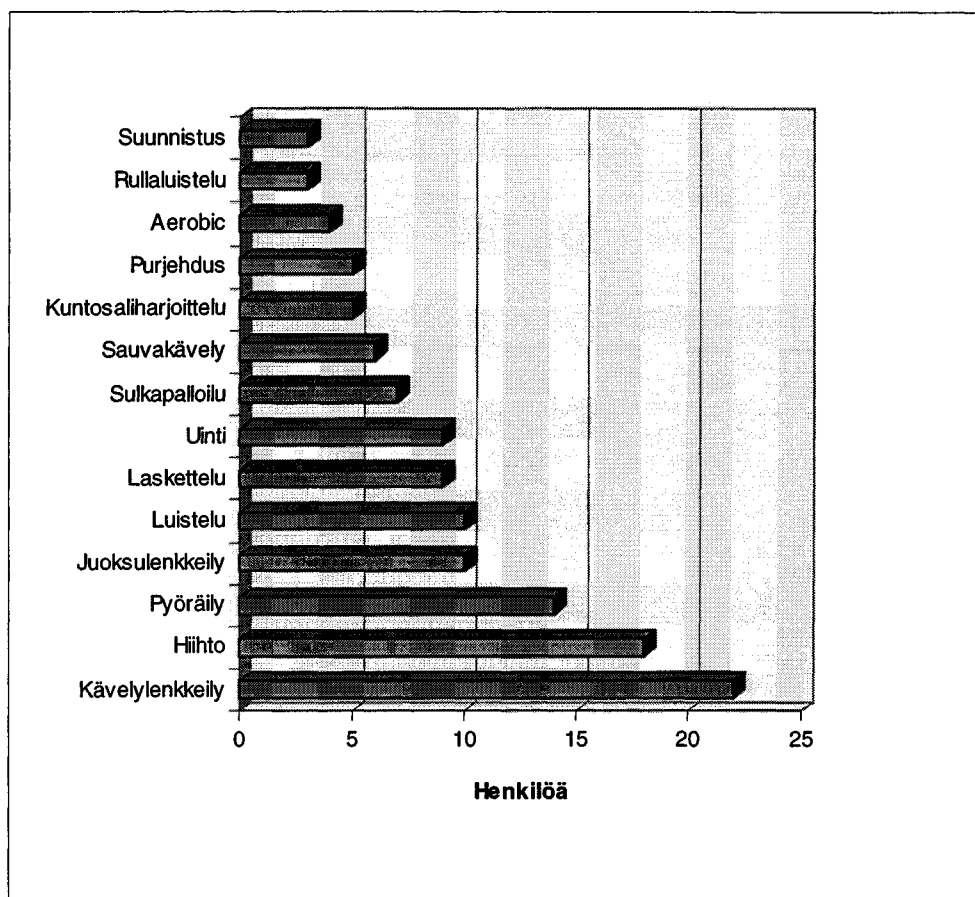
### **6.2.1 Kohderyhmän kuvaus**

Ympäristömielikuvatutkimukseen osallistuneet 27 henkilöä olivat keskimäärin 45 vuoden ikäisiä. Vastaajajoukko oli päinvastoin kuin koko kaupunkiin kohdistuneessa kyselyssä miesvoittoinen, sillä joukossa oli miehiä 65 % ja naisia 35 %. Vastaajista kaikki yhtä lukuunottamatta olivat asuneet Jyväskylässä yli 5 vuotta, 19 henkilöä eli 70 % jopa yli 10 vuotta, joten Jyväskylä oli heille aivan tuttu kaupunkina. Henkilöiden asuinpaikat olivat jakautuneet hyvin samantyyppisesti kuin väestökyselyssäkin; Kuokkalassa asui joka neljäs vastaajasta ja kantakaupungissa joka viides (kuvio 16).



Kuvio 16. Ympäristömielikuvatutkimuksen kohdejoukon asuinalueet (n=27)

Kohderyhmä oli liikuntaharrastuksissaan aktiivisempi kuin väestö koko kaupungin kyselyssä (kuvio 17). Ryhmän jäseniltä kysyttiin heidän harrastamiaan liikuntalajeja jakamatta niitä erikseen ulkoilu-, kuntoliikunta-, hyötyliikunta- tai kilpaurheilulajeihin ja rajaamatta lajien määrää. Suosituimmat liikuntalajit olivat ulkona harrastettavia kuten kävelylenkkeily, hiihto, pyöräily, juoksulenkkeily, luistelu ja laskettelu. - Uutena lajina oli mukana myös kesän 1998 aikana paljon mainostettu sauvakävely, jota harrasti vähintään joka viides vastaajista. Sekä sisä- että ulkolajina kuului suosituimpiin lajeihin myös uinti. Naiset harrastivat monipuolisemmin liikuntaa kuin miehet. Kaikki naiset harrastivat kävelylenkkeilyä sekä miehiä enemmän uintia, hiihtoa ja pyöräilyä. Miehet harrastivat vastaavasti enemmän ainoastaan juoksulenkkeilyä.



Kuvio 17. Ympäristömielikuvatutkimuksen kohdejoukon liikuntalajit (n=27)

### 6.2.2 Jyväskylä liikuntakaupunkina kirjallisten kuvausten perusteella

Keski-ikäiset pitävät kaupungistaan. Puolet vastanneista piti Jyväskylästä kaupunkina kokonaisuudessaan hyvin paljon ja vajaa puolet jonkin verran (taulukko 1). Liikuntakaupunkina Jyväskylä ei saanut aivan yhtä hyviä arvoja miesten ollessa kriittisempiä.

**TAULUKKO 1 Kuinka paljon Jyväskylästä pidetään (f) (n=27)**

	kokonaisuudessaan		liikuntakaupunkina	
	Miehet	Naiset	Miehet	Naiset
Hyvin paljon	8	5	4	3
Jonkin verran	8	3	10	5
Ei osaa sanoa	1	0	2	1
Melko vähän	0	1	2	0
Ei pidä lainkaan	1	0	0	0

Kun tutkittavia pyydettiin kuvailemaan Jyväskylää omana liikuntakaupunkinaan, korostuivat varsinkin naisilla aidon luonnonympäristön elementit ja painotus ulkoilutyypiseen ja elämyksiä antavaan liikuntaan.

*Rantaudun saareen. Kiipeän kalliolla ja ihailen auringonlaskua, joka kultaa hiljalleen väreilevän veden ja takana siintävän metsän. (Nainen Kuokkalasta)*

*Positiivista on hyvät ulkoilumahdollisuudet; lenkkeily- ja pyörätiet heti kotipihasta, talvella luistelu ja hiihtäminen järven jäällä. Talvella potkukelkkailu on ylellisyyttä. (Nainen Kuokkalasta)*

*Koska pidän metsässä liikkumisesta, ovat mahdollisuudet nykyisellä asuinalueellani hyvät: pääsen suoraan oven edestä hiihtämään. En (tällä hetkellä) käytä esim. sisäliikuntatiloja oikeastaan lainkaan, sillä pidän enemmän siitä, että saan olla ulkona. (Nainen Huhtasuolta)*

Miesten vastauksissa tuli monipuolisemmin esille erilaiset liikuntaympäristöt eli sekä aidot ja muokatut luonnonympäristöt että rakennetut ympäristöt. Miehistä 40 % arvosteli Jyväskylän kaupungin liikuntapolitiikkaa muun muassa siitä, että tavallinen kuntoliija unohdetaan.

*Hyvät hiihto- ja maastohiihtomahdollisuudet. Surkea nurmikenttätilanne. Heikot mahdollisuudet tavalliselle kuntoliikkujalle sisäliikuntaan talvikaudella. Hutunki hornankuudessa maalaiskunnassa ei mikään ratkaisu. Kovasti heikentynyt jääkenttätilanne. (Mies Kypärämäen-Kortepohjan alueelta)*

*Liikaa vouhotetaan jääkiekon kanssa. Se ärsyttää. (Mies Kypärämäen-Kortepohjan alueelta)*

*Ulkoilupaikkoja on paljon, mutta niiden hoidossa on toivomisen varaa. (Mies Kuokkalasta)*

*Lamavuosien jälkeen tarjonta ja laatu on heikentynyt. (Mies Lohikosken-Heinälammen alueelta)*

Jyväskylässä arvostettiin myös mahdollisuutta lähteä suoraan kotoa metsään ja järven rantaan, ulkoilureitille tai kevyen liikenteen väylille kävelemään, hiihtämään ja pyöräilemään. Vastauksissa tuli hyvin vähän esille muut liikuntaa varten muokatut tai rakennetut paikat. Mainintoja saivat lähinnä vain Harjun, Hippoksen ja Laajavuoren alue.

Kysyttäessä, mikä Jyväskylässä on myönteistä oman liikunnan kannalta, korostuivat sekä miehillä että naisilla samat asiat, jotka tulivat esille jo oman liikuntakaupungin sanallisessa kuvauksessa eli luonnon ympäristön elementit ja rakennetun ympäristön elementeistä erilaiset kevyen liikenteen väylät.

*Koska pidän murtomaahiihdosta, on tarjolla sen harrastamiseen oivat mahdollisuudet. Lähtö kotipihasta laduille ja pienen ajomatkan päässä odottavat Laajavuoren ladut. (Nainen Keltinmäen-Myllyjärven alueelta)*

Varsinkin valaistuista ulkoilureiteistä pidettiin, koska ne mahdollistivat liikunnan arkipäivinä työpäivän jälkeen. Myös kevyen liikenteen väylät koettiin positiivisina ja erityin tarpeellisina. Yleensä niitä todettiin olevan runsaasti sekä koko kaupungissa että omalla asuinalueella.

*Koska liikun ulkona, on hyvä, että kaupunki on metsän keskellä; lyhyt matka maastoon. Pyörätiet ovat osassa kaupunkia ihan hyvät. (Nainen Huhtasuolta)*

*Pyöräteitä ja ulkoilureittejä on runsaasti ja lähellä asuinpaikkaa. (Mies Kuokkalasta)*

Monet pitivät Jyväskylää liikunnan harrastamisen kannalta monipuolisena.

*Liikuntapaikkoja on jokaisen lähellä. Kaunis ympäristö ruokkii kuntoilijan sielua. (Nainen Halssilasta)*

*Voi harrastaa lähes mitä tahansa liikuntalajia. Jokaiselle löytyy jotakin. (Nainen Säynäsalosta)*

Kysyttäessä, mikä Jyväskylässä on negatiivista oman liikunnan kannalta, joka viiden-  
nellä ei ollut mitään valitettavaa. Varsinkin miehet kokivat negatiivisena sen, että  
itselle tärkeät kevyen liikenteen väylät ja ulkoilureitit, varsinkaan ladut, eivät olleet  
kunnossa muualla kuin Laajavuorella ja Kolmisoppisen maastossa.

*Negatiivista on pyöräreittien talvikunnossapito. (Mies Keljosta)*

*Paikat huonokuntoisia, peruskorjausta vailla. Ylläpidettävien  
(hoidettavien) talviliikuntapaikkojen määrä vähentynyt asuinalueella.  
(Mies Keltinmäen-Myllyjärven alueelta)*

*Heikko latujen hoito Laajavuoren ulkopuolella (ja Ladun Majan vapaa-  
ehtoisesti hoidettujen), Keljonkankaan liian lyhyt valaistu osuus. (Mies  
Keljosta)*

Sekä miehet että naiset kokivat negatiiviseksi kaupungin suuren panostuksen jääkiek-  
koon sekä sisäliikuntatilojen, varsinkin uimahallin, korkeat maksut. Myös seuraan  
kuulumattoman vaikeutta saada sisäliikuntavuoroja arvosteltiin.

*Kaupunki tukee liikaa vain jääkiekkoilua. (Mies Kypärämäen-Kortepoh-  
jan alueelta)*

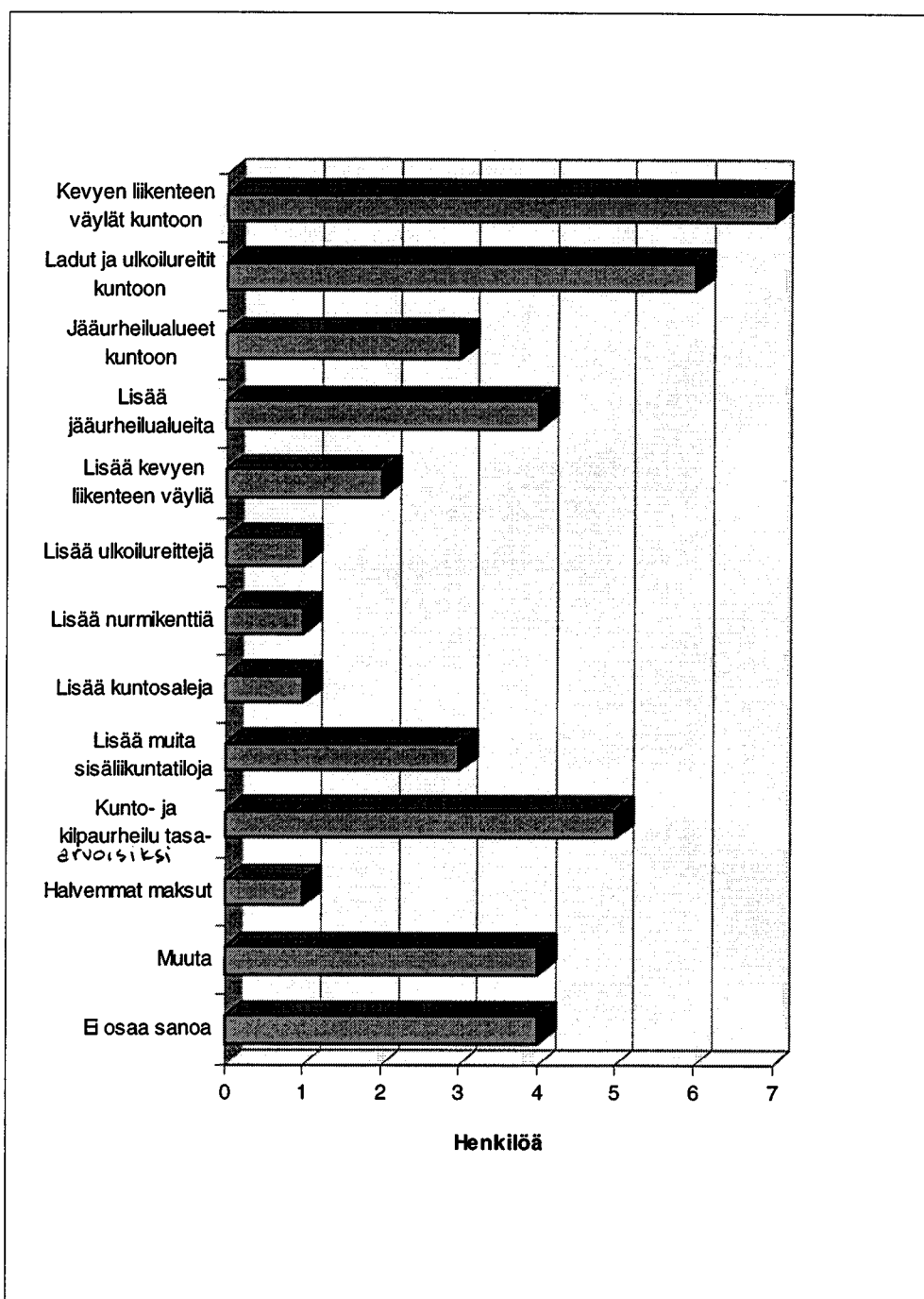
*Jyväskylään muuttaessani koin melkoisen yllätyksen ensikäynnilläni ui-  
mahallissa. Pukeutumistilat olivat aivan surkeat eikä itse hallikaan ollut  
hääppöisessä kunnossa. Odotan innolla remonttien valmistumista. (Nai-  
nen Keltinmäen-Myllyjärven alueelta)*

*Negatiivista on maksullisuus (tosin asiaan on jo tottunut). (Mies Keltin-  
mäen-Myllyjärven alueelta)*

Vastaukset kysymykseen, mitä haluaisit muuttaa, lisätä, poistaa tai parantaa Jyväsky-  
lässä oman liikunnan harrastamisesi kannalta, tukivat jo aiemmin esille tulleita asioita.  
Niissä korostettiin perusliikuntapaikkojen merkitystä (kuvio 18). Osa vastanneista piti  
tärkeänä parannuskohteena kevyen liikenteen väylien sekä ulkoilureittien - varsinkin



kodin lähellä olevien hiihtolatujen kunnossapitoa. Myös asuinaluekohtaisten jääurheilalueiden ja korttelikenttien toivottiin olevan paremmassa kunnossa ja niitä myös toivottiin lisää. Myös sellaisia sisäliikuntatiloja, joita seuraan kuulumaton voisi käyttää, toivottiin lisää. Ainoa toivomus, joka ei koskettanut konkreettisesti mitään liikunta- paikkaa, oli toive saada kuntoliikunta tasa-arvoiseksi kilpaurheilun kanssa.



Kuvio 18. Ympäristömielikuvatutkimuksen kohdejoukon liikuntaan liittyvät toiveet (n=27)

Ympäristömielikuvatutkimuksessa vastaajia pyydettiin kertomaan myös, mitä he haluaisivat näyttää Jyväskylältä turistille. Liitteeseen 4 on koottu vastauksissa mainitut liikuntapaikat sekä merkitty yhteen kohtaan luontoon liittyvät maininnat. Yli puolet naisista ja neljännes miehistä halusi näyttää turistille liikuntaympäristöjä, joihin liittyi kaiken tyyppisten ympäristöjen elementtejä; luontoa, ulkoilureittejä ja liikuntaa varten suunniteltuja rakennuksia.

*Luonto, metsät, järvet talvella ja kesällä. Monitoimitalo, Hutunki yms. jäähalli, Laajavuori, Viitaniemi, luistinradat, uimahalli.* (Nainen Kypärämäen-Kortepohjan alueelta)

*Uimarannat, järvet. Hippos. Laajavuori: rinteet ja ulkoilureitit, Harju, Halssilan eräpuisto.* (Nainen Huhtasuolta)

Oli myös paljon keski-ikäisiä, jotka halusivat näyttää turistille pelkästään aitoon luonnonympäristöön liittyviä elementtejä; naisista joka kolmas ja miehistä joka viides. Liikunnan harrastamisen kannalta turistille näytettäviä aitoja luonnonympäristöjä ovat Jyväskylän kaupungin alueella oleva monimuotoinen luonto metsineen ja järvenrantoinen. Turistille halutaan näyttää ja antaa koettavaksi luonnon tunnelmaa ja rauhaa, jota saa esimerkiksi Halssilan eräpuistossa, Jyväsjärvellä ja Tourujoen luontopolulla.

*Alban silta, tyyni järvi ja hieman sumua sekä syysaamu klo 5* (Mies Kuokkalasta)

*Tourujoen rantalehto.* (Mies Kypärämäen-Kortepohjan alueelta)

Kirjallisten kuvausten perusteella naisille oli tärkeintä aito luonnonympäristö, jossa voi harrastaa ulkoilua ja nauttia luonnonelämyksistä. Miehet käyttivät monipuolisemmin liikuntaympäristöjä, joten he harrastivat liikuntaa myös muokatussa luonnonympäristössä ja rakennetussa ympäristössä. Miehet ja naiset arvostivat valaistuja ulkoilureittejä, joilla oli mahdollista hiihtää talvisin sekä kävellä ja hölkätä muina vuodenaikoina. Sekä naisille että miehille tärkeimpiä muokatun ja rakennetun ympäristön paikkoja olivat kevyen liikenteen väylien lisäksi Laajavuori, Hippoksen alue ja Harju. Monet pitivät Jyväskylää monipuolisena liikuntakaupunkina eikä heillä ollut mitään vali-

heistä moni koki kaupungin liikuntapolitiikan suosivan kilpaurheilua kuntoliikunnan kustannuksella. Turistille keski-ikäiset halusivat näyttää toisaalta itselleen tärkeitä liikuntaympäristöjä, mutta toisaalta myös muita lähinnä kilpaurheiluun liittyviä paikkoja kuten Laajavuoren hyppyrimäkeä ja Hippoksen liikuntapaikkoja.

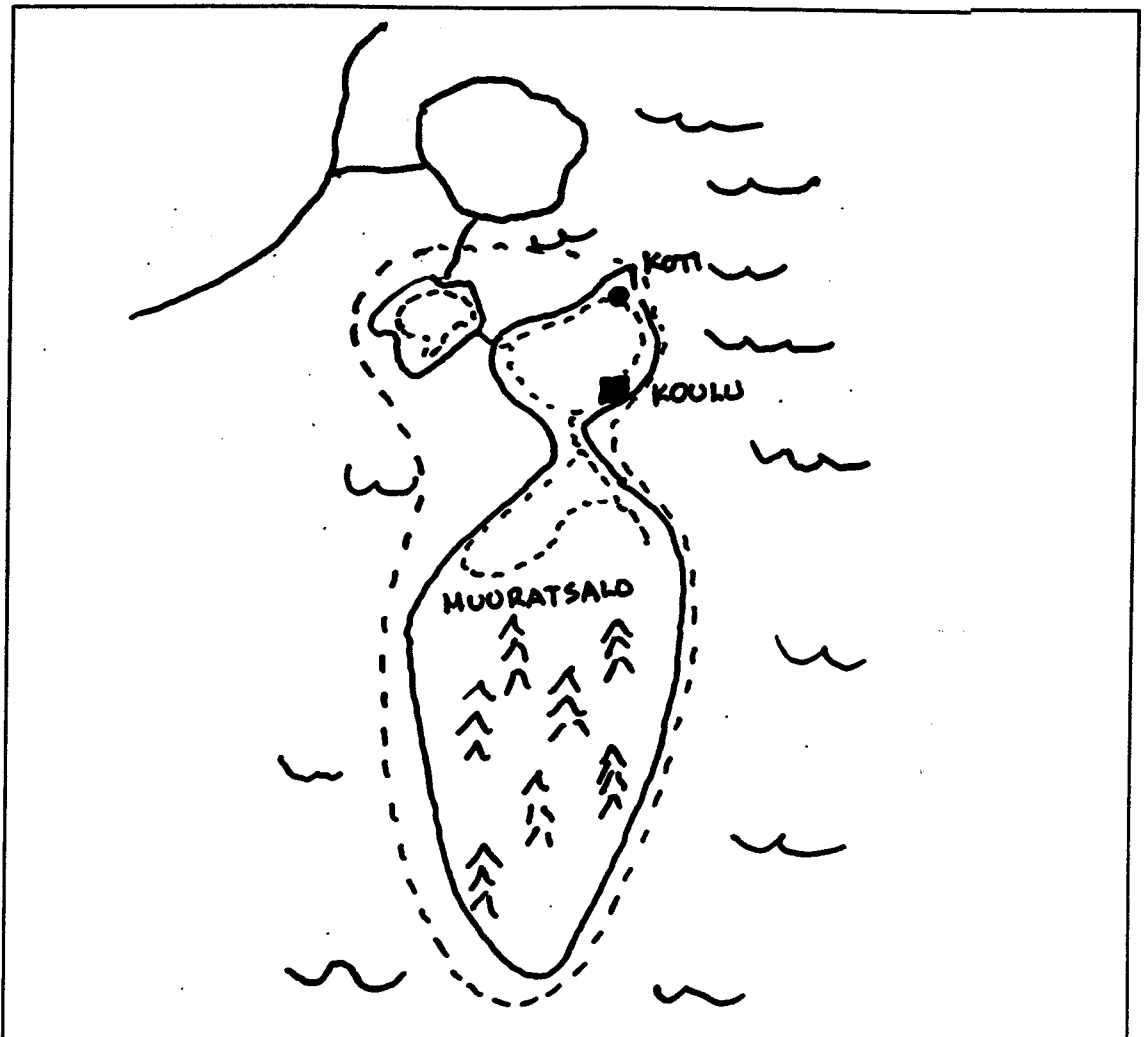
### **6.2.3 Piirrokset henkilökohtaisen liikuntakaupungin kuvaajana**

Jokainen ympäristömielikuvatutkimuksen piirros (n=25) kuvasti kodin lähellä olevan ympäristön merkittävyyttä omalle liikunnalle. Kenelläkään tutkittavista ei kauempana oleva ympäristö ollut ainoa tärkeä ympäristö. Aito luonnonympäristö esiintyi 16 piirroksessa. Muokatun luonnonympäristön ulkoilureitteineen toi piirroksissaan esiin 10 vastaajaa. Rakennettua ympäristöä edustivat kävely- ja pyörätiet, jotka näkyivät yli 16 piirroksessa. Liitteeseen 5 on tehty synteesi piirroksista ja siihen on merkitty kolmioilla jokainen niissä esiintynyt liikuntapaikka. Piirrosteknisistä syistä kävely- ja pyörätiet on merkitty vain yhteen kohtaan.

Piirroksissa tulivat esille Jyväskylän järvet uinti- ja veneilymahdollisuuksineen sekä metsät hiihto- ja retkeilymahdollisuuksineen. Lähimetsän lisäksi ulkoiltiin Laajavuoren ulkoilureiteillä ja poluilla sekä Kolmisoppisen metsäalueilla. Järvistä hyödynnettiin oman lähijärven lisäksi työmatkan varrella olevaa Jyväsjärveä sekä Päijännettä .

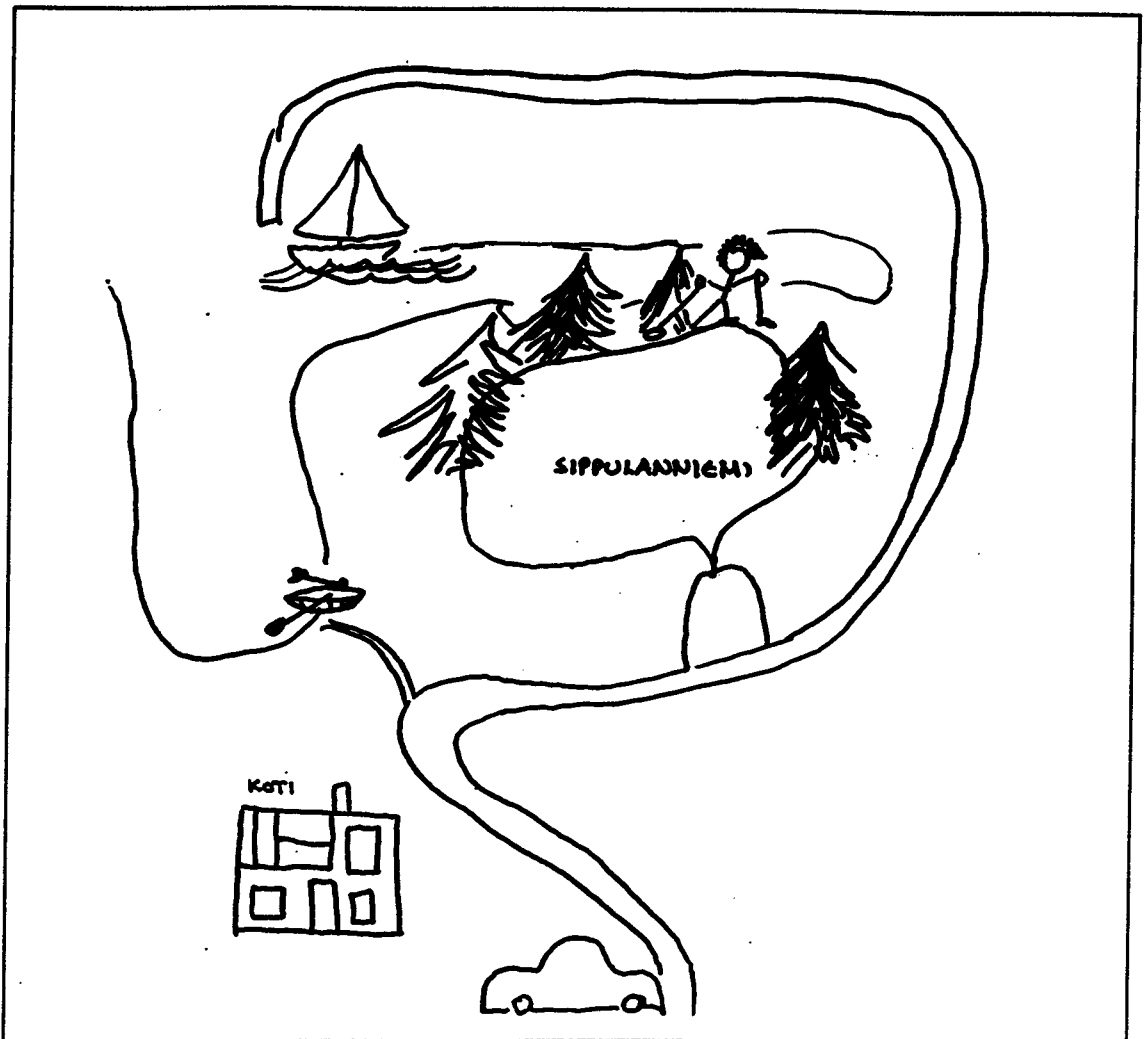
Piirroksissa oli hyvin vähän muita rakennetun ympäristön elementtejä kävely- ja pyöräteiden lisäksi. Vain kuudessa piirroksessa oli kuvattuna jokin rakennus, jossa liikuntaa harrastettiin ja näissäkin vain Hippoksen alue (ennen kaikkea uimahalli) oli useammassa kuin yhdessä piirroksessa. Muut rakennukset olivat lähikouluja sekä Jyväskylän maalaiskunnan puolella olevat Hutungin halli ja Viihdekeskus.

Määrältään eri lailla liikuntaa harrastavien ja siihen suhtautuvien piirroksista (kuviot 19-22) oli löydettävissä myös tarinoita, jotka täydentyivät ryhmäkeskustelun aikana.



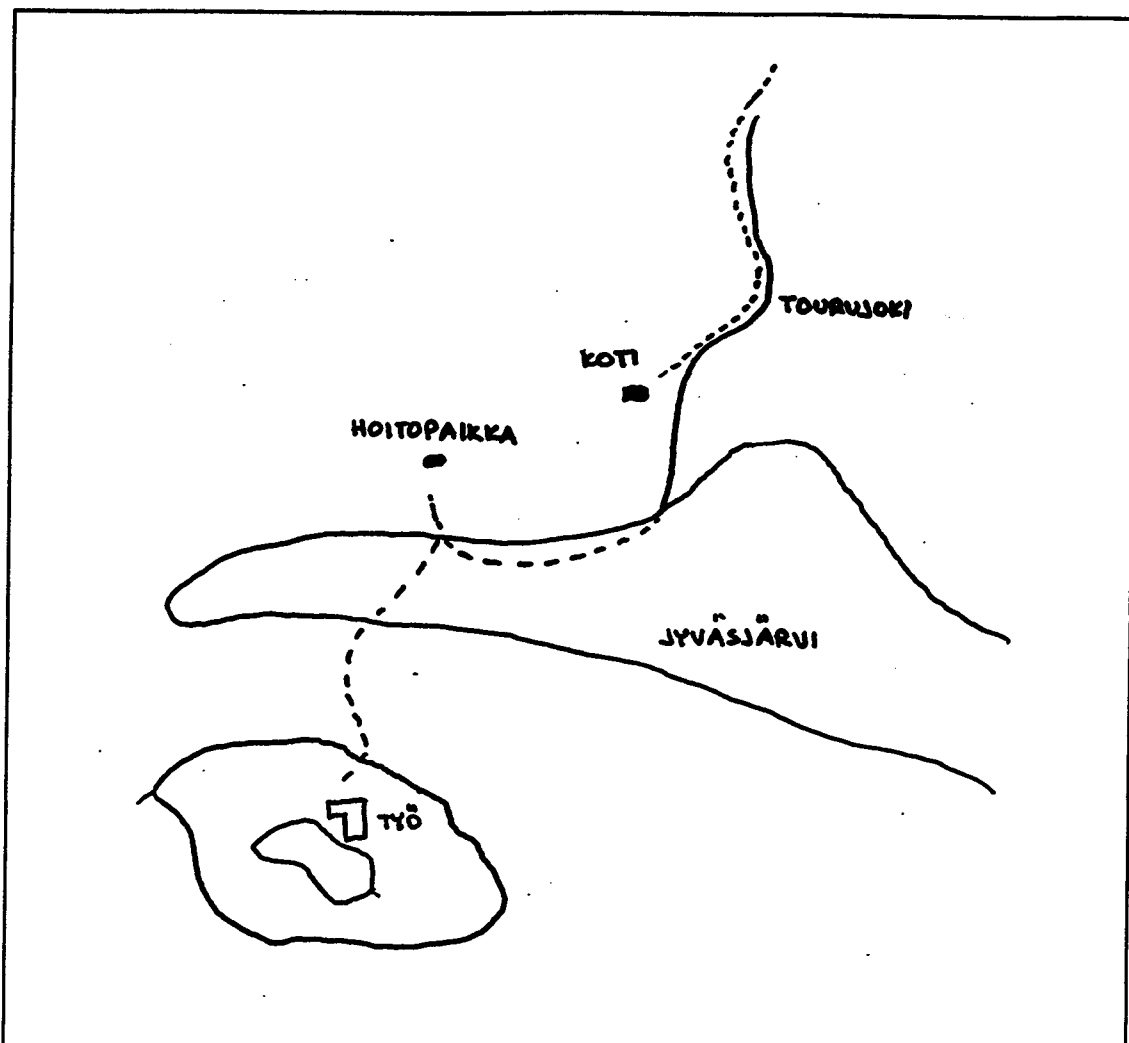
Kuvio 19. Säännöllisesti kuntoilevan Jyväskylän liikunnan harrastamisen kannalta

Säännöllisesti kuntoileva harrasti liikuntaa asuinsaarellaan Muuratsalossa ja sen lähisaarilla (kuvio 19). Hän oli tyytyväinen liikuntaharrastusmahdollisuuksiinsa ja totesi voivansa harrastaa omalla saarella kotipiirissä niitä liikuntamuotoja, joita oli valinnut. Hän kävi säännöllisesti kotinsa lähellä olevalla koululla aerobicissa, jossa hän jumppasi itsensä hikeen muutaman kerran viikossa. Lisäksi hän ulkoili ulkoilureiteillä ja kävelyteillä, jotka kiertävät lähellä Päijänteen rantaa. Muuratsalon asumattomassa eteläpäässä, jossa maastossa oli suuria korkeuseroja, hän kävi patikoimassa. Kesällä hänen harrastuksenaan oli lisäksi purjehdus ja melonta Päijänteellä ja talvella hiihto jääladulla, joka kiertää lähisaaret.



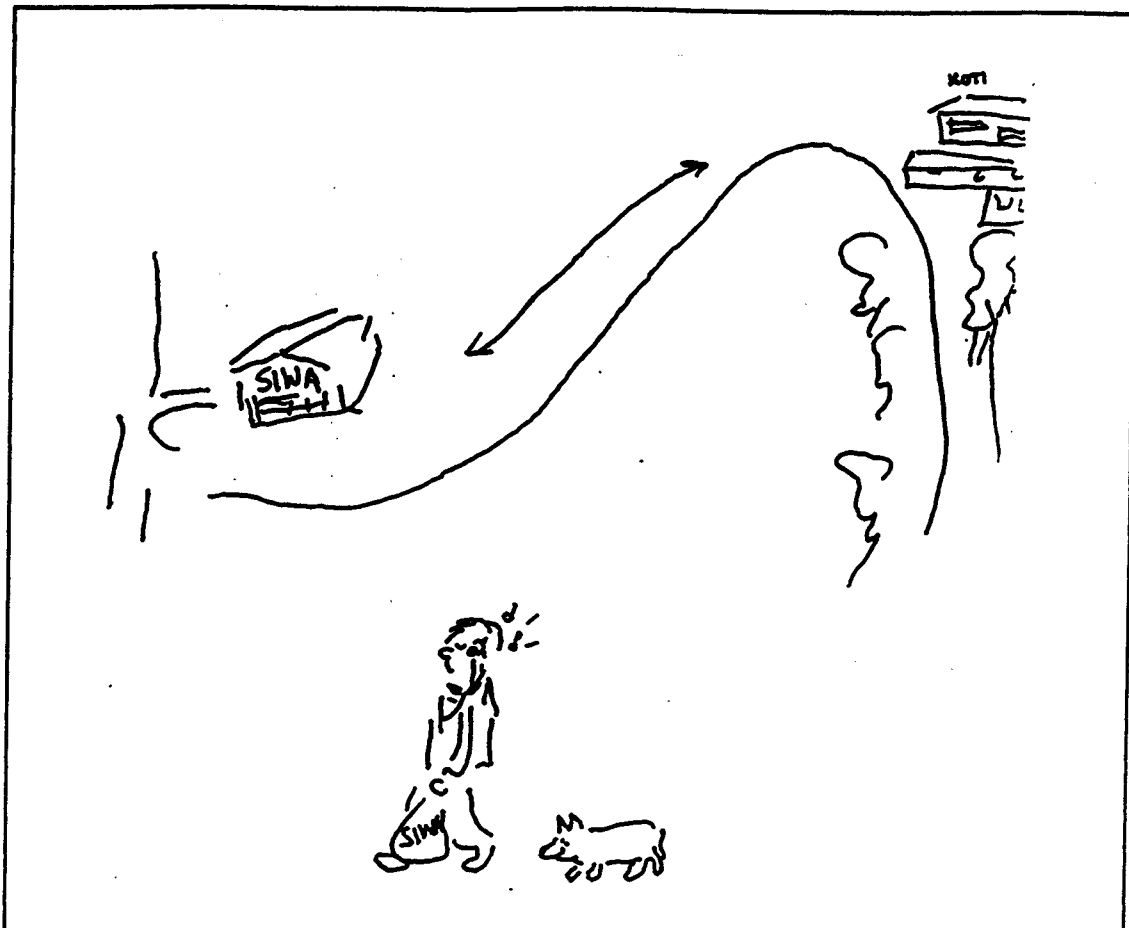
Kuvio 20. Kevyesti ulkoilevan Jyväskylän liikunnan harrastamisen kannalta

Kevyesti ulkoilua harrastavalle oli tärkeää luonto vaihtelevine maastoineen ja vesistöineen (kuvio 20). Päijänteellä hän harrasti purjehdusta ja liikkui moottoriveneellä - joskus myös soudellen. Sippulanniemen ulkoilureitillä hän sauvakäveli, mutta matkan sinne hän kulki autolla. Hän koki liikunnan ennen kaikkea sosiaalisena tapahtumana ja korosti liikunnan merkitystä henkiselle hyvinvoinnille; luonnon helmassa voi karistaa arjen mielestään. Toisaalta hän totesi myös saaneensa paineita siitä, että pitäisi liikkua nimenomaan oman kunnan vuoksi.



Kuvio 21. Satunnaisesti liikkuvan Jyväskylän liikunnan harrastamisen kannalta

Satunnaisesti liikkuva pienen lapsen isä ei ennättänyt harrastamaan liikuntaa muuten kuin hyötyliikuntana eli työmatkallaan (kuvio 21). Viimeisen viiden vuoden aikana häneltä oli jäänyt liikunta lähes kokonaan, vaikka hän oli aiemmin ollut aktiivinen liikunnan harrastaja muun muassa vanhemman lapsensa kanssa. Kesäisin sään ollessa suotuinen hän saattoi soutaa kotoa Tourujoen läheltä lapsen hoitopaikkaan ja sieltä edelleen työpaikan lähelle Jyväsjärven yli. Liikunnan harrastaminen muulloin vaati lapsenhoitajan hankkimista. Jos hän joskus kävi lenkillä, hän juoksi mieluiten pitkin Tourujoen rantaa ja sen luontopolkua.



Kuvio 22. Ei lainkaan liikkuvan Jyväskylän liikunnan harrastamisen kannalta

Ikä oli tuonut mukanaan sairautta, joten ennen monipuolisesti liikuntaa harrastaneesta nuorukaisesta oli tullut hänen omasta mielestään ”ei lainkaan” liikuntaa harrastava aikuinen mies (kuvio 22). Piirroksessaan hän toi vahvasti esille tämän harrastamattomuuden, mutta tutkimuksen muissa osissa selvisi, että hän entisenä aktiivisena liikunnan harrastajana määritteli liikunnan eri lailla kuin läpi elämänsä vähän liikuntaa harrastanut. Niinpä vaikka hän ei ”sulan kelin ajaksi” ollut löytänyt itselleen sopivaa liikuntalajia, hän kuitenkin hiihti talvisin ahkerasti Laajavuorella ja Aittovuorella. Liikunnasta luopuminen oli ollut hänelle vaikeaa, mutta vähitellen liikunnan tilalle oli löytynyt muita harrastuksia. Koiran kanssa ulkoilua ja kaupassakäyntiä hän ei kokenut liikunnaksi.

Myös piirroksiin liitetyt kommentit korostivat sekä lähiliikuntapaikan että luonnon ja maiseman merkitystä.

*Kotioveltani pääsee suoraan metsään hiihtämään.* (Nainen Huhtasuolta)

*Käypä katsomassa Sippulanniemen kivilouhimolta maisemaa, jos eivät aja koko mäkeä Jyväsjärveen Nokian alle. (Mies Kuokkalasta)*

Ympäristömielikuvatutkimuksen piirrokset toivat oman liikunnan harrastamisen kannalta esille kaikkein pelkistetyimmän sen, mikä keski-ikäiselle on tärkeää oman liikuntaharrastuksensa puolesta Jyväskylässä. Niistä oli myös löydettävissä Lynchin teorian mukaisia maamerkkejä, reunoja, alueita ja polkuja. Liikunnan kannalta tärkeimpiä ympäristön elementtejä olivat erilaiset alueet, polut ja reunat. Alueita edustivat eri puolella kaupunkia olevat ulkoilualueet ja metsät. Polkuja olivat kevyen liikenteen väylät ja ulkoilureitit. Tärkeimmät reunat olivat Päijänteen ja Jyväsjärven rannat. Liikunnan harrastamisen kannalta Jyväskylän tärkeimmäksi maamerkiksi osoittautui Laajavuori ja sen hyppyrimäki. Koska kohdejoukko oli tutkimuksessa pieni, kertyi asuinaluekohtaisia piirroksia vain kantakaupungin ja Kuokkalan osalta niin paljon, että niiden elementtejä oli mielekästä yhdistää. Kantakaupungin osalta piirrokset toivat hyvin esille sen, kuinka lähellä omaa asuinpaikkaa keski-ikäiset harrastivat liikuntaa, sillä piirroksissa ei ollut muita yhteisiä elementtejä kuin Hippoksen alue. Sen sijaan jokaisen Kuokkalassa asuvan piirroksessa tuli esille samat kaksi liikuntapaikkaa eli Sippulanniemi ulkoilureitteineen ja Päijänne.

Tutkimukseen osallistuvista useimmat olivat asuneet jo kauan Jyväskylässä ja ilmeisesti myös nykyisellä asuinalueellaan. Koska he harrastivat liikuntaa enimmäkseen lähiympäristössään ei mielikuvakartoista ollut löydettävissä ympäristössä vaikeasti hahmotettavia alueita. Näitä alueita olisi varmasti löytynyt, mikäli heitä olisi pyydetty piirtämään karttaan kaikki ne paikat, joissa liikuntaa harrastetaan. Näin ollen Lynchin kehittämän menetelmän synteisiä ei voitu tehdä loppuun saakka tämän tutkimuksen puitteissa vaan mielikuvakartoista tehtyyn synteisiin kerättiin tässä tutkimuksessa vain yleisimmät mielikuvatekijät (liite 5). Vaikeasti hahmotettavilla alueilla ei liikuntaa harrastettu eikä niitä myöskään kuvattu piirroksissa, joten synteisiin ei saatu myöskään ympäristön visuaalisen hahmon kehittämistä kaipaavia kohtia.



#### 6.2.4 Ryhmäkeskustelujen kautta saatu kuva Jyväskylästä liikuntakaupunkina

Keskustelut toivat esille sen, että keski-ikäinen jyväskyläläinen harrasti liikuntaa sekä kohottaakseen kuntoaan että virkistäytyäkseen ja pysyäkseen henkisesti tasapainossa. Monelle kunnan kohentuminen oli tärkeä sivuseikka, jonka sai henkisesti piristävän, stressiä poistavan ja sosiaalisen kanssakäymisen puolesta tärkeän liikunnan avulla. Toki moni oli myös huomannut, että ikä on vaikuttanut jo omaan kehoon. Paino ei pysynyt enää kurissa entiseen tapaan, vaan liikuntaa tarvittiin kilojenkin vuoksi. Enää ei jaksettu myöskään toimia entiseen tapaan, vaan jaksamattomuus korvataan esimerkiksi joukkuepeleissä ”järjen käytöllä”. Tutkimuksen keski-ikäiset eivät tunnusta itse poteneensa mitään sellaista keski-ikäisen kriisiä, mikä olisi vaikuttanut heidän liikuntaaktiivisuuteensa.

Keski-ikäisellä pariskunnalla voi olla hyvin erilainen kunto, minkä vuoksi liikuttiin toisinaan yksin. Nuorempana yritettiin kuntoilla aviopuolison kanssa samaan tahtiin, mutta nyt keski-ikäisenä oli myönnetty se, että kunnot olivat erilaisia ja liikunnan tempo haluttiin pitää itselle sopivana. Yksin liikkuessa voidaan koota rauhassa omia ajatuksia, mutta toisaalta vierelle kaivattiin välillä myös kumppania jakamaan niitä elämyksiä ja tunteita, joita liikuntaympäristö herätti. Moni harrastikin yksin juoksua ja hiihtoa, mutta kumppanin kanssa kävelyä.

Keski-ikäisillä 40 - 49-vuotiailla oli hyvin eri ikäisiä lapsia, joten heidän elämäntilanteensakin olivat hyvin erilaisia. Monen mielestä nimenomaan elämäntilanne vaikutti ikää enemmän liikuntaharrastukseen. Toisilla lapset olivat pieniä, jolloin mahdollisuudet ”omaan aikaan” ovat vähäiset. Monet olivat luopuneet tällöin omista liikuntaharrastuksistaan, kun taas toiset olivat liittäneet liikunnan työmatkoihinsa. Keski-ikäiselle tyypillinen lapsen kuljettajana toimiminen oli toisille este ja toisille mahdollisuus liikunnan harrastamiseen. Kuljettaja-isä tai -äiti saattoi lähteä omalle lenkilleen sillä aikaa, kun jälkeläinen oli omissa harjoituksissaan. Useimmiten tämä kuljettajana toiminut vanhempi kuitenkin tyytyi odottelemaan lasta harjoitusvuoron ajan ja harmittelemaan sitä, ettei aikaa jäänyt omille harrastuksille. Lasten pienenä ollessa harrastettiin

usein sellaista lajia, joka voitiin aloittaa jo kotiovelta, sillä vaikka harrastamiseen vielä löytyisikin aikaa niin kulkemiseen sitä ei riittänyt.

Liikuntaa harrastettiin myös vastoin omia haluja ja tarpeita, sillä lasten vuoksi lähdettiin varsinkin laskettelemaan. Laskettelu oli monelle perheen ainoa yhteinen liikuntaharrastus, sillä sitä oli helppo harrastaa yhdessä; monesti sekä lapset että vanhemmat ovat samalla taitotasolla, ja vaikka tasoeroja olikin, voitiin laskettelun riemuja kokea yhtä aikaa samassa rinteessä. Moni laskettelua harrastanut siirtyi vähitellen hiihtämään, kun tarve olla lapsen vierellä ja turvana laskettelurinteessä oli poistunut.

Liikuntaa haluttiin harrastaa ennen kaikkea ulkona. Keski-ikäisen mielestä päivittäin sai olla muutenkin riittävästi sisätiloissa, joten vapaa-aikana kaipasi ulos. Työelämässä mukana oleva henkilö joutui toimimaan päivittäin niin paljon tiukan aikataulun mukaisesti, että hän halusi vapaa-ajallaan aikatauluttomuutta, kiireettömyyttä ja raikasta ulkoilmaa. Moni teki vapaa-aikanaan lenkkinsä kävellen, juosten tai hiihtäen omalla asuinalueella tai sen lähetyvillä, sillä lähteminen kauemmaksi koettiin usein työläänä. Ehkä myös vuodet lasten pakollisena kuljettajana olivat vaikuttaneet siten, että lasten vanhetessa ei haluttu enää lähteä illalla minnekään vaan liikuntaa harrastettiin kodin lähellä.

Mielipaikka, jonne kulku ulkoillessa ja kuntoillessa suuntautui, oli monesti järven ranta tai lähimetsä. Kulkureitti oli usein sama, mutta kiertosuunta vaihteli esimerkiksi tuulen suunnasta riippuen. Joskus lähdettiin myös oudommille seuduille etsimään uusia maisemia, luonnon rauhaa ja elämyksiä.

*Tuolla meidän perällä, Vääräjärven päässä kallion laella ollessa kuultiin kerran, kuinka koira haukkui ihan hirveästi. Kun sitten katsottiin järvelle, siellä näkyi seisovan valtavan iso uroshirvi.*

Jyväskylän maasto oli monelle mahdollisuus ja joillekin myös este. Järvet ovat oleellinen osa kaupunkia. Ne koettiin sekä maisemallisesti että toiminnallisesti tärkeiksi. Vain harvalle järvet olivat merkityksettämiä. Järven ääreltä haettiin mielenrauhaa ja varsinkin naiset kokivat esteettisiä elämyksiä. Sekä järvien rannalla että metsässä seurattiin ympäristön muuttumista sään ja vuodenajan mukaan.

*Järvi ja metsä ovat aina eri näköisiä. Järvi on upea ja aina erilainen, koska pilvet ja auringonlasku ovat erilaisia.*

*On se sellaista lepoa, kun kävelee Alban sillan yli. Musta on kiva seurata, miten järvi jäätyy.”*

Monelle järvi oli toiminnallisesti vain kesäinen uimapaikka, mutta myös järven monet käyttömahdollisuudet talvella olivat tärkeitä. Rannikkoseudun tasaisista maastoista tänne muuttaneille järvet soivat mahdollisuudet hiihtämiseen, koska metsämaastossa olevien latujen mäet koetaan monesti liian vauhdikkaiksi. Hiihtämisen lisäksi järviä käytettiin kävelyyn ja luisteluun. Järven jäällä käveltiin paitsi hovin vuoksi myös työmatkalla. Luonnon suoma luistelukausi on järvellä lumen takia lyhyt ja moni toivoikin Jyväsjärvelle, Tuomiojärvelle tai Köhniönjärvelle aurattua luistinrataa, jossa voisi luistella samaan tapaan kuin Kuopion Kallavedelle tehdyllä monta kilometriä pitkällä radalla. Varsinkin järven lähellä asuvat käyttivät hyväkseen mahdollisuuden luisteluun. Järvet koettiin kesällä myös esteeksi, sillä yksittäistä työmatkasoutajaa lukuunottamatta lähes kaikki joutuivat kiertämään järviä työmatkallaan.

Kesällä käveltiin paljon metsässä, mutta myös talvella kaivattiin tätä mahdollisuutta. Tämä onnistuikin joillakin asuinalueilla, missä koirien ulkoiluttajat kävivät vakioreiteillään metsässä ja saivat näin tehdyksi polun muillekin liikkujille.

Kävely- ja juoksulenkillä lähdettiin yleensä iltaisin, mutta joskus myös sunnuntaiaamuisin, jolloin voitiin paremmin aistia heräävää luontoa.

*Sunnuntaiaamuisin on hyvä juosta, kun on ihan hiljaista. Tosi rentouttavaa.*

Pyöräily oli monen keski-ikäisen tärkeä liikuntamuoto. Kaupungissa oli alueita, joissa pyöräteitä oli riittävästi ja ne olivat hyvässä kunnossa, mutta myös alueita, joilla pyöräteiden kunnan koettiin olevan puutteellinen. Routavauriot ja asvaltilla oleva hiekka vaikeuttivat pyöräilyn lisäksi myös rullaluistelun harrastamista. Mäkinen maasto oli toisille mieluinen, mutta toiset kokivat mäet liian raskaiksi pyöräilyyn. Jyväskylän keskustan sijaintia mäkien keskellä ”montussa” pidettiin myös joskus ongelmallisena.

Keskustan ulkopuolella oleva joutui usein ajamaan kotoa lähtiessään ensin alamäkeä Jyväskylän keskustaan ja sitten nousemaan taas ylös toisella puolella kaupunkia. Matkalla tuli sekä kylmä että kuuma, minkä moni koki kiusallisena.

Hiihto oli kävelyn ja pyöräilyn lisäksi yksi suosituimmista keski-ikäisen liikuntalajeista. Sitä pystyi harrastamaan myös moni sellainen, jolle keski-ikäisyys oli tuonut terveydellisiä ongelmia. Hiihtoharrastus oli sitä aktiivisempaa, mitä lähempänä mahdollisuus hiihtämiseen oli. Jos hiihtoladun varteen joutui ajamaan ensin autolla, oli kynnys lähtemiseen useilla suurempi kuin jos latu oli aivan kodin lähellä. Hiihtämässä käytiin lähiladun lisäksi ennen kaikkea Laajavuoressa, mutta myös Aittovuoressa ja Kolmisoppisen maastossa. Moni koki koneellisesti tehnyt ladut liian yksitoikkoisiksi ja kaipasi ”luonnonlatujen” monipuolisuutta, minkä vuoksi Kolmisoppisen ladut houkuttelivat. Latuverkoston kunto oli useimpien mielestä huonontunut viime vuosina, sillä vain Laajavuoren ja Aittovuoren latuja pidettiin hyväkuntoisina. Joitakin lähilatuja kuten esimerkiksi Myllyjärvellä ei enää tehty menneiden vuosien tapaan.

Liikkumisympäristöt muodostivat keski-ikäisille erilaisia käyttäytymiskehyksiä. Järvellä hiihrettiin mielummin jonkun seurassa rauhallisesti maisemia ihailien ja luonosta nauttien, mutta varsinkin miehet saattoivat lähteä yksin tietylle ukoilureitille kokeilemaan rajojaan ja seuraamaan kuntonsa kehitystä. Kävelyä ja pyöräilyä harrastettaessa oli tärkeintä ulkoilu ja lähinnä terveysliikunta, mutta sisäliikuntalajien kuten aerobicin ja pallopelien harrastamisen tarkoituksena oli kuntoliikunta.

Varsinkin Jyväskylässä pitkään asuneille Jyväskylä oli liikunnallisesti mahdollisuuksien paikka. Sen sijaan moni muualta muuttanut kaipasi vielä vuosienkin jälkeen kotipaikkansa maisemia ja porukoita eli entistä käyttäytymiskehystään, joten liikuntaharrastus ei ollut uudella kotipaikkakunnalla niin aktiivista kuin entisellä. Keskustelut antoivat siten myös viitteitä siitä, että työpaikka saattaisi muodostaa liikunnallisen käyttäytymiskehyksen, jossa työkaverit ja työnantajan erilaiset liikunnalliset kampanjat vaikuttivat liikunnan harrastamiseen. Myös työpaikan fyysiset tekijät kuten sen sijainti keskustan ulkopuolella ja heikot julkiset liikenneyhteydet ohjasivat käyttäytymistä liikunnalliseen suuntaan. Tämä näkyi tässä tutkimuksessa muun muassa työmatkaliikunnan, varsinkin pyöräilyn, yleisyydessä.

Ryhmäkeskustelut täydensivät kirjallisten kuvausten ja piirrosten kautta saatua kuvaa Jyväskylästä keski-ikäisen liikuntakaupunkina tuomalla esille tärkeitä taustatekijöitä, jotka vaikuttivat tämän kuvan muodostamiseen. Keski-ikäinen liikkui kohottaakseen kuntoaan, virkistäytyäkseen ja ylläpitääkseen henkistä tasapainoa. Useimmille oli tärkeää terveysliikunta, mutta myös kuntoliikunta. Liikuntaa harrastettiin lasten pienenä ollessa heidän ehdoillaan ja tapa liikkua saattoi muuttua paljonkin sitten, kun keski-ikäisellä oli täysin omaa aikaa. Liikkumismotiiveista johtuen liikuntaa harrastettiin mieluiten ulkona ilman aikatauluja ja pakkoa. Ulkona liikuttiin jos vain mahdollista ulkoilureiteillä, metsässä ja järven rannoilla. Talviaikaan olivat valaistujen ulkoilureittien lisäksi tärkeitä kevyen liikenteen väylät. Keskustelut toivat esille jonkun verran sellaisia ympäristöön liittyviä seikkoja, jotka vaatisivat visuaalisen hahmon kehittämistä kuten hiihtolatujen mäkien paremman suunnittelun niin, että ne olisivat jäiselläkin kelillä kuntoilijoille sopivia. Keskustelut toivat myös esiin seikkoja, jotka vaatisivat muunlaista kehittämistä ja parantamista. Tällaisia olivat muun muassa kevyen liikenteen väylien auraus ja hiekoitus talvella, lähiympäristössä olevien ulkoilureittien valaistuksen lisääminen ja kunnostus talvisin hiihtäjien käyttöön.

### 6.3 Yhteenveto

Kuva, jonka tämä tutkimus tuotti Jyväskylästä keski-ikäisen liikuntakaupunkina oli hyvin samantyyppinen sekä kaupungin väestön kyselytutkimuksessa että pienen kohderyhmän ympäristömielikuvatutkimuksessa. Jyväskyläläiset keski-ikäiset harrastivat samoja lajeja kuin valtakunnallisten tutkimusten mukaan aikuiset yleensä Suomessa eli kävelyä, hiihtoa ja uintia. Tärkeitä lajeja olivat myös pyöräily, hölkkä, luistelu, laskettelu, sulkapalloilu ja vuoden loppupuolella suositaan kasvattanut sauvakävely. Liikunnan harrastamisessa oli asuinaluekohtaisia eroja sekä lajeissa, aktiivisuudessa että siinä, pidettiinkö lajia kuntoilulajina vai pelkästään ulkoilulajina. Asuinalueet muodostivat jossain määrin erilaisia liikuntaan liittyviä käyttäytymiskehyksiä, sillä eri alueet houkuttelivat asukkaitaan eri tyyppiseen liikkumiseen kuten esimerkiksi Säynätsalossa liikuntaan, jossa vesielementillä on merkitystä.

Keski-ikäinen jyvaskyläläinen oli tyytyväinen kaupunkiinsa, vaikkei siitä pidetäkään liikuntakaupunkina aivan yhtä paljon kuin kaupunkina kokonaisuudessaan. Valtaosa keski-ikäisistä piti kaupungistaan liikuntakaupunkina joko hyvin paljon tai jonkin verran, mutta koki omien mahdollisuuksiensa heikentyneen viime vuosina. Keski-ikäisille olivat tärkeitä kodin lähellä olevat luonto, ulkoilureitistö hiihtolatuineen ja kevyen liikenteen väylät. Yksittäisistä liikuntapaikoista heidän suosiossaan oli lähiliikuntapaikojen lisäksi Laajavuoren ja Kolmisoppisen ulkoilualueet sekä Hippoksen alueen liikuntapaikat. He arvostivat perusliikuntapaikkoja ja -palveluja eivätkä kaivanneet mitään uutta ja ihmeellistä. Keski-ikäisen tyytyväisyys liikuntamahdollisuuksiinsa oli lähes suoraan verrannollinen ulkoilureittien ja kevyen liikenteen väylien kunnossapitoon.

Keski-ikäinen koki Jyvaskylän luonnon rikkautena, vaikka mäkinen maasto tuotti myös vaikeuksia liikuntaan. Vesistöt olivat hänelle tärkeitä sekä liikkumisen kannalta että esteettisenä elämyksenä. Keski-ikäinen kaipasi liikunnassa ulkoilmaa ja liikunnan tuomaa mahdollisuutta sosiaaliseen kanssakäymiseen lähinnä oman perheen kanssa. Hän ei liikkunut välttämättä kuntoilun vuoksi vaan myös terveytensä vuoksi eli virkistyäkseen, poistaakseen stressiä ja saadakseen mielenrauhaa. Keski-ikäinen oli kuitenkin tyytyväinen siihen, että liikunta vaikutti, ikäänkuin muun hyvän sivutuotteena, hänen kuntoonsakin, sillä hän ymmärsi liikunnan positiivisen merkityksen. Keski-ikäisen liikuntaan päti hyvin Vuoren määritelmä liikunnasta (kuvio 1). Liikunta oli usealle aktiivinen elämäntapa eli hyötyliikunta kuului jokapäiväiseen elämään. Liikunta oli myös terveysliikuntaa eli sitä harrastettiin fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden vuoksi. Liikunta oli myös usealle kuntoliikuntaa, jolla pyrittiin ylläpitämään tietty toimintakyky. Urheiluharjoittelu ei sen sijaan liittynyt enää keski-ikäisen liikuntaan.

Keski-ikäisellä oli jonkin verran mielipaikkoja, jonne hän lähti ulkoilemaan. Mielipaikka saattoi olla tuttu lähimetsä tai järvenranta, mutta se saattoi olla myös oma asuinalue. Mielipaikkaan mentiin seuraamaan luonnon muutoksia vuodenaikojen muuttuessa; kaupunkimaisessa mielipaikassa kuten omalla asuinalueella seurattiin esimerkiksi alueen rakentamisen edistymistä.

Ikä alkoi vaikuttaa keski-ikäisen liikkumiseen iän tuomien vaivojen myötä, joten moni lapsuudesta tärkeä liikuntalaji ei kuulunut enää hänen harrastusvalikoimaansa. Myös lapsen takia aiemmin harrastettu laji kuten laskettelu saattoi häneltä jäädä pikkuhiljaa sivuun, kun häntä ei enää tarvittu opastajaksi tai autonkuljettajaksi. Sitoutuminen aikatauluihin ei keski-ikäistä kiinnostanut, kun oli kyseessä liikunta; sillä hän halusi harrastaa kuntoilua ja ulkoilua silloin, kun se hänelle itselleen sopi. Keski-ikäinen ei itse tunne elävänsä mitään sellaista elämän kriisivaihetta, joka vaikuttaisi häneen tai hänen liikuntaharrastukseensa tai ehkä kriisivaihe on niin hidas, ettei hän sitä huomaa.

Turisteille näytettävä puoli Jyväskylästä liikuntakaupunkina sisälsi osin samoja kohteita kuin, mitä keski-ikäiset kokivat itselleen tärkeiksi. Turistille haluttiin näyttää vesistöjä ja metsäalueita, ulkoilureittejä ja luontopolkuja, mutta lisäksi myös liikuntapaikkoja, joilla ei ole merkitystä keski-ikäiselle itselleen kuten Hippoksen alueen rakkenuksia ja Laajavuoren hyppyrimäkeä.

## 7 Pohdinta

Tutkielman tarkoituksena oli kokeilla, miten ympäristöpsykologian mielikuvatutkimus soveltuu liikuntasuunnittelun menetelmäksi sekä selvittää, miten keski-ikäiset 40 - 49-vuotiaat jyvaskyläläiset kokivat kotikaupunkinsa liikuntakaupunkinaan. 40 - 49-vuotiaat edustivat tutkimusajankohtana, vuonna 1998, noin 16 % koko Jyväskylän väestöstä. Pääongelmana oli, miten keski-ikäiset kokivat kaupunkinsa liikuntakaupunkina. Ongelma jaettiin alaongelmiksi eli tutkittiin, mitä liikuntalajeja keski-ikäiset harrastivat; vaikuttiko asuinalue ja sen fyysiset ominaisuudet heidän liikuntaansa; mitä asioita he kokivat positiivisena ja mitä negatiivisena liikunnan harrastamisensa kannalta kaupungissa; käyttivätkö he varsinaisia liikuntapaikkoja ja millaisia omaan liikuntaharrastukseensa liittyviä toiveita keski-ikäisellä oli. Tutkimuksessa oltiin myös kiinnostuneita siitä, oliko se liikuntakaupunki, joka turistille esitettiin, erilainen kuin mitä oli keski-ikäisen oma liikuntakaupunki.

### 7.1 Menetelmät

Tutkielmassa käytetty aineisto kerättiin kahdella eri menetelmällä Toinen aineisto kerättiin kyselylomakkeilla, jossa otanta kohdistui koko kaupungin väestöön ja toinen ympäristömielikuvatutkimuksella, joka kohdistui yhteen työpaikkaan.

Jyväskylän kaupungin liikuntakäyttäytymistä selvittävä väestökysely tehtiin monivalintalomakkeella, johon vastasi 751 henkilöä eli vastausprosentiksi tuli 63 %, mitä voidaan pitää hyvänä. Vastanneista oli 40 - 49-vuotiaita 132 henkilöä. Väestökyselyssä kohdejoukko oli valittu siten, että se vastasi sukupuoli-, ikä- ja asuinaluejaoltaan Jyväskylän kaupungin koko väestöä, joten otosta voidaan pitää edustavana. Kadon osuus oli kyselyssä 37 %. Osan kadosta selittää virheelliset osoitteet, joiden vuoksi kyselyt eivät tavoittaneet koko kohdejoukkoaan. Muutama kysely palautettiin silputtuna tai tyhjänä, joten niitä ei huomioitu tuloksissa. Vastaamatta jättäneiden joukossa voidaan olettaa olevan enemmän passiivisia kuin aktiivisia liikunnan harrastajia, joten vastauksissa korostui todennäköisesti liikuntaan myötämielisesti suhtautuvien osuus.



On vaikeaa arvioida, mikä ikäryhmä jätti eniten vastaamatta kyselyyn; keski-ikäisetkö, joille tulee todennäköisesti muutenkin paljon erilaisia kyselyjä vaiko nuoret, jotka eivät ole vielä tottuneet vastaamaan kyselyihin juuri muuten kuin koulussa.

Väestökyselyn perusaineisto oli tutkielman tekijän käytössä valmiiksi koodattuna, joten aineiston koodaustapaan ei voinut enää vaikuttaa. Näin esimerkiksi liikuntalajien ja ulkoilulajien nimeämisessä käytettiin väestökyselyssä eri termejä kuin tutkijan oman aineiston kyselyssä. Myös liikuntaharrastuneisuuden määrittely oli väestökyselyssä erilainen kuin tutkijan kyselyssä; väestökyselyssä ei ollut valittavissa sellaista vaihtoehtoa, että liikuntaa ei harrastettaisi lainkaan ja toisaalta siinä oli kaksi hyvin lähellä toisiaan olevaa vaihtoehtoa ("Liikuntaharrastukseni on hyvin vähäistä." ja "Harrastan erilaista liikuntaa satunnaisesti"), joista ensin mainittu jätettiin pois tutkijan omasta kyselystä.

Kaupungin teettämä väestökysely tehtiin hyvin samantyyppisesti kuin noin kymmenen vuotta sitten, jotta tietoja voitaisiin vertailla keskenään. Vertailua ei ollut kuitenkaan tarkoitus tehdä tässä tutkimuksessa. Kyselyyn oli lisätty tämän tutkielman tekijän pyynnöstä yksi avoin kysymys "Miten koette Jyväskylän liikuntakaupunkina henkilökohtaisesti? Mikä on teidän liikkumisenne kannalta tärkeää?". Väestökysely oli vastaajalle työläs täyttää, mikä vaikutti muun muassa avointen kysymysten vastaamisinnokkuuteen. Koska edellä mainittu tämän tutkimuksen kannalta tärkeä kysymys oli lomakkeen alkuosassa, oli vastausprosentti siihen kuitenkin hyvä. Kysymyksen muotoilu ei ollut aivan onnistunut. Kysymys sisälsi itse asiassa kaksi kysymystä ja toisen kysymyksen liikkuminen-sanan sijaan olisi pitänyt ehkä käyttää sanaa liikunta. Liikkuminen mielletään usein autolla, pyörällä tai jalan tapahtuvaksi liikunnaksi, kun taas liikunta sisältää paljon laajemman lajikirjon. Oli mahdollista, että "liikkuminen"-sanon käyttö oli tuonut korostuneemmin esiin kevyen liikenteen väylien eli kävely- ja pyöräteiden käytön. Tämä hieman virheellisen sanon käyttö ei vaikuttanut kuitenkaan kovin paljon tulokseen, sillä ympäristömielikuvatutkimuksen tulokset tukivat väestökyselystä saatuja tuloksia.

Ympäristömielikuvatutkimukseen osallistui 27 henkilöä eli 93 % erään atk-alan työpaikan Jyväskylässä asuneista 40 - 49-vuotiaista. Vastausprosentti oli erinomainen, jo-

ten tutkimukseen voitiin olettaa saadun mukaan myös liikunnallisesti passiiviset ja liikunnasta vähän kiinnostuneet henkilöt. Ympäristömielikuvatutkimukseen osallistuneissa oli prosentuaalisesti enemmän miehiä kuin väestökyselyssä (vertailuluvut 65 % ja 44 %). Ympäristömielikuvatutkimuksessa ei kysytty vastaajan koulutustasoa, mutta sen voidaan olettaa olevan atk-alalla korkeampi kuin jyvaskyläläisillä keskimäärin, mikä on voinut vaikuttaa jonkin verran tutkimustuloksiin. Vastaajien asuinalueiden osalta sekä väestökyselyn että ympäristömielikuvatutkimuksen kohderyhmä oli hyvin samanlainen.

Ympäristömielikuvatutkimus soveltui erinomaisesti pienen kohderyhmän tutkimustavaksi. Tutkimus koostui kolmesta osasta: kirjallisesta kuvauksesta, piirroksesta ja ryhmäkeskustelusta, joiden tekeminen pienessä ryhmässä ja samassa tilassa osoittautui onnistuneeksi ratkaisuksi. Pieni ryhmä oli helppo motivoida vastaamaan kysymyksiin sekä piirtämään. Varsinkin piirtämisen osalta osoittautui tärkeäksi, että se tehtiin ryhmätilassa, sillä kaikki tekivät tällöin piirroksen. Sen sijaan yksinään lomakkeen täyttäneet henkilöt jättivät yhtä lukuunottamatta piirroksen tekemättä. Mielikuvatutkimuksen osat täydensivät toisiaan. Kirjallisen osan kysymyksesten täyttö oli kaikille tuttua ja helppoa. Piirroksen tekeminen koettiin yllättäväksi ja hauskaksi tavaksi kerätä tietoa, mutta sen käyttökelpoisuutta myös epäiltiin. Piirrokset toivat kuitenkin esille kunakin liikunnasta oleellisimman ja kaikkein tärkeimmäksi koetun. Niissä ei tuotu esiin kaikkia mahdollisia ehkä satunnaisesti harrastettuja liikuntalajeja ja liikuntapaikkoja, vaan ne lajit ja paikat, jotka henkilöllä olivat päällimmäisenä mielessä. Keskustelut täydensivät kirjallista kuvausta ja piirroksia ja toivat esille aivan uusiakin asioita, joita ei kyselylomakkeessa oltu huomattu edes kysyä. Menetelmä on käyttökelpoinen tietojen keräämiseen esimerkiksi liikuntasuunnitelmaa varten, mikäli löydetään riittävän monipuolinen, mutta silti toisilleen jossain määrin tuttu ryhmä. Tällainen monivaiheinen menetelmä oli työläs, mutta antoisa ja mahdollinen pienehkölle henkilömäärälle.

Tässä tutkielmassa käytetty ryhmäkoko 4 - 8 henkilöä osoittautui sopivaksi; pienemmässä ryhmässä keskustelun käynnistyminen olisi saattanut tuottaa vaikeuksia ja toisaalta isommassa ryhmässä hiljaisempien henkilöiden osallistuminen olisi voinut jäädä vähäiseksi. Keskustelun vetäjän roolina oli tämänkin kokoisissa ryhmissä ”houkuttella” hiljaisempia puhumaan. Keskustelun nauhoitus olisi myös vaatinut erikoisjärjes-

telyjä, mikäli ryhmä olisi ollut suurempi. Ryhmien keskusteluaktiivisuus vaihteli siten, että keskustelu oli aktiivista silloin, kun ryhmässä oli toisaalta toisensa tuntevia ihmisiä, mutta toisaalta myös toisille outoja ihmisiä. Toisilleen tuttujen oli helppo aloittaa keskustelu ja toisaalta toisilleen vieraat kuuntelivat innokkaasti puheenvuoroja ja halusivat esittää myös omat mielipiteensä. Jo lyhyessä ajassa ennätettiin keskustella monesta eri teemasta ja osallistujat uskalsivat lausua reippaasti mielipiteensä. Keskusteluissa ehdittiin myös syventyä joihinkin kiinnostaviin aiheisiin. Koska aineistoa saatiin viidestä eri ryhmäistunnosta, oli mahdollista tehdä aineiston vertailua tekemällä johtopäätöksiä kolmen ensimmäisen ryhmän keskustelusta ja testaamalla näin saatu mallia kahden viimeisen ryhmän keskusteluun. Menetelmän rajoituksena on se, että hedelmällisen keskustelun aikaan saaminen saattaa olla vaikeaa, mikäli ryhmän jäsenet ovat sekä keskustelun vetäjälle että toisilleen vieraita.

Tutkimuksessa käytetty tutkijan oma aineisto analysoitiin lähinnä kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmin teemoittelemalla ja tyypittelemällä aineistoa eri tavoin. Kvantitatiivisia menetelmistä käytettiin suoria jakaumia ja ristiintaulukointia lähinnä vain taustamuuttujien kuten sukupuolen ja asuinalueen käsittelyssä sekä keski-ikäisten harrastamien liikuntalajien käsittelyssä.

Ympäristömielikuvatutkimus soveltui hyvin liikuntasuunnitelman menetelmäksi tutkittaessa yhden ikäryhmän kannalta, millainen Jyväskylä oli liikuntakaupunkina. Menetelmässä keskityttiin pieneen määrään tapauksia ja pyrittiin analysoimaan niitä mahdollisimman perusteellisesti, jolloin aineiston tieteellisyyden kriteerinä ei ollut määrä vaan sen laatu ja kattavuus. Yleistettävyyteen ei pyritty tilastollisiin yleistyksiin vaan keräämällä analysoitavaksi järkevän kokoinen aineisto sekä vertaamalla mielikuvatutkimuksen tuloksia kaupungin väestökyselystä saatuihin tuloksiin eli käyttämällä aineistotriangulaatiota.

## **7.2 Tutkimustulokset**

Tulosten osalta väestökysely ja ympäristömielikuvatutkimus tukivat toisiaan ja jos tuloksia tarkasteltaessa otetaan huomioon niihin jonkin verran vaikuttavat kohderyh-

mien sukupuolijakauman ja mahdollisesti myös koulutustaustan aiheuttamat erot, voidaan kummankin tutkimuksen tuloksia edellä mainituin varauksin yleistää koskemaan koko Jyväskylän keski-ikäistä väestöä. Tutkimus tuotti aineistoa, jota voitaisiin hyödyntää sekä kaupungin liikuntasuunnittelussa että katujen suunnittelua ja kunnossapitoa koskevassa suunnittelussa.

Väestökysely tehtiin kesällä 1998 ja ympäristömielikuvatutkimus marraskuussa 1998. Vaikka tutkimusaineistot kerättiin ajallisesti lähellä toisiaan, saattoi vuodenaikalla olla merkitystä joidenkin asioiden korostumiseen tuloksissa. Esimerkiksi hiihto oli ajankohtaisempi liikuntalaji marraskuussa kuin kesäaikana. Tutkimusajankohtien noin puolen vuoden ero vaikutti myös siihen, että kesän ja syksyn 1998 aikana Suomessa voimakkaasti levinnyt sauvakävelyharrastus ei näkynyt vielä kaupungin väestökyselyssä, mutta se tuli selvästi esille ympäristömielikuvatutkimuksessa.

Asuinalueet näyttäisivät muodostavan liikuntaan liittyviä käyttäytymiskehyksiä, mutta tutkimuksessa käytetty asuinaluejako oli liian karkea, jotta sen perusteella voitiin tehdä kovin tarkkoja johtopäätöksiä. Esimerkiksi kantakaupunkiin kuuluivat mm. keskusta ja Mannila, jotka ovat ympäristöiltään hyvin erilaisia; Mannilassa luonto on lähellä ja sieltä pääsee helposti liikkumaan Tuomiojärven rantaa myötäilevälle ulkoilureitille. Lisäksi siellä asuvat voivat käyttää helposti järveä liikuntaan sekä talvella että kesällä, kun taas mahdollisuus uimahalliin käyttöön on huomattavasti vaikeampaa kuin keskustassa asuvilla. Samoin Kuokkalan alueella, johon kuuluu varsinaisen Kuokkalan lisäksi Sippulanniemi ja Nenäinniemi, on osittain erilaiset mahdollisuudet liikunnan harrastamiseen. Kuokkalan keskustan lähellä on Yrttisuon liikuntapuisto, mutta sieltä puuttuu kuntorata, joka on taas Sippulanniemen alueella. Tässä tutkielma ei tuonut selvyttä siihen, vaikuttaako ennen kaikkea asuinalue siellä asuvien liikunnan harrastamiseen vai onko liikuntaharrastus vaikuttanut asuinalueen valintaan. - Vain yhdessä piirroksen kommentissa oli todettu, että vastaaja oli valinnut asuinalueensa osittain sen vuoksi, että voisi harrastaa haluamaansa liikuntalajia.

Tutkimus antoi myös viitteitä siitä, että työpaikka voisi olla yksi käyttäytymiskehys, joka vaikuttaa liikunnan harrastamiseen. Tätä tulosta puolsivat muun muassa se, että mielikuvatutkimuksen kohdejoukko työmatkakävelyn ja -pyöräilyn lisäksi harrasti

myös muuten aktiivisemmin liikuntaa kuin väestökyselyn keski-ikäiset. Tämä asia vaatisi kuitenkin vielä jatkotutkimusta, jossa olisi mielenkiintoista selvittää työpaikan sijainnin, työnantajan liikuntaan liittyvien toimenpiteiden ja työkavereiden merkitystä henkilöiden liikuntalajeihin, liikunnan harrastusmäärään ja liikuntaympäristöihin.

Tässä tutkimuksessa korostui liikunnan elämyksellinen merkitys. Keski-ikäinen ei liiku vain kuntonsa vuoksi, vaikka hän koki senkin tärkeäksi, vaan hyvin paljon sen vuoksi, että hän sai liikunnan kautta elämyksiä ja pääsi eroon stressistä. Metsällä ja järvillä oli suuri merkitys keski-ikäiselle. Keski-ikäinen ei tarvinnut juuri liikuntarakennuksia, sillä hänelle riittivät lähes pelkästään polut, ulkoilureitit ja kevyen liikenteen väylät. Hän ymmärsi myös sen, että nuoremmalla ikäluokalla oli toisenlaiset tarpeet. Keski-ikäiselle ei ollut tärkeää erilaiset liikuntaryhmät, sillä hän ei ollut kiinnostunut säännölliseen aikaan tapahtuvasta liikunnasta. Tämä olisi otettava huomioon esimerkiksi Kunnossa kaiken ikää -ohjelmassa mietittäessä keinoja keski-ikäisten liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi.

Liikuntasuunnittelua ajatellen ympäristömielikuvatutkimuksen avulla saatiin esille tutkittavasta ryhmästä liikunnan harrastamisen kannalta oleellimmat asiat, koska siinä keskityttiin asioihin, joita tutkittavat pitivät itselleen tärkeimpinä eikä heitä pyydetty ottamaan kantaa itselleen merkityksettömiin asioihin. Keskustelujen käyttö menetelmän yhtenä osana antoi myös arvokasta taustatietoa, joka selvitti syitä siihen, miksi tietyt asiat koettiin tärkeinä ja positiivisena ja tietyt asiat negatiivisena. Keskustelut toivat esille ennalta-arvaamattomia ja ajankohtaisia asioita ja keskustelijat innostivat toisiaan puhumaan jopa sellaisista aiheista, joita kyselylomakkeella olisi vaikea käsitellä. Toisaalta oli myös mahdollista, etteivät kaikki henkilöt kertoneet ryhmässä asioita, joita he olisivat saattaneet kertoa haastattelijalle kahdenkesken. Piirroksen käyttäminen menetelmän osana oli kohdejoukon motivoinnin kannalta kaikkein vaativin osa. Vaikka moni epäili sen mielekkyyttä ja tieteellisyyttä, toivat jo pelkät piirrokset esiin paljon asioita keski-ikäisen liikunnan harrastamisesta. Piirrosten kannalta oli tärkeää, että oli mahdollista liittää yhteen saman henkilön piirros ja hänen kommenttinsa keskustelussa.

Ympäristömielikuvatutkimuksen käytön heikkous liikuntasuunnittelun menetelmänä on sen työläydessä, sillä aineiston keruu ja sen kvalitatiivinen analysointi on hidasta. Piirrosten analysoimistekniikka vaatii vielä myös kehittämistä. Toinen heikkous on menetelmän suuressa riippuvuudessa tutkijasta ja kohdejoukosta. Jos tutkija ei saa motivoitua ryhmää piirtämään ja keskustelemaan, jää tutkimuksen anti hyvin kevyeksi. Jos ympäristömielikuvatutkimusta käytetään liikuntasuunnittelun menetelmänä, on ikäryhmittäisen kohdejoukon valinta tehtävä huolella. Ryhmän on oltava toisaalta homogeeninen ja toisensa tunteva, mutta toisaalta liikunnan harrastamisen suhteen heterogeeninen. Ryhmää valittaessa on pohdittava kunkin ikäryhmän osalta erikseen, mikä merkitys on asuinalueella, koulutuksella, työllisyystilanteella ja mahdollisesti muilla tekijöillä. Mielikuvatutkimus tuo kuitenkin tutkittavasta kohteesta esille oleellisen, mikä puolustaa sen käyttöä yhtenä liikuntasuunnittelun menetelmänä.

Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia muidenkin ikäryhmien osalta, millainen heidän liikuntakaupunkinsa on ja miten ryhmien toiveet näkyvät kaupungin liikuntasuunnitelmassa ja myös miten eri ikäryhmien toiveet toteutuvat - pääsevätkö toiveet suunnitelmiin ja toteutuvatko suunnitelmat.

## LÄHTEET

- Allas, A. 1993. Ympäristömielikuvat ja kaupunkisuunnittelu. Ympäristökuvausten liittäminen osaksi kaupunkirakenteen ja kaupunkikuvan suunnittelua. Oulun yliopisto. Acta Universitatis Ouluensis. Series C Technica 71.
- Aura, S. 1982. Studying the experience of the urban environment. Tampereen yliopisto. Sarja Datutop 1.
- Aura, S. 1989. Episodi liikkumisen analyysiyksikkönä: rakennetusta ympäristöstä liikuttaessa saatavan esteettisen kokemuksen ympäristöpsykologinen tarkastelu. Tampereen teknillinen korkeakoulun julkaisuja 58.
- Aura, S., Horelli, L. & Korpela, K. 1997. Ympäristöpsykologian perusteet. Porvoo: WSOY.
- Aura, S. & Siitonen, P. 1992. Johdanto. Teoksessa Aura, S. & Siitonen, P. (toim.). Kunta, kuntalainen ja ympäristö. Helsinki: VAPK-kustannus, 7 - 15.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Osuus-kunta Vastapaino.
- Dunderfelt, T. 1992. 2. painos. Elämänkaaripsykologia: lapsen kasvusta yksilön henki-seen kehitykseen. Porvoo: WSOY.
- Hautamäki, A. 1996. Liikunnan ja urheilun keveät rakenteet. Liikunta ja tiede 96:1, 10 - 13.
- Hautamäki, L. 1987. Ympäristön havainnointi eri aistien avulla; miten aistien avulla tehtyjä havaintoja voidaan kuvata tutkimuksen ja taiteen keinoin. Tampereen yliopisto. Aluetieteen laitos. Julkaisusarja B:42.
- Heinilä, K. 1986. Liikuntaseura sosiaalisena organisaationa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntasuunnittelun laitoksen tutkimuksia 38.
- Helsingin kaupungin liikuntatoimen kehittämissuunnitelma, liikunta 2000. 1989. Helsingin kaupungin liikuntaviraston julkaisuja A1.
- Herva, H. & Vuolle, P. 1991. Liikunta suomalaisten ajankäytössä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 79. Jyväskylä.
- Horelli, L. 1982. Ympäristöpsykologian perusteet. Espoo: Weilin&Göös.
- Horelli, L. & Vepsä, K. 1995. Ympäristön lapsipuolet. Helsinki: Itsenäisyyden juhla-vuoden lastenrahaston säätiö.

- Hurme, T. & Rähkä, U. 1983. Ympäristöinventoinnit maaseututaajamissa: Kiikan kirkonkylä 1983. Ympäristöministeriö. Kaavoitus- ja rakennusosaston tiedotuksia 7/1983. Helsinki.
- Ikonen, S. 1994. Vapaa-ajan liikunta, fyysinen kunto, stressin käsittely ja stressioireet keski-ikäisellä miehellä. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos. Lisensiaatintyö. Jyväskylän liikuntasuunnitelma 1987 - 2000. Perusselvitysosa. 1987. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 59. Kaupunkisuunnitteluosasto 1/87. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämisseätiö.
- Kahila, A., Miilunpalo, S., Oja, P. & Vuori, I. 1989. Liikuntaa kaikille Sotkamossa. Arviointi kehittämissuunnitelman tavoitteista, käynnistämisestä ja alkuvaiheen toiminnasta. Liikuntatieteellinen seuran julkaisuja 119.
- Kallio, E. 1992. Lähtökohtia luontoon liittyvien merkitysten ja elämysten tutkimukselle. Teoksessa Lyytinen, T. & Vuolle, P. Ihminen - luonto- liikunta. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 81. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämisseätiö, 38 - 46.
- Kaplan, S. 1987. Aesthetics, Affect and Cognition: Environmental Preference from an Evolutionary Perspective. *Environment and Behavior* 19 (1):3 - 32.
- Katila, P. 1987. Virkistysalueisiin kohdistuvat arvostukset. Ympäristöministeriö. Ympäristön- ja luonnonsuojeluosaston sarja A60.
- Kivikallio, T. 1995. Lestijärven keski-ikäisten liikunnalliset tottumukset ja terveys: alkututkimus ”Kunnossa kaiken ikää” -ohjelmalle. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Kortteinen, M. 1982. Lähiö-tutkimus elämäntapojen muutoksesta. Helsinki: Otava.
- Kunnallistietoa Jyväskylästä. 1998. Jyväskylän kaupunki.
- Kunnossa kaiken ikää -ohjelma tavoittelee 150000 uutta liikunnanharrastajaa. *Liikunta ja tiede* 1994:2:10 - 11.
- Kuopion vapaa-aikapalvelujen kehittämissuunnitelma: liikunta ja virkistys. Laji- ja harrastuskohtaiset selvitykset. 1989. Kuopion kaupunki.
- Lahelma, E. 1998. Johdanto: Ikä, ikääntyminen ja elämänkaari terveystutkimuksessa. Teoksessa Rahkonen, O. & Lahelma, E. (toim.). *Elämänkaari ja terveys*. Helsinki: Gaudeamus, 9-22.



- Lanki, T. 1992. Kotkan liikunta-, virkistys- ja vapaa-aikasuunnitelma. Perusselvitysosa. I Viranomaistieto, II Aluekuvaukset, Asukastieto. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Liikuntarakentamisen tutkimuskeskus 5/1992.
- Lanki, T. 1994. Jyväskylän maalaiskunnan liikunta-, virkistys- ja vapaa-aikasuunnitelma. Perusselvitysosa. Viranomais- ja asukastieto. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Liikuntarakentamisen tutkimuskeskus 6/1994.
- Lipponen, K. 1992. Ulvilan vapaa-aikasuunnitelma. Perusselvitys. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Liikuntarakentamisen tutkimuskeskus 3/1992.
- Lynch, K. 1968. *The Image of the City*. The Massachusetts Institute of Technology and the President and Fellows of Harvard College. Fifth paperback printing. USA. Copyright 1960.
- Lynch, K. & Rivkin, M. 1976. *A Walk around the Block*. Teoksessa Proshansky, H.M., Ittelson W.H. & Rivlin, L.G. (toim.) *Environmental Psychology: People and their Physical Settings*. Toinen painos. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Lyytinen, T. 1995. Luonnon muutosten havainnointi ja merkitys. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos. Lisensiaatintyö.
- Mälkiä, E., Impivaara, O., Maatela, J., Aromaa, A., Heliövaara, M. & Knekt, P. 1988. *Suomalaisten aikuisten fyysinen aktiivisuus*. Kansaneläkelaitoksen julkaisuja ML:80. Turku.
- Mäntylä, K., Pyykkönen, T., Juppi, J. & Sneck, T. 1990. *Liikunta 2025 skenaariot*. Suomalaisen liikuntakulttuurin kehityssuunnat yhteiskunnan muuttuessa. Liikuntatieteellisen seuran julkaisuja 122. Helsinki.
- Naiset harrastavat miehiä enemmän liikuntaa. *Kisakenttä* 1995:4:124.
- Niemi, I., Pääkkönen, H., Rajaniemi, V., Laaksonen, S. & Lauri, J. 1991. Vuotuinen ajankäyttö: ajankäyttötutkimuksen 1987 - 88 taulukot. Tilastokeskuksen tutkimuksia 183B. Helsinki.
- Nurmela, S. & Pehkonen, J. 1998. *Liikuntagallup 1997 - 98*. Aikuisten liikuntatutkimus. Helsinki: Suomen Liikunta ja Urheilu ry, Suomen Kuntourheiluliitto. SLU-julkaisusarja 1/98.
- Olin, K. & Ranto, E. 1986. *Urheilujärjestöt suomalaisessa yhteiskunnassa*. Jyväskylän yliopisto. Liikuntasuunnittelun laitoksen tutkimuksia 36.

- Proshansky, H.M., Ittelson W.H. & Rivlin, L.G. (toim.). 1976. Environmental Psychology: People and their Physical Settings. Toinen painos. New York: Holt, Rinchart & Winston.
- Puronaho, K. 1987. Siilinjärven liikuntasuunnitelma vuosille 1987. 1992. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 55. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö.
- Puronaho, K., Suomi, K. & Vuolle, P. 1984. Vaasan kaupungin liikuntasuunnitelma vuosille 1985 - 2000. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 45. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö.
- Rantakari, J. & Puronaho, K. 1990. Keravan liikuntasuunnitelma. Perusselvitys. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Liikuntarakentamisen tutkimuskeskus 6/1990
- Rantanen, T. 1990. Keski-ikäisten naisten toimintakyky. Koulutustaustan ja liikuntaaktiivisuuden yhteydet 50 - 60-vuotiaiden naisten toimintakykyyn. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 69. Jyväskylän yliopisto. Lisensiaatintyö.
- Rovaniemen kaupungin liikuntasuunnitelma vuosille 1984 - 2000. Suunnitelmaosa. 1984. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja no 43. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö.
- Salmela, T. 1988. Alueet ja mielikuvat: tutkimus kolmesta espoolaisesta alueesta ja näistä alueista syntyneistä mielikuvista. Osa I: mielikuvat. Espoo: Espoon sosiaaliviraston suunnittelutoimisto.
- Savolainen, A. 1977. Koko kansan kuntoaapinen. Kuopio: Savon Sanomain Kirjapaino.
- Suomi, K. 1998. Liikunnan yhteissuunnittelumetodi. Metodien toimivuuden analysointi Jyväskylän Huhtasuon lähiössä. Jyväskylän yliopisto. Studies in sport, physical education and health 58.
- Syrjänen, E. 1991. Espoon liikuntasuunnitelma. Perusselvitys. Jyväskylän yliopisto. Liikuntarakentamisen tutkimuskeskus.
- Syvänen, M. 1981. Ympäristöpsykologia ja toimintamallien teoria. Tampereen yliopisto. Psykologian laitoksen tutkimuksia 122:1981.
- Telama, R. 1985. Koululiikuntatutkimuksen kuulumisia. Kansa hiihtää; kunnon vai virkistykseen vuoksi. Kasvatus 1985:5, 4 - 6.

- Telama, R. 1992. Luontoliikunnan motivaatiot: luonto liikunnanharrastajan havainto-, elämys- ja kokemusmaailmana. Teoksessa Lyytinen, T. & Vuolle, P. (toim.) Ihminen - luonto - liikunta. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 81. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö, 61 - 77.
- Turja, M. 1997. Lapsi lähiössä. Lapsen elinympäristö Kaarinan Hovirinnassa. Turun yliopisto. Maantieteen laitos. Tutkielma.
- Turunen, K. E. 1996. Elämänkaari ja kriisit. Jyväskylä: Atena.
- Viitanen, M. 1997. Joka kolmas suomalainen harrastaa aktiivisesti liikuntaa. Liikunnan ja urheilun maailma 10-97. <http://www.slu.fi/imag/10-97/6.html>. 14.4.1998.
- Viitanen, M. 1998. Joka toinen yli 15-vuotias kiinnostunut urheiluseuroista. Liikunnan ja urheilun maailma 1-98. <http://www.slu.fi/imag/1-98/2.html>. 14.4.1998.
- Vilhu, S.(toim.) 1985. Kuntoliikuntaseminaari Seinäjoella 11 - 12.6.85. Liikuntatieteellisen seuran julkaisuja 103. Lappeenranta: Etelä-Saimaan Kustannus.
- Vuolle, P. 1985. Kuntoliikuntaseurojen toimenkuva tänään ja huomenna. Teoksessa Vilhu, S.(toim.). Kuntoliikuntaseminaari Seinäjoella 11 - 12.6.85. Liikuntatieteellisen seuran julkaisuja 103. Lappeenranta: Etelä-Saimaan Kustannus, 45 - 49.
- Vuolle, P. 1987. Ihmisen luontosuhteet erilaisissa liikuntaympäristöissä. Teoksessa Ulkoilu elämäntavaksi. Suomen Ladun 50-vuotisjulkaisu. Helsinki: Painokaari.
- Vuolle, P. 1990. Suomalaisten luontoliikuntaharrastus. Liikunta & tiede 1990:2:70 - 75.
- Vuolle, P. 1992. Väestön luontoliikuntakäyttäytyminen. Teoksessa Lyytinen, T. & Vuolle, P. (toim.) Ihminen - luonto - liikunta. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 81. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö, 11 - 27.
- Vuolle, P. 1994. Liikunta ja ympäristö. Teoksessa Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 90. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö, 285 - 298
- Vuolle, P. , Telama, R. & Laakso, L. 1986. Liikunta yksilön elämässä ja yhteiskunnassa. Teoksessa Vuolle, P., Telama, R. & Laakso, L. (toim.). Näin suomalaiset liikkuvat. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 15 - 26.
- Vuori, I. 1975. Kuntoliikunnan tarve ja tavoitteet. Teoksessa Rantala, R. & Siukonen, M.(toim.) Urheilumme kasvot. Osa 6. Kuntoliikunta, kansanurheilu, liikuntakasvatus, liikuntakoulutus, liikuntatiede. Keuruu: Otava, 205 - 213.

- Vuori, I. 1994. Liikunta ja terveys. Teoksessa Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 90. Jyväskylä: Kansanterveyden edistämissäätiö, 15 - 60.
- Vuori, I. 1996. Tehokas ja turvallinen terveysliikunta. Terveysliikunnan opas. Tampere: UKK-instituutti.
- Väestö iän mukaan, 1997 lopussa. 1998. <http://www.stat.fi/tk/tp/tasku/vaes4su.html>. Päivitetty 17.8.1998.
- Wallenius, M. 1996. Arkiympäristön tuki hyvinvoinnin lähteenä: henkilökohtaisten projektien näkökulma ihmisen ja ympäristön yhteensopivuuteen. Tampereen yliopisto. Acta Universitatis Tamperensis, ser. A, vol 530.

OTE JYVÄSKYLÄN KAUPUNGIN VÄESTÖN ULKOILU- JA  
LIIKUNTAHARRASTUSTA KARTOITTAVASTA VÄESTÖKYSELYSTÄ

1. Vastajan sukupuoli  nainen  mies
2. Syntymävuosi \_\_\_\_\_
- ...
6. Nykyinen asuinpaikkanne?
- Kantakaupunki (keskusta, Mattilanpelto, Mäki-Matti, Nisula, Viitaniemi, Taulumäki, Mannila)
  - Kypärämäki-Kortepohja
  - Lohikoski-Heinälampi
  - Huhtasuo
  - Kuokkala
  - Keltinmäki- Myllyjärvi
  - Keljo (Keljo, Keljonkangas)
  - Halssila
  - Säynätsalo
7. Miten koette Jyväskylän liikuntakaupunkina henkilökohtaisesti? Mikä on teidän liikkumisenne kannalta tärkeää?
8. Mikä seuraavista kuvaa parhaiten liikuntaharrastustanne?
- Vapaa-aikanani harrastan ruumiillisesti kevyitä harrastuksia kuten lukemista, televisionkatselu ym. Liikuntaharrastukseni on hyvin vähäistä.
  - Vapaa-aikanani harrastan kevyttä ulkoilua ja liikuntaa, kuten kävelyä, pyöräilyä, kevyitä puutarhatöitä, kalastusta ja metsästystä.
  - Vapaa-aikanani harrastan säännöllisesti varsinaista kuntoliikuntaa, kuten hölkkäämistä, hiihtoa, voimistelua, pallopelejä, uintia, aerobicia tai rasittavia puutarhatöitä.
  - Harjoittelen kilpailumielessä useita kertoja viikossa jotain urheilulajia.
  - En kuulu mihinkään edellisistä ryhmistä, vaan harrastan erilaista liikuntaa satunnaisesti.

...

Aluksi pyydetään nimeämään harrastamanne liikuntamuoto, toiseksi kenen kanssa (esim. yksin, kaveri, perhe, ryhmä tai urheiluseura) yleensä harrastatte kyseistä liikuntaa ja kolmanneksi harrastuksen useus seuraavan asteikon mukaan: A = 1-2 kertaa kuussa tai harvemmin, B = noin kerran viikossa, C = 2 kertaa tai useammin viikossa

10. Kuinka usein harrastatte kevyttä ulkoilua ja liikuntaa)? (esim. iltakävely, koiran ulkoiluttaminen, kevyt pyöräily ym.)

LIIKUNTAMUOTO	KENEN KANSSA	KESÄLLÄ	TALVELLA
_____	_____	A B C	A B C
_____	_____	A B C	A B C
_____	_____	A B C	A B C

11. Kuinka usein harrastatte ns. hyötyliikuntaa ? (esim. puutarhanhoito, metsästys ja kalastus, marjastus, sienestys ym.)

LIIKUNTAMUOTO	KENEN KANSSA	KESÄLLÄ	TALVELLA
_____	_____	A B C	A B C
_____	_____	A B C	A B C
_____	_____	A B C	A B C

12. Kuinka usein harrastatte varsinaista kuntoliikuntaa? (esim. rasittava kävely, hölkkä, hiihto, uinti, aerobic, pallopelit, voimistelu ym.)

LIIKUNTAMUOTO	KENEN KANSSA	KESÄLLÄ	TALVELLA
_____	_____	A B C	A B C
_____	_____	A B C	A B C
_____	_____	A B C	A B C

13. Kuinka usein harjoittelette kilpailumielessä urheilua?

LIIKUNTAMUOTO	KENEN KANSSA	KESÄLLÄ	TALVELLA
_____	_____	A B C	A B C
_____	_____	A B C	A B C
_____	_____	A B C	A B C

...

## YMPÄRISTÖMIELIKUVATUTKIMUS

### Rengasta oikea vaihtoehto

1. Syntymävuosi 19\_\_

2. Sukupuoli

1 nainen 2 mies

3. Asuinalue

- |   |   |
|---|---|
| 1 | kantakaupunki (keskusta, Mattilanpelto, Mäki-Matti, Nisula, Viitaniemi, Taulumäki, Mannila) |
| 2 | Kypärämäki-Kortepohja   |
| 3 | Lohikoski-Heinälampi  |
| 4 | Huhtasuo  |
| 5 | Kuokkala  |
| 6 | Keltinmäki-Myllyjärvi   |
| 7 | Keljo   |
| 8 | Halssila  |
| 9 | Säynätsalo  |

4. Kuinka paljon pidät Jyväskyläästä kaupunkina kokonaisuudessaan?

1	2	3	4	5
hyvin paljon	jonkin verran	en osaa sanoa	melko vähän	en pidä lainkaan

5. Kuinka paljon pidät Jyväskyläästä liikuntakaupunkina?

1	2	3	4	5
hyvin paljon	jonkin verran	en osaa sanoa	melko vähän	en pidä lainkaan

6. Mitä Jyväskylässä on liikunnan harrastamisen kannalta sellaista, mitä haluaisit esimerkiksi turistin näkevän?

7. Sulje silmäsi ja ajattele Jyväskylää omana liikuntakaupunkinasi. Kuvaile näkemääsi muutamalla lauseella.

8. Tee piirros Jyväskylästä oman liikunnan harrastamisesi kannalta. Lähde liikkeelle kodistasi. Lisää piirrokseen kommentteja ja perusteluja halusi mukaan.



9. Mitä myönteistä Jyväskylässä on erityisesti oman liikunnan harrastamisesi kannalta?

10. Mitä kielteistä Jyväskylässä on oman liikunnan harrastamisesi kannalta?

11. Mitä haluaisit muuttaa/lisätä/poistaa/parantaa/... Jyväskylästä oman liikunnan harrastamisesi kannalta?

12. Mitä lajeja harrastat itse? Rengasta oikeat vaihtoehdot.

13	aerobic	34	pikaluistelu
14	ammunta	35	purjehdus
15	autourheilu	36	pyöräily
16	golf	37	ratsastus
17	hiihto	38	rullalautailu
18	jalkapalloilu	39	rullaluistelu
19	juoksulenkkeily	40	salibandy
20	jooga	41	sauvakävely
21	jääkiekkoilu	42	soutu
22	jääpalloilu	43	squash
23	kamppalulajit	44	sulkapalloilu
24	kaukalopalloilu	45	suunnistus
25	koripalloilu	46	tanssi
26	kuntopyöräily (ergo)	47	tennis
27	kuntosaliharjoittelu	48	triathlon
28	kävelylenkkeily	49	uinti
29	laskettelu	50	vesivoimistelu
30	lentopalloilu	51	voimistelu
31	luistelu	52	muuta (mitä)
32	moottorikelkkailu		
33	nyrkkeily		

---

53. Kuinka kauan olet asunut Jyväskylässä

1	2	3	4	5
alle vuoden	1-2 v	3-5 v	5-10 v	yli 10 v

54. Harrastatko liikuntaa

1	2	3	4	5
kilpailu- mielessä	säännöllisesti kuntoillen	kevyesti ulkoillen	satunnaisesti	en lainkaan

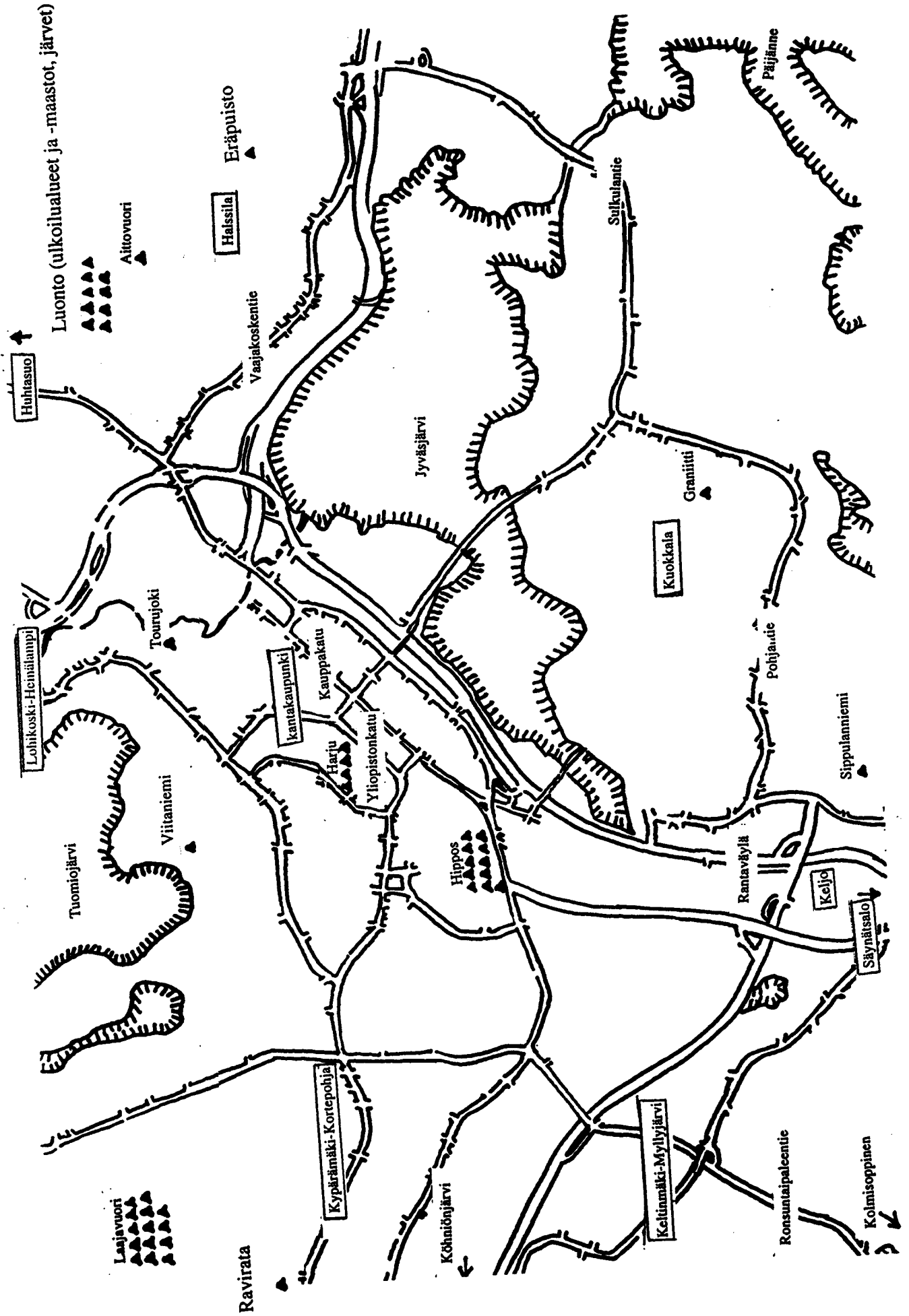
## YMPÄRISTÖMIELIKUVATUTKIMUKSEN KESKUSTELUTEEMOJEN KOODIT

A Mikä saa liikkumaan	
	AK Kunnon kohennus
	AL Lapset
	AP Sisäinen pakko (henkinen puoli)
	AS Sosiaalinen kanssakäyminen
O Ohjattu vai omatoiminen	
	OH Ohjattu liikunta
	OM Omatoiminen liikunta
I Ikä on merkittävä	
	IE Ikä ei merkitse vaan elämäntilanne
	IK Ikä merkitsee
	IS Ikä tuo sairauksia
E Esteet liikunnalle	
	EA Aikapula
	EL Lapset
	ES Saamattomuus
	ESr Sairaudet
LP Liikuntapakko	
	LPE Ei saa olla liikuntapakkoa
	LPK Liikuntapakko saisi olla
V Lasten vaikutus harrastamiseen	
	VE Lapset eivät vaikuta
	VV Lapset vaikuttavat
R Vanhemman rooli	
	RH Huoltajana
	RK Kuskina
	RT Toimitsijana
	RV Valmentajana

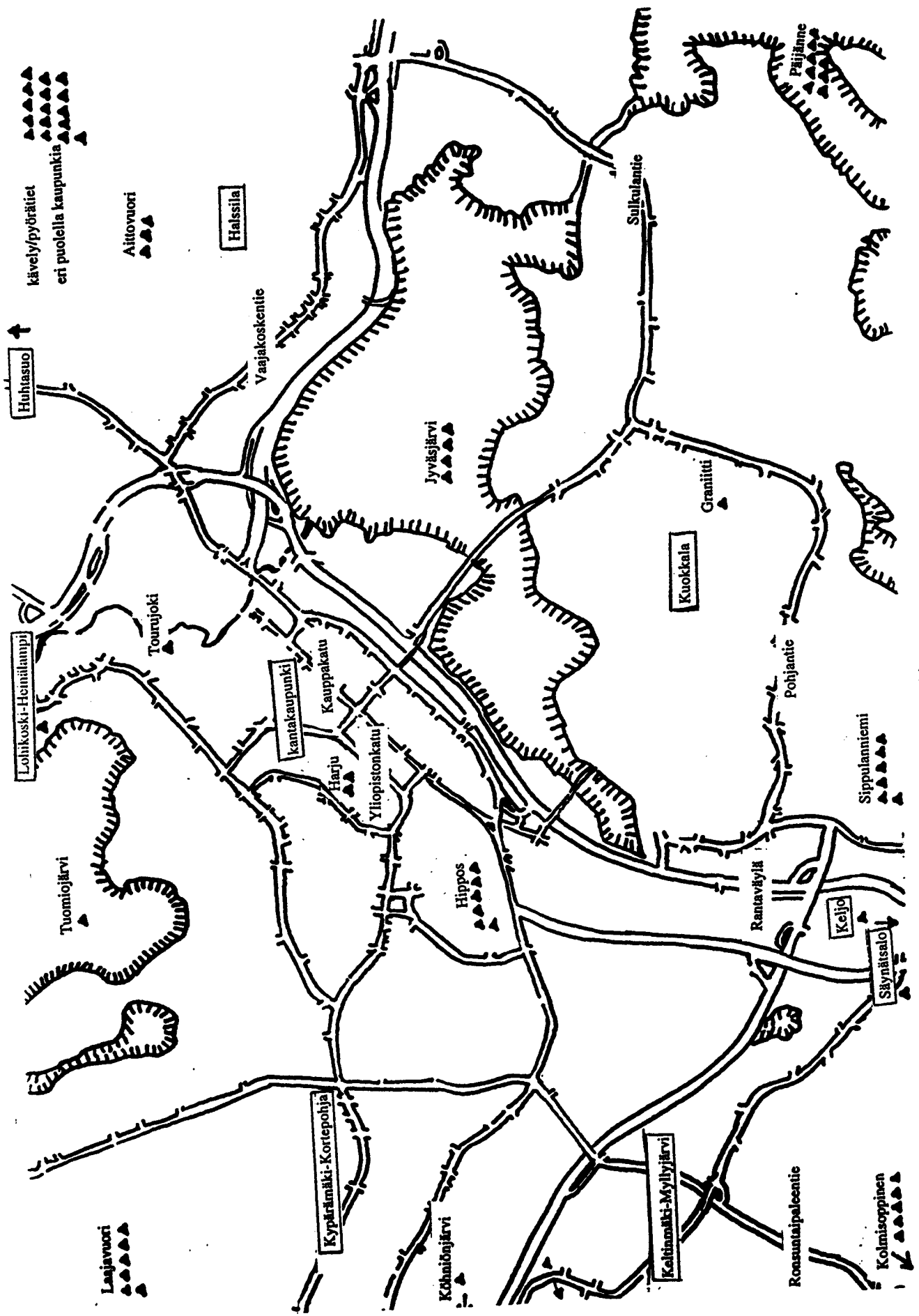
T Liikuntatapa	
	TK Kumppanin kanssa
	TR Ryhmän kanssa
	TY Yksin
La Liikuntalaji	
	LaA Aerobic
	LaG Golf
	LaH Hiihto
	LaJ Juoksulenkkeily
	LaKs Kuntosaliharjoittelu
	LaKä Kävelylenkkeily
	LaLa Laskettelu
	LaLu Luistelu
	LaPa Palloilu
	LaPy Pyöräily
	LaRlu Rullaluistelu
	LaSo Soutu
	LaU Uinti
	LaVo Voimistelu
T Liikuntapaikkojen taso	
	THu Liikuntapaikkojen kunto huono
	THy Liikuntapaikkojen kunto hyvä
P Liikuntapaikka	
	PS Mielummin sisällä
	PU Mielummin ulkona
M Mielipaikka	
	ME Mielipaikkaa ei ole
	MS Mielipaikka sama
	MV Mielipaikka vaihtelee
L Lähteminen	

	LK Liikuntaa voi harrastaa myös kauempana
	LL Liikuntaa harrastetaan lähellä
S Suositettu paikka	
	SA Aittorinne
	SH Harju
	SHa Halssila
	SHP Hanhiperä
	SHi Hippos
	SK Köhniö
	SL Ladun maja
	SLV Laajavuori
	SO Oma asuinalue
	SS Sippulanniemi
	ST Tourujoki
	STu Tuomiojärvi
	SV Viitaniemi
Y Liikuntaympäristö	
	YA Asuinalue
	YL Luonto
	YP Pururata/latu
	YS Sisäliikuntapaikka
	YT Työmatkareitti
	YU Ulkoliikuntapaikka
J Järvien merkitys	
	JE Ei merkitystä
	JM Maisemana
	JT Toimintapaikka
AI Liikkumisajankohta	
	AIA aamu
	AIP päivä

	AII ilta
--	----------



Turistille näytettävä liikuntakaupunki



Keski-ikäisen oma liikuntakaupunki