

Supernaiset

Kertomuksia fitness-harrastajien ihmisenä kehittymisestä

Terhi Komulainen

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma

Kevätlukukausi 2016

Kasvatustieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Komulainen, Terhi. 2016. Supernaiset. Kertomuksia fitness-harrastajien ihmisenä kehittymisestä. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen tiedekunta. 83 sivua.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tarkastella alle 30 -vuotiaiden naisfitness-harrastajien ihmisenä kehittymistä fitness-harrastuksen aloittamisen jälkeen. Tutkimukseen osallistui 11 naispuolista fitness-harrastajaa, joista kuusi vastasi tutkimuskysymyksiin kirjallisesti ja viisi oli haastateltavana.

Aineiston analyysissä on hyödynnetty narratiivisia tutkimusmenetelmiä, joiden avulla kertomukset on luokiteltu tarinatyyppeihin. Tulokseksi fitness-harrastajien kirjoitelmista muodostui kolme kerronnallisesti toisistaan eroavaa näkökulmaa. Tarinatyypit olivat nimeltään identiteetin löytäjä, elämänhallintataitojen rakentaja ja omakuvan uudistaja. Tutkimus osoitti fitness-harrastuksen vaikutuksien ihmisen kehittymiseen olevan moniulotteisia. Fitness-harrastuksen voi nähdä kehittäneen fitness-harrastajien näkökulmasta ihmisen identiteettiä, toimijuutta ja henkisiä ominaisuuksia kuten periksiantamattomuutta ja päämäärätietoisuutta.

Fitneksen suosio harrastuksena ja kilpailulajina on kasvanut viime vuosikymmenen aikaan. Fitnestä käsittelevä tutkimus voidaan nähdä jatkona kehonrakennuksen ja terveysajattelun tutkimiselle, mutta omana tutkimuskohteena se on tuore. Fitness-harrastajien tutkiminen voidaan näin nähdä merkittävänä uuden tiedon tuottajana ja lisäymmärryksen tuojana niin ajastamme, yhteiskunnastamme kuin itse fitness-harrastajista ja fitness-ilmioistä.

Hakusanat: fitness, ihmisenä kehittyminen, elämänhallinta, identiteetti, kehonrakennus

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	FITNESS	9
	2.1 Fitness	9
	2.2 Fitness ja kilpailu.....	9
	2.3 Fitness Suomessa.....	10
3	IHMISENÄ KEHITTYMINEN NYKY-YHTEISKUNNASSA	11
	3.1 Aikuisuudessa kehittyminen	11
	3.2 Aikuistuminen ja ihmiseksi kasvaminen nyky-yhteiskunnassa	15
	3.3 Elämänhallinta aikuisuudessa	18
	3.3.1 Elämänhallinta ja terveysajattelu	19
	3.3.2 Elämänhallinta, kehollisuus ja kehonrakennus	20
	3.4 Liikunta ja ihmisenä kasvu.....	23
	3.4.1 Sisäinen motivaatio ja liikunta	23
	3.4.2 Liikunnalla kohti itseä	27
4	TUTKIMUSTEHTÄVÄ	31
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	32
	5.1 Tutkimuskohde ja lähestymistapa.....	32
	5.1 Tutkimukseen osallistujat ja aineiston keruu	35
	5.2 Aineiston analyysi	39
	5.3 Eettiset ratkaisut.....	42
6	NÄKÖKULMIA FITNESS-HARRASTUKSEN VAIKUTUKSESTA IHMISENÄ KEHITTYMISEEN	45
	6.1 Identiteetin löytäjä	46

6.2 Elämänhallintataitojen rakentaja	52
6.3 Omakuvan uudistaja	63
7 POHDINTA.....	69
7.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset.....	69
7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja jatkotutkimushaasteet	75
LÄHTEET	79
LIITTEET.....	84

1 JOHDANTO

Langanlaihojen naisvartaloiden ihannoiminen on siirtynyt uuteen ulkonäkötrendiin, jossa voimasta on tullut uusi trendi laihuuden sijaan: *strong is the new skinny* (Tuima 2015). Eri hyvinvointiin, terveyteen, muotiin ja urheiluun keskittyvät sivustot paljastavat vinkkejä kohti parempaa tulevaisuutta, jolloin uuden elämän voi löytää body pump -tunnilta, proteiinipitoisesta ruokavaliosta tai viikoittaisesta treeniohjelmasta. Monet pukevat treenitossut jalkaansa ja löytävät itsensä uuden maailman sisältä, joka kantaa nimeä fitness. Fitness-harrastuksesta puhuminen on tullut trendikkäämmäksi ja se on noussut suosituksi iltapäivälehtien ja satojen blogien sisällöksi. Etenkin naisten suosiossa laji on saanut paljon kannatusta niin kilpailu- kuin harrastustasolla. Tutkimuksesani sukellan fitness-ilmion sisälle ja selvitän, miten fitness-harrastus on vaikuttanut nuorten naisten kehittymiseen ihmisenä.

Kehonrakennus nähtiin 1980-luvulle asti miesten valtaamana kenttänä (Kinnunen 2001b, 126). Kun ruumiiseen suhtautuminen on muuttunut, on painonhallinnasta muodostunut kaikkia koskeva kansalaisvelvoite (Harjunen & Kyrölä 2007, 30). Nainenkaan ei enää pysty täyttämään kauneusihannetta pelkällä laihuudella vaan naisen on lihasharjoittelun avulla luotava kehostaan sopivasti muodokas (Kinnunen 2001b, 128). 1990-luvulla mielikuvien muuttumisen myötä naisista tuli osa kuntosalilyhteisöä (Sankari 1995, 47; Kinnunen 2001b, 47). Kuntosalia ei nähty enää pelkästään paikkana superliikkujille vaan ovet avautuivat myös tavallisille kuntoilijoille.

Syitä kuntoilun suosion kasvuun voi hakea niin yksilöiden kuin yhteiskunnan asenteiden muutoksista (Sankari 1995, 80; Bordo 2003). On esitetty, että länsimaisen elämäntahdin lujuus, epävarmuus tulevaisuudesta, yhteiskunnalliset muutokset ja nuoruuden ihannointi ohjaavat ihmisen keskittymään omaan ruumiiseensa (Harjunen & Kyrölä 2007, 23). Vanhenemista vältteleville kuntosalin voi nähdä edustavan kokemusta pysyvyydestä ja hallinnan tunteesta (Sankari 1995, 83; Harjunen & Kyrölä 2007, 23). Kinnusen (2001, 133) mukaan kunto-

salia voidaan kuvata tilana, jossa korostuu tehokkuuden, nuoruuden, kauneuden ja itseensä keskittymisen tärkeyttä korostava kulttuuri. Sankari (1995, 47–52) näkee kuntosaliharrastuksen vastaiskuna rutiinille, vastapainona istumatyölle ja yhtenä lisääntyneen vapaa-ajan viettomuotona. On esitetty ihmisten kokevan joutenolon epäedulliseksi; ratkaisuna on ollut etsiä uusia vapaa-ajanviettopaikoja, johon kuntosaliharrastus on tarjonnut yhden vaihtoehdon.

Tutkimuksellani on narratiivinen tutkimusote, jonka kautta käsittelen tutkittavien kertomuksia yksilöllisellä tasolla. Tutkimuskysymyksessäni käsittelen ihmisen kehittymistä niin minuuden kuin henkisten taitojen kuten elämänhallintataitojen rakentumisena. Narratiivinen tutkimuksen lähtökohta on konstruktivistisessä tietoteoriassa, jossa tiedon uskotaan pohjautuvan aina aiemman tiedon päälle. Tällöin Heikkisen (2010, 147) mukaan totuus nähdään aikaan ja paikkaan sidottuna, jolloin narratiivisen tutkimuksen tarkoituksena muodostuu selvittää tietyn ajan ja paikan käsityksiä totuudesta. Tutkimuksessani tuon esille fitness-harrastajien henkilökohtaisia kokemuksia ja niitä merkityksiä, joita harrastajat itse antavat kokemuksilleen. Narratiivinen tutkimusmenetelmä voidaan nähdä keinona tavoitella yksilön ja yhteiskunnan parempaa ymmärrystä (Andrews, Squire & Tamboukou 2013, 2). Tarinoiden avulla ihminen järjestelelee kokemuksiaan, jotka taas heijastavat ympäröivää yhteiskuntaamme ja kulttuuria (Heikkinen 2010, 147; Fraser 2004; 180). Näin tutkimukseni toimii ikään kuin kehässä: tutkiessani yksilöiden ainutlaatuisia kokemuksia tuon esille tietoa yhteiskuntamme arvoista ja kulttuurimme toimintatavoista.

Tutkimukseni päätavoitteena on selvittää, miten fitness-harrastus kehittää nuorten naisten kasvua ihmisenä. Tutkimuksen voi nähdä merkittävänä, sillä se tuo lisää tietoa fitness-ilmioistä. Fitnessille on annettu paljon tilaa mediassa viime vuosina ja se on saanut aikaan niin kiihkomielistä puolustusta kuin vastustusta. Tutkimukseni auttaa ymmärtämään fitness-ilmioitä ja lajin taustalla vaikuttavia tekijöitä. Tutkimuksen tarkoituksena ei ole löytää yhtä selittävää tekijää ilmiölle vaan tuoda esiin eri näkökulmia siitä, millä tavoin fitness-harrastus voi kehittää ihmisen minuutta tai muita ihmisyyden osa-alueita.

Tutkimuksessani siis käsitetään fyysisen harjoituksen olevan muutakin kuin keino saavuttaa tuloksia tai kohottaa fyysistä kuntoa (kts. Koski 2000, 227). Kosken (2000) mukaan liikuntakulttuurin voi nähdä muuttuneen viime vuosikymmenten aikana: se on saanut uuden suunnan, jossa suoritusten ja kilpailun sijaan tavoitellaan parempaa ja terveellisempää elämää, mielenrauhaa ja todellisen itsensä löytämistä (Koski 2000, 16-17). Fenomenologisen liikuntatieteen tutkijan Klemolan (1988, 6) mukaan tavoitteina ovat kehon kokeminen uudella tavalla, elämänlaadun parantaminen ja itseymmärryksen kasvu. Liikunnasta saadaan näin kokemus henkilökohtaisella tasolla (Koski 2000, 16).

Fitness on ilmiönä suhteellisen tuore ja se on ruvennut kiehtomaan median lisäksi tutkijoita. Muun muassa Jyväskylän yliopistossa (Liikuntabiologian laitos 2016) keväällä 2016 on alettu analysoida fitness-kilpailijoiden dieetin aikaisia vaikutuksia niin fyysiseen kuin psyykkiseen hyvinvointiin. Suuren suosion lisäksi fitness on joutunut myös kielteisen huomion kohteeksi ja fitness-urheiluun on liitetty käsityksiä, jotka fitness-harrastajat ovat kokeneet virheellisiksi. Fitness-urheilussa urheilija tavoittelee mahdollisimman suuren lihasvoiman kasvatusta, jolloin rasvaprosentti pyritään viemään mahdollisimman alas. Lääketieteen ja liikunnan asiantuntijat (MTV 2013; HS 2012) ovat nostaneet esille fitness-urheilun yhteyden terveystriskeihin, kuten liian matalan rasvaprosentin aiheuttamiin häiriötiloihin, jotka voivat vaikuttaa esimerkiksi kuukautisten poisjäämiseen tai muutoin elimistön surkastumiseen.

Eivät ainoastaan fitness-elämäntavan ulkopuolella elävät ole ruvenneet arvioimaan lajia vaan julkisuuteen ovat nousseet myös entiset fitness-urheilijat, jotka kertovat fitness-urheilun aiheuttamista ongelmista avoimesti. Entinen fitness-lavoja kiertänyt Janni Hussi (Me Naiset 2015) kuvaili joutuneensa niin sanotun fitness-kuplan sisään, jossa hänen elämänsä pyöri treenien ja ruokavalion ympärillä. Lopulta hän ajoi itsensä loppuun liiallisella harjoittelulla ja dieetillä olemisella. Nykyään kilpailu-uransa lopettaneena Hussi (2016) puhuu ihmisen hyvinvoinnin puolesta ja kannustaa ihmisiä kokonaisvaltaiseen kehittymiseen.

Fitness-urheilu on myös nähty itsekeskeisenä ja pinnallisena lajina. Entinen fitness-kilpaurheilija ja nykyään fitness-kilpailijoita valmentava Jaana Kotkansalo tuo esille 2014 vuonna ilmestyneessä Fitness intohimona -teoksessaan fitness-kilpailijoiden korostavan kisan urheilullista puolta. Pärjätäkseen fitness-urheilijana uskovat kilpailijat sen vaativan kovan harjoittelun lisäksi myös vahvaa henkistä kapasiteettia. (Kotkansalo 2014, 10-11.)

Tutkimukseni viitekehys rakentuu kahteen osioon, joista ensimmäinen on taustaluku fitneksestä. Toisessa osiossa käsittelen ihmisenä kasvua nyky-yhteiskunnassamme. Osio rakentuu neljästä osa-alueesta: aikuisuudessa kehitymisestä, aikuistumisesta nyky-yhteiskunnassa, elämänhallinnasta ja liikunnan vaikutuksista ihmisenä kasvuun. Hyödynnän tutkimuksessani kehonrakennuksen sosiologisia ja antropologisia tutkimuksia, joissa on tutkittu kehonrakennuksen arvoja ja tavoitteita. Liikunnan vaikutusta ihmisenä kasvuun käsittelen sisäisen motivaation ja fenomenologisen liikuntatieteen käsitteiden kautta. Lisäksi hyödynnän tutkimuksessani fenomenologista liikuntatiedettä (kts. Klemola 1998), joka on osoittanut liikunnan harrastamisen tukevan kehollisten kokemusten ja minuuden rakentumisen olevan yhteydessä toisiinsa.

2 FITNESS

2.1 Fitness

Entinen fitness-kilpailija ja nykyinen fitness-valmentaja Jaana Kotkansalo (2015, 11–12) kuvaa fitnestä laaja-alaiseksi liikuntamuodoksi, joka voidaan jakaa niin kilpailu- kuin harrastuslajeihin. Kilpailutasolla fitness-lavalla tavoitellaan tiettytyypistä naisfysiikkaa, johon tähdätään suunnitelmallisella ja monipuolisella pitkäkestoisella lihaskunnan harjoittamiseen ja ruokavalioon keskittyvillä ohjelmilla. Harrastuksena fitness tarkoittaa aktiivista liikunnan harrastusta, jossa kehoa muokataan lihaskuntoharjoittelulla ja tietynlaisella ravitsemuksella. Fitness-harrastuksen pääpaino on kuntosaliharjoittelussa, mutta laji voi kattaa liikuntaharjoitteita kahvakuulatreenistä sauvakävelyyn.

Tutkimukseni aineisto koostuu fitness-lajien harrastajien ja kilpailijoiden kokemuksista. Kilpailijoista mukana on sekä body fitness että bikini fitness -lajin harjoittajia.

2.2 Fitness ja kilpailu

Kilpailutasolla fitness-lajit voidaan jakaa neljään kategoriaan: fitnekseen, body fitnekseen, bikini fitnekseen ja naisfysiikkaan. IFBB:n (International Federation of Bodybuilding 2016) määritelmien mukaan fitness-lajeja yhdistävät vaatimukset tiettytyypiselle naisfysiikalle. Lajit eroavat toisistaan siinä, painottavatko ne fyysistä suoriutumista vai rakenteellisia tai muita ulkoisia olemuksia.

IFBB:n määritelmissä sekä body fitness että bikini fitness on kategorisoitu kauneuskilpailuiksi. Edellä mainittujen lajien osallistujien arvioinnissa ei käytetä suoritusta vaativia testejä vaan kilpailussa keskitytään kehojen arviointiin, joka tapahtuu anatomisten asentojen esittelyllä (Kotkansalo 2015, 37). IFBB:n (2016) kilpailukriteerien mukaan body fitneksessä ja bikini fitneksessä etsitään sopusuhtaista kehoa, jossa mikään lihasryhmä ei korostu liikaa. Body fitnekses-

sä pääpaino on vartalon lihaksikkuudessa ja esteettisessä naisfysiikassa, kun taas bikini fitneksessä kiinnitetään huomiota myös muihin kauneusominaisuuksiin, kuten hiuksiin ja kasvoihin sekä ylä- ja alavartalon sopusuhteisuuteen (Kotkansalo 39, 2015). IFBB (2016) kilpailumääritelmässä bikini fitneksen kilpailijoilta edellytetään terveellisiä elämäntapoja ja kehoa, joka on urheilullisen ja terveen näköinen. Lihaserottuvuus tai suuret lihakset eivät määritelmien mukaan kuulu bikini fitnekseen.

Haastavin ja monipuolisin fitneksen kilpailulajeista on fitness, jossa kilpaillaan fysiikan lisäksi suorituskyvyssä (IFBB 2016; Kotkansalo 2015, 34). Esi-tettävältä keholta haetaan notkeutta, liikunnallisuutta, voimakkuutta ja akro-baattisuutta. Fitness (nais)fysiikka on taas määritelty kilpailemisesta nauttiville naisille, joilta vaaditaan urheilullista, naisellista kehoa, jossa on enemmän lihaserotettavuutta kuin body fitneksessä (IFBB 2016; Kotkansalo 2015, 41).

2.3 Fitness Suomessa

Suomessa fitness-kilpailut ovat alkaneet 1990-luvun alkupuolella (Kotkansalo 2015, 42). Kilpailuihin osallistujien määrät ovat olleet vuosi vuodelta kasvussa. Vuonna 2014 kilpailulisenssin lunastaneita oli jo noin 500 - jopa 200 enemmän kuin sitä edeltävänä vuonna (Kotkansalo 2015, 42).

IFBB Finland ry ylläpitää ja kehittää fitness-urheiluharrastusta Suomessa. Sen lisäksi että se valvoo Suomessa kansainvälisiä IFBB:n vaatimuksia, se järjestää harjoitus- ja valmennustilaisuuksia, antaa tietopuolista opetusta ja järjestää kilpailuja (Kotkansalo 2015, 42).

3 IHMISENÄ KEHITTYMINEN NYKY- YHTEISKUNNASSA

Ihmisenä kehittymistä voidaan tarkastella niin biologisen, sosiaalisen kuin persoonallisen kehittymisen kautta (Sugarman 2001, 111). Tutkimuksessani olen kiinnostunut ihmisen kehittämisestä persoonallisena kasvuna, joka johtaa kohti aikuisuutta.

Aikuisuus saavutetaan nykyään yhä myöhemmin ja nuoruuden nähdään päättyvän vasta kolmannen vuosikymmenen loppuvaiheilla (Arnett 2004, 227). Ekonomia ja sosiaaliset muutokset muokkaavat ja luovat ikäkausia (Furstenberg, Rumbaut, Settersten 2005 2005, 3), mikä vaikuttaa ihmisen kehitysjaksojen pituuteen. Esimerkiksi 1950-luvulla aikuisuus on nähty saavutettavan jo ennen 20 ikävuotta. Nykyään raja lapsuuden ja aikuisuuden välillä on hämärtynyt ja nuorten on havaittu olevan vähemmän kiinnostuneita itsenäistymään ja sitoutumaan. Työelämän vaativuus ja kouluttautuminen haastavat nuorta, mikä voi aiheuttaa vetäytymistä tai kasvattaa riippuvuutta vanhemmista (Furstenberg ym. 2005, 4-6). Voidaan siis päätellä, että oman identiteetin etsimiseen ja itsensä löytämiseen käytetään nykypäivänä enemmän aikaa.

Tarkastelen tässä luvussa aikuisuudessa kehittymistä yleensä sekä millaista aikuiseksi kehittyminen on nyky-yhteiskunnassamme. Esitän tulkintoja nyky-yhteiskunnastamme, mikä tukee valitsemaani narratiivista tutkimusmenetelmää, jonka tarkoituksena on yhdistää yksilöiden tarinat osaksi yhteiskuntaa (kts. Bamberg 2012). Aikuisuudessa kehittämisestä siirryn elämänhallinnan käsitteeseen ja viimeisenä tuon esille motivaatio- ja filosofisten teorioiden näkökulmia liikunnan vaikutuksia ihmisenä kehittymiseen.

3.1 Aikuisuudessa kehittyminen

Sugarmanin (2001) mukaan ihmisen kehittyminen ja siihen liittyvät muutokset voidaan nähdä tapahtuvan eri kehitystehtävien ratkaisujen kautta. Kehitystä

kuvaavat teorit eroavat siinä, miten ne näkevät ihmisen ympäristön, fyysisen kehittymisen, kulttuurin ja elämäntapahtumien vaikuttavan ihmisen kehittymiseen. Eriksonin teoriassa painotetaan ihmisen psyykkistä kehittymistä, kun taas elämänkulun ja elämänkaaren teorioissa huomioidaan senhetkinen kulttuurinen ja historiallinen aika. Kuvaan seuraavaksi tarkemmin eri kehitysteorioita, jonka jälkeen käyn lävitse minän käsitteistöä ja itsetuntemuksen kehittymistä aikuisuudessa.

Eriksonin teoria (Sugarman 2001, 93) perustuu kahdeksaan vaiheeseen, joissa ratkaistaan tiettyihin elämänvaiheisiin kuuluvia psykososiaalisia kriisejä. Nuoruudessa viides vaihe ratkaistaan löytämällä oma identiteetti, jolloin ihminen kykenee sijoittamaan itsensä suhteessa toisiin. Aikuisuuden tehtävänä, joka Eriksonin mukaan on kuudes kehitystehtävä, on ratkaista läheisyyteen liittyvä kriisi, johon siirtyminen vaatii sen, että ihminen on kehittänyt oman identiteettinsä. Aikuisuuden läheisyyden tavoittelu toteutuu Eriksonin teorian mukaan intiimien kokemusten ja toiseen ihmiseen sitoutumisen avulla.

Elämänkulun ja elämänkaaren teoria (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen, Ruoppila 2014, 187–189) korostavat kulttuurisen ja historiallisen ajan vaikutusta ihmisen kehittymiseen. Kehitys nähdään olevan sidottu ihmisen asettamiin ja valitsemiin tavoitteisiin, jotka voivat liittyä niin fyysisen, henkisen, kognitiivisen kuin persoonallisuuden osa-alueisiin. Positiivisessa kehityksessä ihminen keskittyy suotaviin tavoitteisiin, joita tavoiteltaessa ihminen kohtaa niin onnistumisia ja vastoinkäymisiä. Onnistumiset ja epäonnistumiset, eli edellisten tavoitteiden ratkaisut, ohjaavat ihmistä uudelleensuuntaamaan tavoitteita, jolloin ihmisen kehityksen kulusta muodostuu kehämäinen. Länsimaissa yksilön valinnanvapautta korostetaan ja oman elämän suunnitelmallisuus nähdään vaikuttavan myönteisesti ihmisen tekemiin valintoihin (Nurmi ym. 2014, 188).

Elämänkaaren teoriassa Daniel Levinsonin (Sugarman 2001, 116–117) mukaan kehittyminen on kiinni siitä, mitä ihminen kussakin elämänvaiheessa koee itselleen tärkeäksi. Levinson jakaa elämänjaksot 5–7 vuoden sykleihin. Aikuisuuteen siirtyminen edellyttää itsetuntemusta ja irrottautumista omasta lap-

suudenperheestään, jolloin on mahdollista omaksua itsenäinen ja vastuullinen tapa toimia. Varsinainen aikuisen maailmaan siirtyminen sisältää kaksi vaihetta: ensimmäisessä vaiheessa eri vaihtoehtoja testillaan ja vältetään sitoutumista, kun toisessa vaiheessa aletaan luoda pysyvämpi ja järjestäytyneempi elämäntapa.

Kehittyminen aikuisuudessa edellyttää minäkuvan muotoutumista. Loevingerin minäteorian (Aho 2005, 38–39) mukaan siirtyessään aikuisuuteen ihmisen minäkuva realisoituu ja hän alkaa hyväksyä yhä enemmän ihmisten yksilöllisiä eroja. Verrattuna nuoruuteen ihmisen kokemukset eivät ole enää pelkästään minän kautta tulkittuja. Ihminen oppii olemaan itseään kohtaan vähemmän kriittinen eikä hänellä ole enää niin suuri tarve sosiaalisen hyväksynnän saamiseen. Kun ihminen syventyy enemmän itseensä, hän alkaa hallita paremmin itsereflektiotaitoja, jolloin hänen itseluottamus vahvistuu ja vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa tulee sujuvammaksi.

Ihmiset pääsevät eri minäkehityksen tasoille elämän aikana. Nuoruudessa ryhmään kuulumisen tunteen hakeminen ja itseluottamuksen vahvistaminen ovat yleisin minäkehityksen taso, jolle aikuinen pääsee (Aho 2005, 38). Siitä minäkehityksen jatkuminen voidaan Loevingerin teorian (Aho 2005, 38–39) mukaan jakaa kolmeen kehitykseen tasoon: tunnollisuuden, individualistisen sekä autonomian ja integraation tasoon. Tunnollisuuden tasolla ihminen kokee itsensä vastuuntuntoisena, jolloin hän haluaa pitää huolta kanssaihmisistään. Vastuuntuntoinen ihminen haluaa toimia sosiaalisten ja moraalisten normien mukaan ja välttää toisten ihmisten loukkaamista. Hän on myös kiinnostunut haastamaan itseään ja osaa monipuolisesti analysoida omaa toimintaansa. Individualistisella tasolla ihminen ymmärtää oman keskeneräisyytensä ja keskittyy omaan elinikäiseen kasvuun ja yksilöllisyytensä löytämiseen. Autonomian ja integraation tasolla ihminen on löytänyt oman itsensä ja on rohkea toimimaan aitona omana itsenään sekä valmis kohtaamaan ristiriitoja. Hän ymmärtää jokaisen ihmisen autonomian merkityksen ja näkee jokaisen ihmisen tavoitteena itsensä toteuttamisen.

Itsetunto kuuluu osana ihmisen minäkuvaan (Keltinkangas-Järvinen 2010, 16). Itsetunto on yksilöllinen näkemys, joka rakentuu ihmisen aiemmista elämäkokemuksista ja käsityksistä hyvästä ihmisyydestä, johon hän haluaa pyrkiä (Fox 2003, 89-90). Itsetunnossa on kyse siitä, millaisen merkityksen ihminen antaa itselleen ja millaiseksi hän kokee oman arvonsa (Aho 2005, 24). Itsetunto vaatii itsetuntemusta ja itsetietoisuutta mutta oleellista on voimakas subjektiivinen kokemus, joka ohjaa ihmisen arvostamaan itseään ja kokemaan itsensä kykeneväiseksi selviämään elämän haasteista. (Aho 2005, 24).

Itsetunto näkyy siinä, miten ihminen asettaa tavoitteita, pärjää sosiaalisissa tilanteissa ja suhtautuu muihin ihmisiin ja suoritustilanteisiin. (Aho 2005, 45-47). Kun ihmisellä on heikko itsetunto, hänen tavoitteensa eivät ole realistisia, hänen käyttäytymisensä voi olla arkaa tai dominoivaa eikä hän halua sosiaalisissa tilanteissa huomiota vaan on mieluummin vetäytyvä. Itsetunnon ollessa heikko ihminen on alttiimpi arvioimaan itseään kielteisesti ja näkemään itsessä ominaisuuksia, joihin hän ei ole tyytyväinen. Huonon itsetunnon kanssa elävä ihminen tuntee asemansa muihin verrattuna alempitasoiseksi. Heikolla itsetunnolla on todettu olevan vaikutuksia masennukseen, ahdistukseen ja pahan olon kokemuksiin (Fox 2003, 89; Neff 2009, 211).

Hyvä itsetunto pitää sisällään pätevyyden kokemuksen tuntemisen. Mitä enemmän ihminen saa sellaisia kokemuksia, joissa hän tuntee olonsa hyväksi ja päteväksi, sitä enemmän hänen on mahdollista vahvistaa itsetuntoaan (Fox 2003, 89; Aho 2005, 56). Pätevyys syntyy omien vahvuuksien tunnistamisen ja onnistumisen kokemusten kautta. Pätevyyttä vahvistavien kokemusten kautta ihmisestä tulee sisäisesti vahva ja hän tietää, mitä elämältään haluaa. (Aho 2005, 40.) Aho (2005, 40) kuvaa terveen itsetunnon tuntomerkitseksi joustavuuden, joka antaa kyvyn muuttua tilanteiden mukaan. Joustavuus itsetunnossa auttaa elämänhallinnassa ja sopeutumisessa uusiin tilanteisiin. Ahon mukaan (2005, 20-21) ihmiselle on luontaista pyrkiä pitämään itsensä psyykkisesti tasapainossa. Minäkäsityksen kannalta tämä tarkoittaa sitä, että ihminen keskittyy niihin informaatioihin ja tietoihin, jotka vahvistavat hänen käsitystä omasta minästään.

Narratiivisen tutkimusmenetelmän mukaan ihminen tulee muodostaneeksi omaa identiteettiään luomalla kertomuksen omasta elämästään (Bamberg 2012, 204). Identiteetti vastaa kysymykseen kuka minä olen ja auttaa erottamaan oman minuuden samanlaisuuden ja erilaisuuden suhteessa toisiin ihmisiin (Bamberg 2012, 205). Fadjukoff (2008, 263) kuvaa vahvan identiteetin saavuttaneella ihmisellä olevan halu ja usko kyetä saavuttamaan järjestys, tavoitteet ja tarkoitus elämässään. Keltinkangas-Järvisen (2008, 263) mukaan itsensä toteuttaminen ei ole rohkeutta toimia omien halujensa mukaan vaan kyky olla tyytyväinen löytämäänsä itsensä toteuttamisen tapaan, jolla voi myös lisätä toisten ihmisten hyvinvointia.

3.2 Aikuistuminen ja ihmiseksi kasvaminen nyky-yhteiskunnassa

Ihmisen kuvaukset itsestään ja elämästään voidaan nähdä suurempien tarinoiden vaikutuksen alaisina (Rubin 2003; Hyvärinen 2006, Heikkinen 2010). Ihminen syntyy aina tiettyyn yhteiskuntaan, jossa häntä rajoittaa tietyt jo olemassa olevat rakenteet ja tavat. Syntyessään ihminen omaksuu tietyn kulttuurin arvoja ja traditioita, joille määritetty merkityksiä ihmisten tekemien tulkintojen kautta. Nämä tulkinnat taas rakentavat ihmiselämän sosiaalisen ulottuvuuden.

Aikuisuuteen siirtymistä ei voi enää nähdä yhtä suoraviivaisena tapahtumana, joka esimerkiksi sodan jälkeisille sukupolville 1950-luvulla tapahtui pariutumisen, naimisiinmenon ja vanhemmaksi tulon myötä jopa ennen 20. ikävuotta (Arnett 2004, 3–6; Furstenberg ym. 2005, 4). Aikuisuuden saavutus ei ole niin yksinkertaista ja kaikille mahdollista samoilla kriteereillä kuin vuosikymmeniä sitten. Kodista poismuutto, koulun lopettaminen, työelämän aloittaminen, naimisiinmeno ja lasten saaminen ovat nykyään vähemmän ennustettavampia, moniulotteisimpia ja epäjärjestyneempiä tapahtumia kuin aiemmin (Furstenberg ym. 2005, 5). Nämä elämäntapahtumat saavutetaan nykyään myöhemmin, joka tarkoittaa lisääntyntä vapautta ja itsenäisyyttä nuorten elämässä.

Vaihetta, jossa nuoruuden päättymisen ja aikuisuuden alkaminen ovat etäännyneet toisistaan, kutsutaan nimellä *kehkeytyvä aikuisuus* (emerging adulthood, Arnett 2004, 3-4). Nuoruuden ja varsinaisen aikuisuuden väliin sijoittuvan ajanjakson on nähty kattavan ikävuodet 18–26, joiden aikana ihminen keskittyy tutkimaan itseään niin työssä, opiskelussa kuin ihmissuhteissa (Arnett 2004, 8). Periaatteessa ajanjakson voi nähdä aikana, jolloin ihminen on nuoruuden ja aikuisuuden välitilassa etsimässä omaa identiteettiään.

Verrattuna Eriksonin kehitysvaiheteoriaan nykysukupolvet näyttäisivät siirtäneen identiteettityönsä myöhäisemmäksi kehitystehtäväkseen. Eriksonin kehitysteorian mukaan ihmisen kuuluisi kehkeytyvän aikuisuuden aikakautena käydä läpi lähentymisen ja eriytymisen -kehitystehtävää. Arnettin (2004, 8–10) mukaan tämä vaihe näyttäytyy kuitenkin nuorille aikuisille jaksoneen, jolloin uusia mahdollisuuksia tutkitaan ja omaa vapautta yritetään hyödyntää.

Aikuisuuden saavuttaminen on nähty tutkimuksissa liitettävän kolmeen asiaan: vastuunottoon itsestä, taloudellisen toimeentulon saavuttamiseen ja mahdollisuuteen tehdä itsenäisiä päätöksiä (Arnett 2004, 208). Lista ei ole enää liitetty naimisiinmenoa eikä kotoa poismuuttamista, jotka ovat aiemmin toimineet siirtyminä aikuisuuteen (Arnett 2004, 208; Furstenberg ym. 2005, 5). Tärkeimpänä aikuisuuden saavuttamisessa nuoret ovat kokeneet päätöksien itse tekemisen, vaikka asuisivatkin kotona (Arnett 2004, 213). Itsenäisyys päätöksien teossa koetaan merkittäväksi niin konkreettisissa asioissa kuin arvoissa ja uskomuksissakin (Arnett 2004, 211).

Aikuiseksi kasvaminen saattaa nykyään näyttäytyä nuorille aikuisille tylsäksi jähmettymisen vaiheena. Esimerkiksi ennen aikuisuuden virstanpylväänä nähty lapsen saaminen nähdään nykyään elämää rajoittavana: ennen lapsen tuloa toivotaan elämässä tapahtuvan ”dramaattisia” käännöksiä (Arnett 2003, 190) ja nuoruuden päättymistä eli aikuiseksi kasvua (Arnett 2004, 216). Kehkeytyvä aikuisuuden -ajanjakso pitää sisällään vapaudesta ja omasta toimijuudesta nauttimisen, kun taas aikuisuuden nähdään riistävän hauskanpidon, persoonallisen kasvun ja spontaanisuuden (Arnett 2004, 219). Ajanjakson aikana usko tulevaisuuteen on suuri, sillä todellisuus ei ole vielä täysin realisoitu-

nut (Arnett 2004, 222; Rubin 2003, 795) Oma elämä nähdään parempana kuin vanhempien elämä ja usko elämän muuttumiseen omannäköiseksi on suuri, vaikka asiat eivät sillä hetkellä tuntuisikaan menevän luontevasti eteenpäin (Arnett 2004, 227–228).

Myöhäismoderni ajanjakso vaatii ihmiseltä kykyä mukautua yhä nopeammin muuttuvaan maailmaan. Nyky-yhteiskunnassamme ilmenevät globalisaatio, markkinavoimat, verkostoituminen ja tietoyhteiskunnan kehitys vaativat nykyihmiseltä lukuisia ominaisuuksia elämässä selviytymiseen (Rubin 2003, 817). On esitetty, että mitä pidemmälle myöhäismodernissa ajassa mennään, sitä monimutkaisempaa, hajanaisempaa ja vaikeampaa yksilön on käyttää kulttuurillista pohjaa. Arvot, ominaisuudet ja prioriteetit muuttuvat yhä nopeammin kuin aiemmillä sukupolvilla, jolloin ajattelutavat yksilön ja yhteiskunnan välillä voivat joutua vastakkain (Rubin 2003, 792). Tämä vaatii mukautuvan, niin kutsutun hybridi- identiteetin rakentamista, jonka voi nähdä elämänkestoisena projektina (Rubin 2003, 806). Ihmisen on rakennettava identiteetti, joka sopeutuu jatkuvasti muuttuvaan markkina- ja informaatiovetoiseen yhteiskuntaamme. Voisi siis ajatella, että ihminen joutuu ikään kuin jatkamaan yhä pidempään Loevingerin teorian nuoruuden mukautuvuusvaihetta, jossa ihminen etsii paikkaansa ryhmässä yrittäessään mukautua sen käytäntöihin ja ajattelumalleihin. (kts. Aho 2005, 38–39.)

Identiteetin rakentaminen on nykypäivänä haastavaa, sillä ihmisten sosiaaliset suhteet eivät ole enää yhtä pysyviä kuin aiemmin. Ihminen hakee tyydytystä hyvin lyhytaikaisistakin suhteista, joissa pyritään saamaan arvostusta, välttämään syrjäytyminen, tyydyttämään haluja sekä toteuttamaan itseään (Rubin 2003, 818-819). Nuori omaksuu erilaisia identiteettejä ja laajentaa ajatuksia median välityksellä, mikä vaikuttaa siihen, että hänen on mahdollista vaihtaa omaa näkemystään tilanteen mukaan (Rubin 2003, 811). Postmoderni aika etsii ihmistä, joka on luova, autenttinen, alkuperäinen ja empaattinen. Maailmassa ei ole yhteistä arvopohjaa, mutta media toimii välineenä yhdistää eri ryhmiä. Se universalisoi arvoja, emootioita sekä välittää kokemuksia – ikään kuin samalla antaen yhteyden maailmaan. (Rubin 2003, 809-810.) Maffesolin mukaan tämä

johtaa uusheimomaiseen käyttäytymiseen, jossa ihminen siirtyy roolista toiseen - ei hyödyttäkseen heimoa vaan itseään. Syy on individualistisessa elämäntavassa, joka vaikuttaa omien arvojen ohjaavan tiettyyn käyttäytymiseen. Yhteisöistä tulee jatkuvasti muuttuvia, hajoavia ja uudelleen järjestäytyviä. (Rubin 2003, 812.)

Ihmisen tulevaisuudenkuvat vaikuttavat aina ihmisen päätöksenteossa: positiiviset kuvat tarjoavat keinoja vastata haasteisiin ja negatiiviset heikentävät ihmisen mahdollisuuksia ja vähentävät motivaatiota (Rubin 2003, 792). Nyky-yhteiskunnalle tyypillinen vaihtoehtojen laajuus haastaa nuorta aikuista tekemään päätöksiä. Nuori näkee tulevaisuuden toiveiden toteutumana, mutta hänen voi olla vaikea tunnistaa realistisia ja saavutettavissa olevia unelmia (Rubin 2003, 795). Positiivinen tulevaisuudenkuva voi saada ihmisen ponnistelemaan: tällöin mahdollisuuksia nähdään laajasti ja ne halutaan saavuttaa (Rubin 2003, 796).

3.3 Elämänhallinta aikuisuudessa

Elämänhallinta voidaan nähdä osana yksilöllistä kulttuuria, jossa minuuden tarpeiden toteuttaminen on noussut keskiöön. Suoritusyhteiskunnan näkökulman mukaan oman onnen ja menestyksen uskotaan olevan omissa käsissä (Keltinkangas-Järvinen 2008, 253-254). Ihminen rakentaa oman elämänsä, joka voidaan nähdä koostuvan urasta, ihmissuhteista, perheestä ja kodista. Epäonnistuminen elämän rakentamisessa edellä kuvatuissa osa-alueissa on Keltinkangas-Järvisen mukaan voitu tulkita ihmisen kyvyttömyytenä hallita omaa elämänsä.

Käsittelen seuraavaksi yhteiskunnassamme vallitsevaa terveysajattelua ja sen yhteyttä elämänhallintaan. Sen lisäksi tuon esille nyky-yhteiskunnan näkemystä kehon ideologiasta. Fitness-harrastusta ja kehonrakennusta yhdistävät kehon muokkaaminen ja omaan kehoon keskittyminen, minkä vuoksi olen tässä kappaleessa ottanut esille kehonrakennuksesta ja kehonmuokkauksesta, kuten painonhallinnasta, tehtyjä tutkimuksia.

3.3.1 Elämänhallinta ja terveysajattelu

Länsimaissa kevyempi linja elämäntavoissa on tullut suosioon ja terveys elämäntapana on ruvennut kiehtomaan ihmisiä. Puurosen (2009, 11) mukaan elämäntapa on muotoutunut terveystavoitteiseksi terveystavoitteisuuden, ravitsemusvalmennuksen ja mainonnan myötä. Kulttuurimme arvostaa itsensä kehittämistä ja siihen myös kiinnitetään nykyajassamme huomiota.

Kulttuurimme arvot ovat vaikuttaneet esimerkiksi siihen, mitä asioita syömisessä pidetään tavoiteltavina. Syöminen voidaan nykyään luokitella identiteettikysymykseksi, jolloin käsitys itsestä rakentuu nykyajassa vallitsevien arvojen mukaan. Yksilön arjessa vaikuttavat ruokakieltäytymiset eivät esimerkiksi nykyajassamme liity uskonnollisiin taustoihin vaan niitä suuntavat erityisesti terveydelliset ja elämäntavomukselliset vaikuttimet (Puuronen 2009, 2).

Nyky-yhteiskunnan ihmisen voidaan nähdä asennoituneen tulemaan paremmaksi ihmiseksi ja sitoutumaan oikein tekemiseen. Puurosen (2009, 4) tutkimuksessa itsensä paremmaksi muuttaminen nähdään ihmisenä kehittymisenä, johon liittyy elämäntapojen ja ruokavalion muutokset. Itsensä kehittämistä odotetaan tapahtuvan eri elämän osa-alueilla, joilla se koetaan tarpeelliseksi.

Kehittymisen kautta päästään lähemmäksi mallikansalaisuuden hyveellisyyttä, jossa oma itse on hallinnassa ja tuottavuus on maksimoitu. Tämä tarkoittaa Puurosen (2009, 12–13) mukaan niin terveyden kuin kauneuden ja sosiaalisen menestymisen hallintaa. Oikein tekemisessä on kyse siis nyky-yhteiskunnan odotuksien täyttämisestä ja kulttuuristen arvostusten mukaan elämisestä. Anoreksia voidaan nähdä ilmiön äärimmäisenä muotona. Puuronen (2009, 4–5) kuvaa, kuinka anoreksiassa on nostettu nykykulttuurin konventio mallikansalaisuudesta ja ruumiillistettu se. Anoreksiassa mallikansalaiseksi muuttuminen tarkoittaa syömisestä ja oman ruumiin kontrollin lisäksi myös moraalista dieettiä, kuten pidättäytymistä toisten ihmisten loukkaamisesta ja ankarien suoriutumisvaateiden täyttämistä niin opiskeluissa, työelämässä kuin vapaa-ajalla ja harrastuksissa.

Syömishäiriöt voidaan nähdä itseensä keskittyvänä toimintana, jossa tavoitellaan oikein toimimista. Kontrolloitu syöminen antaa järjestyksen ja hallin-

nan tunteen. Puurosen (2009) tutkimuksessa on osoitettu anoreksiaan sairastuneiden henkilöiden tavoitteena olevan saavuttaa yhteiskuntakelpoisuus eli tapa toimia yhteiskunnassa pätevänä yksilönä. Hyvän, pätevän kansalaisuuden voi nähdä perustuvan yhteiskunnan arvostettuihin toimintatapoihin, jotka nykyään liittyvät suoriutumiseen, tehokkuuteen ja rationaalisuuteen.

3.3.2 Elämänhallinta, kehollisuus ja kehonrakennus

Länsimaissa fyysisen minän merkityksellä on osoitettu olevan suuri rooli. Foxin (2003, 94–96) mukaan fyysinen minä vaikuttaa itsetunnon muotoutumiseen ja käsitykseen itsestä, sillä juuri fyysinen minä on se, mitä ihminen itsestään ulos tuo esille muiden nähtäväksi ja arvioitavaksi. Etenkin nuorilla fyysisten taitojen ja urheilupätevyyden on osoitettu ohjaavan itsetunnon muotoutumista (Fox 2003, 96).

Tietyntyypilliset kehot nähdään tiettyinä aikoina kulttuurisina ikoneina, jota nykyään edustaa hyvin treenattu keho (Bordo 2003, 195). Bordon (2003) mukaan itsestä huolehtiminen nähdään nykyään välittyvän ihmisen ulkoisesta olemuksesta. Kun kehoa kontrolloidaan, on sen vaikutus sekä ulkoinen että sisäinen: muokatessaan kehoaan ihminen muuttaa ulkoista olemustaan kulttuuristen ihanteiden mukaiseksi. Bordon (2003, 195) kuvauksessa länsimaisen yhteiskunnan voi nähdä tarkastelevan ruumiillista muotoa yksilön henkisen tilan symbolina. Kiinteän ja treenatun ruumiin voidaan nähdä heijastelevan voimaa ja energiaa sekä ihmisen välittämistä itsestään ja sitä, miltä tahtoo näyttävän toisen silmissä. Lihakset välittävät ikään kuin oikeaa viestiä: lihakset kertovat itsestä välittämisestä ja itsestä välittäminen kertoo siitä, kuinka ihminen on kykeneväinen hallitsemaan impulssejaan ja muovaamaan omaa elämäänsä. Lihavuus taas nähtäisiin näiden taitojen puutteena.

Yhteiskunnalliset rakenteet, asenteet ja käytännöt tuovat rajoituksia ihmisen kehollisuuteen. Harjunen (2007) on osoittanut tutkimuksessaan lihavalle olevan mahdotonta omaksua lihavuuttaan osaksi identiteettiään, koska yhteis-

kunnassa lihavuutta ei hyväksytä pysyvänä olotilana. Harjusen tutkimuksessa hoikkuus on osoitettu koettavan normaaliolotilaksi ja lihavuus välitilaksi (Harjunen 2007, 206-209). Harjusen tutkimuksen naisten todellisen elämisen alkaminen näyttäisi olevan kiinni kehon kilojen poissaamisesta. Lihavat kokevat menettäneensä oikeutensa elämään ja itsensä toteuttamisen mahdollistuvan vasta sitten, kun normikoko on saavutettu. Lihavuudesta muotoutuu näin ikään kuin korjattava ongelma. Näkemys johtaa siihen, että kehosta tulee erillinen, jolloin ihmisen on vaikea tuntea olevansa kokonainen toimija omassa kehossaan lihavana (Harjunen 2007, 214). Myös Pajalan (2007) tutkimuksessa laihdutuksessa onnistumisen kautta naiset kokivat eheytyvänsä: naisista tuli tyytyväisiä omaan kehonsa ja he kokivat täyttävänsä naisellisuuden normin. Laihduttuaan naiset löysivät itsestään uusia puolia ja uskalsivat tarttua uusiin haasteisiin. Heidän asenteensa muuttui mahdollistavaksi ja heidän itsevarmuus kehittyi. Samalla heidän elämän rajoitteet vähentyivät, jolloin esillä oleminen ei enää hävettänyt ja esimerkiksi uudet liikuntaharrastukset mahdollistuivat.

Kehonrakennuksen ideologiassa täydellistyneen ruumiin nähdään edustavan täydellistynyttä onnea (Puuronen 2009, 4). Tavoiteltu onni nähdään jokaisen omin avuin saavutettavana olevan asiana. On esitetty, että vahva minä edustaisi tavoitetta, jonka kehon kontrollointi mahdollistaa; lihaksettomuus ja pehmeys edustaisivat heikkoa minää. Myös terveys on osoitettu tulevan näkyväksi ulkoisen olemuksen kautta (Kinnunen 2001a, 182-190, 242); ulkoinen terveellinen olemus taas liitetään energian lisääntymiseen, parempaan seksielämään, äärimmäisten suorituksen mahdollistumiseen, itsekontrollin kohentamiseen ja mielenrauhan saavutukseen. Näin kulttuuristen ihanteiden täyttävä ruumis edustaisi myös täydellistä onnea. Ei ole siis yllättävää, että kehonrakennusideologiaa on myyty tarjoamalla ihmiselle sen tuomia hyötyjä: itsetunnon ja seksuaalisen vetovoiman kasvua, kauneutta ja sosiaalista menestymistä (kts. Kinnunen 2001a, 242).

Sankari (1995, 69) on osoittanut kuntosalilla kohtaavan kaksi erilaista ruumiin esteettistä koodistoa: kuntoilijat ja kehonrakentajat. Kuntoilijat tekevät kehonrakentajiin pesäeron: he määrittelevät tärkeimmäksi motiivikseen ruu-

miillisen ja henkisen terveyden, kun kilpailijat tavoittelevat alakulttuurinsa sisäisten esteettisyysihanteiden saavuttamista ja henkistä kehittymistä (Sankari 1995, 69; Kinnunen 2001a, 242-243). Harrastajien tavoitteena on sopusuhtaisuus, joka saavutetaan voimakkaan, terveemmän, kivuttoman, rasvattomamman ja kiinteämmän kehon avulla (Sankari 1995, 69). Yleisesti salilta lähdetään hakemaan voimaa, jonka kautta luodaan turvallisuutta ja saadaan oman ruumiin määräämisoikeus (Kinnunen 2001a, 195). Kilpailutasolla kehonrakentajat kokevat ylimmäksi päämääräkseen täydellisen esteettisen harmonian, jonka määrä johtaa mielen jalostumiseen ja taloudelliseen menestymiseen. Kehonrakentajat kokevat saavuttavansa onnen kokemuksia rituaalinomaisissa harjoitteissaan, jotka voivat joskus johtaa jopa pyhyiden kokemuksiin. (Kinnunen 2001a, 242-243.)

Puuronen (2009, 4-6) kuvaa kehonrakentajien ajatusmaailmassa ihmisen tähtäävän siihen, mihin elämässään haluaa keskittyä. Kehonrakennuksessa on kyse vaihtoehtoelämäntavasta, jossa tavoitteeseen, kuten mahdollisimman suurien voimatasojen saavuttamiseen, pääsy vaatii tietynlaista kuria elämäntapojen suhteen. Kehonrakennus vaatii itseensä keskittyvää asennetta. Muiden ajatuksilla ei ole vaikutusta omaan toimintaan, sillä rikkoessaan omaa etuaan kehonrakentaja tulisi sortaneeksi omia arvojaan. Kehonrakentaja tähtää oman edun tavoitteluun pitäytyessään omassa kutsumuksessaan. Jos kehonrakentajalle kehon hyvä kunto tuottaa onnellisuutta, voi onnellisuuden tällöin nähdä olevan täysin kehonrakentajan kontrolloitavissa, sillä kunnon ylläpito on täysin riippuvainen siitä, miten kehonrakentaja on sitoutunut tekemiseensä. Kehonrakentajan elämä vaatii siis kehon lisäksi myös mieltä, tahtoa ja uskoa pystyäkseen treenaamaan ja elämään säännönmukaista elämää. Tämän tuo esille myös Kotkansalon (2014, 10-11.) fitness-valmennuksessa olevat naiset, jotka uskovat fitness-kilpailun vaativan etenkin henkistä kapasiteettia.

3.4 Liikunta ja ihmisenä kasvu

Liikunnan harrastamisella on todettu olevan vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin psyykkisellä tasolla (Ryan 2009; Deci & Ryan 2011, Klemola 1998, Koski 2005). Liikuntaa harrastavia on arvioitu keskimääräistä aktiivisemmiksi, tasapainoisimmiksi, tavoitteellisimmiksi ja persoonansa hallitsevimmiksi (Vilpas 1997, 51). Liikunnan vaikuttaviksi mekanismeiksi on arvioitu hyvää oloa vahvistavat mielen ja kehon hallinnan kokemukset, flow- ja huippukokemukset sekä liikuntaan liittyvät sosiaaliset kokemukset. (Ojanen 2000, 143–144). Parviaisen (2016, 14) mukaan kehosta ja liikkumisesta on muotoutumassa keino päästä käsittelemään omia tunteita. Kehollisten kokemusten avulla voidaan esimerkiksi yrittää löytää vastauksia elämän kriisien keskellä.

Liikunnan vaikuttamista psyykkiseen hyvinvointiin on selitetty niin biofysikaalisilla, -kemiallisilla, kognitiivisilla kuin motivaatioteoreettisilla malleilla (Haavisto 1997, 28–30). Mallit eroavat siinä, minkä osan liikkumisesta niissä katsotaan vaikuttavan ihmisen hyvinvointiin, kuten hallinnantunteen kasvuun ja ahdistustasojen laskuun. Biofysikaalisissa ja kemiallisissa malleissa muutoksien aiheuttajana ovat välittäjäaineet ja lämpötilavaikutuksen muutokset, kun taas kognitiivisissa mallissa omien käsityksien muutokset ja motivaatioteoreettisissa mallissa erilaisten tarpeiden tyydytys. Liikunnan fenomenologitieteessä (Klemola 1998; Koski 2000), joka perustuu ennemminkin liikunnan filosofiaan, liikunta on nähty keinona saavuttaa parempi itsetuntemus.

Tutkimuksessani painotan motivaatioteoreettisia malleja ja liikunnan fenomenologiaa. Tuon tässä osiossa esille liikunnan vaikutuksia ihmisenä kasvamisesta niin motivaatioteorian kuin liikunnan filosofian näkökulmasta.

3.4.1 Sisäinen motivaatio ja liikunta

Sosiaalinen psykologia (Deci & Ryan 2011, 416) on tutkinut ihmisen käyttäytymistä ja todennut ympäröivien arvojen, asenteiden ja motiivien ohjaavan ihmisen toimintaa. Tällöin ihmistä ohjaavat palkkiot ja rangaistukset: mitä enemmän

palkkiota, sitä voimakkaampi motivaatio. Rinnalla elää toinen näkemys, jossa toiminta nähdään itseohjautuvana sisäisestä motivaatiosta. Tällöin ihminen ei toimi ulkoisen kontrollin alaisena vaan tekeminen itsessään on ihmisestä inostavaa ja nautinnollista (Martela 2014,47; 418).

Liikunnanharrastajat voivat olla ulkoisesti tai sisäisesti motivoituneita (Klemola 1998; Ryan, Williams, Patrick, Deci 2009). Urheilussa sisäinen motiivi on esimerkiksi hyvinvointi ja ulkoinen motiivi esimerkiksi hyvältä näyttäminen. Sisäisen motivaation lähde voi olla myös esimerkiksi henkinen kasvu. Liikkumisen tavoitteet ja ihmisen antamat merkitykset liikkumiselle paljastavat sen, ohjautuuko liikkuja sisäisesti vai ulkoisesti. Klemola (1998, 48) on määritellyt merkitykset neljään eri kategoriaan, liikkumisen projekteihin, joita ovat voiton, terveyden, ilmaisun ja itsen projektit. Voiton ja terveyden projekteissa valitsee aina ulkoinen motiivi, kun taas ilmaisun ja itsen projektit voivat ohjautua niin sisäisestä kuin ulkoisesta motiivista.

Klemola (1998, 50) kuvaa voiton projektissa merkityksen määräytyvän toisten kautta. Voiton projektissa keskiössä on suorittaminen, joka voidaan esimerkiksi huippu-urheilussa viedä äärimmilleen. Media rakentaa ja ylläpitää voiton projektin tavoittelua. Siinä korostuu aikamme yksilöllisyys ja se pitää yllä käsitystä, kuinka voiton kautta on mahdollista tavoittaa mainetta, rahaa, valtaa ja kunniaa (Klemola 1998, 50). Terveysteen tähtäävässä projektissa tavoitellaan myös voittoa, joka tulee esille liikunnan vaikutuksien kautta hyvänä kuntona tai elämää ilman sairauksien läsnäoloa (Klemola 1998, 60). Ilmaisun projekteja ovat ne kaikki liikunnan muodot, joissa keho on ilmaisun välineenä. Klemola (1998, 55–59) kuvaa olennaiseksi ilmaisun projektissa liikkeen mahdollisuudet, liikkuvuuden sekä liikkeiden ja tunteiden väliset suhteet ja ilmaisulliset tavat, joilla pyritään välittämään katsojalle ajatuksia ja tunnetiloja.

Kaikissa itseensä tähtäävissä projekteissa pyritään Klemolan (1998, 51–52) mukaan tasapainoiseen ja terveeseen kehoon, mutta ratkaisevaa on se, mitä kautta tavoite on määritetty: ulkoisesti vai sisäisesti. Jos liikkuja arvostaa liikkumisessaan eniten kulttuurisesti arvostettua suorituskykyä ja hyvää kuntoa,

on hänen liikkumisensa ulkoisesti ohjattua. Mikäli ihminen tavoittelee elinvoimaisuutta ja hyvää oloa, on projektilla sisäinen motiivi. Tutkimuksen mukaan (Ryan ym. 2009, 116) terveyttä ja hyvää kuntoa tavoittelevien henkilöiden on todettu olevan sitoutuneempia liikunnan harjoittamiseen. Sisäinen motivaatio tekemiseen on siis itsestä lähtevää. Martela ja Jarenko (2014) ovat jakaneet sisäisen motivaation vielä kahteen osa-alueeseen: sisäsyntyiseen ja sisäistettyyn. Sisäsyntyinen on puhtaasti ihmisestä lähtevää, jolloin itse tekeminen on jo tyydyttävää tekijälle. Sisäistetyssä motivaatiossa ihminen kokee tekemisen olevan yhtenäinen hänen arvomaailmansa kanssa, jolloin tekeminen ei aina ole nautinnollista, mutta se kytkeytyy itselle tärkeisiin päämääriin ja arvoihin ja on siksi merkityksellistä.

Ryan ja Deci (2011) ovat esittäneet sisäisen motivaation syntyvän ihmisen kolmesta psykologisesta perustarpeesta: vapaaehtoisuudesta (autonomy), kyvykkyydestä (competence) ja yhteenkuuluvuudesta (relatedness). Näiden kolmen toteutuessa ovat Ryan ja Deci todenneet ihmisen hyvinvoinnin pysyvän tasapainossa. Vapaaehtoisuus perustuu nimenomaan ihmisen sisäiseen motivaatioon: siihen, että ihmisellä on toiminnanvapaus, jolloin ihminen voi itse suunnata toimintansa ja on vapaa toteuttamaan itseään itselle mielekkäällä tavalla. Kyvykkyydessä on kyse yksilön pätevyyden kokemuksesta ja siitä, miten hän luottaa omaan osaamiseensa. Tekemisen sujuminen mutta sen sopiva haasteellisuus voi sulauttaa tekijän toiminnan yhteen, jolloin syntyvää kokemusta voidaan kuvailla Mihály Csíkszentmihályin flow-käsitteellä, virtauskokemuksella. Virtaustilassa ihminen tavoittelee jotain itselle arvokkaita päämääriä.

Kyvykkyyden ja vapaaehtoisuuden kokemisten lisäksi ihminen tarvitsee toisten ihmisten kautta muodostuvaa yhteyttä, jossa ihminen voi välittää muista ja saada arvostusta muilta. Vastuulle on tyypillistä toisten palveleminen ja hyvän tekeminen, jotka Martela (2014, 50) on erottanut omaksi yhteisöllisyyden alaiseksi osa-alueeksi: hyväntekemiseksi (benevolence). Martela (2014, 51) hahmottaa hyvän elämisen kokemusta ensiksi ihmisen perustarpeiden täyttymisestä ja toiseksi ihmisen oman elämän arvokkaaksi kokemisesta käsin. Ihmi-

sen on ensin selviydyttävä eli saatava turvallisuuden kokemus ja oltava osa yhteisöä. Tällöin hänen elonjäämistarve täyttyy. Elämän arvokkuuden kokemuksen ihminen voi muodostaa itsensä toteuttamisen tai yhteenkuuluvuuden tunteen kautta. Itsensä toteuttaminen perustuu itsemääräämisteorian kyvykkyyden ja vapaaehtoisuuden kokemuksille: ihmisen on saatava valita tekemisensä kohde vapaasti ja saatava tekemisestä onnistumisen elämyksiä kokeakseen tekemisen arvokkaaksi. Kun ihmisen itsetietoisuus omista kyvyistään kehittyy ja hän saa vapauden toteuttaa itseään, hän mahdollistaa oman intohimonsa syyttymisen (Järvilehto 2014, 376). Yhteenkuuluvuus arvokkuuden perustana taas tarkoittaa itsensä sitomista toisiin ihmisiin: itsensä tekemistä tärkeäksi muille, jolloin pääsee osaksi arvokkuuden kokemusta (Martela 2014, 52). Kun ihminen tuntee olevansa pätevä ja kokee pystyvänsä vaikuttamaan omaan toimintaansa ja tulevansa hyväksytyksi ryhmän jäsenenä, hänen hyvinvointiansa edistävä motivaatio kehittyy.

Itsemääräämisteorian mukaan ihmisen fyysistä aktiivisuutta olisi mahdollista kehittää luomalla puitteet, joissa huomioidaan itsemääräämisteorian kolme ihmisen tarvetta: kompetenttius, autonomia ja yhteisöllisyys (Ryan, Williams, Patrick, Deci 2009, 115). Urheilussa ja liikunnan harjoittamisessa on käytetty itsemääräämisteoriam parantaakseen motivaatiota ja liikunnan pysyvyyttä (Deci & Ryan 2011, 432). Esimerkiksi Suomessa koulujen liikunnan opettamisessa teoriaa on hyödynnetty liikuntatuntien kehittämisessä suuntaan, jossa lasten on mahdollista havaita omia kykyjään ja saada onnistumisen kokemuksia. Hyvinvoinnin nähdään lisääntyvän, kun oppilaiden kohentuneet liikuntataidot tuovat pätevyyden tunteen, joka johtaa aiempaa aktiiviseen ja terveempään elämäntapaan (HS 2014). On todettu, että ympäristön kannustuksella ja autonomian tukemisella ihmisen on mahdollista kehittää omaa sisäistä motivaatiota: mitä enemmän motiiveihin liittyy autonomiaa, sitä enemmän positiivisia kokemuksia ne tuottavat (Ryan ym. 2009, 119).

3.4.2 Liikunnalla kohti itseä

Fenomenologisen liikuntatieteen mukaan liikunta ja kehonharjoitukset voidaan nähdä elämäntapana, jossa tavoitellaan otetta itsestä, elämästä ja maailmasta (Klemola 1990, Koski 2000). Perenniaalisen filosofian (Koski 2000, 65) mukaan liikuntaharjoitus nähdään yhtäaikaisena kehon ja mielen harjoituksena, jolloin kehoa ja mieltä ei eroteta toisistaan vaan ne nähdään olevan vaikutuksessa keskenään.

Ajatus siitä, että liikuntaan liittyisi jokin filosofinen ajattelu, on tullut aasialaisten liikuntamuotojen levittyä länsimaihin. Itämaiset lajit on nähty etenkin itsensä löytämisen projektiona, joiden tavoitteena on herättää tietoisuus omista mahdollisuuksista (Klemola 1998, 63). Itämaisissa ja uskonnollis-filosofisissa traditioissa fyysinen harjoitus ja henkinen kasvu nähdään liittyvän toisiinsa (Koski 2000, 23). Länsimaisen urheilun päämäärän voiton sijaan itämaisissa liikuntalajeissa korostetaan henkistä aspektia: itsensä tutkimista, spontaanisuutta ja kehon tietoisuuden kehittämistä (Koski 2000, 100). Länsimaissa moderni tanssi ja ilmaisullinen teatteri ovat saaneet vaikutteita itämaisista liikuntaperinteistä. Koski (2000, 100-101) kuvaa, kuinka liikkeeseen sulautumisen kautta kehollinen itseymmärrys kehittyy ja kehon kokemuksille herkistytään. Tällaisia niin kutsuttuja perenniaalisia lajeja, joissa herkistytään kehollisille kokemuksille, ovat esimerkiksi budolajit, taiji ja jooga.

Fyysisten harjoitusten avulla ihmisen on mahdollista tutkia maailmaa ja tavoitella sellaisia kokemuksia, jotka purkavat vieraantumisen tunnetta. Filosofi Heidegger näkee liikunnan merkityksenä ihmisen varsinaistumisen: näin liikunta auttaisi löytämään sen, mitä itsessä on ollut, mutta mitä ei ole aiemmin kyennyt näkemään (Klemola 1998, 74). Liikkuminen nähtäisiin antavan eheytyvän kokemuksen ihmiselle, joka joutuu kamppailemaan pirstaloituneessa yhteiskunnassa kokonaisuuden tunteen saavuttamisen kanssa (Koski 2000, 229). Liikunnan avulla olisi Kosken mukaan mahdollista tavoitella syvempiä, henkisiä kokemuksia, jotka auttavat löytämään yhteyden itsensä ja maailman välille. Urheilussa tulisi Kosken (2000, 229-230) mukaan huomioida sellainen näkökulma, joka ei paloittele ihmistä vaan ottaa huomioon tämän kokonaisuutena.

Urheilua ei pitäisi nähdä yksipuolisena harjoituksena, jossa liikkuminen nähdään pelkkien fyysisten harjoitteiden tekemisenä vaan liikkumista ja liikkumisen kokemuksia olisi tutkittava siinä valossa, millaisia merkityksiä ne tuottavat kokijan elämismaailmassa.

Fyysisellä harjoituksella on kehoa herkistävä vaikutus, joka tuntuu konkreettisesti esimerkiksi sykkeenä, pulssina ja tietynlaisena hengitysrytminä. Harjoitukset syventävät tietoisuutta omasta kehostaan ja antavat tietoa omasta suoritus- ja ilmaisukyvyistään (Klemola 1990 10-11; Klemola 1998, 47). Tietoisuus auttaa ymmärryksen muodostamista ihmisen kyvyistä ja omista mahdollisuuksistaan. Klemola (1998, 25) jakaa nämä mahdollisuudet kahdenlaisiksi: niiksi, jotka voi toteuttaa välittömästi ja niiksi, jotka mahdollistuvat vasta harjoittelun jälkeen. Harjoittelun avulla ihminen voi ikään kuin löytää kadotetun itsensä. Kun ihminen valitsee toteuttaa niitä mahdollisuuksia, jotka hän on itse tiedostanut, toteuttaa hän varsinaista itseään - omantunnon ääntänsä (Klemola 1998, 31). Fyysisen harjoituksen tavoite voi olla niin tietoinen kuin tiedostamaton. Esimerkiksi liikuntaharrastuksen tuoma hyvä fyysinen kunto voi mukanaan tuoda kehon tuntemusta lisäävää tietoa, jolloin harjoitukset mahdollistavat ihmisen kasvattavan ymmärrystä itsestään enemmän (kts. Koski 2000, 23). Perenniaalisen filosofian mukaan ihminen ikään kuin laajentaa omaa toimintalaansa ja tulee tietoiseksi omista potentiaaleistaan (Koski 2000, 24).

Myös Parviainen ja Aromaa (2015) nostavat oman kehollisuuden kokemuksen merkitykselliseksi liikunnan kokemisessa. Heidän näkemyksen mukaan se muuttaa ihmisen kokemuksen itsestä subjektiksi - toisin kuin liikuntateknologia, joka tekee ihmisen kehosta objektin tuottaessaan siitä kirjallista ja numerollista tietoa. Liikkumisen kautta ihminen oppii tunnistamaan erilaisia kehotuntemuksia ja liikkeitä, kehittämään niitä sekä muuttamaan omaa toimintaansa.

Interventiotutkimuksissa (Fox 2003, 115), joissa ihmiset ovat saaneet osallistua tietynpituisiin urheiluohjelmiin, ovat osoittaneet liikkumisella olevan merkitystä ihmisen hyvinvointiin ja itsetuntoon: se on auttanut ihmistä tuntemaan itsensä paremmin. Liikunta on näin osoitettu välineeksi kehittää oman

arvon tunnetta ja kehonkuvaa. Liikuntavaikutukset ovat interventiotutkimuksissa olleet suurimpia lapsilla ja keski-ikäisillä. Parhaimmaksi liikuntamuodoksi interventiotutkimuksissa on osoitettu painonnostoharjoitukset (Fox 2003, 116).

Kosken (2000, 227) itämaisia lajeja ja tietoisiksi tulemista koskevassa tutkimuksessa nousi esille, kuinka lajien harrastamisessa keskiöön nousee itsetuntemuksen kehittäminen - ei lajin taitojen haltuunotto. Jooga ja zen-budo tarjoavat mahdollisuuden itsensä, maailman ja niiden suhteiden väliselle tutkimiselle, jolloin harrastukset voivat muotoutua elämäntavaksi. Tällöin henkinen kehitys harrastuslajeissa nähdään syvempänä kuin pelkkänä urheilijan keskittymiskyvyn tai periksiantamattomuuden kasvuna (kts. Koski 2000, 23).

Kosken (2005, 241-243) mukaan lihan kautta on mahdollista haastaa itsensä. Tämä vaatii säännöllistä harjoittelua ja omien epävarmuuksien ja kiireiden tunteen ylittämistä. Jos haluaa löytää syvemmän yhteyden, on tehtävä tietoinen ratkaisu. Omistautuessaan harjoitukselle siitä voi muodostua ihmiselle elämän pohjimmainen periaate. Juokseminen on yksi tapa tutkia maailmaa ja se voi tuottaa meditatiivisen syventymisen itseensä ja sitä kautta avautumisen maailmalle, jolloin juoksun yksilökeskeisyydestä voi löytyä maailmakeskeinen ulottuvuus. Näin ydinkokemuksiksi muotoutuvat mielen hiljentyminen, mielialan virittyminen, läsnäolo, voima, ilo, hartaus ja todellisen itsen löytyminen. Juoksun merkityksellisyyden kokemus sitouttaa juoksijan harjoitteluun ja muuttuessaan luonnollisemmaksi toiminnaksi, ihmisen ponnisteluntarve vähentyy. Vaarana on riippuvaiseksi tuleminen (Koski 2005, 138), jolloin harjoittelu alkaa peittää alleen muita elämäalueita. Fanaattiseksi muuttunut harjoittelu ei opeta enää itsestä - vaan voi päinvastoin viedä etäämmälle itsestä.

Tutkimuksissa kehonrakennuksen on nähty vaikuttavan ihmisenä olemiseen eri näkökulmista: tutkijat näkevät kehonrakennuksen johtavan kehon ja mielen eriytymiseen ja narsistisen persoonallisuuden kehittymiseen, kun taas kehonrakentajat korostavat kehonrakentamisen tuomaa elämänmuutoksen voimaa. Kehon muutoksen kautta kehonrakentajien minäkuva muuttuu, mikä taas vaikuttaa heidän sosiaaliseen todellisuuteen (Kinnunen 2001a, 227). Kehonrakennus on kehonrakentajien mukaan matka itsensä kehittämiseen, jonka

avulla voidaan päästä kohti menestymistä elämän muillakin osa-alueilla. Kehonrakentajat ovat kuvanneet oman kehonrakentamisen olevan tyyli, joka jaetaan yhteisöllisesti: sitä ei tehdä ainoastaan itseään varten vaan myös toisia. (Kinnunen 2001a, 235). Tämä voi tapahtua esimerkiksi esikuvana toimimisen kautta muille, jolloin kehonrakentaja pääsee edistämään hyvää sanomaa kehonrakennuksen tuomasta paremmasta terveydestä ja minästä.

4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Tutkimuksessani tarkastelen, miten fitness-harrastajat kokevat kehittyneensä ihmisinä fitness-harrastuksen aloittamisen jälkeen. Tutkimukseni pääkysymys on seuraava: miten fitness-harrastus on vaikuttanut ihmisenä kehittymiseen fitness-harrastajien kertomuksien näkökulmasta? Kysymykseen vastaan etsimällä tutkittavien kertomuksista heille kasvattavia ja merkittäviä kokemuksia, joita he ovat saaneet fitness-harrastuksen aikana. Kasvattavilla ja merkittävillä kokemuksilla tarkoitan ennen kaikkea niitä kokemuksia, jotka liittyvät oman minuuden muovautumiseen ja kehittymiseen.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimuskohde ja lähestymistapa

Tutkimukseni lähestymistapa on narratiivinen. Narratiivisuus käsittelee ihmisiä ja heidän toimintaa ajassa ja paikassa (Bamberg 2012, 203). Narratiivinen tutkimus on laaja-alaista tutkimista, joka voidaan ymmärtää tutkimuksena, jossa käytetään tutkimusaineistona kertomuksia tai tutkimuksena, jossa tuotetaan kertomuksia maailmasta (Heikkinen 2010, 143). Tutkimukseni hyödyntää narratiivisuuden laaja-alaisuutta, sillä käytän aineistona kertomuksia, joista lisäksi tuotan uusia kertomuksia.

Narratiivisen tutkimuksen juuret ovat filosofiassa, kirjallisuustieteessä ja kielitieteessä, mutta viimeisten vuosikymmenten aikana narratiivinen lähestymistapa on yleistynyt myös muillakin tieteenaloissa, kuten yhteiskunnallistieteen ja kasvatustieteen puolella. (Heikkinen 2010, 144.) Kun maailmamme nähdään perustuvan luonnostaan tarinoihin ja niiden jakamiseen, soveltuu narratiivinen tutkimusmenetelmä lukemattomien ilmiöiden tutkimiseen. (Eskola & Suoranta 2005, 23).

Narratiivinen tutkimus ei ole rajattu tutkimusmenetelmä vaan ennemminkin muodostelma erilaisista kertomuksiin liittyvistä tutkintatavoista, kuten kokemusten keräyksestä, analysoinnista ja tulkinnasta. Heikkisen (2012, 145) mukaan narratiivisuudella voidaan siis viitata niin tiedonprosessiin, tutkimusaineiston luonteeseen, aineiston analyysitapoihin kuin narratiivien käytännön merkitykseen. Tutkimuksessani narratiivisuus valikoitui tutkimusmenetelmäksi vasta aineiston analyysivaiheessa, sillä kerätty aineisto osoittautui tarinamuotoiseksi, jonka analysointiin narratiivinen menetelmä sopii.

Narratiiviselle tutkimiselle voidaan nähdä luonteenomaisena subjektiivisuus, käytännöllisyys ja yksilön merkityksenantoon huomion kohdistuminen (Heikkinen 2010, 156-157). Narratiivisen tutkimuksen tarkoitus on paikallisen ja henkilökohtaisen tiedon esiintuominen (Heikkinen 2010, 156-157) ja siksi narra-

tiivisessä tutkimuksessa keskitytään siihen, millaisia merkityksiä yksilöt antavat asioille tarinoissaan. Narratiivisen tutkimuksen aineisto voi olla niin haastatteluja, kirjoitelmia, media- kuin päiväkirjatekstejä (Heikkinen 2010, 148). Omassa tutkimuksessani tutkin fitness-harrastajien suullisia ja kirjallisia kertomuksia. Narratiivisen tutkimuksen tarinaluonteisuuden vuoksi menetelmä soveltuu tutkimukseeni, jossa käsittelen fitness-harrastajien yksilöllisiä tarinoita heidän kokemuksien ja erilaisten elämänjaksojen kautta.

Tietämisen subjektiivisuus tulee esille siinä, että narratiivisessa tutkimuksessa ei tavoitella yhtä totuutta (Fraser 2004, 195-196). Narratiivisuus perustuu konstruktivistiseen tietoteoriaan, jossa tiedon nähdään kasautuvan aina aiemman tiedon pohjalle. Konstruktivistinen tiedon rakentuminen kuuluu postmoderniin ajattelutapaan, jossa tieto voidaan nähdä olevan sidottuna aina johonkin aikaan ja paikkaan. Narratiivisessa tutkimuksessa ihmisten äänet pääsevät autenttisemmalla tavalla kuuluviin (Heikkinen 2010, 157), milloin tuloksena ei ole yksi, universaalinen, monologinen ”suuri kertomus”, vaan joukko pieniä moniäänisempiä kertomuksia. Esimerkiksi sosiaalitieteissä narratiivinen tutkimus on tehnyt tilaa erilaisten äänien ja totuuksien kuulluksi tulemiseen (Fraser 2004, 181). Omassa tutkimuksessani en analysoimalla vastauksia pyri totuuden löytämiseen vaan tarkoitukseni on tuoda esille erilaisia näkemyksiä siitä, millaisia kokemuksia kukin fitness-harrastaja nostaa esille ja millaisia merkityksiä hän niille antaa.

Käytännöllinen lähestyminen tarkoittaa sitä että, narratiivisessa tutkimuksessa voi olla myös tarkoituksena muuttaa tai kohentaa tutkimuksen kohteina olleiden ihmisten oloja. Heikkisen (2012, 157) mukaan muutos tapahtuu, mikäli narratiiviset tutkijat kokevat olevansa läheisessä kosketuksessa tutkittaviin ja antavat tällöin tavallista enemmän arvoa niille käytännön seurauksille, joita tutkimus voi tutkittavilleen tuoda. Tutkimukseni tuo uutta tietoa fitness-harrastuksesta, jolloin se voi tuoda lisää ymmärrystä ilmiöstä ihmisille, jotka elävät fitness-maailman ulkopuolella.

Narratiivisen tutkimusmenetelmän avulla voidaan siis tavoitella yksilön tai yhteiskunnan parempaa ymmärrystä (Andrews, Squire & Tamboukou 2013,

2). Narratiiviset tutkimustavat eroavat sen suhteen, nähdäänkö kertomukset symboloivan ihmisen sisäistä tilaa vai ulkoisia sosiaalisia olosuhteita. Mikäli yksilön tila on etusijalla, nähdään kertomukset jäsentävän yksilöiden tunteita ja ajattelua. Ulkoisia olosuhteita painottamalla selvitetään, miten tarinat seuraavat sosiaalisia kuvioita ja kulttuurisia tarinoita. Tutkimuksessani kannatan ulkoisten olosuhteiden painottamista, sillä uskon tutkittavien kuvaavan myös ympäröivää yhteiskuntaa kertoessaan omia fitness-tarinoitaan. Joidenkin tutkijoiden mielestä kertomuksien ei voi koskaan nähdä olevan pelkästään yksityisiä tai subjektiivisia, sillä he uskovat kertomisen olevan kulttuurisesti jäsentynyttä - silloinkin kun ihmiset kertovat kaikkein yksityisimmistä kokemuksistaan (Hyvärinen 2006, 3). Narratiivisen tutkimuksen tarkoituksena ei siis ole ainoastaan heijastaa todellisuutta vaan haastaa itsestään selvänä otettuja uskomuksia ja oletuksia ja painottaa kertomusten ja kielen merkitystä todellisuuden tuottajana (kts. Fraser 2004, 182; Bamberg 2012, 207). Tutkimuksessani on tarkoituksena tuoda esille uusia näkökulmia siitä, millaista fitness-elämä on ja mitä se voi ihmisille antaa.

Narratiivisen tutkimuksen on nähty poikkeavan tieteellisten metodien käytännöistä: sitä on ikään kuin verrattu taiteeseen, jossa tavoitellaan perinteisen kaavan rikkomista (Fraser 2004, 182). Tutkimuksessani käsitellään yhteiskunnassamme verrattain uutta ilmiötä, sillä fitness kilpailulajina on rantautunut Suomeen vasta tällä vuosikymmenellä ja tuonut tullessaan oman kulttuurin ilmiön ympärille. Uuden ilmiön tarkastelulla päästään tutkimaan vastaajien tuomia tarinoita ja niiden mukautumista sosiaalisiin käytäntöihin sekä kulttuurisiin kertomuksiin ja elementteihin (kts. Bamberg 2012). Fitness-ilmiön tuoreuden vuoksi suurin osa tiedosta, joka liittyy henkilöiden kokemuksiin, perustuu pelkästään median tuomaan kuvaan. Näin tutkimukseni voi nähdä uusia näkökulmia antavana tieteellisenä tiedonlähteenä.

5.1 Tutkimukseen osallistujat ja aineiston keruu

Tutkimukseni aineisto koostuu fitness-harrastajien kirjoitelmista ja haastatteluilta. Tutkimukseni painopiste oli tutkia fitness-harrastuksen merkitystä nuorten naisten elämässä, joten valitsin tutkittavakseni alle 30-vuotiaita nais-fitness-harrastajia. Harrastusajalle tai kilpailutaustalle en asettanut kriteereitä, joten tutkimukseeni osallistui eritasoisia fitness-harrastajia.

Valikoin tutkimukseni kirjalliset vastaajat suomalaiselta fitness-aiheiselta sivustolta, jonka kautta sain yhteyttä fitness-bloggaaja-harrastajiin. Olin yhteyksissä blogien ylläpitäjiin sähköpostitse helmikuun lopussa. Sain 15 myöntävää vastausta ja välitin kiinnostuneille bloggaaville fitness-harrastajille kysymykset word-tiedostossa (Liite 1). Vastausaikaa annoin noin kaksi viikkoa.

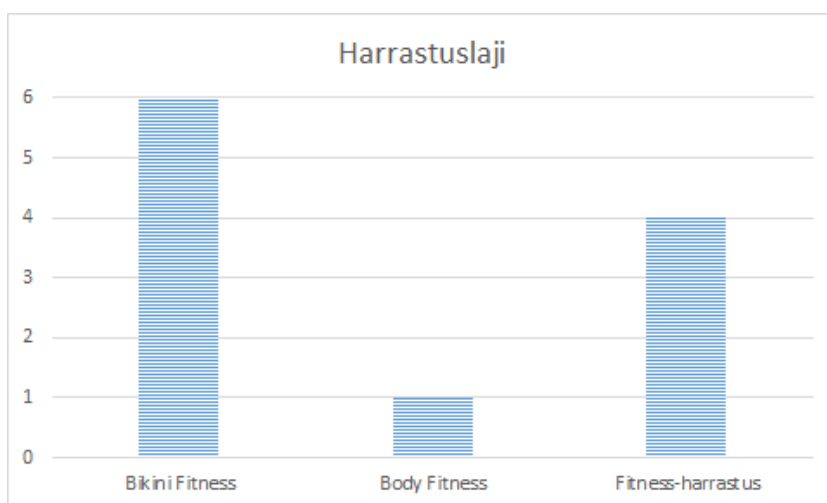
Arvioin tutkittavilta menevän vastauksien kirjoittamiseen noin pari tuntia, joka tutkittavilla oli mahdollisuus jakaa useampaan kirjoitushetkeen. Palautuspäivään mennessä sain takaisin kuusi kirjoitelmaa. Palautetut kirjoitelmat poikkesivat toisistaan sekä pituudeltaan että sisällöltään. Kirjoitelmat vastasivat osittain tutkimuskysymykseeni mutta jäin kaipaamaan yksityiskohtaisempia ja konkreettisempia esimerkkejä fitneksen vaikutuksesta harrastajien ja kilpailijoiden elämään. Päätin ratkaista ongelman ottamalla yhteyttä erään sosiaalisen median fitness-harrastajien foorumin, jossa lähestyin harrastajia yksityisviesteillä. Yhteydenottoihini vastattiin nopeasti ja sain sovittua haastatteluajat fitness-harrastajien kanssa. Kaksi haastateltavaa välittyi minulle toisten sidosten kautta ja huhtikuun alkuun mennessä olin tehnyt viisi haastattelua fitness-harrastajille.

Kaikki tutkimukseen osallistujat 11 henkilöä olivat alle 30-vuotiaita naisia (kts. kuvio 1), joista kuusi lähetti vastaukset kirjallisesti ja viisi antoi suullisen haastattelun. Nuorin vastaajista oli 20-vuotias ja vanhin 28-vuotias. Lopuista tutkimukseen osallistujista kolme oli 27-vuotiasta, kolme 22-vuotiasta ja kolme 26-vuotiasta.



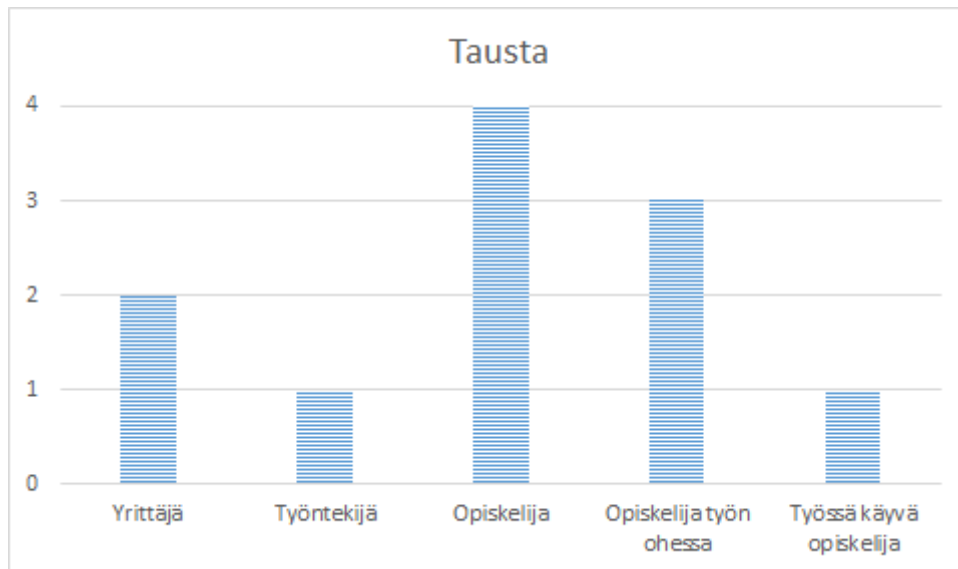
KUVIO 1. Vastaajien ikä

Parisuhteessa eli kuusi vastaajaa, joista yksi oli lisäksi äiti. Vastaajista seitsemän oli saanut urheiluvalmennusta, joissa oli tavoitteena päästä osallistumaan fitness-kisoihin. Neljällä vastaajista oli jo kisakokemusta takana ja neljä oli osallistumassa ensimmäisiin kilpailuihin joko keväällä tai tulevana syksynä. Yksi vastaajista kisasi body fitness - sarjassa ja seitsemän bikini-fitness-sarjassa (kts. kuvio 2). Kolme vastaajista oli fitness-harrastajia ilman kilpailutaustaa tai kilpailusuunnitelmia. Fitness-harrastajien päätoiminen fitness-harrastus koostui kuntosaliharrastuksesta mutta yhden päätoiminen harrastus oli crossfit.



KUVIO 2. Vastaajien harrastuslaji.

Vastaajista viisi oli päätoimisia opiskelijoita, joista yksi teki opintojen ohessa töitä (kts. kuvio 3). Opiskelijoista kahdella oli jo suoritettuna korkeakoulututkinto, ja he tekivät jo toista tutkintoa. Neljä opiskelijaa suoritti korkeakoulututkintoa yliopistossa ja yksi liikunta- ja hyvinvointialan tutkintoa opistossa. Koko-aikatyötä teki kuusi vastaajaa, joista kolme myös opiskeli töiden ohella. Työtä tekevistä kahdella oli oma yritys ja vastaajista kaksi työskenteli liikunta-alalla.



KUVIO 2. Vastaajien tausta.

Kilpailuun tähtäävän vastaajan treeniohjelma riippui siitä, oliko hän off- vai dieetikaudella. Off-kaudella olevan vastaajan viikko-ohjelma koostui yleensä 5-6 harjoittelukerrasta ja dieetikaudella olevan vastaajan noin 10-12 harjoittelukerrasta. Harrastajien viikko-ohjelmaan kuului 4-5 harjoituskertaa. Kilpailijoiden harjoittelukerrat koostuivat dieetillä sekä anaerobisista että aerobisista treeneistä. Niin off-kaudella kuin dieetillä ohjelmaan kuului myös kehonhuolto ja lenkkeilyä. Riippuen henkilöstä treenit saattoivat sisältää kuntosaliharjoittelu lisäksi myös kävelyä, potkunyrkkeilyä, juoksua ja intervallitreenejä.

Lajihistoria oli joillakin fitness-kilpailijoilla hyvinkin runsas. Suurin osa vastaajista oli harrastunut jotakin urheilu- tai liikuntalajia ennen fitneksen aloittamista. Suosittuja lajeja olivat jalkapallo, ratsastus, juoksu, tanssi- ja ryhmälii-

kuntatunnit. Kolme vastaajaa oli aloittanut liikunnan ja urheilun harrastamisen vasta saliharrastuksen myötä.

Fitneksen aloitusajan laskeminen aloitettiin joko siitä, kun kuntosaliharastus oli alkanut tai siitä, kun tavoitteellinen harjoittelu valmentajan kanssa alkoi. Harrastusaika vaihteli vuodesta kymmeneen vuoteen. Nuorin aloitusikä kuntosaliharrastuksen aloittamiseen oli 16 vuotta ja vanhin 24 vuotta. Vastaajista kolme oli aloittanut tavoitteellisen fitness-kisatreenuksen kolme vuotta sitten, mutta itse harrastus oli saattanut alkaa vuoden tai kaksi aiemmin. Neljä oli aloittanut harrastuksen neljä tai viisi vuotta sitten. Yhdellä fitness-harrastusta oli takana vasta yksi vuosi ja yhdellä fitness-harrastus oli alkanut kolme vuotta sitten kuntouttamisen alkaessa. Yksi vastaajista oli harrastanut kuntosalilla käyntiä jo 10 vuotta.

Alkuperäinen suunnitelmani oli toteuttaa tutkimukseni vain fitness-harrastajille, joilla ei ole kilpailutaustaa. Suunnitelmani perustui puhtaasti sille, etten kokenut olevani tarpeeksi tietoinen fitness-urheilusta. Tutkielman edessä koin kuitenkin tulevani tutummaksi fitness-maailmasta ja laajensin tutkimusjoukkoani. Tutkimusjoukkoni laajentamista fitness-kilpailijoihin ohjasi myös Taina Kinnusen (2001) väitöskirja, jossa tutkittiin kehonrakentajia sekä kuntoilu- että kilpailutasolla. Kinnunen (2001a) teki omassa tutkimuksessaan eron kuntoilijoiden ja kilpailijoiden analysointiin. En tehnyt tätä eroa omassa tutkimuksessani, sillä analyysivaiheessa huomasin samankaltaisten teemojen olevan esillä sekä harrastajien että kilpailijoiden vastauksissa. Uskon asiaan vaikuttaneen sen, että tutkimuksestani karsiutuivat pois itsensä peruskuntoilijaksi tuntevat henkilöt. Tämä kävi ilmi hylkäävistä vastauksista, joita sain tutkimuksen osallistumispyyntöihin. Osa kieltäytyvistä fitness-harrastajista ei kokenut kuuluvansa fitness-harrastajien joukkoon, sillä he liittivät fitneksen kilpailamiseen ja kisavalmennukseen. Huomasin, että fitness-kilpailijoiden löytäminen tutkimuskohteeksi oli helpompaa. Heitä oli paljon saatavilla ja heitä kiehtoi tutkimukseen osallistuminen.

5.2 Aineiston analyysi

Tutkimukseni analyysissä sovelsin narratiivisen analyysin periaatteita. Vastatakseni tutkimuskysymyksiini hyödynsin sekä narratiivista analyysiä että narratiivien analyysiä. Donald E. Polkinghorne (1995, 6–8) mukaan narratiivien analyysissä on kyse kertomusten luokittelusta, joka tehdään esimerkiksi kategorioiden avulla. Narratiivinen analyysi on kertomuksien analysointia, jossa kertomuksien yleisistä elementeistä luodaan uusi kertomus. Narratiivien analyysiä käytin löytääkseni tarinoiden yhtäläisyyksiä ja eroja, kun taas narratiivista analyysiä hyödynsin luodakseni tyyppikertomuksia.

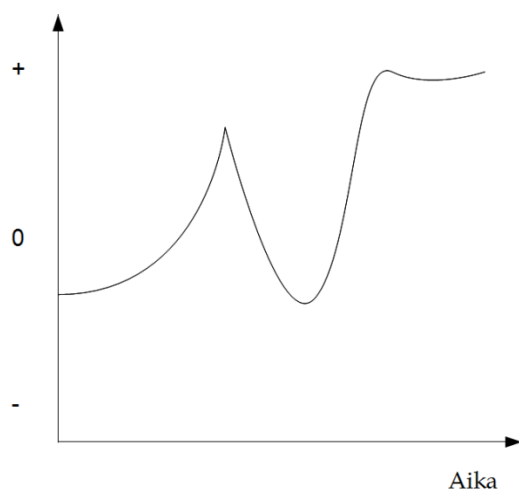
Ensimmäinen tehtäväni narratiivisessa analyysissä oli tavoittaa tarinoiden ydin. Luin aineiston useaan otteeseen, jonka jälkeen muodostin kokonaiskuvan aineiston narratiivisesta kertomusrakenteesta käymällä läpi yksitellen jokaisen tekstin. Tuotin vastauksista tiivistelmät ja juonianalyysit. Tiivistelmät koostuivat lyhyistä ytimekkäistä lauseista, joissa toin esille henkilön historian ja fitness-harrastuksen kautta tapahtuneet muutokset. Loin jokaisesta tiivistelmästä lyhyen juonianalyysin, ydintarinan, jossa oli alku, keskikohta ja lopetus. Keskikohta oli tarinan käännekohta, joka tässä tutkimuksessa tarkoitti fitneksen tuloa tutkittavien elämään.

Nimesin jokaisen juonianalyysin tarinaa kuvaavalla otsikolla. Juonianalyysin teossa hyödynsin Labovin ja Waletzky (kts. Hänninen 2010, 167) mallia, jossa säännönmukaisesti etenevä tarina on jaettu kuuteen elementtiin, jotka ovat: tiivistelmä, orientaatio, toiminnat, evaluaatio, ratkaisu ja lopputulos (Bamberg 2012, 203). Tarinasta luodaan Labovin elementtien avulla ydintarina, josta käy ilmi tarinan juoni tiivistettynä (Hänninen 2010, 168). Tiivistelmä tekee yhteenvedon tarinasta, orientaatio johdattaa tarinan alkamishetkeen ja liikkeelle paneviin voimiin (toiminta), minkä jälkeen kertoja kuvaa yksityiskohtaisemmin tarinaansa. Tarinan aikana kertoja arvioi (evaluo) omaa toimintaansa ja ajattelee ja lopulta kertoo tarinan päätöksen (ratkaisu) ja palauttaa itsensä nykypäivään (lopputulos). (Hänninen 2010, 168). Juonianalyysin tarkoituksena on tuoda esille, millainen on tarinan lopputilanne suhteessa sen alkutilanteeseen.

Juonianalyysi kertoo, millaisten tapahtumien tai henkilöhahmojen varassa tarina etenee päätepisteeseensä. (Hänninen 2010, 169.) Haastatteluissa ja kirjoitelmissa vastaajat toivat esille tarinoitaan, joissa he puhuivat ajasta ennen fitnessiä ja ajasta sen jälkeen. Tarinat lähtivät liikkeelle siitä alkutilanteesta, joka tuntui merkittävältä fitness-harrastuksen aloittamisen motiiviksi.

Hänninen (2012, 169) kuvaa keskeistä tarinan juonen kannalta olevan sen loppu: joko onnellinen, jolloin päähenkilö pääsee tavoitteeseen tai onneton, jolloin henkilö etäännytty tavoitteestaan. Regressiivisessä kertomuksessa päähenkilö etäännytty tavoiteltavasta asiasta ja progressiivisessä lähestyy. Stabiilissa tarinassa muutosta ei tapahdu. Juonianalyyseissä tarkastelin, miten päähenkilö pääsi tavoitteeseensa.

Seuraavaksi lähdin muotoilemaan juonityyppejä luomistani kertomuksista. Käytin tässä hyväkseni narratiivisen analyysin juonityyppianalysointia, jossa ulkoisten tapahtumien sijaan keskeistä on päähenkilön itsensä muuttuminen (kts. Hänninen 2010, 170). Piirsin jokaisesta tarinasta juonikuvion, jossa kuvaan henkilön kehittymistä hänen tarinansa alkamispisteestä lopetukseen (kts. kuvio 4). Mitä tyytymättömämpi henkilö oli alkutilanteeseensa suhteessa lopputilanteeseen, sitä lähempänä nollapistettä oli viivan aloituspiste.



KUVIO 4. Esimerkki juonikuvion piirroksesta.

Otin juonianalyysien rinnalle piirtämäni juonikuviot ja rupesin vertailemaan, millaisia eroja ja samankaltaisuuksia tarinoiden välillä on. Jaoin kertomukset kolmeen eri kertomustyyppiin eroavaisuuksien ja samankaltaisuuksien mukaan. Jakoni muistutti aiemmin tehtyjen narratiivisten tutkimusten kertomusten jaottelua, jossa kertomustyypit on eritelty kolmeen osaan: kehityskertomukseen, kääntymystarinaaan ja sankarimyyttiin (kts. Hänninen 2010, 170).

Kehityskertomus on viime vuosisatojen keskeinen kertomustyyppi, jossa haasteiden kautta päähenkilö kasvaa pikkuhiljaa erilaisten haasteiden ja koettelemusten kautta. Kääntymystarinassa päähenkilö kokee voimakkaan arvoja muuttavan elämyksen ja sankarimyytissä sankari päätyy vaikealta matkalta viisauden avulla palkitsevalle matkalle. Tutkimukseni kertomukset ja kertomustyypit eivät kuitenkaan täysin vastanneet toisiaan, joten säilyttääkseni tutkimukseni fokuksen ihmisenä kehittymisen tutkimisena päädyin nimeämään löytämäni kertomustyypit oman tutkimuskysymyksen mukaisiksi.

Kiinnitin seuraavaksi huomion tarinoiden päähenkilöiden kuvauksiin omasta asemastaan. Tutkimuksessani olen kiinnostunut fitneksen tuomasta muutoksesta, joten päätin tarkastella fitness-harrastajien toimijuuden ja itsensä asemoimiseen liittyvää muutosta fitness-harrastuksen aloitettua. Tarkastelussa käytin Bambergin (2012) käsitteitä asemoimisesta ja identifioitumisesta sekä Debbermanin kategorisointimallia. Bambergin analysoinnin kautta pääsin tarkentamaan vastaajien kokemuksia omasta asemasta sekä toimijuudesta. Debbermanin kategorioiden analyysin avulla tarkastelin tarinoiden vastinpareja, jotka toivat esille, millaisena henkilö koki itsensä nykyään verrattuna aikaan ennen fitness-harrastusta. Muutin vastaajien ilmaisut toimijuudesta ja identiteetistä tiiviimpään muotoon. (Liite 3). Sen jälkeen analysoin kertomuksittain kertojan identiteettiä, toimijuutta ja tarinan muita henkilöitä. Taulukossa 1 on esimerkki yhden fitness-harrastajan (B1) tarinan analysoinnista, jossa olen eritellyt tarinan päähenkilön identiteettiä ja toimijuutta suhteessa toisiin ihmisiin ja päähenkilön identiteetin ja toimijuuden muuttumista suhteessa aikaan sekä luokitellut tarinassa esiintyvät muut henkilöt.

TAULUKKO 1 Esimerkki fitness-harrastajan kertomuksen itsensä asemoimisesta, omasta toimijuudesta sekä tarinan muista henkilöistä.

Kertoja	Itsensä aseointi ja toimijuus suhteessa muihin	Itsensä aseointi ja toimijuus suhteessa aikaan	Tarinan henkilöt
B1	Yksilöurheilija Fitness-ihmisten kaltainen Halu kehittyä Itsevarma Pitkäjänteinen Sitkeä Kurinalainen Kilpailunhaluinen	Enemmän yksilöurheilija kuin joukkueurheiluja Energisempi Terveellisempi Säännöllisempi Varmempi Tyytyväisempi Nykyään tietää mihin kuuluu	Toiset fitness-kilpailijat Ei tukeva lähipiiri ja tukeva lähipiiri

Seuraavaksi etsin yhtäläisyyksiä kertomustyyppien sisällä eri vastaajien kokemuksista identifioitumisesta, toimijuudesta ja itsensä asemoimisesta ja tein lopulliset koosteet juonityypeistä. Aineistostani olen poiminut tuloslukuun lainauksia havainnollistamisen avuksi. Olen poistanut aineistolainauksista joitakin epäolennaisia kohtia (--) -merkinnällä ja tehnyt lisäyksiä hakasulkumerkinällä [--].

5.3 Eettiset ratkaisut

Tutkimuksen on kunnioitettava ihmisen ominaislaatua ja mahdollistettava omalla äänellä itsensä ilmaiseminen (Hänninen 2010, 174). Narratiivinen tutkimus käsittelee yksilöllisiä elämäkokemuksia, joiden esille ottaminen narratiiv-

visen tutkimuksen haastattelussa voi asettaa haastateltavan haavoittuvaan asemaan. Hännisen (2010, 174) mukaan haastattelussa kertoja voi yllättää itsensä sillä, miten arkaluonteisia asioita tilanne saa hänet paljastamaan. Tutkijan on otettava tämä huomioon kertomalla mahdollisimman selkeästi tutkimuksen luonteesta. Kerroin tutkittaville haastattelun teemoista ja vastasin heidän mahdollisiin lisäkysymyksiin ennen kuin he tekivät päätöksen ryhtyä tutkittavaksi.

Kirjoituksissa vastaajat kirjoittivat pääosin niistä asioista, joista ennalta määrittämäni kysymykset heitä ohjasivat kirjoittamaan. Sen sijaan haastateluissa kertojat saivat vastattavakseen lisäkysymyksiä, jotka nousivat mieleeni haastattelun edetessä. Tämä laittoi tutkimukseni haastateltavat mahdollisesti haavoittuvaisempaan asemaan kuin tutkimukseen kirjallisesti osallistuneet. Haastateluissa yritin painottaa tutkittaville anonymiteetin suojaa ja vapaaehtoisuutta tuoda esille niitä asioita, joista haastateltava haluaa itse puhua. Tutkijana olisin voinut korostaa haastattelutilanteessa enemmän tutkittavan vapautta olla myös puhumatta niistä asioista, joita hän ei halua nostaa esille. Näin olisin voinut paremmin suojata tutkittavia tutkimuksen mahdollisilta jälkivaikutuksilta. Tämä ei kuitenkaan tullut mieleeni ensisijaisesti, sillä huomasin osan osallistujista olevan kiitollisia tutkimukseen osallistamisesta. Ymmärsin heidän saaneen tutkimukseen osallistumisen kautta mahdollisuuden tarkastella omia ajatuksia. Narratiivisen tutkimuksen onkin todettu olevan keino jäsentää omaa elämäntarinaansa - sitä on jopa hyödynnetty ammatillisena työvälineenä, joka auttaa ihmisiä rakentamaan omaa identiteettiä kertomuksien välityksellä (kts. Hänninen 2010, 152).

Anonymiteetin suojaus on narratiivisessa tutkimuksessa tärkeää. Hännisen (2010, 174) mukaan nimien ja yksityiskohtien muuttamisesta huolimatta henkilöt saattavat olla tunnistettavissa. Säilyttääkseni tutkittavien anonymiteetin käytän tutkittavista koodinimiä, joihin en liittänyt tutkittavien yksilöllisiä tietoja, kuten ikää ja tarkempaa taustaa yksilön asemasta tai asuinpaikasta. En myöskään tuo tutkimuksessa esille yksityiskohtaisempia tietoja siitä, mitä kautta tutkimusjoukkoni välittyi ja millainen on oma suhteeni tutkittaviin. Jätän myös kertomatta tarkempia tietoja tutkimuksen haastatteluiden tapahtumapai-

koista. Tutkimusaineistoon, ääninauhoitteisiin, litterointeihin, kirjoitelmiin ja tiivistelmiin, pääsy on mahdollista vain minulle. Aineiston aion säilyttää omissa arkistoissani niin pitkään kuin se on tarpeellista.

6 NÄKÖKULMIA FITNESS-HARRASTUKSEN VAIKUTUKSESTA IHMISENÄ KEHITTYMI- SEEN

Tutkimukseni tulokset jakaantuvat kolmeen eri alalukuun, joista kukin tuo yhden näkökulman fitneksen vaikutuksesta ihmisenä kehittymiseen. Analyysini avulla olen löytänyt fitness-kertomuksista kolme eri tarinatyyppeä, jotka olen nimennyt identiteetin löytäjäksi, elämäntaitojen rakentajaksi ja omakuvan uudistajaksi. Alla olevassa taulukossa 2 olen eritellyt kolmen tarinatyypin tarinankertojien näkemyksiä omasta asemasta ja toimijuudesta suhteessa muihin ja suhteessa aikaan. Taulukossa on myös kerrottu kussakin tarinatyypissä esille tulleet muut henkilöt.

TAULUKKO 2. Tarinatyypien kuvaukset.

Tarinatyyppi	Identiteetin löytäjä	Elämäntaitojen rakentaja	Omakuvan uudistaja
Itsensä asemointi ja toimijuus suhteessa muihin	Urheilullinen Kehittyvä Rohkea Pitkäjänteinen Itseluottavainen	Yksilöurheilija Tavoitteellinen Suorittaja Itsevarma Parhaaksi pyrkivä Kurinalainen	Kehittyvä Tavoitteellinen
Itsensä asemointi ja toimijuus suhteessa aikaan	Luottavainen Tyytyväinen Sitoutuva Luja	Energinen Varma Terveellinen Periksiantamaton Säännöllinen	Hyvä itsetunto Hyvinvoiva
Tarinan henkilöt	Uudet ihmiset Ystävät Valmentaja	Ei-tukeva lähipiiri ja tukeva lähipiiri Valmentaja Perhe / poikaystävä	Perhe Poikaystävä Valmentaja Toiset harrastajat

Ajan analysoinnissa on otettu huomioon fitness-harrastajien kokemukset ennen fitness-harrastusta ja verrattu niitä kokemuksiin, jotka ovat tulleet fitness-harrastuksen aloittamisen jälkeen. Esimerkiksi fitness-harrastaja on saattanut kokea itsensä ennen harrastuksen aloittamista väsyneeksi ja epävarmaksi, kun taas fitness-harrastuksen myötä henkilö on ruvennut kokemaan itsensä energisesti ja itsevarmaksi.

Identiteetin löytäjät ovat kertomuksia fitness-harrastuksen kautta itsensä löytämisestä, joka on johtanut itseluottamuksen kehittymiseen ja oman paikan tunnistamiseen. Elämänhallinnan taitojen rakentajat ovat fitness-harrastuksen kautta kehittäneet henkisiä kykyjä, jotka ovat antaneet heille paremmat taidot tavoitteiden saavuttamiseen sekä haasteista selviytymiseen. Omakuvan uudistajat ovat saavuttaneet fitness-harrastuksen kautta uudenlaisen suhtautumisen omaan kehollisuuteen ja löytäneet arvostuksen omaa kehoaan kohtaan.

6.1 Identiteetin löytäjä

Ensimmäiseen tarinatyyppiin profiloituivat kertomukset, joissa fitneksellä on yhteys oman identiteetin kehittymiseen. Identiteetin löytäjä -tarinatyyppiin kuuluu neljä kertomusta. Kertojat näkevät fitness-harrastuksen vaikuttaneen heidän itsetuntemuksen kehittymiseen, mikä taas on lisännyt arvostusta ja luottamusta omaan itseensä. Luottamuksen kautta kertojille on kehittynyt päämäärätietoisempi ote ja uskallus toteuttaa omia tavoitteita. Fitneksen paikka elämässä on identiteetin löytäjillä hallitseva. Konkreettisesti se tulee esille B3:lla ja B4:lla liikunnallisen ammatin harjoittamisen ja H2:lla sekä B2:lla fitnesskilpailemisen myötä.

(--) mä en tiedä mitä mä tekisin jos mulla ei ois tätä harrastusta et oisinks mä sitte keksinyt jonku toisen vastaavaan (--) mut jos nyt se vaan otettais pois nii siit tulis (--) todella tyhjä olo et en mä tietäis mitä mä mun päivilläni teen. H2

Tämän tarinatyypit kertomukset voidaan jakaa kahteen tyyppiin. Sekä B2:n että B4:n tarinat voidaan nähdä sankaritarinoina, joiden lähtökohdat ovat B3:n ja H2:n kertomuksiin verrattuna epäedullisemmat. Sekä B2 että B4 ovat eläneet elämänsä ylipainoisina eikä liikunta ennen fitneksen aloittamista ollut vahvassa roolissa heidän elämässään. Molemmat kuvailevat omaa oloansa ennen fitnestä tyytymättömäksi ja epävarmaksi. B4:n siirtyminen fitneksen harrastamiseen alkoi loukkaantumisen myötä tapahtuneen kuntoutusjakson seurauksena. Nopea kehittyminen ja tuloksien näkeminen kuntosali-harjoitusohjelmalla sytytti innon lajin harrastukseen. B2:n siirtyminen lajiin tapahtui vähitellen hänen aloitettuaan ensin tanssimisen, josta hän siirtyi kuntosaliharjoitteluun ja lopulta fitness-valmennukseen. B3:n ja H2:n tarinat fitneksen parissa ovat alkaneet jo aiemmin. B3:n ja H2:n elämään urheilu on kuulunut jo varhaisnuoruudesta ja siirtyminen fitnekseen ei ole ollut äkillinen vaan ollut ennemminkin seurausta aiemmasta liikuntataustasta. Useiden lajikokeilujen kautta fitneksestä on lopulta valikoitunut merkittävin tämän hetkisen ajan urheiluharrastus, joka on H2:lla johtanut kilpailu-uraan fitness-lajissa ja B3:lla liikunta-alan työtehtäviin. B3:n kuntosaliharrastuksen aloittaminen oli luontainen jatkumo aiemmille luistelija ryhmäliikuntaharrastuksille. H2 siirtyi fitneksen harrastamiseen kestävyyslajeista. Salilla käymisen aloittamista vauhditti kehonrakentajien ihannoiti.

(--) enhän mä sillo tienny siitä niin paljon kun mitä esimerkiksi nyt mutta (--) kyllä mä sillo jo jotenkin ihailin (--) fitness-kilpailijoita ja -naiskehonrakentajia vaik mä nyt en oo sellanen ja se ei oo mun tavoitekaan (--) Mä en oikein tiedä mikä siinä on, mut mä tykkäsin siitä (--) miltä esim. kehonrakentajat näyttää ja mä menin ihan vaan salille sillo ekaa kertaa, mä olin ihan laiha silloin ja pieni ja mä menin sinne mielessä ne kuvat, että mä haluan olla sellainen (--) H2

B2:n ja B4:n kertomuksissa fitneksen tulon myötä elämään identiteetti on ikään kuin rakennettu uudelleen, kun taas B3:n ja H2:n kertomuksissa fitness on ollut mukana jo varhaisissa vaiheissa kehittämässä identiteettiä.

Ulkoiset tavoitteet eivät ole naisilla lajiharrastuksen keskiössä. Oman kehon muuttaminen toivottuun ihannevertalon suuntaan tai voittamisen palo ei

enää motivoi harrastuksen jatkamista. Ulkonäöllisten muutosten toiveista puhutaan, mutta ne eivät ole pitäneet yllä motivaatiota harrastuksen edetessä.

Valehtelisin, jos väittäisin, etteivät motiivit ole paljon ulkonäköön liittyviä. Mutta silti motiivit menevät pintaa syvemmälle. En enää ikinä halua olla niin lihava ja huonovointinen kuin joskus olin ja urheilulla ja terveellisillä elämäntavoilla estän lihomisen. Ja ennen kaikkea sen henkisen huonon olon. B4

Kertomuksista nostetaan esille selkeä tavoitteellisuus, jota fitneksessä harjoitetaan. Tavoittelun kohteena on kehittyminen ja paremmaksi tuleminen. Fitness-harrastuksen monipuolisten tavoitteiden asettaminen tuntuu palkitsevalta ja jatkuva paremmaksi tuleminen sisäisesti tyydyttävältä. Tavoitteellisuus voi tulla esille kisakauden itselle asettamina kilpailutavoitteina tai oman itsensä kehittämisenä.

Kuntosaliharrastuksen myötä olen oppinut tarkastelemaan fysiikkaani enemmän analyttisesti ja rationaalisesti – se kuuluu lajiin. On tärkeää nähdä omat vahvuutensa ja heikkoutensa sekä pystyä tarkastelemaan peilikuvaansa realistisesti, jotta voi kehittää itseään. Kullakin meistä on yksilöllinen, dynaaminen ja ajan kanssa luonnollisesti muovautuva kroppa, jota voi tietyiltä osin muokata esim. lihaksistoa kehittämällä. B3

Fitneksen harjoittamisella myös omien ääri rajojen etsiminen mahdollistuu. Etenkin sankaritarinoissa juuri nämä kokemukset kiehtovat ja motivoivat lajin harrastajia. Itsensä ääri rajoille vieminen ja onnistuminen sellaisessa, johon vain harva kykenee, nähdään tuovan onnistumisen kokemuksia.

Olen löytänyt itsestäni mielettömiä voimia, henkisiä nimenomaan. Nautin siitä, että pystyn kaiken tämän hektisen arjen keskellä tekemään jotain sellaista, johon moni muu ihminen ei pysty tai ei jaksaa. Se tunne on todella, todella voimauttava. On aika siistiä olla supernainen! B4

Fitneksen kautta henkilöt ovat päässeet tutustumaan omaan minuuteensa ja löytämään omaa paikkaansa. Sankaritarinoissa kertojat kokevat fitneksen

antaneen heille tilaisuuden kokea elämässään sellaisia onnistumisen tuntemuksia, joista he eivät ole päässeet aiemmin nauttimaan. B2 voi selkeästi jakaa elämänsä kahteen osa-alueeseen: ennen ja jälkeen fitneksen aloittamisen. Fitneksen aloittamisen jälkeisessä elämässä hän pystyy näkemään elämänasenteensa ja oman asemansa muuttuneen täysin.

Harrastus on oikeastaan muuttanut koko elämäni. Olen itsevarma niin arjessa kuin ihan uusissa tilanteissa. Olen onnellinen ja tyytyväinen itseeni. -- Tunnen, että olen muuttunut aivan täysin ja olen todella kiitollinen, että olen löytänyt tämän lajin, joka on antanut minulle uuden elämän. B2

B2:n tavoin myös H2 kokee fitneksen antaneen hänelle luottamusta omana itsenä toimimiseen. Fitness on antanut hänelle paikan, johon hän kokee kuuluvansa. Hän pitää itseään fitness-ihmisten kaltaisena ja tuo esille omaa urheilullista identiteettiä lähipiirissään. B4:lle tämä itsensä esiin tuominen fitness-ihmisenä on jopa brändin kaltainen esiintulo.

Koen, että ole nyt vasta löytänyt itseni. Olen rakentanut itselleni selkeän brändin fitneksen parissa, brändi on hyvin sama kuin ihan oikea identiteettini, hieman vain silotellumpi. Olen saanut ihania ystäviä ja tuttavuuksia harrastuksen myötä sekä oppinut haastamaan itseäni. Löysin itsekunnioituksen sekä uskon itseeni. Koska onnistuin jossain, uskalsin lähteä muillakin elämän osa-alueilla kokeilemaan siipiäni. B4

Omaan minuuteen tutustuminen on opettanut fitness-harrastajia ymmärtämään enemmän niin omia heikkouksia kuin vahvuuksia. Identiteetti on kehittynyt etenkin omien vahvuuksien tunnistamisen kautta. Vahvuuksien ymmärtäminen on myös antanut tilaa omien heikkouksien käsittelemiselle ja niiden hyväksymiselle. Tämä tulee esille etenkin naisten omaan kehoon suhtautumisessa. Omasta kehosta on opittu tykkäämään, vaikka se ei täyttäsikään kaikkia itselle asetettuja kriteerejä.

Suhtautuminen kehooni on muuttunut niin, että olen tyytyväinen itseeni vaikka en kisakunnossa olekaan koko aikaa. Olen oppinut olemaan itselleni armollinen ja rakastamaan jokaista lihastani ja myös muhkuraani. B2

Fitness-harrastuksessa omaksuttu tavoitteellisuus on harrastajien mielestä vahvistanut heidän henkisiä ominaisuuksia. Heidän elämänasenteesta on tullut määrätietoisempi, mikä on mahdollistanut pitkäjänteisemmän työskentelyn. Fitneksen selkeät tavoitteet ovat auttaneet sitoutumista. Sitoutuvuus taas on kehittänyt henkistä lujuuutta, joka on auttanut selviämään epäonnistumisista. Muun muassa fitness-urheilun rankat dieettijaksot ja harjoitteluohjelmat ovat haastaneet fitness-kilpailijoita.

Kuntosalitreenin myötä on oppinut entisestään, että työnteolla voi saavuttaa tavoitteitaan. --- Kehonmuokkaus vaatii pitkäjänteisyyttä ja itsekuria, jotka ovat olleet avuksi kuntoutusjaksoilla. Ei kannata jäädä tuleen makaamaan, vaan jatkaa eteenpäin annetuilla korteilla. B3

(--) et ehkä jotenki elämän muilla osa-alueilla ne on vähän jotenki sellasia et niistä voi olla vaikeempi saada kiinni (--) et jos ajattelee vaikka parisuhdetta että ajattelee että haluaisin hyvän parisuhteen nii se on aika tommonen [epämääräinen] (--) mut sitte fitness-harrastus on semmonen et siinä tietää, mitä täytyy tehdä että pääsee niihin tavoitteisiin. H2

Tavoitteissa onnistuminen on kehittänyt itseluottamusta, mikä on johtanut myös onnistumisiin elämän muilla osa-alueilla. B2:n ja B4:n sankaritarinoissa tämä onnistuminen on johtanut menestymiseen niin opiskeluissa kuin työelämässä. Itseluottamuksen myötä uskallus tarttua haasteisiin on kehittynyt. Elämään ja omiin unelmiin suhtautuminen on uusien ominaisuuksien mukaan muuttunut positiivisemmaksi.

Olen oppinut syömään uusia ruokia, tutustunut uusiin ihmisiin, saanut uusia todella läheisiä ystäviä sekä oppinut nauttimaan aktiivisesta elämästä. B2

Haluan olla menestynyt yrittäjä, haluan saavuttaa unelmakroppani, perustaa ihanan perheen ja haluaisin olla suuresti vaikuttamassa Suomalaisten terveystottumuksiin. Ehkäpä jokin uusi laihdutus-konsepti olisi myös ihana kehittää. Taivas on vain rajana. B4

Fitness-harrastajat näkevät urheiluharrastuksensa terveytensä tukipilarina. Fitness on tuonut heille säännöllisen elämänrytmin, tietotaidon ravinnosta, terveemmän olotilan sekä aktiivisen elämäntavan. Vaikka fitness on vahva osa elämää, suhtaudutaan harrastukseen maltillisesti: siitä ei haluta rakentaa koko elämää määrittelevää tekijää. Harrastajat myös korostavat fitness-elämäntavassa terveyden olevan keskiössä ja että harrastusmotiivin pitää lähteä sisäisestä motivaatiosta, jolloin harrastus vaikeuksista huolimatta säilyy mielekkäänä. Kertomuksissa korostetaan asennetta, jossa on tärkeintä tykätä siitä, mitä itse tekee. Mikäli ongelmia terveyden kanssa ei ole kohdattu fitness-harjoittelun seurauksena, ei harrastusta koeta ongelmalliseksi.

(--) se ei oo enää se ihanne...et kaikki rasvat pois, et etenkin naisille se on aika epäterveellistä ja se on mun kaikkein suurin huolenaihe tai mikä mua mietityttää tässä harrastuksessa. -- mut ainakaan tähän mennessä ku ei oo mitään ongelmii seurannut nii eteenpäin vaan. H2

Itsetunnon kehittyminen ja oman paikan löytyminen ovat tuoneet tyytyväisyyttä niin omaan itseensä kuin omaan elämään. Ne ovat myös muuttaneet sosiaalisia suhteita. Etenkin H2:n, B3:n että B4:n kokemuksista nousee esille uusien myönteisten sosiaalisten suhteiden syntyminen. Fitneksen nähdään rakentaneen ja muokanneen heidän sosiaalisia verkostoja jopa kokonaan uudelleen. He kokevat sosiaalisten suhteiden ylläpitämisen liittyvän heidän fitness-harrastukseen. He ovat löytäneet fitness-harrastuksen kautta uusia ihmisiä, joiden kanssa he ovat päässeet ystäväystymään.

(--) osa mun tän hetken parhaista ystäivistä on niitä tiimikavereita ja me pidetään välillä semmosia treenileirejä et yövytään toistemme

luona ja käydä vaikka kaks kertaa päivässä treenaamassa (--) vaikke on yksilölajeja nii se tiimin tuki ja tiimikavereitten tuki on kans semmonen tosi olennainen siinä, et mikä tekee siit vielä kivempaa (--) H2

Fitneksen kautta nämä henkilöt ovat päässeet tavoittelemaan omia unelmiaan. Fitness on mahdollistanut omien vahvuuksien löytymisen, mikä on kehittänyt itsetuntoa ja luonut itseluottamuksen omaan tekemiseen. Omien vahvuuksien löytäminen on helpottanut elämän muillakin osa-alueilla toimimista ja lisännyt halua vahvistaa omia hyviä puolia. Fitness voidaan nähdä edustavan identiteetin rakentajille paikkaa, jossa on mahdollista päästä kokemaan onnistumisen tuntemuksia - etenkin silloin, kun kohtaa muilla elämän osa-alueilla vastoinkäymisiä.

Joku viisas sanoi, että huono ei halua olla hyvä, mutta hyvä haluaa olla parempi. Koen, että tuo sopii minuun. Löysin itsestäni puoli-vahingossa vahvuuden ja sitä kautta haluan olla entistä parempi ja jatkuvasti kehittää itseäni. B4

(--) se on kyl semmonen (--) vois sanoo et aika monen päivän ihan kohokohta että se liittyy ainakin mulla aika suuresti just onnistumisen tunteisiin ja sellaseen että vaik jossain muissa asioissa elämässä vastoinkäymisiä tulis et ei niin aina tunne sillee voittajaks, niin sitte salilla, salilla menee hyvin. H2

6.2 Elämönhallintataitojen rakentaja

Toinen tarinatyyppe on neljän fitness-harrastajan joukko, joita yhdistää fitness-harrastuksen tuoma elämönhallinnan tunteen kehittyminen. Näitä neljää henkilöä yhdistää monipuolinen urheilutausta, jonka pääalajiksi oli valikoitunut viime vuosina fitness. Kertojista kahdella oli jo kilpailukausia takana ja kahdella ensimmäiset kisat olivat edessä. Keskeistä kertojien elämässä on se, että he kokevat fitness-harrastuksensa aikana päässeen käsiksi niihin arvoihin, joita halua-

vat elämässään toteuttaa. Fitneksen kautta he ovat kehittäneet heidän henkisiä ominaisuuksia, kuten päämäärätietoisuutta ja periksiantamattomuutta, joista he ovat saaneet elämäänsä uusia voimavaroja. Jokaiselle kertojalle monipuolisen urheilutaustan vuoksi siirtyminen fitnekseen tuntui luontevalta - etenkin fitness-urheilun luonne yksilöurheiluna veti näitä harrastajia puoleensa. Tätä saattoi puoltaa henkilön jo synnynnäinen taipumus tehdä asioita itsenäisesti tai yksilöurheilun aikataulujen helpommin sovitettavuus omiin aikatauluihin. Yksilöurheilussa vastuun sai ottaa itselleen.

Et siinä on se sillonki ku joukkueen kanssa hävittiin, nii se oli kaikkien syytä mut sit ku voitettiin nii se oli sillee vähän et yhdessä voitettiin. Kyl mä tiedän (--) siitähä ihmiset tykkää yleensä joukkueurheilussa mutta mulle se oli et mä haluan voittaa (--) H1

Urheilutausta oli yksi syy, joka johti fitneksen pariin, mutta kertojia yhdisti myös suoriutumisen ja kilpailemisen tarve. Harrastajat ovat aktiivisia nuoria naisia, joille menestyminen työelämässä ja opiskeluissa on tärkeää. Ajan käyttäminen tehokkaasti on tarinatyyppin naisille tyypillistä: tätä kuvaa esimerkiksi oman yrityksen perustaminen ja pyörittäminen, opintojen ja työn yhdistäminen tai kahden korkeakoulututkinnon suorittaminen yhtäaikaaisesti. Kilpaileminen oli ollut läsnä osan henkilöiden elämästä jo lapsuudesta lähtien. Kilpailuhenkiisyys ja kisoihin tähtääminen vauhdittivat tavoitteellisempaa lajin harrastamista.

Mä luulen että se lähtee se halu kilpailla ja voittaa lapsuudesta. (--) mä opin aina ensimmäisenä lukemaan, mä osasin laskee parhaiten, mä oon valmistunu yläasteelta 9,8 lukuaineitten keskiarvolla, mä oon kirjottanu kaikki matemaattiset ja luonnontieteet lukiossa. (--)) Mä en oo voinu lapsena kasata palapelejä koska (--) jos ei se heti osunu se pala paikalleen niin se oli (--) mä olin epäonnistunut. " H1

Ensimmäisiin kisoihini lähdin katsomaan, sopiiko laji minulle. Olen sen verran kilpailuhenkinen, etten pystyisi harrastamaan lajia, josta tietäisin, etten tule ikinä pärjäämään. Muistan kertoneeni ystävälleni kisoja edeltävänä päivänä, että jos en sijoitu kolmen parhaan joukkoon, lopetan ja keksin muuta. B1

Fitneksessä naisia kiehtovat sen tavoitteellisuus, fyysisen kunnon ylläpito, sairauksien ja vaivojen ennaltaehkäisy ja myös ulkonäköön vaikuttaminen, joka etenkin alkuvaiheessa oli ollut tärkeimpiä motiiveja lajin harrastamiselle. Esimerkiksi B1 kuvailee elävänsä useimmiten pintaa syvemmillä, mutta puhuu avoimesti ihannekehon tavoittelemisesta. Harrastajat kuvaavat ihannekehoa lihaksikkaaksi, terveen urheilulliselta ja voimakkaalta näyttäväksi. B1 kokee elävänsä ihannekehossaan, sillä pitää kehostaan. Toisaalta hän taas haluaa jatkuvasti kehittää sitä, mikä tapahtuu, kun hän kehoa muokkaamalla haastaa itseään.

Kun aikaa harrastuksen aloittamisesta on kulunut, ovat motiivit harrastajilla muuttuneet enemmän itsensä kehittämisen suuntaan. Vastaajien tarinoissa fitness on koettu muuttaneen tukemaan enemmän kunkin henkilökohtaisia elämänarvoja. Fitness-harrastajat näkivät fitneksen osana ihmisenä kasvua ja niitä henkisiä muutoksia, joita fitneksen aloittamisen jälkeen elämään oli tullut. Jokainen näki fitneksen eräänlaiseksi tukipilariksi, joka edusti elämässä omaa hyvinvointia tukevia arvoja. Toisaalta ulkonäköön liittyvät motiivit ovat elämänhallintataitojen rakentajille edelleen tärkeitä. Etenkin H5:lle ulkonäköön liittyvät syyt ovat edelleen merkittäviä urheiluharrastuksessa ja siihen liittyvässä elämäntavassa. Hän kokee pystyvänsä fitneksen avulla tavoittelemaan ihannekehoa yhteiskunnallisesti hyväksytyjen menetelmien avulla. Hän myös näkee itsensä ulkoisesti hyvässä kunnossa pitämisen etuna työelämässä.

(--) mä ite ehkä yritän sen fitneksen kautta sovittaa nyky-yhteiskunnan kauneusihannetta järkevään, terveellisempään muotiin kun mitä semmonen ihan älytön laihduttaminen tai mitä anoreksia (--) H5

Tässä tarinatyyppissä pääpaino oli jonkinlaisen kääntymyksen kokemisessa elämässä. Etenkin H1 ja H4 kuvasivat ajanjaksoa ennen fitnestä heidän elämäänsä rankaksi ajanjaksoksi, jolloin he olivat voineet niin henkisesti kuin fyysisesti pahoin. Fitneksen kautta heidän elämänsä on tullut uusia rutiineja, jotka ovat muotoutuneet ajan kanssa uudeksi elämäntavaksi. Myös H5 ja B1 kuvaa-

vat fitneksen antaneen heille oman elämäntavan, jolla on kokonaisvaltainen vaikutus oman elämän jäsentymiseen.

(--) koska mulle se on elämäntapa se ei ole vaan harrastus. Kuten sanoin siitä dieetistä niin mun mielestä se ei oo dieetti vaan ruokavalio. Se on ruokavalio siinä missä kasvissyönti tai vegaanius tai mikä tahansa. Se on oma tietoinen valinta ja se ei ole semmoinen joka kestää vähän aikaa kuten ei varmaan vegaaniksikaa ryhdytä puol vuotta. H5

Fitneksen harrastaminen on harrastajien mukaan johtanut tiettyjen henkisten ominaisuuksien kehittämiseen. Tärkeimmät näistä ovat periksiantamattomuus, päämäärätietoisuus, varmuus ja tavoitteellisuus. Fitneksen tavoitekeisyys on luonut pohjaa harrastajien pitkäjänteisen ja kurinalaisen asenteen syntymiselle. Kurinalainen työskentely nähdään synnyttäneen sellaista sisukkuutta, jota voidaan käyttää voimavarana fitneksen ulkopuolella niin työelämässä, opiskeluissa kuin muillakin elämän osa-alueilla. Arvostus niin omasta kuin toisten ihmisen tavoitteellisuudesta on kasvanut fitness-harjoittelun myötä.

(--) mä halusin omasta kropasta irti sen parhaan mahdollisen mitä mä pystyn liikunnalla saamaan -- kehittämään sen lihaksiston semmoseen kuntoon et se on mun kropassa se paras mahdollinen, paras versio itsestä. (--) mä en jätä mun treeniä kesken jos mä huomaan et tää ei nyt vaan kule (--) se on ehkä vähän sama ku jossain nyrkkeilyssäki se on niiku semmosta sisukkuutta (--) mun lempileffoja on Rocky Balboa --jos se [Sylvester Stallone] sanoo että kukaan ei iske nyrkillä niin kovaa ku elämä ja se iskee kovaa mut sit vaa nousee ylös ja jatketaan eteenpäin." H5

Vastaajien elämässä voi nähdä vaikuttaneen erilaiset arvot ennen fitness-harrastuksen aloittamista. Nämä ajanjakson arvot ennen fitnestä ovat H1:n mielestä johtaneet epäterveellisten valintojen tekemiseen ja päämäärättömään kulkemiseen elämässä. Ilman tavoitteellista urheilua H1 koki elävänsä ilman päämäärää.

(--) mulla ei ollu oikein mitään sillo mä vaan kävin huvikseen salilla
 (--) se on ollu mun elämäni ehdottomasti synkin kevät että mä olin
 sillo niinku ihan jonkun asian partaalla (--) mä en oo ikinä ollu elä-
 mässäni niin ahdistunut kuin silloin. H1

H5 oli tehnyt valinnan elämäntapojen muutoksesta aiemmin eikä fitness tuonut suuria muutoksia hänen elämään aiempien urheiluharrastusten jälkeen, sillä hän oli omaksunut samankaltaisia elämäntapoja harrastaessaan muita yksilölajeja. B1:lle fitneksen tulo elämään edusti aiempaan verrattuna aivan uutta elämäntapaa, joka syntyi oikein tekemisen kokemuksesta ja sen kautta varmuuden löytymisestä elämään. "En ole enää se epävarma tyttö, joka aloitti treenaamaan, eikä oikein tiennyt, mitä on ja mihin kuuluu (B1)." Fitneksen harrastaminen on tuonut harrastajille tunteen oikein tekemisestä. Tieto siitä, mitä on tekemässä ja mihin se johtaa, on tuonut tyydytystä.

Varmuuden kokemukset liittyvät myös oman paikan löytämiseen: harrastajat kokevat oman paikkansa ja suuntansa selkiytyneen fitness-harrastuksen myötä. B1 ja H1 kokevat juuri fitness-harrastuksen antaneen heille itseluottamuksen ja kadottaneen oman epävarmuuden omasta itsestään. Varmuuden ja oikein tekemisen tunteen kehittyminen liittyivät siihen, kuinka vahva itsetunto henkilöllä oli ollut ennen fitnekseen ryhtymistä. Esimerkiksi H4 oli pärjännyt ensimmäisissä fitness-kisoissaan ansiokkaasti ja uskoi sen johtuvan hänelle jo aiemmin elämässä kehittyneestä itsevarmuudestaan. Sen sijaan fitneksessä pärjääminen on vahvistanut itsetuntoa henkilöillä, jotka ovat kokeneet sen aiemmin heikommaksi.

(--) fitneksen kautta mä niinku löysin et tää on se mun juttu. (--) vaikka välttämättä kukaa ei oo sanonut et nyt sä teet oikein tai hei tää on se sun juttu vaan mulle on tullu semmonen olo mut ehkä se tulee just siitä että kun sä oot alkanu tekee jotain ja sä huomaat että sä pärjääät siinä, kuinka paljon sä saat siitä sitä hyvää oloa ja miten paljon se on muuttanu mun arkeeki parempaan suuntaan (--) kyll mä pidän että mä olen tullut varmemmaksi omasta itsestäni (--) et mä koen että mä olen ehkä fitneksen kautta löytänyt oman paikkani maailmassa. H1

Varmuuden tunne on opettanut pitämään huolta itsestään sekä seisomaan omien arvojensa ja tekojensa takana. Niin B1:llä kuin H1:llä muiden mielipiteiden mukaan meneminen on vähentynyt ja oman toiminnan kunnioittaminen lisääntynyt. H1 uskoo, että on tärkeintä tehdä sitä, mikä on itselle kaikkein merkityksellisintä. Varmuuden tunne liittyy myös vertailuun, jota harrastajat kuvailevat tekevänsä ennemminkin positiivisessa mielessä.

(--) mun on melkein turha verrata itteeni periaatteessa siihen viereiseen ihmiseen, koska sen ruumiinrakenne on lähtökohtaisesti niin erilainen kuin mun. Niin totta kai sit jos joku osaa esiintyä tosi itsevarmasti niin varmaan sillon kattoo ihailen vitsi minäkin haluan. (-) varmaan jollain tasolla vertaan [muihin] että osaankoha mä yhtä hyvin vaikka jonku poseerausasennon tai jotain mutta sit tavallaan mä samalla uskon siihen että mä opin sen. H5

Fitness-harrastus on muuttanut kertojien elämänlaatua parempaan suuntaan. Fitness-elämäntavan koetaan antavan energiaa ja pitävän virkeänä. H4 kokee juuri liikunnan avulla löytävänsä tasapainon elämään: fitness-elämäntapa vastaa ihmisen perustarpeiden täyttymiseen ja luo sitä kautta perustan hyvälle elämälle. Ilman urheilua hän kokisi elämän raskaaksi, jolloin hän ei pystyisi välittämään kanssaihmisistä. Hän korostaakin, että ennen muiden auttamista on huolehdittava itsestä. Osalle fitneksen tuomien terveellisten elämäntapojen noudattamiseen pystyminen antaa pätevyyden kokemuksen. Esimerkiksi B1:lle tuo tyydytystä, kun enää ei tarvitse tuntea ikäviä nälän mielihaluja.

(--) mun suurin elämän nautinto on se et mä olen pystynyt nousemaan (--) sen että mä voin sulkee kaiken semmosen ylimääräisen ruoan ja baari-illat (--) mun tajunnan ulkopuolelle. H1

Näissä tarinatyypeissä fitness-harrastus yhdistetään jonkinlaisen tasapainon löytämiseen omassa elämässä. H4:lle taas itsensä äärimmillen vieminen oli lopulta toiminut fitness-harrastuksessa avartavana kokemuksena, jonka avulla hän koki löytäneensä tasapainon elämäänsä. Tätä tasapainoisempaa elämää hän kuvaili tavallisena arkena, jossa hän osaa arvostaa pieniäkin asioita. Hän toi

myös esille lähipiiristään hänen ihailemiaan ihmisiä, joilla ei ollut fitness-taustaa. Hän arvosti heissä sitä, etteivät he olleet lähteneet viemään kehoa vastavanlaisiin äärikokemuksiin, joita fitness-kilpailu vaatii.

(--) moni ehkä ajattelee että se ei tuo tasapainoo. Mulle se on kyllä tuonu tietyllä tavalla ehkä just sen takia että mä oon joutunu horkuttamaan mun tasapainoo ja koettelee itteeni (--) mä oon oppinu arvostaa enemmän ystäviä ja terveellisiä elämäntapoja ja terveyttä ylipäätään et mulla on hyvä olla. Et pitää niiku se lepo tulla et se on pikkuhiljaa tullu. Ennen mä paahdoin koko aika menemään, treenasin ihan kauheesti ja vähän niiku unohtu semmonen. Täs on käyty semmosta vuoristorataa (--) H4

Fitness-harrastus on myös opettanut itsereflektointitaitoja, jotka liittyvät niin mielen kuin oman kehon ja kehollisuuden tuntemiseen. Niin omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistaminen kuin kyky ymmärtää, miten oma hyvinvointi rakentuu, ovat olleet taitoja, joita vastaajien mukaan fitness-harrastuksen myötä on päässyt kehittämään. Huomion kiinnittäminen omaan hyvinvointiin on muuttanut H1:n elämää niin, että hän kykenee tekemään itsenäisiä päätöksiä ja ottamaan niistä itse vastuun. H5 ei näe fitness-harrastuksen merkitystä itsetunnon kehittämisessä niin suuressa osassa, mutta uskoo sen tuoneen uudenlaisen pohjan arkielämälle, jonka kautta varmuus omasta tekemisestä on lisääntynyt.

Muutokset omassa elämässä ovat kertojien tarinoissa sidoksissa myös omiin kehollisiin kokemuksiin. Unelmavartalokuvauksissa vastaajat toivat esille lihaksisuutta, voimakkuutta ja urheilullisuutta. Fyysiset muutokset ovat olleet merkittäviä, mutta vastaajat painottavat myös omaa herkistymistä kehollisille kokemuksilleen fitness-harrastuksen edetessä. Tarinoissa tuodaan esille rankkojen harjoittelujaksojen ja dieettien aikaiset väsymykset, jotka ovat auttaneet tarkkailemaan enemmän itseään. H1 myöntää dieetin vaikuttavan sosiaaliin suhteisiin negatiivisesti ja hän kertoo joutuneensa muuttamaan toimintatapojaan esimerkiksi välttelemällä illanistujaisia, joissa joutuisi kohtaamaan houkutuksia ruoan suhteen. Tarkkailun kautta fitness-harrastajien on ollut mahdollista kuunnella omaa kehoaan ja toimia kehon tarpeiden mukaan, jolloin

on pystynyt välttämään ylirasitustilan. Tällainen kehonkuuntelu on tullut myös fitness-harrastajien harjoitteluajan ulkopuolelle heidän arkipäivien elämään.

Valmentajan mukana oleminen fitness-harrastuksessa koetaan merkittäväksi. Valmentajaan luotetaan ja hänen ammattitaidolle annetaan valtaa. Esimerkiksi dieetillä oloa fitness-harrastajat eivät suosittelle tekemään ilman valmentajaa. Valmentajan avulla osa harrastajista on kokenut voivansa vapautua stressistä, joka on seurannut epävarmuuden tunteesta. Valmentajan mukanaotolla on siirretty vastuu toiselle oman harjoitteluohjelman ja ruokavalion suunnittelusta. Tarkempi ohjelma on johtanut terveellisimpiin elämäntapoihin, joista halutaan pitää kiinni.

Mut ku se joku toinen on vastuussa siitä mistä mä stressasin ennen nii kyl se näkyy siinä et mä en nykyään juo alkoholia, mä en käytä mitää nikotiinituotteita (--) mä nukun joka yö yhdeksän tuntii. (--) ei aina sitä pullaa oo pakko syyä, vaikka tekiski mieli (--) mä oon oppinut tosi hyvän arjen hallinnan. Ehkä tärkein on ollu just se itsekuuntelemisen taito et mä osaan nykyään pysähtyy kuuntelee itteeni ja omaa jaksamistani. H1

Hektinen elämänrakenne ei kuitenkaan vastaajien mukaan aina mahdollista oman kehontuntemuksien mukaan elämistä. Kun fitness-arkeen on sisällytettävä työ- ja opiskelupaineet, ei kehon tuntemuksien kuuntelulle aina ole aikaa.

(--) se -- antaa -- ehkä vähän periksi siellä arjen puolella varsinkin kun on opiskelija. Kukaan ei tee töitä mun puolesta, jos mä en niitä ite tee. Vaikka kroppa ilmottaa että on väsyny, nyt pitää levätä, niin sit se ei aina oo niin mahdollista, että mä voisin deadlineja jotenki siirtää (--) se pitää vaan sit tehdä. H5

Kertomuksissa tuli esille, kuinka fitness-elämä saattoi myös johtaa kokonaisvaltaiseen fitnekseen keskittymiseen omassa elämässä. H4:lle fitness-elämään sitoutuminen oli aluksi tarkoittanut sitä, että kaikki, mikä ei tukenut hänen fitness-elämäntapaansa, oli suljettava pois. Vasta ymmärtäessään, että toisten ihmisten ei tarvitse muuttua hänen muutoksen takia, hän palasi omien ystäviensä luo takaisin. Myös H1 kertoi lähes ajautuneensa elämään fitness-

elämää niin sanotusti kuplassa. Harrastuksessaan hän kokee toteuttavansa itseään omimmalla tavallaan ja on valmis panostamaan siihen huolimatta siitä, miten muut hänet ja hänen harrastuksen näkevät. Pitäytyessään omassa tekemisessään hän on myös itse oppinut arvostamaan toisten elämäntyylejä, jotka eivät ole yhdenmukaisia hänen valintojen kanssa.

Periksiantamattomuuden ja sisukkuuden kehittymisen rinnalle fitness-harrastajat nostavat myös armollisuuden. Tähän he liittävät oman kehon ja jakamisen kuuntelun ja täydellisen ihannekehon tavoittelusta luopumisen. Vaikka ulkonäkö ja ihannekehon saavuttaminen koetaan tärkeäksi, menevät muut osa-alueet, kuten hyvinvointi, elämässä edelle. Tämä vaatii H4:n mukaan sitä, että kuuntelee omaa kehoaan eikä anna valtaa pelkästään vaa'alle tai valmentajan ohjeille.

Oman kehon ulkoisen tarkkailun uskottiin kuuluvan ihmisen elämään, mutta kriisit omasta kehosta olivat harrastusajan lisääntyessä vähentyneet. H1:llä ulkoisen tarkkailun vähentymiseen oli vaikuttanut myös tietoinen vertailun lopettaminen. Kertomuksissa tulee myös esille arvostelun alaiseksi joutuminen, mikä on luonnollista kisalavalla mutta sen ulkopuolella naiset eivät koe ansaitsevansa yhtään sen enempää arvostelua kuin kanssaihmisetkään.

Ihmiset kokevat jostain syystä kovasti tarvetta antaa kilpailijoiden vartaloista palautetta ihan normaalielämässäänkin. Itsellenikin saateen tulla sanomaan, että *oletpa vähän tukevoitunut tai voi kun oot kuihtuneen näköinen*. Normaalisti tällaiset lausahduksethan olisivat loukkauksia, mutta fitnesskilpailijoille jostain syystä tällaista palautetta saa antaa. B1

Kilpailukokemus vaikutti siihen, kuinka tärkeänä osana kilpailu nähtiin fitness-elämäntapaa. H4:n kokemukset olivat muihin verrattuna erilaisia siitä, että hänellä oli jo useampi kisakausi takana. Hän uskoi jokaisen kisakauden kehittäneen hänen ymmärrystä enemmän itse lajista ja sen vaikutuksista. Sekä H1:llä että H5:llä ensimmäinen kisoihin osallistuminen oli vasta edessä. H1:lle kisoissa pärjäämiseen oli kulminoitunut koko fitness-harrastuksen työnteko.

Häntä pelotti myös mahdollinen häviö, joka voisi heikentää itsetunnon, jonka eteen hän on työskennellyt.

(--) että se on mun pahin pelko että mä alan ajatella itsestäni pahaa kun mä oon nyt niin paljon käyttänyt aikaa siihen että ajattelen itsestäni hyvää ja yritän olla armollisempi. H1

Fitness-harrastajat uskovat henkisen kypsyyden olevan tärkeä ulottuvuus harrastuksessa. Kääntymystarinassa pääviesti tavoitteellisuudesta ja fitneksen kovasta työnteosta oli henkilöiden mukaan ristiriidassa median tuoman kuvan kanssa. H1 ja H5 kokivat sosiaalisen median fitness-elämäntavan esiintulon liian peiteltynä. Fitness-elämä ei ole heidän mielestään niin täydellistä, mitä sosiaalisessa mediassa ihmisten annetaan olettaa. Toisaalta taas vastaajat kokivat julkisen median hyökkäävän fitnestä vastaan syyttämällä fitnestä syömishäiriöistä ja nuorten naisten terveydellisistä ongelmista. Vaikka vastaajat myönsivät fitneksen rankkojen kausien vievän energiaa ja väsyttävän, heille fitness-harrastus edusti urheilua, johon nämä asiat kuuluvat. H1 kertoi dieetin heikentävän hänen elämänlaatuansa, mutta toisaalta koki sen myös ajaksi, joka pystyy opettamaan hänelle itsestään uusia asioita. Naiset eivät usko fitneksen aiheuttavan syömishäiriöitä. Fitness-harrastuksen aloittaminen vaatii heidän mielestään sitä, että on oltava sekä vartalonsa että itsensä kanssa sinut ennen harrastukseen ryhtymistä.

Fitnestä ei voi aina parjata, jos on itse lähtenyt kilpailemaan jo alkuunsa huonolla itsetunnolla varustettuna ja epänormaalilla syömistäustalla. Henkinen kypsyyden on mielestäni kaiken A ja O fitnesskilpailusta miettiessä. B1

Toisen tarinatyyppin henkilöt nostivat esille fitness-harrastukseen liittyvät ihmissuhteidensa muutokset. Fitness-harrastajilla oli kokemuksia siitä, kuinka lähipiiri ei ollut ollut tukena uuden harrastuksen aloittamisessa. Tämä oli saattanut johtaa myös välirikkoihin ja uusien ystäväpiirien löytymiseen. H5 ei kokenut fitneksen antavan hänelle tietynlaista identiteettiä, joka olisi tunnettu hä-

nen lähipiirissään. Hän oli kokenut fitneksen tuoman elämäntavan rajoittavan hänen sosiaalisia suhteita. Hän ei kokenut saavansa ymmärrystä kaikilta läheisiltään, mikä johti kaverisuhteiden purkamiseen.

Vaikka sekin [fitness-ruokavalio] on oma valinta, mutta yllätykseksi he eivät jotenkin ymmärtäneet sitä niin hyvin miten mä olin ajatellu. (--) Se on jääny sinne taustalle koska sitten mieluummin viettää niiden ihmisten kanssa aikaa jotka tukee. H4

Toisaalta oli myös mahdollista, että ihmissuhteiden muutokset tapahtuivat fitness-harrastajan joutuessa niin sanottuun fitness-kuplaan, jolloin ihminen koki tarvetta hylätä entisen elämänsä ja lähipiirinsä päästäkseen toteuttamaan itseään uudella itselleen oikealla tavalla, kuten H4:lle kävi. Tämän ryhmän vastaajia yhdisti myös halu elää fitneksen ulkopuolella. Vaikka kisakaudella elämä pyörisi pitkälti omien fitness-tavoitteiden ympärillä, vastaajat kokivat, ettei elämä saa olla pelkkää fitnestä. Tämän vuoksi fitness-harrastajat olivat asettaneet tavoitteita niin sosiaalisiin suhteisiin, työelämään kuin opiskeluihinkin. H1 halusi välttää kohtalon, jossa hän joutuisi lopettamaan fitneksen eikä hänelle jäisi mitään, kuten hänen kertomassaan tositarinassa eräälle liikenneonnettomuuteen joutuneelle nuorelle fitness-urheilijalle oli tapahtunut.

(--) et toisaalta tommonen on opettanu sen, että on osannut pitää paljon tiukemmin kiinni siitä, että mähän käyn koulussa, mähän käyn töissä, mähän nään mun kavereita tän lajinki ulkopuolelta. Meen käymään illanistujaisissa, syön offilla pitsaa perjantai-iltana, jos haluan (--) pitää olla oikeesti jotain muutaki, et jos se harrastus jossain vaiheessa viedään, niin sit sulle ei jää mitään, niin sekään ei ole järkevä tapa mun mielestä elää. H1

Toisen tarinatyyppin tarinoissa nousee vahvasti esille arvot ja niiden mukaan eläminen. Fitness-harrastajat kokevat arvoista etenkin terveyden ja oman hyvinvoinnin asioiksi, jotka edellä elämässä halutaan mennä eteenpäin. Urheilu vie ison osan fitness-harrastajien elämästä, mutta kukin korostaa aikaa olevan myös muulle toiminnalle kuten oman yrityksen pyörittämiselle tai opinnoille työn ohessa.

(--) mun on hankala välillä ymmärtää ihmisiä, jotka sanoo et ne ei kerkee urheilla. Vaan se on mulle mielen terapiaa. (--) Mä käyn aa-

musin treenaa ja sitte mä käyn lenkillä tai salilla mitä ikinä teenkään, joogaan. Riippuu päivästä. Kyl sen kerkee. H4

Fitness-harrastukselle on rakennettu oma tila ja harrastuksena sitä arvostetaan kertojien joukossa. Etenkin B1 ja H1 ovat kokeneet fitneksen antaneen heille elämään sen varmuuden ja oman paikan, jossa toteuttaa itseään ja saada varmuuden tunteen oikein tekemisestä. H4:lle fitness edustaa tietynlaista tasa-painon löytymistä ja H5:lle terveellistä kokonaisvaltaista elämäntapaa. Kaikille harrastajille fitness urheilun näkökulmasta on nimenomaan opettanut henkistä kestävyyttä. H1 uskookin, että fitness-urheilua ei joudu lopettamaan fysiikan kestättömyyden vuoksi vaan ennemminkin siksi, ettei henkinen kestävyys riitä.

Tutkitaan sitä, et miten me saadaan meidän kroppaa kehitettyä mutkällä yleensä ainoa mikä tässä lajissa ihmisillä tulee esteenä on nimenomaan se oma pää. H1

6.3 Omakuvan uudistaja

Omakuvan uudistaja on kolmas tutkimukseni tyypikertomus, johon kuuluu kolme kertomusta, jotka voidaan nähdä kehityskertomuksina. Kussakin kertomuksessa tapahtuu vähitellen kasvua, joka vie kertojien mukaan heidän elämänsä parempaan suuntaan. Kasvu liittyy itsensä näkemiseen uudella tavalla, joka on kehittänyt itsetuntemusta ja itseluottamusta. Fitneksen tuoma muutos on liittynyt etenkin oman kehonkuvan uudelleen rakentamiseen, mikä on johtanut paremmin voivaan mieleen ja kehoon. Myös oman harrastuksen löytymisen elämään fitnessmäisestä liikuntamuodosta on rikastuttanut elämänsisältöä ja tuonut tyydytystä.

Näiden kertomuksen henkilöistä H3:lla on kilpailutausta ja kahdella fitness on elämässä mukana harrastuksena, joka B5:lla on kuntosalipainotteinen ja B6:lla crossfit:iin perustuva. Näiden kahden fitness-harrastajan, joilla ei ollut kilpailukokemusta, oli vaikea mieltää itseään varsinaisiksi fitness-harrastajiksi,

sillä he eivät pelkästään kuntosali- ja crossfit-harrastajina kokeneet olevansa varsinaisia fitneksen harrastajia. Huolimatta siitä, ettei B5:lla ja B6:lla ole ollut kilpailutavoitteita, on heidän harrastaminen tavoitteellista ja harrastuksella on vankka asema heidän arjessa.

Itsensä toteuttaminen fitness-harrastuksen kautta on asia, jota omakuvan uudistajat ovat päässeet kokemaan. B5 ei ollut lapsuudessa saanut hyviä kokemuksia liikunnan harrastamisesta, sillä hänen rasitusastmansa esti pärjäämisen kestävyyslajeissa. Teini-iässä hän ymmärsi liikunnan pitävän sisällään myös voimalajeja, joissa hän alkoi saada onnistumisen kokemuksia. B6:lla oli useampia harrastuslajeja taustalla, mutta vasta crossfitin löytäminen antoi hänelle mahdollisuuden harrastaa lajia, joka yhdisti kaiken sen, mistä hän on aina pitänyt ja jossa hän sai asettaa itselleen tavoitteita. H3 siirtyi fitneksen pariin vähitellen lopetettuaan joukkueurheilun. Aluksi aloitetut ryhmäliikuntatunnit johtivat kuntosalille ja lopulta fitness-valmennukseen, sillä pelkkä kunnon ylläpitäminen ja itsenäinen toiminta ilman kisatavoitteita ei riittänyt tyydyttämään hänen tarpeitaan. Valmentajan mukaan tuleminen antoi H3:lle uusia tavoitteita, joita kohti meneminen on motivoinut fitneksen harrastamista entisestään.

mut sit ku sai sen valmentajan ja sai sen kisatavoitteen ni sit se oli ihan erilaista se treenaaminen ja kaikki tuntu niin paljon mielekkäämmältä. Se varmaan tulee kaikkein vahvimmin et saa toteuttaa itteensä ja saa tehdä sitä mistä tykkää (-- tykkää nii varmaan se on se mikä on se kaikkein suurin juttu. H3

Kertomuksia yhdisti harrastuksen alkuvaiheen ulkonäköön liittyvät tavoitteet, joiden merkitys on vähentynyt harrastuksen edetessä käytännöllisempien tavoitteiden, kuten kehon toimivuuden ja itsensä kehittämisen, tieltä. Tarinoita kehityskertomuksina kuvaa se, että sekä B6 että B5 olivat joutuneet asettamaan tavoitteet uudestaan kohdatessaan vastoinkäymisiä. B6 aloitti harrastuksensa vauhdilla, mikä johti loukkaantumiseen ja monen kuukauden toipumiseen. B5:n ulkonäölliset tavoitteet olivat lopulta hänen keholleen liian kestäättömiä, mikä johti kilpirauhasen toiminnan häiriintymiseen. Vastoinkäymisten myötä tavoitteet ovat muuttuneet enemmän sisäisiksi tavoitteiksi,

jolloin harrastuksessa kehittyminen itsessään on ruvettu kokemaan tyydyttäväksi. Nykyään kehon rasvaprosenttien sijaan B5 seuraa mieluummin voimatasojensa nousua. B6 on taas löytänyt innostuksen siitä, kun on päässyt harrastamaan lajia, jonka tekemisessä haluaa kehittyä ja jossa hän pystyy toteuttamaan itseään jonain muuna kuin pelkkänä peruskuntoilijana.

Haluan kehittyä ja tulla hyväksi (--) nostaa isoja painoja, tehdä monipuolisia liikkeitä oman kehon painolla, hallita hyvin kehoa ja omata muutenkin hyvän kunnon. Motiivit ovat pysyneet aika lailla samoina, tosin olen päässyt enemmän eroon turhista ulkonäköpainneista. B6

Tarinoiden keskiössä on hyvinvointi ja jaksamiseen liittyvät asiat. H3 kuvailee elävänsä terveintä aikaa elämässään. Hän painottaa hyvinvoinnin merkitystä omassa kehossa. Hän uskoo sen vaikuttavan siihen, että pystyy luomaan positiivista ilmapiiriä ympärilleen. B5 uskoo oman fitness-harrastuksen kuntosalilla auttavan häntä pitämään itsensä kunnossa. Hän on myös omaksunut arkeensa ajattelutavan, jossa uskotaan fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin yhteyteen.

Fyysinen kunto on parempi ja sitä kautta myös psyykinen. Luotan itseeni ja kroppaani enemmän, selkäni pysyy kunnossa ja salilla unohtuvat murheet ja jaksan töissäkin paremmin. (--) En halua edes tietää, kuinka jumissa kroppani olisi ilman kuntosalia. B5

Oppia suhtautumaan lempeämmin itseensä on yksi keskeinen tema kolmannen tarinatyyppin kehityskertomuksissa. Vastoinkäymisten kohtaaminen ja syvempi oman kehon tunteminen ovat auttaneet muodostamaan uudenlaista omakuvaa, mikä on johtanut oman kehon armollisempaan arviointiin ja vähentänyt ulkonäöllisten tavoitteiden saavuttamisen merkitystä. Epäonnistuminen harrastuksessa on voinut auttaa hahmottamaan oman kehon toimintaa paremmin ja nyt kehon viesteihin osataan reagoida ajoissa.

ehkä sitä on vähän liian vähän tuotu esille täällä fitness-maailmassakin koska kyl se on niiku erilainen se oman kehonkuva ja se itsetunto et kyl se muuttuu niin älyttömästi sen ku koko ajan ajattelee että tekee jonku asian eteen töitä niin on paljon armeli-aampi itelleen. H3

Tällä hetkellä näen ehkä kehoni enemmänkin *työkaluna*, jonka ei ole tarkoitus näyttää joltain vaan enemmänkin toimia jotenkin. B5

Lempeä suhtautuminen itseensä näkyy myös omien heikkouksien hyväksymisenä ja vähempinä vaatimuksina itselleen. Tämä voi näkyä itsevarmuuden kehittymisenä tai siinä, että uskaltaa priorisoida asioita, jotka tuntuvat merkityksellisimmiltä kuin toiset elämän asiat. Fitness-harrastukseen keskittyminen on vähentänyt tarvetta suoriutua täydellä panoksella kaikilla muilla elämän osa-alueilla.

(--) muut elämän osa-alueet jääny sillee pikkasen pienemmiks et esimerkiks (--) mä oon ennen ollu tosi hyvä koulussa (--) ja nyt on vähän joutunut tinkii jostain muusta koska (--) mä oon tiedostanu sen että mä en pysty olemaan kaikessa hyvä. H3

Kolmannen tarinatyyppin kertojat haluavat välttää itsensä vertailun väheksyvässä mielessä muihin niin taidoissa kuin ulkonäöllisissä tekijöissä. B6 kuvaa kehittymisen kokemuksiaan pääasiassa harrastuksen kautta: jo vuoden aikainen intensiivinen harrastusaika on opettanut refleктоimaan omaa toimintaansa. Hän arvioi omia heikkouksia ja vahvuuksia ja asettaa kehittymistavoitteensa niiden mukaan. H3 pitää tärkeänä kehittymisen arvioimisessa omien suoritus-ten vertaamisen suhteessa aiempiin omiin suorituksiin ja tekemään vertailua positiivisessa mielessä toisiin.

Ei se ainakaan toistaseks oo ahistanut mua yhtään eikä oo siis ollu mitää semmosia paineita että täytyis nyt olla tommonen ja tämmönen. Mut kyl mä teen sitä [vertaamista] ja mun mielestä se kuuluu lajiin että tietyllä tavalla vertailee ja kattoo mut ehkä mä teen sitä sillee hyvällä tavalla et katon vitsi miten tolla on kivat olkapäät tai (--) että itellä on vielä tekemistä tohon (--) H3

Näissä tarinoissa fitneksen suoraa vaikutusta omaan ihmisyyden kehittymiseen ei korosteta. B5 uskoo itsetunnon kehittymisen seuranneen ennemmin mielen harjoittamisesta kuin kropan harjoittamisesta. H3 ei pysty suoraan kuvailemaan, mitä henkisiä ominaisuuksia fitness on tuonut hänen elämään. H3:lle fitness ei ollut muuttanut hänen harjoittelutapojaan niin paljon kuin se on vaikuttanut hänen ruokailutottumuksiin. Ravintoon liittyvät asiat ovat fitneksen kautta siirtyneet hänen arkielämäänsä ja vaikuttaneet hänen oman kehollisuuden kokemiseen uudella tavalla. Uudenlainen ravintoajattelu ja kehon eteen työstäminen ovat auttaneet muuttamaan hänen suhtautumista kehoonsa, mikä on vaikuttanut itsetunnon kehittymiseen ja itseluottamuksen syntyyn.

(--) oli ennen nii kriittinen, että en mä nyt voi vaikka käyttää tämösiä vaatteita tai en mä voi laittaa tätä päälle nii jotenki nyt ite on niin paljon armeliaampi vartalon suhteen (--) mä en usko että mulla ois ihan näin hyvä itsetunto, että en ois koskaan päässytkään tähän, jos en ois ruvennu oikeesti fitness-harrastajaks. " H3

Näiden henkilöiden tarinoissa harrastuksen tärkeässä osassa on toiset ihmiset. B5 kokee harrastuksen olevan merkittävä osa hänen parisuhdettaan, sillä salilla käyminen kuuluu hänen ja hänen poikaystävänsä yhteisiin aktiviteetteihin. B3 kuvaa fitneksen tuoman elämäntavan vaikuttavan hänen läheistensä arkeen tekemällä siitä aktiivisen ja terveellisiä elämäntapoja kannattavan. Hän myös uskoo fitness-harrastuksen ja oman tekemisen toimivan jonkinlaisena hyvänä esikuvana terveellisistä elämäntavoista muille ihmisille. B6 kuvaa crossfitin yhtenä harrastusta tukevana asiana yhteisöllisyyden, joka syntyy harrastusporukasta ja siinä yhdessä tekemisestä.

(--) parasta on yhteisöllisyys; on ihanaa tehdä treenejä hyvällä porukalla! Iällä ei ole väliä; mä oon yksi nuorimmista aikuisten tunneilla ja siellä mä kaveeraan viiskymppisten kanssa ihan täysillä. B6

H3 on joutunut fitness-harrastuksensa aikana pohtimaan äitinä omaa oikeutta harrastukselleen ja harrastusajan ottamiselle. Hän elää liikunnallista elämää koko perheensä kanssa, mutta korostaa fitness-harrastuksensa yksi-

löulottuvuutta. Äitinä ja opiskelija hän joutuu miettimään aikatauluja ja uskoo yksilöurheilun olevan joukkueurheilua paremmin sovitettavissa hänen elämäänsä. Hän koettaa järjestää urheilemisen niin, ettei se olisi liikaa pois perheajasta. Oikein tekemisen tunne on vahvistunut, sillä hän uskoo olevansa elämässään tällä hetkellä kaikkein terveimmässä kunnossa. H3:n oman kehon parempi tunteminen ja herkemmäksi kehon tuntemuksille tuleminen ovat opettaneet keskittymään arkeen ja ottamaan aikaa tarvittavalle palautumiselle. Toisaalta B3:n suoritusmaisesta otteesta välittyy hänen kilpailutaustansa ja hän myös, kilpailuihin tähdätessä, puhuu fitneksen vaativan tietynlaista itsekkyyttä.

(--) onhan se nyt ihan fakta, että fitness-urheilijan on oltava myös vähän itseks. Et eihän se ku sä tavallaan omaa kroppaa rakennat ja oot dieetillä nii (--) pakko sulla on olla semmonen tietynlainen itsekkyyys. Se on vaan fakta (--) en mä usko et kukaa voi alottaa sitä harrastusta ja sit yhtäkkiä muuttua tietynlaiseks ihmiseks. (--) sanon et se on aina ollu semmonen tietynlainen mut ei se tarkoita sitä että ne ihmiset on tosi itsekkäitä (--) nyt mä kuitenkin puhun tavallaa itestänikin vaan siis semmosia että ajattelee tietyissä asioissa itseään. H3

Omakuvan uudistajien tarinoissa korostetaan maltillisuutta. B5 väittää, ettei harrastuksen lähtökohta saa olla tyytymättömässä suhtautumisessa itseensä. Myös ammattilaisten tukea hän suosittelee käyttämään. H3 on juuri valmentajan ja hänen antamien tavoitteiden avulla löytänyt mielekkyyden fitneksen harrastamiseen. Hänelle fitneksen harrastamisesta on tullut elämäntapa, jossa fitness nähdään positiivisena vaikuttajana ja edesauttajana pääsemään sinut vartalonsa kanssa. B3:lle on tärkeää, että fitness-lajia ei nähtäisi pelkästään pinnallisena, sillä hän kokee sen itse ennen kaikkea urheiluna.

7 POHDINTA

7.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Tutkimuskysymykseeni vastasin luomalla kolme tyyppikertomusta, joissa kussakin käsiteltiin jotakin ihmisen kehittymiseen liittyvää osa-aluetta: identiteettiä, elämänhallintataitoja ja omakuvaa. Muotoilin vastaukset tarinatyyppeihin, joista ensimmäinen sai nimen identiteetin löytäjä, toinen elämänhallintataitojen rakentaja ja kolmas omakuvan uudistaja. Tarinat voi sijoittaa Arnettin (2004) kuvailemalle nuorille aikuisille tyyppillisille emerging adulthood -ajanjaksolle, jolloin uusia mahdollisuuksia tutkitaan ja omaa vapautta yritetään löytää. Fitness-harrastuksen voi nähdä yhtenä elämänkulun teorian (Nurmi ym. 2014, Sugarman 2001) mukaisena kehitysvaiheena, jossa henkilö pääsee itse asettamaan omia kehittymistä ohjaavia tavoitteita niin fyysisten kuin henkisten ominaisuuksien osalta.

Ensimmäisen tarinatyyppin identiteetin löytämisessä oli kyse omien vahvuuksien käyttöönotosta. Fitness-urheilun voi nähdä antavan identiteetin löytäjälle paikan, jossa on mahdollista toteuttaa itseään ja saada onnistumisen kokemuksia toimimalla omien vahvuuksien alueella. Omien vahvuuksien löytäminen on innoittanut fitness-harrastajia toimimaan sisäisen motivaation ohjaamana (kts. Deci & Ryan 2011, Martela 2014) ja asettamaan itselle uusia tavoitteita ja kokemaan uusia asioita. Bambergin (2012, 204) identiteettiteorian mukaan näiden nuorten naisten voi nähdä onnistuneen vastaamaan kysymykseen *kuka minä olen*: he ovat oppineet erottamaan oman toimijuuden ja identifioimaan itsensä suhteessa muihin. Eriksonin kehitysteorian mukaan he ovat ratkaisseet kehittymisen viidennen vaiheen, jossa ihminen omaksuu identiteettinsä (kts. Sugarman 2001, 83). Kertomuksien sisältö vahvistaa aiempia tutkimustuloksia (Fox 2003, Klemola 1990, Koski 2000, Koski 2005, Parviainen & Aromaa 2015) siitä, kuinka liikunnan avulla on mahdollista löytää syvempi yhteys itseensä.

Toisen tarinatyyppin kuvaukset elämänhallintataitojen rakentajista osoittavat fitness-urheilun luoneen pohjan kehittää yksilön henkisiä ominaisuuksia.

Fitness-harrastajille fitness edustaa elämäntapaa, joissa korostuu terveellisyys, rutiininomaisuus ja säännöllisyys. Kehittyneiden ja vahvistuneiden henkisten ominaisuuksien avulla fitness-harrastajat kokevat saaneensa paremman hallinnantunteen omasta elämästään. Elämänhallintataitojen rakentajan kertomuksessa nämä henkiset ominaisuudet koskevat etenkin tavoitteellisuuden, päämäärätietoisuuden ja periksiantamattomuuden tunteiden kehittymistä. Näissä tarinoissa on havaittavissa pyrkimystä itsensä kontrolliin, mikä vastaa yhteiskuntamme ideologiaa, jossa itsensä hallitseminen nähdään tavoiteltavana ja onnellisena lopputuloksena. (kts. Puuronen 2009, Bordo 2003). Näiden kertojien fitness-tarinoissa on yhtäläisyyksiä aiempiin terveyskäyttäytymistä ja kehonrakennusta käsitteleviin tutkimuksiin (Puuronen 2009, Harjunen 2009), joissa tietynlaisten terveyskäyttäytymisten on nähty pitävän sisällään suoritusvaateiden täyttämistä sekä hallinnantunteen ja oikean tekemisen tunteen saavuttamista.

Kolmannen tarinatyyppin nimesin omakuvan uudistajiksi. Tarinatyyppi pitää sisällään kasvutarinoita, jossa keskiössä on vähitellen tapahtuva muutos oman itsensä uudelleen näkemisessä ja myönteisemmin arvioimisessa. Etenkin tarinoissa käsiteltiin oman kehon näkemistä uudella, arvostavammalla ja lempeämmällä suhtautumisella. Uusi omakuvan muotoutuminen on antanut paremman itsetuntemuksen ja tuonut lisää itseluottamusta kertomuksen henkilöille. Omakuvan uudistajilla Deci:n & Ryan'in (2011) itsemääräämisteorian kolme ulottuvuutta toteutuvat fitness-harrastajien itsensä toteuttamisen, itsensä päteväksi kokemisen sekä harrastuksen sosiaalisten siteiden kautta.

Fitness-harrastajien kerronnasta on havaittavissa oman itseluottamuksen vahvistuminen, mitä on edesauttanut itsetuntemuksen kehittyminen omien heikkouksien ja vahvuuksien arvioinnin kautta. Loevingerin minäteorian (Aho 2005, 38–39) mukaan kyseessä on minäkuvan realisoituminen. Minäteorian aikuisen minäkehityksen tasolta tarkasteltuna nuorten fitness-harrastaja-naisten kuvailut viittaavat heidän saavuttaneen tunnollisuuden tason, jolloin ihminen haluaa toimia sosiaalisten normien mukaan ja jolloin hän on kiinnostunut itsensä haastamisesta. Itsensä haastaminen tapahtui fitness-harrastajilla paremman tuloksen saavuttamisena, joka mahdollistui itsensä kehittämällä. Osalla oman

toiminnan arvostaminen saattoi juontaa juurensa siitä, että oli onnistunut saavuttamaan asioita, joihin vain harva on kyennyt. Kertomuksista on havaittavissa Fadjukoffin (2009, 192) kuvailemaa vahvaa identiteettiä, jolloin ihmiselle on kehittynyt halu ja usko kyetä saavuttamaan järjestys, tavoitteet ja tarkoitus elämässään. Uuden minuuden löytyminen korostui etenkin kahden identiteetin rakentajan kertomuksissa, joita luonnehdin sankaritarinoiksi (kts. Hänninen 2010, 170). Kertomuksissa epävarmasta ja itseensä tyytymättömästä lihavasta ei-liikunnallisesta naisesta kasvaa itsevarma ja itsensä hyväksyvä urheilija.

Fitness-harrastajien motivaation voi nähdä itsemääräämisteorian mukaan sisäisenä. Jaon voi tehdä myös pidemmälle Martelan ja Jarenkon (2014) mukaan jakamalla sisäisen motivaation sisäsyntyiseen ja sisäistettyyn. Tällöin tarinat eroavat toisistaan – myös tarinatyypin sisällä. Sisäistetty motivaatio ilmeni tarinoissa, joissa kuvattiin fitness-harjoittelun rankkuutta ja ääri rajoja tavoittelevaa luonnetta. Tekeminen koettiin joka tapauksessa nautinnolliseksi, sillä sen avulla pystyttiin saavuttamaan omien arvojen mukaisia päämääriä, jotka saattoivat olla esimerkiksi yhteiskunnan kauneusihanteen täyttäminen, terveellisen elämäntavan saavuttaminen tai oman parhaan tavoittaminen. Edellä mainittujen tavoitteiden saavuttaminen vastaa Klemolan (1990) määrittelemistä liikunnan projekteista voiton projektia, jossa suorittaminen on keskiössä. Sisäsyntyinen motivaatio oli havaittavissa tarinoista, joissa kertojat korostivat omaa hyvinvointia ja tasapainoista elämää, jota fitness-elämäntapa tukee. Sisäsyntyisesti lajia harrastavat fitness-naiset korostivat nauttivansa itse tekemisestä, joka tuotti heille kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Tarkastelin tuloksia myös Martelan (2014) itsemääräämisteoriaan lisäämään vastuu-ulottuvuuden kautta. Havaittiin, että ulottuvuus ei toteudu kaikissa tarinoissa, sillä fitness on harrastajienkin mukaan yksilöllinen laji, joka vaatii tietynlaista itsekkyyttä ja jossa voitot sekä häviöt koetaan yksilöllisesti. Vastuun tyypillisistä ominaisuuksista toisten palveleminen ja hyvän tekeminen eivät nouse keskiöön fitness-harrastajien tarinoissa – mutta ne eivät myöskään ole täysin näkymättömiä. Hyvän tekeminen nähdään esimerkiksi mallin näyttämisenä muille hyvistä elämäntavoista. Osa harrastajista myös kuvaili fitness-

harrastuksen antavan voimaa toimia sosiaalisissa tilanteissa. Myös fitness-harrastajan toiveen päästä työskentelemään hyvinvointialalla voi nähdä kertovan Keltinkangas-Järvisen (2008, 263) kuvaamasta itsensä toteuttamisen tavasta, jolla pystyy myös lisäämään toisten ihmisten hyvinvointia.

Fenomenologisten liikuntatieteilijöiden Klemolan (1990) ja Kosken (2000, 2005) tutkimuksissa liikunta on koettu yhtenä välineenä oman itsensä löytämiseen. Omassa tutkimuksessani etenkin identiteetin rakentajat kertovat löytäneensä fitness-urheilun kautta omia ei-tiedostamattomia taitoja, jotka ovat joltaneet omien vahvuuksien kehittymiseen ja sitä kautta oman minän uudelleen muovautumiseen. Heideggerin (Klemola 1998) mukaan kyseessä on ihmisen varsinaistuminen, jolloin liikunta antaa eheytyvän kokemuksen pirstaloituvassa maailmassa kamppailevalle ihmiselle. Tämä Heideggerin pirstaloituvan maailman kuvauksen voi nähdä tulleen esille tutkimuksissani myös elämänhallintataitojen rakentajien kertomuksissa, joissa elämä ennen fitnestä ja sen tuomaa elämäntapaa oli koettu järjestäytymättömäksi ja merkityksettömäksi. Liikkumisen kautta fitness-harrastajat ovat toteuttaneet Parviaisen (2016) kuvailemaa vastauksien etsimistä kriisien keskellä. Kosken (2000) mukaan liikunnan kautta erillisyyden tunne nähdään olevan purettavissa, mikä tutkimukseni fitness-harrastajille on heidän näkemyksen mukaan tapahtunut fitness-harrastuksen aloittamisen myötä. Erillisyyden purkautuminen, itsensä haastaminen ja oman kehittymisen huomaaminen ovat olleet voimaannuttavia kokemuksia, jotka ovat voineet saada tunteen supernaiseudesta.

Tuloksistani oli mielenkiintoista huomata, kuinka harrastajat korostivat tarinoissaan elävänsä myös fitness-elämän ulkopuolella. Kosken (2005) mukaan riskiä tulla riippuvaiseksi harjoittelusta voi välttää sillä, ettei peitä harjoittelunsa alle muita elämänalueita. Tähän fitness-harrastajat pyrkivät pitämällä fitness-harrastuksen rinnalla myös elämän muita tärkeitä osa-alueita kuten opiskelun, työn ja muut harrastukset. Kertomuksissa tulee esille, kuinka fitness-harrastajille on ollut tärkeää löytää tasapaino fitness-urheilun ja muun elämän välillä. Fitness-urheilua ei haluttu päästää menemään elämän edellä.

Tutkimukseni tuloksilla on yhteneväisyyksiä niin kehonrakentajia kuin terveyttä kontrolloivia henkilöitä koskeviin tutkimuksiin. Puurosen (2009) mukaan ihmisen kehittyminen nähdään nykyaikana pitkälti elämäntapojen muutoksina. Mallikansalaisuuden hyveellisyyden on nyky-yhteiskunnassa arvioitu saavutettavan, kun ihminen hallitsee oman itsensä ja on tuottelias eri elämän osa-alueillaan. Kinnunen (2001a, 242-243) on osoittanut kehonrakentajien ylimpien tavoitteiden koskevan ennen kaikkea mielen kehittymistä. Omassa tutkimuksessani fitness-kilpailijat nostivat mielen kehittymiseen liittyvät asiat esille puhuessaan periksiantamattomuuden ja henkisen sisukkuuden kehittymisestä. Kuvailussa saatettiin nostaa esille, kuinka fitness-urheilussa esteeksi etenemiselle tulee ennen fysiikkaa *oma pää*. Puurosen mukaan mallikansalaiseksi pyrkiminen vaatii oman elämän kontrolloimista, minkä on todettu voivan johtaa myös häiriökäyttäytymiseen kuten syömishäiriöihin. Omassa tutkimuksessani fitness-urheilun ja syömishäiriöiden yhtäläisyydet (kts. Puuronen 2009) liittyvät etenkin kahteen asiaan: 1. elämäntapojen kontrollointiin ja hallinnantunteen saavuttamiseen sekä 2. suoritusvaateiden täyttämiseen sekä oikein tekemisen tunteen saavuttamiseen.

Fitness-harrastajien elämäntapojen kontrolloitavuus ilmeni kertomuksissa epäterveellisten valintojen hylkäyksenä ja tietynlaisiin rutiineihin sitoutumisena. Syömishäiriöissä tunnistettu ankarien suoriutumisvaateiden täyttäminen nousi esille fitness-urheilijoiden syntyperäisestä tarpeesta pyrkiä olemaan paras ja tekemään täydellisiä suorituksia niin urheilussa kuin muilla elämän osa-alueilla, kuten työelämässä tai opinnoissa. Puurosen (2009) mukaan oikein tekemisen tunteen kautta syömishäiriöissä on yritetty saavuttaa mallikansalaisuuden kokemus. Etenkin elämänhallinnan rakentajien kertomuksista nousee esille oikein tekemisen tunteen kokeminen. Varmuuden tunteen fitness-urheilussa saattoi tuoda selkeät tavoitteet, valmentajan tuki tai yhteiskunnassa hyväksytyn tavan tavoitella tietyn tyyppistä ulkoista olemusta. Oikein tekemisessä voidaankin nähdä olevan kyse kulttuuristen arvostusten mukaan elämisestä (Puuronen 2009). Toisaalta tutkimuksessani fitness-urheilijoiden kokemuksissa oikein tekemisen tunne tarkoitti varmuutta omista valinnoista, mikä

oli opettanut pitämään huolta itsestään. Toisten mielipiteitä vastaan uskallettiin nousta ja omien arvojen takana pystyttiin seisomaan.

Fitness-harrastuksessa vallitsevien arvojen voidaan kuitenkin nähdä täyttävän yhteiskuntamme odotukset. Fitness-urheilussa korostuu individualistisuus, tavoitteellisuus, tehokkuus ja suoriutuminen – arvot, jotka vallitsevat yhteiskunnassamme (kts. Rubin 2003, Harjunen 2016, Puuronen 2009). Fitness-urheilun kautta saavutetaan myös yhteiskunnassamme tällä hetkellä Bordon (2003) kuvailema tavoiteltu ihanteellinen ulkoinen olemus: lihaksikas ja hyvin harjoitettu naisvartalo. Tällainen vartalo voidaan nähdä edustavan nyky-yhteiskunnassamme itsestään välittämistä ja oman elämän kontrollointia. Myös esimerkiksi Harjusen (2009) ja Pajalan (2006) tutkimukset, joissa on osoitettu normaalikokoon laihduttamisen tuovan ihmisille itsevarmuutta ja hyväksynnän tunteen kokemusta, ovat suoraan verrannollisia fitness-harrastajien kokemuksiin, joissa epävarmasta ei-liikunnallisesta tytöstä kasvaa fitneksen kautta itsevarma ja rohkea nainen. Mikäli mallikansalaisuuden nähdään rakentuvan yhteiskunnan odotuksien mukaan elämisestä, lunastaisi ihminen tämän paikan nyky-yhteiskunnassa elämällä fitness-urheilijan elämäntavan mukaisesti.

Jälkimodernistinen maailma vaatii ihmiseltä yhä enemmän mukautumista ja sopeutumista muutoksiin (Rubin 2003). Kertomuksissa fitness-urheilijoita yhdistää positiivisten tulevaisuuskuvien ylläpito ja tyytyväisyyden kokemus omista elämänvalinnoista. Rubin (2003) mukaan positiiviset kuvat laittavat ihmisen näkemään mahdollisuuksia laajemmin, haluamaan saavuttamaan tavoitteita ja ponnistelemaan niiden eteen. Fitness-harrastajilla positiiviset tulevaisuudenkuvat tulevat ilmi tavoitteellisesta asenteesta, jonka harrastajat ovat omaksuneet myös fitness-harrastuksen ulkopuolelle. Selkeys ja päämäärätietoinen elämä tuovat tutkimuksen fitness-naisille tyydytystä: se auttaa heitä saavuttamaan elämässä niitä asioita, jotka he kokevat tässä elämänvaiheessa itselleen merkityksellisiksi.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja jatkotutkimus- haasteet

Narratiivinen tutkimus ei tähtää totuuden tavoitteluun, jolloin ei ole hedelmällistä arvioida totuutta vertaamalla tutkimuksen tuloksia tosiasioiden tilaan tai arvioimalla satunnaisten tekijöiden vaikutusta tutkimustulokseen (kts. Heikkinen 2010, 153). Sen sijaan arvioinnin kohteena on tutkimuksen todentuntuisuus, dialektisuus ja tutkimuksen toimivuus.

Todentuntuudella tarkoitetaan sitä, miten lukija pystyy eläytymään tarinaan ja miten se puhuttelee häntä (Heikkinen 2010, 154). Mikäli tarina tuntuu todelta, tapahtumien todellisuudella ei ole merkitystä vaan olennaista on, kuinka tarinan maailma avautuu kuulijalle uskottavana ja onko kuulijan mahdollista henkilöiden asemaan asettumalla ymmärtää henkilöiden toimintaa ja siihen vaikuttavia tekijöitä (Heikkinen 2010, 154-155). Dialektisuuden arvioimiseen Heikkinen soveltaa filosofi Martin Heideggerin ajatuksia kertomuksien luonteesta maailman paljastajana vaihtoehtoisella tavalla. (kts. Heikkinen 2015, 164). Tämä vaatii tutkijalta hyvien reflektointikykyjen ja ymmärryksen välittämisen lisäksi dialektisuutta tutkittavan kohteen ja muun maailman kanssa. Dialektisuus tarkoittaa, että tutkimuksen totuutta on konstruoitava toisten kanssa. Tutkimuksen toimivuuden arvioinnissa katsotaan, onko tutkimus täyttänyt periaatteen tuottaa jotain hyödyllistä ja käyttökelpoista. (Heikkinen 2015, 165)

Todentuntuisuuden tuomiseen olen pyrkinyt avoimuuden ja kuuntelevan otteen avulla. Paremmiin tätä pystyin toteuttamaan dialogissa tehdyissä haastatteluisissa, joissa lisäkysymysten ja varmistusten avulla oli luontevaa pysyä yhteisymmärryksessä haastateltavien kanssa. Tämä taas edesauttoi tarinoiden välittämisen selkeässä muodossa lukijoille. Ymmärrystä ja kertomuksien kokonaisuuden haltuunottoa hain myös haastattelujen ja kirjoitelmien usealla lukukerralla. Konstruointia tein yhdessä ohjaajien ja vertaisopiskelijoiden kanssa, mikä auttoi minua entistä enemmän syventämään omaa ymmärrystäni tutkittavien tilanteesta. Toimivuus-periaate toteutuu mielestäni siinä, että tutkimukseni kä-

sittelee hyvin ajankohtaista aihetta yhteiskunnassamme ja antaa mahdollisuuden tutkia fitness-ilmiötä fitness-harrastajien näkökulmasta.

Tutkimustani rajoitti tutkimusmetodin lopullinen valinta vasta analyysivaiheessa. Narratiivisen tutkimusmenetelmän huomioonottaminen jo tutkimuksen alkuvaiheessa olisi antanut paremmat edellytykset avoimille haastatteluille ja kirjoitelmille. Etenkin koen kirjoitelmien kysymysten olleen liian ohjavia. Kysymykset eivät antaneet tarpeeksi tilaa tutkittaville nostaa esille niitä asioita, jotka olisivat nousseet heistä itsestään. Mietin myös, oliko kirjallisten ja suullisten vastauksien rinnastaminen toisiinsa tutkimuksessani perusteltua vai olisiko vastaukset pitänyt käsitellä toisistaan erillisinä. Erillisinä käsittely olisi säilyttänyt tarinoiden ainutlaatuisuuden paremmin. Ainutlaatuisuuden säilyttäminen olisi onnistunut myös jokaisen tarinan yksittäisellä käsittelyllä, jolloin tavoitteena ei olisi ollut etsiä ja luoda kertomuksista tarinatyyppejä. Halusin kuitenkin välttää kertomuksien yksilöllisen käsittelyn, jotta voisin pitää tutkimuslupauksen osallistujien anonymiteetin säilyttämisestä.

Ongelmana narratiivisuudessa on koettu sen laaja-alaisuus ja tulkinnallisuus. Laaja-alaisuudesta voi seurata joko liian kompleksinen tai liian yksinkertaistava ote analyysin tekemiseen (kts. Andrews ym. 2013, 3). Narratiiviselle tutkimukselle on myös ollut ominaista huomioida vain tarinat, jotka ovat selkeästi jäsenneltyjä ja tunnetun tarinatyyppin, kuten sankarimyytin, mukaan eteneviä. Näin tehdessään tutkija jättää huomioimatta hajanaiset ja epätäydelliset tarinat (Hänninen 2010, 182). Tutkijana minua houkutti toimia edellä kuvatun mukaan ja poistaa tutkimusjoukostani joitakin tarinoita jättääkseni aineistoksi vain nämä selkeästi tietyn juonikaavion mukaan etenevät kertomukset. Kaikki vastaukset, jotka palautuspäivään mennessä sain, ovat olleet tutkimuksessani mukana ja luovat siten paremman kokonaiskuvan tutkimuskysymykseeni. Esimerkiksi tarinoiden, joissa fitness-harrastus ei ole tuottanut suuria muutoksia ihmisen henkiseen kehittymiseen, juonikaaret ovat olleet tasaisia eikä niistä ole ollut löydettävissä tarinallista draamaa. Näiden tarinoiden mukaanotolla tuon esille fitness-harrastuksen moniulotteiset vaikutukset, jolloin vältän tutkimuksessani ilmiön yksinkertaistamisen.

Narratiivisen tutkimuksen voi nähdä antavan vaihtoehtoisia näkemyksiä maailman ymmärtämiseen. Tutkimuksessani nousee esille kaksi eroavaa näkökulmaa fitness-harrastuksen motiiveista: yhteiskuntaideologian täyttäminen ja sisäisen motivaation toteuttaminen. Ensiksi fitness-harrastuksen voi nähdä olevan sidottu yhteiskuntamme arvoihin ja ideologioihin. Kertomukset osoittavat, kuinka fitness-elämäntavalla on ollut mahdollista saavuttaa hallinnantunne omaan elämään ja kuinka yhteiskunnassa arvostetut henkiset voimavarat: päämäärätietoisuus, periksiantamattomuus ja sisukkuus, ovat kehittyneet.

Toinen puoli tarinaa ovat kertomukset, joissa fitness-harrastuksen tuomat elämäntavan muutokset ovat vaikuttaneet oman minuuden uudelleen muovautumiseen tai löytämiseen. Minuuden muovautumisen vaikutuksen kokeneet fitness-harrastajat kertovat sisäisestä palostaan ja kiintymyksestä fitness-harrastukseen ja sen tuomaan elämäntapaan. He näkevät fitneksen antaneen heille kokemuksen omista vahvuuksista, mikä on synnyttänyt itseluottamuksen ja rohkeuden lähteä toteuttamaan itseään. Fitneksen voi ikään kuin nähdä heidän elämässään voimauttavana tekijänä, joka on osoittanut heille heidän aiemmin piilossa olleet voimavarat.

Tutkimuksen narratiivinen luonne antoi mahdollisuuden tutustua tarinoihin yksilöllisesti. Tarinat pitivät sisällään ainutlaatuisia piirteitä, joita pääsin tuomaan tutkimuksessani esille. Tutkimuksellani löysin kolme näkökulmaa tutkimuskysymykseeni fitneksen vaikutuksesta ihmisenä kehittymiseen ja näin tutkimukseni auttoi avartamaan fitness-ilmiotä yhteiskunnassa. Toisaalta se jätti jälkeensä joukon uusia kysymyksiä, joihin oma aineistoni ei antanut valmiuksia vastata tarpeeksi kattavasti. Onko tyytyväisyyden löytymisessä kyse yhteiskunnan odotuksien täyttämisestä vai itsensä löytämisestä fitness-elämäntavan myötä? Mitkä ovat syyt siihen, että toiselle fitness-urheilusta rakentuu elämäntapa, joka saa hänet tavoittelemaan omaa parasta versiota itsestään, kun taas toiselle fitness-urheilusta rakentuu elämäntapa, jonka kautta hän oppii arvostamaan omaa elämää aivan uudella tavalla? Tarkempi kuvaus fitness-harrastajien esimerkiksi aiemmista kokemuksista ja elämänvaiheista voisi antaa työvälineitä arvioimaan fitness-ilmion vaikuttavuutta erilaisissa tilanteissa.

Oman mielenkiintoni herätti myös fitness-harrastajien kuvaukset omien kehontuntemuksien tunnistamisen kasvusta. He toivat esille, kuinka keholliset kokemukset ovat muuttuneet ja kuinka ne ovat opettaneet heille uusia asioita. Tässä olisi myös yksi tärkeä fitness-tutkimisen painopistealue, joka voisi auttaa löytämään ratkaisuja yhteiskuntamme erillisyyden ja irtautumisen tunteiden kokemisen estämiseen. Myös liikuntatieteelliset tutkimukset, jotka käsittelevät ihmisen henkisen hyvinvoinnin yhteyksiä fitneksen harrastamiseen, tukisivat kasvatustieteellistä tutkimusta ja lisäisivät ymmärrystä fitneksen vaikutuksista psyykkisen hyvinvoinnin kehittymiseen ja ylläpitoon. Tämä auttaisi näkemään ilmiön positiivisessa valossa, jolloin fitness-harrastajien näkemyksen mukaan fitness-urheilua ei nähtäisi kielteisten terveysilmiöiden kuten syömishäiriöiden aiheuttajana vaan urheilu- tai liikuntamuotona, jossa on mahdollista kehittää itseään ja luoda ympärillensä terveellinen elämäntapa, joka tuntuu itselle merkitykselliseltä ja hyvältä.

LÄHTEET

Aho, S. 2005. Minä. Teoksessa K. Laine. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Otava, 20–57.

Andrews, M., Squire, C. & Tamboukou, M. 2013. Introduction. What is narrative research? Teoksessa M. Andrews, C. Squire & M. Tamboukou (toim.) *Doing narrative research*. London: Sage Publications, 1–26.

Arnett, J.-J. 2004. *Emerging adulthood: the winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University Press.

Bamberg, M. 2012. Why Narrative? *Narrative Inquiry* 22 (1), 2012, 202–210.

Bordo, S. 2003. *Unbearable weight: Feminism, western culture, and the body*. Berkeley: University of California Press.

Debberman, A. 2013. Editorial: Positioning in narrative interaction, *Narrative inquiry* 23 (1), 1–15.

Deci, E.L. & Ryan, R.M. 2011. Self Determination theory. Teoksessa P.A.M. Van Lange, A.W. Kruglanski & E.T. Higgins (toim.) *Handbook of theories: Collection: Volumes 1 & 2*. SAGE. Social Psychology Program, 416–237.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.

Fadjukoff, P. 2009. Identiteetti persoonallisuuden kokoavana rakenteena. Teoksessa R. L. Metsäpelto & T. Feldt. (toim.) *Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet*. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Fox, K.R. 2003. The effects of exercise and on self-perception and self-esteem. Physical activity and psychological well-being. Teoksessa S.J.H. Biddle, K.R. Fox, S.H. Boutcher. (toim.) *Self, Social Identity, and Physical Health*. NY: Routledge, 88–117.

Fraser, H. 2004. *Doing narrative research. Analyzing personal stories*. Line by Line. Sage Publications 3 (2), 179–201.

Furstenberg, F.F.; Rumbaut, R.G.; Settersten R.A. 2005. On the Frontier of Adulthood: Emerging Themes and New Directions. Teoksessa R.G. Rumbaut, F. F. Furstenberg, R.A. Settersten (toim.) *On the frontier of adulthood. Theory, research and public policy*. University of Chicago Press.

Haavisto, S. Liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyksiä selittäviä malleja. Teoksessa T. Lintunen, K. Koivumäki, H. Säilä. (toim.) 1997. Jalka polkee mieli notkee. Liikunta mielenterveyden tukena. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy, 28-32.

HS.fi. 2012. Painonpudotus vie urheilijan ääri rajoille: fitness-dieetti voi tehdä krapulaisen olon. <http://www.hs.fi/urheilu/a1413601927724>. Luettu 8.6.2016.

Harjunen, H. 2007. Lihavuus välitilana. Teoksessa K. Kyrölä & H. Harjunen (toim.) Koolla on väliä! Lihavuus, ruumisnormit ja sukupuoli. Helsinki: Likes, 205-228.

Harjunen, H., & Kyrölä, K. 2007. Johdanto: Lihavuustutkimusta toisin. Teoksessa K. Kyrölä & H. Harjunen (toim.) Koolla on väliä! Lihavuus, ruumisnormit ja sukupuoli. Helsinki: Likes, 9-47.

Harjunen, H. 2016. Uusliberaalit ruumiit ja lihavuus. Tiedeblogi: Jyväskylän yliopisto. <https://www.jyu.fi/blogit/tiedeblogi/harjunen>. Luettu 16.6.2016

Heikkinen, H.L.T. 2010. Narratiivinen tutkimus - todellisuus kertomuksena. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Jyväskylä: PS-kustannus, 143-159.

Heikkinen, H.L.T. 2015. Narratiivinen tutkimus - todellisuus kertomuksena. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Jyväskylä: PS-kustannus, 143-159.

HS. 2014. Koululiikunnassa täyskäännös: vähemmän kilpailua, enemmän ryhmähenkeä. <http://www.hs.fi/urheilu/a1411744137855>. Luettu 14.6.2016.

Hussi, J. 2016. <http://www.jannihussi.com/>. Luettu 8.6.2016.

Hyvärinen, M. 2006. Kerronnallinen tutkimus. <http://www.uta.fi/yky/yhteystiedot/henkilokunta/mattikhyvarinen/index/Kerronnallinen%20tutkimus.pdf> Tampereen yliopisto. Luettu 20.6.2016.

Hänninen, V. 2010. Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Jyväskylä: PS-kustannus, 160-178.

IFBB. International Federation of Bodybuilding. 2016. IFBB.fi

Järvilehto, L. 2014. Kohti kutsumustyötä ja joukkokokoistavaa yhteiskuntaa. Onnellisuuden psykologia. Teoksessa L. Uusitalo-Malmivaara (toim.) Positiivisen psykologian voima. P-S-kustannus: Jyväskylä, 366-381.

Keltinkangas-Järvinen, L. 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. WSOY: Helsinki.

Keltinkangas-Järvinen, L. 2010. Hyvä itsetunto. WSOY: Helsinki.

- MTV.fi. 2013. Fitness-urheilu voi sekottaa kehon pahasti.
<http://www.mtv.fi/uutiset/kotimaa/artikkeli/fitness-urheilu-voi-sekoittaa-kehon-pahasti/2332804>. Luettu 8.6.2016.
- Kinnunen, T. (2001a). Pyhät bodarit: Yhteisöllisyys ja onni täydellisessä ruumiissa. Helsinki: Gaudeamus.
- Kinnunen, T. (2001b). Ruumiiden ja tilojen kohtaaminen kuntosalilla ja aerobisissa. Teoksessa A. Puuronen & R. Välimaa (toim.). Nuori ruumis. Helsinki: Gaudeamus, 121–134.
- Klemola, T. 1990. Liikunta tienä kohti varsinaista itseä: liikunnan projektien fenomenologinen tarkastelu. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Klemola, T. 1998. Ruumis liikkuu – liikkuuko henki? Fenomenologinen tutkimus liikunnan projekteista. Väitöstutkimus. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Koski, T. 2000. Liikunta elämäntapana ja henkisen kasvun välineenä. Filosofinen tutkimus liikunnan merkityksestä, esimerkkeinä jooga ja zen-budo. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Koski, T. 2005. Juoksemisen filosofia. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Kotkansalo, J. 2015. Intohimona Fitness. Kehonmuokkausopas. Oulu: Fitra Oy.
- Me Naiset. 2015. Fitness-uran jättänyt Janni Hussi: "Olin koko ajan väsynyt ja nälkäinen".
http://www.menaiset.fi/artikkeli/ajankohtaista/ihmiset/fitnessuran_jattanyt_janni_hussi_olin_koko_ajan_vasynyt_ja_nalkainen. Luettu 8.6.2016.
- Liikuntabiologian laitos. 2016.
https://www.jyu.fi/sport/laitokset/liikuntabiologia/tutkimus/avoimet_tutkimukset/Taipale%20et%20al.%202014. Luettu 8.6.2016.
- Lintunen, T. 1997. Psyhykkistä hyvinvointia tukeva liikunta. Teoksessa T. Lintunen, K. Koivumäki, H. Säilä. (toim.) 1997. Jalka potkee mieli notkee. Liikunta mielenterveyden tukena. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy, 33–46.
- Martela, F. 2014. Onnellisuuden psykologia. Teoksessa L. Uusitalo-Malmivaara (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: P-S-kustannus, 30-62.
- Martela, F.; Jarenko, K. 2014. Sisäinen motivaatio tulevaisuuden työssä tuottavuus ja innostus kohtaavat. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 3/2014.
- Neff, K.D. 2009. The Role of Self-Compassion in Development: A Healthier Way to Relate to Oneself. Human Development 52, 211–214.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ojanen, M. Millainen osa liikunnalla on psyykkisessä hyvinvoinnissa? Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi. - Miten lisätä mahdollisuuksia. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Helsinki: Likes, 123-150.

Pajala, O. 2007. Mielessä hämmötti punainen mekko Vaate, sukupuoli ja laihtuminen Painonvartijat-yrityksen "menestystarinoissa". Teoksessa K. Kyrölä & H. Harjunen (toim.) Koolla on väliä! Lihavuus, ruumisnormit ja sukupuoli. Helsinki: Likes, 83-106.

Parviainen, J. 2016. Keho tietää, kertoo ja kehittää itsetuntemusta. Liikunta & Tiede 53 (2-3), 10-15.

Parviainen, J. & Aromaa, J. 2015. Bodily knowledge beyond motor skills and physical fitness: a phenomenological description of knowledge formation in physical training. Sport, Education and Society. DOI: 10.1080/13573322, 2015.1054273.

Polkinghorne, D.E. 1995. Narrative configuration in qualitative analysis. International Journal of Qualitative Studies in Education. 8:1.

Puuronen, A. 2009. Moderni ruoka-askeesi ajan terveyseetosta. Suomen Kansantietouden Tutkijain Seura ry. 16. (2)
http://www.elore.fi/arkisto/2_09/katsart_puuronen_2_09.pdf

Rubin, A. 2003. Tulevaisuudenkuvat ja identiteetin rakentuminen myöhäismodernissa. Teoksessa M. Kamppinen, O. Kuusi & S. Söderlund (toim.) Tulevaisuudentutkimus: perusteet ja sovelluksia. 2. korjattu painos. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran Toimituksia 896, 791-819.

Ryan, R.M; Williams, G.C; Patrick, H; Deci, E.L. 2009. Self-determination theory and physical activity: the dynamics of motivation in development and wellness. Hellenic Journal Of Psychology 6, 107-124.

Sankari, A. 1995. Kuntosaliruumis: kappaleita nuorten aikuisten ruumiillisuuksista. Nykykulttuuritutkimusyksikön julkaisuja 0782-8632; 44. Jyväskylän yliopisto.

Sugarman, L. 2001. Life-Span Development. Frameworks, Accounts and Strategies. NY: Psychology Press.

Tuima 2015. Fitness-kilpailija treenaa kehon ja mielen ääri rajoilla.
<http://tuima.fi/fitness-kilpailija-treenaa-kehon-ja-mielen-aarirajoilla/>. Luettu 29.10.2015.

Vilpas, A. 1997. Liikunta mielenterveystyössä. Teoksessa T. Lintunen, K. Koivumäki, H. Säilä (toim.) 1997. Jalka potkee mieli notkee. Liikunta mielenterveyden tukena. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy. 49-53.

LIITTEET

Liite 1. Kirjoitelmapyyntö ja kysymyslomake tutkimukseen osallistujille.

Hei!

Kiitos osallistumisestasi *Fitness ihmisen henkisessä kehittämisessä* - pro gradu tutkimukseen. Tämä kyselylomake on jaettu viiteen osioon, joista kussakin sinun on tarkoitus käsitellä omia fitness-harrastukseen liittyviä kokemuksiasi. Aihealueiden kysymykset ovat ohjaavia, ja niiden tarkoituksena on herättää ajatuksiasi. Voit vapaasti keskittyä pohtimaan niitä osa-alueita, jotka tuntuvat itsellesi merkityksellisiltä. Tutkimuksessa vastaukset käsitellään nimettöminä. Tutkimus valmistuu kesään 2016 mennessä, jolloin annan mielelläni tietoa tutkimuksen tuloksista.

Palautathan vastaukset 20.3 mennessä.

Kiitän arvokkaasta osallistumisestasi ja siitä, että olet mahdollistamassa tutkimukseni toteutumista. Toivon sinulle antoisia hetkiä fitness-pohdintojen parissa!

Mikäli sinulle tulee kysymyksiä tutkimukseen liittyen, älä epäröi ottaa yhteyttä (terhi.t.komulainen@student.jyu.fi)!

Terveisin Terhi Komulainen

Taustatiedot

Ennen varsinaisia kysymyksiä, kerro hieman taustastasi.

Ikä:

Kuvaile elämäntilannettasi (työntekijä/opiskelija/yms. elätkö parisuhteessa, onko sinulla perhettä):

Milloin aloitit fitness-harrastuksen? Kuinka kauan olet ollut lajin harrastaja?

Miten ja kuinka usein treenaat? Millainen on esimerkiksi viikko-ohjelmasi?

1. Motiivit:

Seuraavaksi pyydän sinua kuvailemaan fitness-harrastuksesi motiiveja. Voit pohtia seuraavia asioita: Mikä sai sinut aloittamaan fitness-harrastuksen? Oliko sinulla (liikunnallisia) harrastuksia ennen fitness-urheilua? Jos niin millaisia? Mitä tavoitteita sinulla on fitness-harrastuksessa? Kuinka motiivisi harrastaa lajia on muuttunut siitä ajasta, kun aloitit harrastamisen?

2. Hyödyt:

Millaisia hyötyjä olet kokenut fitneksen antavan sinulle? Voit esimerkiksi miettiä, miten fitneksen harrastaminen on vaikuttanut seuraaviin elämäsi osa-alueisiin: terveys, työ/opiskelu, harrastukset, sosiaaliset suhteet, identiteetti.

3. Keho

Miten suhtautumisesi kehoosi on muuttunut fitness-harrastuksesi aikana?

Oletko tavoitellut ihannekehoa? Oletko päässyt siihen?

4. Henkinen kehittyminen & ihanteet

Miten fitness on vaikuttanut itsetuntemukseesi ja itseluottamukseesi? Voit esimerkiksi miettiä, millaisena koet itsesi verrattuna muihin, miten suhtaudut epäonnistumisiin ja toisilta saatuun palautteeseen. Kerro myös, millainen on mielestäsi ihanteellinen fitness-harrastaja - entä ihanteellinen ihminen ylipäätään?

5. Tulevaisuus

Lopuksi pyydän sinua miettimään tulevaisuuttasi ja miten liität fitneksen siihen. Kerro elämän tavoitteistasi ja siitä, miten uskot fitness-harrastuksen/elämäntavan edesauttavan tavoitteiden saavuttamisessa.

Tähän päättyy tutkimuskysymykset. Kiitän sinua paljon.

Palauta vastaukset osoitteeseen: terhi.t.komulainen@student.jyu.fi

Ihanaa, energistä kevättä Sinulle!

Liite 2. Tutkimuksessa käytetty kysymysrunko, jota sovellettu avoimissa haastatteluissa.

Taustatiedot:

Ikä

Elämäntilanne

Liikuntatausta

Fitneksen aloitusaika

Treenausajat / viikko-ohjelma

Motiivit

- Tavoitteet aloittaessa
- Tavoitteet nyt

Hyödyt

- Miten fitness on vaikuttanut elämään
- Mitä muutoksia arjessa on tapahtunut
 - sosiaaliset suhteet, työ, vapaa-aika, hyvinvointi
 - miten suhtaudut muutokseen / miten ne vaikuttavat sinuun?

Keho

- Ihannekeho
- Miten suhtautuminen kehoon on muuttunut
- Mitä keho on opettanut

Henkinen kehittyminen

- Miten suhtautuminen itseen on muuttunut: arki, sos. tilanteet, työ
- Mikä on tärkeää itselle ja miten fitness liittyy siihen / auttaa tavoittamaan sitä
- Millaisena kokee itsensä muihin
- Palautteen vastaanottokyky
- Epäonnistumiset

Ihanteet & tulevaisuus

- Ihanteellinen fitness-harrastaja
- Ihanteellinen ihminen
- Tulevaisuuden elämäntavoitteet & miten fitness liittyy niihin

Liite 3. Esimerkki erään kertojan toimijuuden kuvauksesta.

Lainaus	Esimerkki toimijuudesta
<p>"Koska olen kovin kilpailunhimoinen ja haluan kehittyä, elämästäni on jäänyt esimerkiksi juhlinta ja epäsäännöllinen elämä lähestulkoon kokonaan pois. Herkuttelen silloin tällöin, mutta kannan omia eväitäni lähes jatkuvasti muutoin mukana. "</p>	<p>Halu kehittyä Säännöllinen Kilpailunhimoinen</p>
<p>"En ole enää se epävarma tyttö, joka aloitti treenaamaan, eikä oikein tiennyt, mitä on ja mihin kuuluu. Uskon fitneksen olevan osasy s siihen, että olen tyytyväinen elämäni ja valintoihini tällä hetkellä."</p>	<p>Epävarma ennen - varma nykyisin Tietää mihin kuuluu - ei tiedä mihin kuuluu Tyytyväisyys - tyytymätön</p>
<p>"Ennen "fitnekseen hurahtamistani" harrastin pitkään lentopalloa. Joukkuelaji kuitenkin ei loppupeleissä sopinut minulle, sillä halusin tehdä töitä yksin ja voittaa ja hävitä yksin."</p>	<p>Yksilöurheilija</p>
<p>"Fitness on opettanut minulle sellaista selkärankaa, mitä en ole oppinut mistään muualta ja uskon tämän olevan vahvuuteni myös työ- ja opiskeluelämässä. Olen valmis tekemään haluamieni asioiden eteen töitä, ja fitness-harrastuksen kurinalaisuus ja pitkäjänteisyys on kasvanut minussa sitkeyttä, jossa uskon pääseväni tavoitteisiini. "</p>	<p>Pitkäjänteinen Sitkeä Tavoitteellinen</p>

Liite 4. Kiitokset

Aloitin työstämään graduani syksyllä 2015. Tutkimukseni lopulliseen aiheeseen päädyin Jyväskylän yliopiston sukupuolentutkimuksen tutkija Hannele Harjusen työhuoneessa käydyn aihettani tukevan ja innoittavan keskustelun jälkeen. Keväällä graduani analyysin teossa sain suuren avun laitoksen johtaja Eija Sevónilta, jonka vapaaehtoinen panostus graduani ohjauksessa oli osoitus kutsuksellista ammatinharjoittamista. Kiitän Eijaa arvokkaasta ja asiantuntevasta ohjauksesta. Kiitän myös omaa ohjaajaani Tapio Puolimatkaa sekä graduani etenemisessä eri tavoin auttaneita Johanna Lapinniemeä, Taru Lintusta, Anna Rönkaa, Riina Nuutista ja Maiju Lehikoista. Olen kiitollinen kaikille tutkimukseen osallistuneille kirjoitelmien kirjoittajille ja haastateltaville. Arvostan antamaa aikaa ja painan mieleeni kiehtovat keskusteluhetket, jotka sain viettää keväällä kanssanne. Graduni valmistumispäivää ei olisi nähty ilman ystäväni tukea graduprosessissa. Kiitän ystäviäni Eliina Eskelistä, Sarianna Neuvosta, Unna Ahokasta, Janika Tannia, Sari Sirviötä, Anssi Korhosta, Minna Parviaista, Veera Mannista, Rosa Pyytä, Maija Iisaloa ja Maria Heikkistä. Erityiskiitokset korvaamattomasta tuesta maisterivaiheen opintojeni aikana ansaitsevat vanhempani Seppo ja Päivi, sisareni Tuire sekä hänen perheensä ja elämäkumppanini Jussi.

Sukevalla 25.7.2016

*Minä uskalsin kylmään veteen sukeltaa
Tunnen itseni, nyt kokonaan
Korkkarit kattoon, tää ilta on meille
Mun sielunsiskoille, supernaisille
Laseissa kuohuvaa, silmissä kultaa
Ja auringonnousuun on ikuisuus aikaa*

Supernaiset – Arto Tuunela & Iisa Pykäri

