

**”JOSKUS MÄÄ OON TOSI AKTIIVINEN JA JOSKUS MÄÄ EN MELKEIN
LIIKAHDAKAAN”**

Diskurssianalyysi lähihoitajaopiskelijoiden liikkumiseen liittyvästä puheesta

Henna Salonvaara

Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2019

TIIVISTELMÄ

Salonvaara, H. 2019. ”Joskus mää oon tosi aktiivinen ja joskus mää en melkein liukahdakaan”. Diskurssianalyysi lähihoitajaopiskelijoiden liikkumiseen liittyvästä puheesta. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma, 56 sivua, 3 liitettä.

Liikkumisen määrän on havaittu laskevan nuoruudessa ja erityisesti ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevat nuoret eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi. Ammattiin opiskelevien vähäinen liikkuminen onkin herättänyt huolta nuorten työelämävalmiuksista. Nuorten liikkumista tukevia ja siihen kannustavia, sekä sitä rajoittavia tekijöitä tutkittaessa havaittiin erityisesti sosiaalisen ulottuvuuden ja liikkumisen subjektiivisten merkitysten korostuminen. Nuorten liikkumisen ollessa moninaista ja muuttuvaa, olisikin tärkeää ymmärtää liikkumiseen liittyviä valintoja nuoren omasta näkökulmasta käsin.

Tämän gradututkielman tarkoituksena oli kuvata nuorten lähihoitajaopiskelijoiden puheessa rakentuvia liikkumisen puhetapoja, sekä tunnistaa näihin puhetapoihin kiinnittyviä positioita. Aineistona toimi ryhmähaastattelu, joka kerättiin erään ammatillisen oppilaitoksen lähihoitajaopiskelijoiden ryhmässä (N=7). Tutkimuksen ammatillinen oppilaitos oli toiminut syksystä 2017 liikkuva opiskelu -hankkeen pilottioppilaitoksena ja lähihoitajaopiskelijoiden ryhmälle oli toteutettu sen puitteissa liikkumisen lisäämisen interventio. Ryhmäkeskustelu litteroitiin ja se analysoitiin diskurssianalyysillä.

Aineistolähtöisen analyysin tuloksena rakennettiin viisi eri puhetapaa: liikkuminen ongelmanratkaisukeinona, liikkuminen hyvinvoinnin tavoitteluna ja tukikanavana, liikkuminen olosuhteiden sanelemana, liikkuminen omana valintana ja liikkuminen kielteisenä asiana. Lisäksi analyysin tuloksena syntyi yhdeksän eri positiota, jotka rakentuivat lähihoitajaopiskelijoiden puheessa itsestään liikkujina. Liikkuja-minää kuvattiin ennen kaikkea aktiivisena valintoja tekevänä omaan liikkumiseensa vaikuttajana. Muita positioita olivat muutostarpeen tunnistaja, helppouden tavoittelija, hyvän olon tavoittelija, itsensä ylittäjä, ryhmään kuuluja, liikkumisen toissijaiseksi asettaja, päätöksenteon ulkoistaja ja osallisuuden tavoittelija.

Liikkumiseen liittyvä puhe oli moninaista, mutta siitä nousi voimakkaimmin esille yksilön oikeuksien, itsensä toteuttamisen ja vapauden korostuminen. Tutkielman pohjalta voidaan ehdottaa: (1) joustavampien liikkumisen vaihtoehtojen lisäämistä koulu- ja vapaa-ajan liikkumiseen ja (2) nuorten liikkumisen lisäämisen interventioissa tulisi ottaa nuoret mukaan oman liikkumisensa suunnitteluun ja pyrkiä vahvistamaan erityisesti onnistumisen kokemuksia sekä ilon ja ryhmään kuuluvuuden tunteita. Nuorten liikkumiseen liittyvän puheen tutkiminen on tärkeää, jotta pystytään ymmärtämään nuorten vähäistä liikkumista heidän omasta näkökulmastaan. Tämän gradun tuloksia voidaan hyödyntää nuorten liikkumiseen liittyvässä keskustelussa ja sen edistämiseen tähtäävässä toiminnassa.

Asiasanat: liikkuminen, nuori, ammatillinen oppilaitos, sosiaalinen konstruktionismi

ABSTRACT

Salonvaara, H. 2019. "Sometimes I am really active and sometimes I barely move": Discourse analysis about practical nurse students' physical activity talk, University of Jyväskylä, Master's thesis, 56 pages, 3 appendices.

Young people's level of physical activity (PA) participation decreases after childhood. Especially adolescents studying in vocational schools aren't meeting the physical activity recommendations. This has raised a concern about how they will manage in working life environments. Previous studies have shown that the supporting and restricting factors of adolescent's physical activity are related to social environment and subjective experiences. It is important to understand adolescents's physical activity from their perspective since youth physical activity has been characterised as diverse and changing.

The purpose of this thesis was to describe the PA discourses constructed by young practical nurse students. The study method was a group interview that was collected from a vocational school's practical nurse student's (N=7). This vocational school had been a pilot institution from fall 2017 in Liikkuva opiskelu -project. Within this project the practical nurse students took part in an intervention promoting physical activity. The group interview was first transcribed and then analysed with discourse analysis.

As a result five different physical activity discourses were constructed: PA as a problem solver, PA as a tool for pursuing well-being and as a support channel, PA dictated by circumstances, PA as an own choice and PA as a negative matter. Practical nurse students spoke about their physical activity mainly in positive means, but there were also signs of negativity and indifference. Primarily they constructed an "active-self" image about their physical activity. As an active-self they spoke about themselves firstly as individuals who wanted to make their own choice of style, time and space of their physical activity.

Findings show that the practical nurse physical activity discourses are diverse. The most prominent findings show that individual rights, self-actualization and freedom of choice are highlighted in practical nurse students PA talk. Based on this research two things can be suggested: (1) More flexible PA choices should be added to vocational schools and adolescent's freetime (2) Adolescents' opinions should be considered when designing interventions that target youth physical activity and these interventions should aim to strengthen positive experiences, joy and social inclusion. Investigating youth physical activity talk is important, so that challenges considering low levels of youth physical activity can be understood better from their own perspective. The findings of this thesis add information to the discussion of youth physical activity behaviour. Findings can also be used as help in activities that aim to increase the level of youth physical activity.

Key words: physical activity behaviour, adolescent, vocational school, social constructionism

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO	1
2 LIKKUMINEN AMMATILLISISSA OPPILAITOKSISSA	3
2.1 Nuorten ammattiin opiskelevien liikkuminen	3
2.2 Ammatillinen oppilaitos liikkumisen toimintaympäristönä sosiaali- ja terveysalan perustutkinnossa	5
3 NUORUUDEN LIKKUMINEN	8
3.1 Liikkumista tukevat ja siihen kannustavat tekijät nuoruudessa.....	8
3.2 Liikkumista rajoittavat tekijät nuoruudessa.....	13
4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	16
5 TUTKIMUSAINEISTO JA DISKURSSIANALYYSI	17
5.1 Tutkimusaineisto ja sen keruu	17
5.2 Tutkimusaineiston diskurssianalyysi	19
6 LÄHIHOITAJAOPISKELIJOIDEN LIKKUMISPUHE.....	23
6.1 Liikkuminen ongelmanratkaisukeinona	24
6.2 Liikkuminen hyvinvoinnin tavoitteluna ja tukikanavana	26
6.3 Liikkuminen olosuhteiden sanelemana	29
6.4 Liikkuminen omana valintana	30
6.5 Liikkuminen kielteisenä asiana	32
6.6 Liikkuminen lähihoitajaopiskelijoiden puheessa.....	35
7 POHDINTA.....	39
7.1 Tulosten pohdinta ja hyödynnettävyys	39
7.2 Luotettavuus ja tutkimusetiikka.....	42
7.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimus.....	46
LÄHTEET	48

LIITTEET

LIITE 1: Järjestelmällisen kirjallisuuskatsauksen tiedonhaun flow-kaavio ja katsauksessa käytetyt artikkelit

LIITE 2: Infokirje ja suostumuskirje tutkittaville

LIITE 3: Puolistrukturoidun teemahaastattelun runko ja aputehtävä

1 JOHDANTO

Riippumatta kasvavasta tiedosta liikkumisen positiivisista vaikutuksesta terveyteen, monet nuoret eivät täytä liikkumiselle asetettuja suosituksia (Kokko ym. 2016). Liikkumisen määrä laskee siirryttäessä nuoruuteen ja nuoruudessa totutut liikkumisen mallit siirtyvät aikuisuuteen (Tammelin & Karvinen 2008; Myllyniemi 2013). Vähäinen liikkuminen on kasvattanut huolta nuorten työelämävalmiuksista ja nuorten huonontuneesta fyysisestä kunnosta kertovat vuosi vuodelta heikentyneet varusmiesten cooper-testien tulokset (Husu ym. 2011). Nuorten liikkumisessa on huomattavissa eriarvoistumista. Nuorten ammattiin opiskelevien liikkuminen on edelleen merkittävästi vähäisempää, kuin lukiolaisten ja peruskoululaisten (Kouluterveyskeskus 2017). Terveyden edistämisen näkökulmasta on merkittävää, että erityisesti niiden nuorten osuus, jotka liikkuvat erittäin vähän on kasvanut (Rannikko & Harinen 2013). Ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien nuorten elämäntapojen ja liikkumiseen liittyvien tekijöiden ymmärtäminen nuoren omista lähtökohdista käsin voi antaa mahdollisuuden ymmärtää liikkumiseen liittyviä valintoja (Kauravaara 2013, 238).

Ammatillinen oppilaitos on merkittävä terveyden edistämisen toimintaympäristö sen tavoittaessa nuoret (Patton ym. 2000; Shackleton ym. 2016). Liikkumisen arvostuksen lisääminen ammatillisissa oppilaitoksissa vaatii kuitenkin muutosta opetuksessa (Takalo 2016, 186) ja tätä muutosta on pyritty edesauttamaan laajentamalla Liikkuva koulu toiminta myös ammatillisiin oppilaitoksiin. Vuonna 2017 valtakunnallinen liikkumisen lisäämiseen perusopetuksessa pyrkivä Liikkuva koulu- ohjelmakokonaisuus laajeni Liikkuva opiskelu- ohjelmalla koskemaan myös ammatillisia oppilaitoksia ja korkeakouluja.

Nuoruutta on pidetty lapsuuden ja aikuisuuden välivaiheena, mutta sen määrittely on osoittautunut ongelmalliseksi. Nuoruudessa ihminen on edelleen vahvasti kodin ja koulun vaikutuspiirissä. Nuoruuden päämääränä on saavuttaa itsenäisyys ja tähän pyritään irrouttautumalla vanhemmista ja korvaamalla heidät ikätovereilla (Aalberg & Siimes 2007, 68). Nuoruus ajanjaksona asetetaan useimmiten sijoittumaan ikävuosien 12-22 välille (Aalberg & Siimes 2007, 67). Jälkimodernissa yhteiskunnassa nuorille liikkuminen on elämäntapa ja identiteetin lähde (Kokkonen 2015, 347), jossa nuorten liikkumisen kulttuuria voidaan kuvata hyvin moniulotteiseksi erilaisine merkityksineen ja ympäristöineen (Hasanen 2013, 39-40). Kulttuurilla tarkoitetaan

tässä tutkimuksessa sosiaalisesti luotua, jaettua merkitysverkostoa, joka määrittelee ja ohjaa ihmisten kokemaa todellisuutta (Magnusson & Marecek 2012, 19-21).

Tutkimuksessa nuorten liikkumisesta toteutettiin järjestelmällinen kirjallisuuskatsaus (liite 1). Tutkimusten valossa nuorten liikumista on tarkasteltu sitä kannustavien ja rajoittavien näkökulmista. Nuoruudessa liikkumista tukivat ja siihen kannustivat erityisesti hauskanpito, onnistumisen kokemukset, vertaisten tuki ja omaehtoinen liikkuminen (Coleman ym. 2008; Knowles ym. 2011; Yungblut ym. 2012; Azzarito & Hill 2013; Ashton ym. 2015; Belanger ym. 2015; Watson ym. 2016). Nuoruudessa liikkumista rajoittivat erityisesti pelko nolatuksi tulemisesta, osaamattomuuden tunne ja sosiaalinen paine (Yungblut ym. 2012; Deliens ym. 2015). Nuorista erityisen ryhmän tekee myös se, että aiempien tutkimusten valossa nuoren aikomus liikkua ei vaikuttaisi olevan suoraan yhteydessä liikkumisen määrään (Trinh ym. 2008; Kwan ym. 2009; Christiana ym. 2014; Tessier ym. 2015). Tässä tutkimuksessa nimitetään yhteisellä kattoterminä *liikkuminen* kaikkea liikuntakäyttäytymistä; paikallaan olosta poikkeavaa fyysistä aktiivisuutta, liikuntaa ja sen harrastamista.

Tämän pro-gradu tutkimuksen tarkoituksena on kuvata nuorten lähihoitajaopiskelijoiden puheessa rakentuvia liikkumisen puhetapoja, sekä tunnistaa näihin puhetapoihin kiinnittyneitä toimijuuksia. Tutkielman diskursiivista analyysiä ohjasi sosiaalinen konstruktionismi, eli kielenkäytön sosiaalista todellisuutta ja seurauksia rakentava luonne (Potter & Wetherell 1987). Kontekstina tutkimuksessa toimi eräs ammatillinen oppilaitos, joka oli toiminut pilottioppilaitoksena Liikkuva opiskelu -hankkeessa syksystä 2017 lähtien. Hankkeen puitteissa eri alojen opiskelijoille toteutettiin liikkumisen lisäämiseen pyrkivä interventio.

Aiheen valintaan vaikutti opintojeni syventävä harjoittelujakso UKK-instituutin SmartMoves-hankkeessa ja lisäksi aiempi tietoni ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien vähäisestä liikkumisesta ja kasvavista terveyseroista. Harjoitteluni aikana pääsin tutustumaan ammatillisen oppilaitoksen arkeen ja eri alojen opiskelijoiden keskuudessa toteutettuun liikkumisen lisäämisen hankkeeseen. Terveyserojen kaventaminen on ollut terveyspolitiikan tavoitteena Suomessa jo 30-40 vuotta (Palosuo ym. 2013), mutta tänä aikana ne ovat pääosin vain kasvaneet (Tarkiainen ym. 2011). Halusin paneutua vähäisen liikkumisen haasteisiin kuulemalla ammattiin opiskelevien nuorten itsensä ajatuksia, mielipiteitä ja liikkumisen merkityksiä, ja näin ollen saavuttamaan syvempää ymmärrystä heidän liikkumisestaan.

2 LIKKUMINEN AMMATILLISISSA OPPILAITOKSISSA

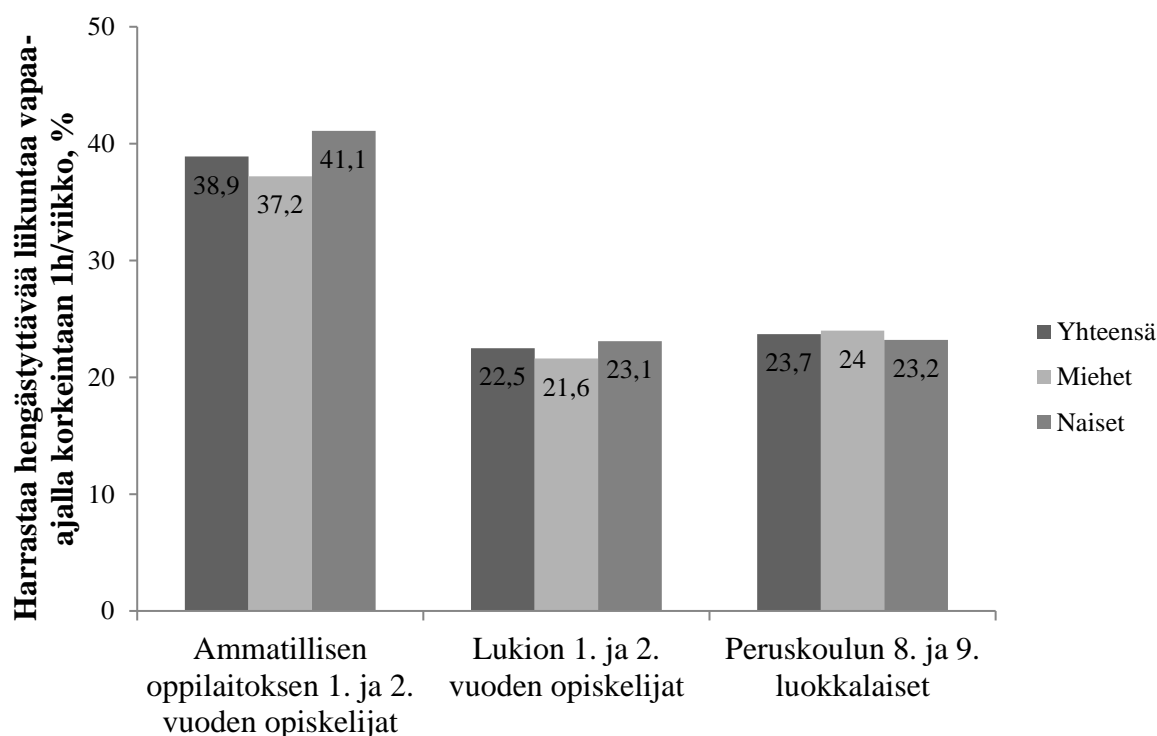
Ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien nuorten liikkumisen määrä ei täyttänyt Kouluterveyskyselyn (2017) mukaan nuorille asetettuja suosituksia. Nuoruudessa luodaan mallit aikuisiän liikkumiselle (Tammelin & Karvinen 2008; Myllyniemi 2013) ja ammatillisilla oppilaitoksilla olisikin mahdollisuus toimia parhaimmillaan merkittävänä terveyden ja liikkumisen edistämisen toimintaympäristönä sen tavoittaessa nuoret (Patton ym. 2000; Shackleton ym. 2016).

2.1 Nuorten ammattiin opiskelevien liikkuminen

Lasten ja nuorten vuonna 2008 luodun liikkumisen perussuosituksen mukaan kaikkien 7-18 vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla (Tammelin & Karvinen 2008). Nuoruusiän 13-18 vuoden ikäisille suositeltavan liikkumisen minimimäärä laskee hieman perussuosituksesta 1-1,5 tuntiin päivässä (Tammelin & Karvinen 2008). Tammelin ja Karvinen (2008) mainitsevat nuoruusajan päivittäisen liikkumisen tarpeen olevan edelleen lähellä lapsuusiän tarvetta voimakkaan kasvun ja kehityksen vuoksi. Suosituk- sissa kehoitettiin lisäksi välttämään yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja ja ruutuajan rajoit- tamista korkeintaan kahteen tuntiin päivässä (Tammelin & Karvinen 2008).

Vuoden 2016 LIITU- tutkimuksen mukaan suomalaisista 15-vuotiaista mitatusti enää vain joka kymmenes saavutti liikuntasuosituksen (Kokko ym. 2016). Pojat saavuttivat suositukset tyttöjä useammin (Kokko ym. 2016). Suomalaiset lapset ja nuoret käyttivät reippaaseen tai rasittavaan liikkumiseen vain kymmenesosan valveillaoloajasta (Kokko ym. 2016). Reipas ja rasittava liik- kuminen oli vähäisempää vanhemmissa ikäryhmissä (Kokko ym. 2016). Liikkumisen tottu- mukset luodaan lapsuudessa ja nuoruudessa (Tammelin & Karvinen 2008) ja ne vaikuttivat myös aikuisiän liikkumiseen (Myllyniemi 2013). Nuorille on lisäksi useimmiten ehtinyt syntyä käsitys itsestään liikkujana useiden liikkumisen muotojen kokeilun ja niiden harjoittelun myötä (Tammelin & Karvinen 2008). Niin vuoden 2016 LIITU-tutkimuksesta kuin kouluterveysky- selystä saadut tulokset viittasivatkin tyttöjen liikkuvan poikia vähemmän (Kokko ym. 2016; Kouluterveyskysely 2017).

Ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevat nuoret liikkuvat usein vähemmän kuin peruskoulua ja lukiota käyvät (Vehmas 2012, 112). Vuoden 2017 Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ke-
 räämän kouluterveyskyselyn mukaan ammatillisen oppilaitoksen 1. ja 2. vuoden opiskelijoista
 38,9 % liikkui hengästyen korkeintaan yhden tunnin vapaa-ajallaan viikossa (Kouluterveysky-
 sely 2017). Vastaava luku peruskoululaisilla oli 23,7 % ja lukiolaisilla 22,5 % (Kuva 1). Tätä
 eroa on osittain selitetty koulutusmuuttujien yhteydellä, kuten peruskoulun päättötodistuksen
 keskiarvolla ja suoritettujen tutkintojen lukumäärällä (Myllyniemi 2015, 52). Yläkoulun jäl-
 keen jo ensimmäisen vuoden lukion ja ammatillisten oppilaitosten opiskelijoilla oli huomatta-
 vissa eroja liikkumisen determinanteissa (Hankonen ym. 2017). Ammatillisissa oppilaitoksissa
 opiskelevien naisten osuus korkeintaan tunnin viikossa liikkuvista oli hieman suurempi, kuin
 miesten (Kouluterveyskysely 2017). Paikkakunnalla tai sen koolla ei huomattu olevan merkittäviä
 vaikutuksia nuorten liikkumisen määrään (Vehmas 2012, 112).



KUVA 1. Korkeintaan tunnin viikossa hengästyttävästi vapaa-ajallaan liikkuvien osuus koulu-
 tustasteen ja sukupuolen mukaan esitettynä.

Mopon hankinta lisäsi monilla ammattiin opiskelevilla nuorilla välimatkojen liikkumisen vapautta, mutta vähensi samalla arkiliikkumista (Kauravaara 2013, 234). Ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevista nuorista miehistä ja naisista suurin osa harrastaa jotain vapaa-ajallaan vähintään kerran viikossa (Kouluterveyskysely 2017). Liikkumiseen liittyvien tilastojen valossa vaikuttaisikin, että ammatillisten oppilaitosten opiskelijat valitsevat liikkumisen sijaan muita ajanviettotapoja. Vuonna 2017 Amisbarometrin kyselyn mukaan vapaa-ajan ajanviettovarakseen kaikista alle 18-vuotiaista ja 18-19-vuotiaista vastanneista hieman yli puolet (55%) harrasti liikkumista itsenäisesti vähintään kerran kuussa ja noin kolmasosa (36%) yhdessä jonkun kanssa. Itsenäisesti liikkumista yleisempi harrastus oli ainoastaan pelien pelaaminen tietokoneella, konsolilla tai älypuhelimella, jota harrasti 60% vastanneista (Amisbarometri 2017).

2.2 Ammatillinen oppilaitos liikkumisen toimintaympäristönä sosiaali- ja terveystalalan perustutkinnossa

Oppilaitokset ovat hyvä ympäristö nuorten terveyden edistämiseksi. Ne saavuttavat suurimman osan potentiaalisista osallistujista ja niissä vietetään valtaosa ajasta (Hankonen ym. 2016). Williamsin ym. (2015) tutkimuksen mukaan koulu ympäristönä vaikutti nuorten liikkumiseen. Mahdollistavia tekijöitä liikkumiselle todettiin olevan pakollinen osallistuminen koulun järjestämiin liikkumisen tapahtumiin ja näiden tapahtumien mainostaminen nuorille (Williams ym. 2015). Kouluissa toteutetuissa liikkumisen edistämisen interventioiden tarvearvioinnissa oli hyödynnetty esimerkiksi PRECEDE-mallia (Walsh ym. 2014; Williams ym. 2015).

Tessierin ym. (2015) tutkimuksessa nuorille oppilaitoksessa toteutettu interventio pyrki muokkaamaan erityisesti vähän liikkuvien uskomuksia ja käyttäytymistä suostuttelevan viestinnän strategioiden avulla (persuasive communication strategies). Interventio koostui neljästä eri dia-sarjasta, joiden yhteiskesto oli 15-30 minuuttia. Interventio toteutettiin tavallisen liikuntatunnin alussa. Jokaiseen osioon kuului 10 diaa suostuttelevaa viestintää sisältävä esitys, joka oli otsikoitu ”liikkuminen on hyväksi minun terveydelleni”. Näiden lisäksi osalle interventioon osallistuneista ryhmistä näytettiin 8 diaa liikkumisen hauskuudesta ja taitojen kehittymisestä ja osalle näytettiin 3 diaa liikkumisen suunnittelusta. Yhdelle ryhmälle näytettiin kaikki 21 diaa. Intervention seurauksena erityisesti matalan aikomuksen nuorilla koettu käyttäytymisen hallinta kasvoi. Tehokkaimmat osiot interventiosta olivat suostuttelevan viestinnän diojen yhdistäminen liikkumisen suunnittelun dioihin, sekä kaikkien diojen sarja. Erityistä Tessierin ym.

(2015) tutkimusten tulosten valossa oli kuitenkin, ettei nuorten aikomus liikkua vaikuttaisi olevan yhteydessä liikkumiseen.

Aiempiä ammatillisissa oppilaitoksissa toteutettuja terveyden edistämisen interventioita oli toteutettu erittäin vähän ja yhdessäkään metodologinen laatu ei ollut korkea (Hankonen ym. 2016). Kymmeneksellä suomalaisista ammatillisista oppilaitoksista oli kirjattuna käytännöt istumisen vähentämiseksi ja liikkumisen lisäämiseksi (Wiss ym. 2016). Ammattiin opiskelevat kokivat kuitenkin vuoden 2017 kouluterveyskyselyn mukaan vaikutusmahdollisuutensa väli-tuntien ja taukojen suunnitteluun ja toteutukseen selvästi paremmiksi kuin lukiolaiset (Siekkinen ym. 2018). Mielekkäimmiksi tavoiksi lisätä liikkumista ammattiin opiskelevat nuoret ilmoittivat Siekkisen ym. (2018) selvityksessä vaihtoehtoiset tavat istua, liikkumista lisäävät olo-suhteet ja välineet koulun tiloissa ja pihalla, sekä toiminnallisten opetusmenetelmien käyttämi-sen oppitunneilla.

Sosiaali- ja terveysalan perustutkinnon laajuus on muiden ammatillisten perustutkintojen ta-paan 180 osaamispistettä (Opetushallitus 2014; Valtioneuvos 2017). Tutkinnossa osaamispis-teet koostuvat ammatillisista tutkinnon osista (135 osp), yhteisistä tutkinnon osista (35 osp) ja vapaasti valittavista tutkinnon osista (10 osp) (Opetushallitus 2014). Tutkintonimikkeitä val-mistuessa ovat perustason ensihoitaja ja lähihoitaja (Opetushallitus 2014). Opetushallituksen (2015) oppaan mukaan ammatillisessa koulutuksessa tavoitteena on osaamisperusteisuus ja työ-elämälähtöisyys. Ammatillisissa oppilaitoksissa koulutuksen järjestäjä päättää koulutuksen to-teuttamistavoista (Opetushallitus 2014). Ohjattu liikkuminen ammatillisissa oppilaitoksissa ta-pahtuu liikunnanopetuksen avulla työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto opintokoko-naisuuden puitteissa.

Pakollinen ammatillisissa oppilaitoksissa järjestettävä liikunnan ja terveystiedon opintokoko-naisuus, työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto, kuuluu yhteisiin tutkinnon osiin ja on laajuudeltaan 2 osaamispistettä (Opetushallitus 2014), mikä vastaa laajuudeltaan vain 16 tuntia (Laine 2015, 144). Pakollisiin osaamistavoitteisiin opintojaksolla kuuluu muun muassa taito laatia itselleen terveellisiä elämäntapoja, työkykyä ja liikkumista edistävä suunnitelma sekä sen toteuttamisen osaaminen (Opetushallitus 2015). Ammatillisesta oppilaitoksesta riippuen voi-daan vapaasti valittaviin tutkinnon osiin sisällyttää myös työkyvyn ylläpitämisen, liikunnan ja terveystiedon aihekokonaisuuksia 0-3 osaamispistettä (Opetushallitus 2014; Hakala ym. 2011;

Laine 2015, 143). Jos opiskelija ei valitse valinnaisiksi kursseiksi näitä aihekokonaisuuksia tai koulutuksen järjestäjä ei sitä tarjoa, liikunnan opetusta sisältyy ammatilliseen koulutukseen vain 16 tuntia. Ero on suuri verrattuna lukioissa järjestettävään 76 tunnin liikunnanopetukseen (Laine 2015, 144).

Osaava lähihoitaja 2020- tutkimuksessa oli tarkoitus ennakoita lähihoitajan vuoden 2020 osaamistarpeita (Hakala ym. 2011). Liikkumiseen liittyviksi tulevaisuuden osaamistarpeiksi mainittiin liikkumisen tukeminen kannustamisen, ohjaamisen ja avustamisen avulla ja oman työhyvinvoinnin edistäminen liikkumisen ja hyvän työergonomian avulla. Tämä vaatii lähihoitajaksi valmistuvilta riittävää tietotaitoa liikkumisen ja terveyden eri osa-alueista (Hakala ym. 2011; Opetushallitus 2014). Sosiaali- ja terveystieteiden perustutkinnon opetussuunnitelmassa on avattu näitä eri osa-alueita työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto kokonaisuuden osalta (Opetushallitus 2014). Opetus tulee toteuttaa niin, että opiskelija saa taidot ja valmiudet huolehtia omasta terveydestään ja toimintakyvystään, arvioida toimintaympäristönsä turvallisuutta, edistää liikumisen avulla opiskelu- ja työkykyään sekä hyvinvointiaan ja ehkäistä tapaturmien syntymistä ja antaa ensiapua (Opetushallitus 2015). Opiskelijan tulee tehdä suunnitelma oman terveytensä edistämiseksi ja osallistua eri liikkumistilanteisiin suorittaakseen opintokokonaisuuden (Opetushallitus 2015). Lähihoitajille toteutetuissa Delfoi-asiantuntijuuskyselyissä liikkuminen ei kuitenkaan korostunut tulevaisuuden erikoisosaamisen tarpeissa lisääntyneestä lasten ja nuorten ylipainoisuudesta huolimatta (Hakala ym. 2011).

Fealyn (2004) tutkimuksessa konstruointiin vuosisatojen saatossa syntyneitä lähihoitajien ja sairaanhoitajien julkisia diskursseja. Hyvän hoitajan “the good nurse” diskurssiin kuului näkemys hoitajasta epäitsekäänä sankarittarena, jolla on vakaa terveys ja hyvä fyysinen kunto, eikä fyysisiä vikoja (Fealy 2004). Kellyn ym. (2012) tutkimuksessa tarkasteltiin hoitajien diskursseja Youtube videoissa, joista oli huomattavissa osaavan hoitajan, seksuaalisen objektin diskurssi ja epäpätevän hoitajan diskurssi. Fealyn (2004) mukaan nämä julkiset diskurssit ja ideologiat muokkaavat myös tulevaisuuden visioita ja arvoja, joita liitetään hoitajan ammattiin.

3 NUORUUDEN LIIKKUMINEN

Nuoruuden liikkumista tarkastelevissa tutkimuksissa oli käsitelty liikkumista tukevia ja rajoittavia tekijöitä (kuva 2, s. 11). Monet näistä kannustavista ja rajoittavista tekijöistä olivat yhteydessä yksilöllisiin ja sosiaalisiin tekijöihin. Nuoruuden hyvillä liikkumiskokemuksilla ja positiivisella kokemuksella omasta ruumiillisuudesta oli mahdollista rakentaa koko aikuisiän läpi ulottuvaa liikkumisen siltaa (Itkonen 2017). Nuorten liikkumista oli kuvattu elämäntavaksi (Hasanen 2013; Rannikko ym. 2013; Liikanen & Rannikko 2015) ja nuoret itse kuvailivat liikkumistaan höntsäilyksi, temppuiluksi, räähkitreeniksi, kuntoiluksi, kuvaamiseksi, tutkimusmatkoiksi, porukalla hengailuksi ja omiin oloihin vetäytymiseksi (Hasanen 2013, 39-40).

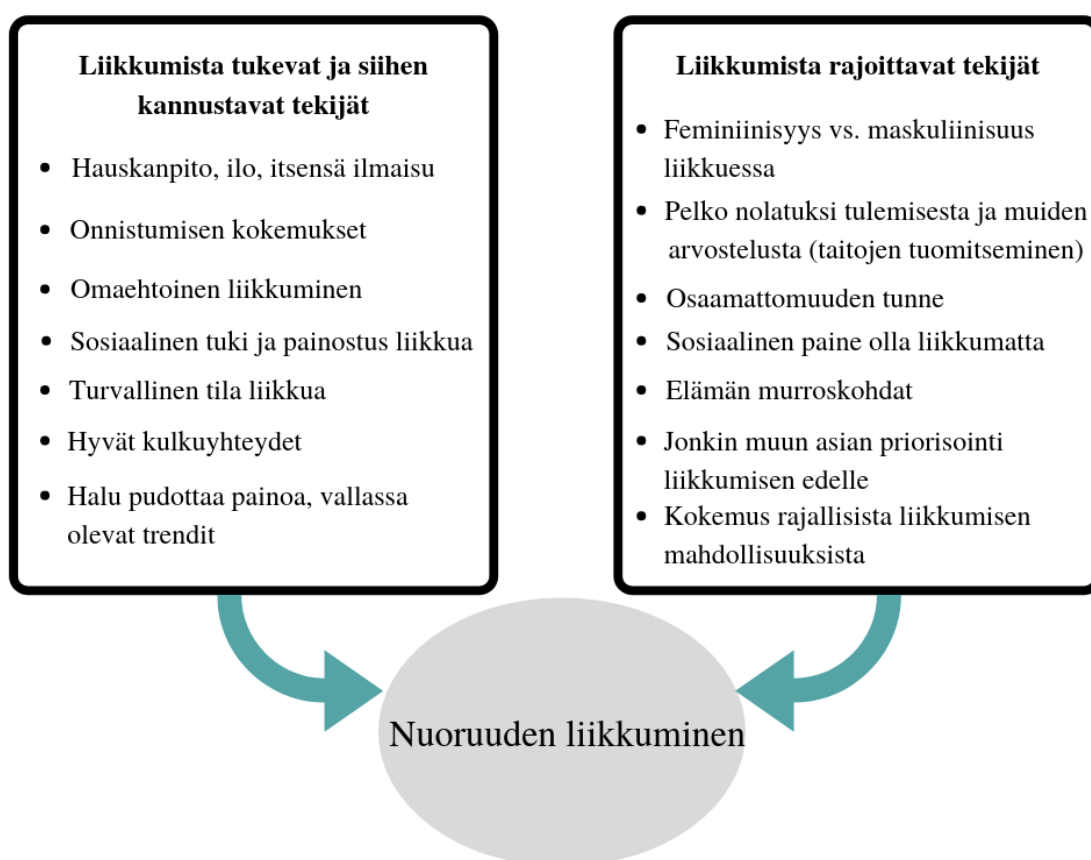
3.1 Liikkumista tukevat ja siihen kannustavat tekijät nuoruudessa

Monet nuoruuden liikkumisen merkitykset olivat vahvasti subjektiivisia (Vehmas 2012, 109). Psykykinen hyvinvointi, itsensä ilmaisu ja hyvän olon tunne painoutuivat nuorten liikkumisen merkityksissä (Ashton ym. 2015; Belanger ym. 2015). Nuorille keskeisiä liikkumisen merkityksiä olivat ilo, sosiaalisuus, kunnan kohotus, terveys, hyvä olo ja hyvä mieli (Vanttaja ym. 2015; Vanttaja ym. 2017). Myös hauskanpito mainittiin Yungblutin ym. (2012) ja Belangerin ym. (2015) tutkimuksissa pääasialliseksi liikkumisen syyksi. Pelit, kuten Nintendo Wii, tarjosivat tytöille Azzarito ja Hillin (2013) tutkimuksessa mahdollisuuden liikkumiseen ja hauskanpitoon. Liikkuminen toimi nuoruudessa myös välineenä itsensä ilmaisulle (Rannikko ym. 2013; Ashton ym. 2015). Rannikon ym. (2013) tutkimuksessa eräs skeittaava nuori kuvaili liikkumistaan itsensä ilmaisemisen keinona, oman luovuuden käyttämisenä ja jopa taiteena.

Onnistumisen kokemukset liikkuesssa toivat nuorille hyvän olon tunteen, mikä kannusti Belangerin ym. (2015) tutkimuksessa nuoria liikkumaan myös uudelleen. Osaamisen ja onnistumisen kokemukset myös muuttivat positiivisemmaksi nuorten käsitystä itsestään liikkujana (Knowles ym. 2011). Belanger ym. (2015) tutki nuoria, jotka olivat liikkuneet paljon lapsuudessa ja esimerkiksi liikkuneet jossain harrasteryhmässä. Osa heistä oli ylläpitänyt liikkumistaan ja osan liikkumisen määrä oli selvästi vähentynyt. Ne nuoret joilla liikkumisen määrä oli pysynyt korkealla nuoruudessa yhdistivät liikkumisen siihen, että liikkuvalla henkilöllä on enemmän

energiaa ja hän sairastui harvemmin (Belanger ym. 2015). Nämä nuoret myös kertoivat liikkuvansa, jotta heillä olisi riittävä kunto nauttia liikkumisestaan (Belanger ym. 2015).

Watsonin ym. (2016) tutkimuksessa toteutettiin interventio, jossa kouluihin hankittiin tanssimatto, jota nuoret saivat käyttää vapaasti tuntien ulkopuolella. Tanssimatto aiheutti innostusta, sillä monilta löytyi myös kotoa jonkinlainen liikkumista ja pelaamista (exergame) yhdistävä liikkumisen muoto. Osalla tutkimuksen nuorista oli jo entuudestaan kokemusta näistä aktiivisista peleistä ja ne koettiin enemmän videopeliksi kuin liikkumisen muodoksi.



KUVA 2: Nuoruuden liikkumista tukevat ja siihen kannustavat tekijät ja sitä rajoittavat tekijät

Omaehtoinen liikkuminen näyttäytyi merkittävänä osa-alueena nuorten liikkumiselle. Erilaiset liikkumisen ja pelaamisen yhdistävät liikkumisen muodot tarjosivat mahdollisuuden liikkumisen kulttuurille, jossa erityisesti tytöt tunsivat olevansa hyviä liikkumaan ja kokivat saavansa liikkua omilla ehdoillaan (Azzarito & Hill 2013). Liikkumisen vapaus ja omaehtoisuus merkitsivät nuorille mahdollisuutta kehittää itseään ja olla luova sekä tyyllitelevä (Itkonen 2017).

Omaehtoisesti muodostetut liikkumisen yhteisöt koettiin matalan kynnyksen liikkumisen paikoiksi. Rannikko ym. (2013) pohtivat artikkelissaan näihin miljöihin olevan helppo liittyä ja erota. Nuorten osallisuus näyttäytyi tärkeänä tekijänä nuorten liikkumiselle (Tammelin & Karvinen 2008). Myös nuorten omien mieltymysten ja ruumiillisuuden tulkintojen huomioon ottaminen nähtiin tärkeäksi nuorten liikkumisen suunnittelussa (Itkonen 2012b, 170). Nuoret hyödynsivät vertaisoppimista liikkuessaan ja olivat yhtäläillä niin oppilaita, kuin opettajiakin (Itkonen 2017).

Nuorten liikkumisen erityispiirteitä nykypäivänä ovat yhdessä liikkuminen (Rannikko ym. 2013) ja kehitysvaiheeseen kuuluva vertaisryhmiin hakeutuminen (Tammelin & Karvinen 2008; Ashton ym. 2015; Ojala 2015, 177-179). Tuunasen ja Malvelan (2013) mukaan nuoret välttelivät nolatuksi tulemista, mutta halusivat kuitenkin erottua massasta - oikealla tavalla. Se mitä oli suotavaa tehdä ja mitä ei oli normitettu hyvin vahvasti nuorten keskuudessa (Kauraavaara 2013, 15). Ryhmissä vallitsevat sosiaaliset normit vaikuttivat sen jäsenten kokemuksiin ja käyttäytymiseen (Fiske 2010). Kokan ym. (2013) ja Gonzáles-Cutren ym. (2013) tutkimuksissa havaittiin vertaisten tuen lisäksi myös opettajan tuen vaikuttavan nuorten liikkumiseen liittyviin käsityksiin ja motivaatioon. Opettajan tuki ja palaute saattoivat olla merkittäviä nuorille koetun osaamisen kannalta (Koka ym. 2013).

Nuoret kokivat liikkumisen myös väyläksi saavuttaa suosio ja sosiaalinen hyväksyntä vertaisten keskuudessa (Ashton ym. 2015). Eräs nuori kertoi Rannikon ym. (2013) tutkimuksen verkkokyselyssä aloittavansa keskustelun uusien ihmisten kanssa “vain koska heillä on bleidit jalassa” ja toinen puhui skeittaamisen olevan oma maailmansa, jota ei voi ymmärtää jos ei sitä ole itse kokenut. Ashtonin ym. (2015) tutkimuksessa nuorten miesten liikkumista tarkastellessa yhdeksi keskeisimmäksi tekijäksi liikkumiselle nousi halu näyttäytyä viehättävänä vastakkaisen sukupuolen silmissä.

Mitä vanhemmaksi nuoret tulivat, sitä tärkeämmäksi vertaisten ja ystävien tuki muodostui suhteessa vanhempien antamaan tukeen (Coleman ym. 2008). Kavereiden kanssa liikkuessa yhdessä liikkuminen todettiin tärkeämmäksi kuin esimerkiksi liikkumisen muoto tai paikka (Turkka 2007, 73-74). Colemanin ym. (2008) tutkimuksen mukaan erityisesti aikuisuuden kynnyksellä ystävien ja vertaisten merkitys nuoren liikkumiselle korostui. Kavereiden kanssa vietetty aika ja sosiaalinen tuki korostuivat myös Liimakan ym. (2013) ja Lairdin ym. (2018)

nuorten liikkumisen mieltymyksiä tarkastelevissa tutkimuksissa. Määrällisissä tutkimuksissa sosiaalisten normien vaikutus aikomukseen liikkua oli heikompi, joskin tilastollisesti merkitsevä, kuin asenne ja koettu hallinta (Kwan ym. 2009).

Nuoret kokivat kavereiden läsnäolon tärkeäksi liikkueessaan. He kokivat, että kaverit eivät tuominneet heitä heidän liikkumisen kykyjensä ja taitojensa mukaan (Yungblut ym. 2012). Esimerkiksi vitsien kertominen kevensi tunnelmaa liikkueessa ja vähensi liikkumisen vakavuutta (Yungblut ym. 2012). Liikkumistaan ylläpitäneet nuoret kertoivat tutustuvansa liikkueessaan uusiin ihmisiin, eivätkä he niinkään seuranneet kavereitaan harjoituksiin (Belanger ym. 2015).

Vertaisten lisäksi myös muut sosiaaliset suhteet koettiin tärkeiksi liikkumista tukeviksi tekijöiksi. Vanhempien tuki näyttäytyi kannustamisena ja osallisuutena liikkumiseen sekä materiaalisena tukena (Belanger ym. 2011). Deliensin ym. (2015) tutkimuksessa vanhempien vaikutuksesta liikkumiseensa puhuivat eniten ne yliopistossa opiskelevat nuoret, jotka asuivat kotona. Lisäksi mediassa esiintyvät urheilijat koettiin liikkumiseen kannustaviksi hahmoiksi niiden nuorten keskuudessa, joilla liikkumisen määrä oli pysynyt korkealla (Belanger ym. 2015). Belangerin ym. (2015) tutkimuksessa erityisesti tytöt kokivat valmentajan painoastaneen heitä liikkumaan enemmän. Vanhempien tuesta erityisesti isän liikkumistottumuksilla oli suurempi merkitys nuoren liikkumiselle (Gontarev ym. 2016).

Turvallisuuden ja ”kodin” tunne rakensi Azzarito ja Hillin (2013) diskurssianalyttisessä tutkimuksessa aktiivisen liikkujan kehon nuorille tytöille ja kannusti tyttöjä liikkumaan. Tutkimuksessa kodinomaista liikkumisen ympäristöä kuvailtiin intiimeiksi sosiaali- ja perhe orientoituneiksi tiloiksi, jotka olivat piilossa julkisilta katseilta. Nuoret kokivat mieleisiksi tiloiksi liikkua sellaiset ympäristöt, joita ei välttämättä alun perin oltu tarkoitettu liikkumiseen (Azzarito & Hill 2013). Näitä tiloja olivat esimerkiksi olohuone (Azzarito & Hill 2013) ja erityisesti skeittaajat ja parkourajat hyödynsivät kaupunkitilaa monin erilaisin tavoin (Itkonen 2012b, 165). Nuoruudessa liikkumisen samanarvoisuutta tuki erityisesti koululiikunta (Laine 2015, 133). Etenkin vähän liikkuvat lapset ja nuoret hyötyivät koulussa järjestetystä liikkumisesta, sillä opetukseen osallistuvat kaikki motivaatiostaan, terveydestään ja liikkumisen määrästä riippumatta (Laine 2015, 133). Positiivinen ympäristö liikkumiselle oli Knowlesin ym. (2011) tutkimuksen mukaan mahdollista luoda tarjoamalla nuorille mielekkäitä vaihtoehtoja, joissa vähennettiin kilpailullisuuden painotusta.

Plotnikoffin ym. (2014) mukaan käsityksellä ympäristön liikkumismahdollisuuksista oli vaikutus ainoastaan vapaa-ajan liikkumiselle. Oliveiran ym. (2014) tutkimuksessa liikemittareilla mitattuna aktiivisimpia olivat ne nuoret, joilla oli positiivinen käsitys erilaisista kulkumahdollisuuksista liikuntapaikoille. Ottamalla nuoret mukaan liikkumista koskevaan päätöksentekoon oli mahdollista luoda miellyttävä liikkumisen ympäristö (Koka ym. 2013). Koulu- tai kotiympäristöllä ei ollut Plotnikoffin ym. (2014) mukaan havaittu olevan nuorten pystyvyyden kokeemiselle suurta merkitystä. Oliveiran ym. (2014) tutkimuksessa havaittiin ettei käsityksellä liikkumisympäristön turvallisuudesta ollut vaikutusta objektiivisesti mitattuun nuorten liikkumiseen.

Brunetin ym. (2012) tutkimuksessa tarkasteltiin nuorten kokemusta fyysisen ideaalin ja todellisen minän suhteesta. Nuoret arvioivat millaiseksi he kokivat kehonsa sillä hetkellä ja millaisen kehon he kokivat olevan ideaali ja toivottu. Nuoret, joiden ideaali ja todellinen fyysinen minä olivat kaukana toisistaan liikkivat heitä enemmän, joilla ei ilmennyt ristiriitaa todellisen ja ideaalin kehon välillä (Brunet ym. 2012). Bergier ym. (2017) havaitsivat tutkimuksessaan tyttöjen olevan merkittävästi myöntyväisempiä liikkumisen avulla toteutetulle painonpudotukselle kuin pojat. Pojat taas näkivät liikkumisen useammin painon kasvattamiseen tähtäävänä toimintana (Bergier ym. 2017). Ne tytöt jotka halusivat pudottaa painoaan ja ne pojat, jotka halusivat lisätä sitä, liikkuvat eniten (Bergier ym. 2017). Fyysisen ideaalin ja todellisen minän kokemuksen ristiriidalla vaikuttikin olevan positiivinen vaikutus nuorten liikkumiseen (Brunet ym. 2012).

Vallassa olevat trendit näkyivät myös oleellisesti nuorten kehoa ja liikkumiseen liittyviä kokemuksia tarkastelevissa tutkimuksissa. Kehonkuvan ristiriidat aiheuttivat mahdollisesti paineita mukautua oletettuihin fyysisiin standardeihin (Brunet ym. 2012) ja olivat läsnä erityisesti tyttöjen keskuudessa myönteisyytenä painonpudotukselle (Bergier ym. 2017). Pojat taas pyrkivät tyttöjä enemmän lisäämään painoaan liikkumisen avulla, jolla saattoi olla yhteys nuorten miesten kokemaan trendiin voimakkaasta ja lihaksikkaasta kehosta (Bergier ym. 2017; Trinh ym. 2008).

3.2 Liikkumista rajoittavat tekijät nuoruudessa

Nuoruudessa liikkumista rajoittivat siihen liitetyt mielikuvat ja tuntemukset. Yungblutin ym. (2012) tutkimuksessa kehonkuva ja erityisesti feminiinisen olemuksen ylläpitäminen nousi esille tyttöjen liikkumista estävänä tekijänä. Hikoileminen ja aggressiivisuus yhdistettiin maskuliinisuuteen, jonka vuoksi moni tutkittavista koki ristiriitaa liikkumisen ja feminiinisen olemuksen ylläpidon välillä (Yungblut ym. 2012). Liikkumisen maskuliinisuutta oli tutkittu myös Azzarito ja Hillin (2013) tutkimuksessa, joissa monia julkisia liikkumisen tiloja tarkasteltiin miesten dominoivina tiloina. Erityisesti nuoren naisen kehoon kohdistunut kiusaaminen vaikutti heidän kehonkuvaansa negatiivisesti (Holman ym. 2013). Tutkimuksessa vahvaa naisen kehoa vieroksuttiin, mikä saattoi rajoittaa tyttöjen monien hyvien liikkumisen kokemusten saamista. Holmanin ym. (2013) tutkimuksessa nuoret oikeuttivat kehoon kohdistuvaa kiusaamista tilanteissa, jossa nuorten naisten nähtiin osallistuvan perinteisesti miesten dominoiviin liikkumisen muotoihin.

Nuorten liikkumista rajoittivat myös pelko nolatuksi tulemisesta ja liikkuesssa koetut negatiiviset tunteet ja kokemus muiden arvostelusta. Yungblutin ym. (2012) tutkimuksessa nuoret naiset kokivat liikkuessaan mielihyvää, mutta tämä kokemus saattoi muuttua epämiellyttäväksi ja vastenmieliseksi jos he eivät päässeet peseytymään liikkumisen jälkeen. Liikkumista estäviä tekijöitä olivat Ashtonin ym. (2015) tutkimuksessa kokemukset itsevarmuuden puutteesta, sekä alemmuuden ja häpeän tunteesta. Alemmuuden ja häpeän tunteet liitettiin omiin koettuihin liikkumisen taitoihin ja niiden arvosteluun (Ashton ym. 2015). Yungblutin ym. (2012) tutkimuksessa nuoret pelkäsivät, että liikkuesssa virheen tekeminen johtaisi nolatuksi tulemiseen. Watsonin ym. (2016) tutkimuksessa tanssimatto oli sijoitettu koulussa julkiselle paikalle. Tämä julkisella paikalla liikkuminen synnytti nuorissa nolostumisen tunteita ja sen koettiin rajoittavan tanssimaton käyttämistä.

Erityisesti nuoret kokivat muiden tuomitsevat heidän liikkumisen taitojaan, jos he eivät tunteet ketään siinä ympäristössä jossa liikkuivat (Yungblut ym. 2012). Nuoret kokivat usein ulkonäköön, painoon ja muotoon liittyviä rooli odotuksia, mikä näkyi erityisesti nuorten naisten ulkonäköpaineina “bodyshamingin”, eli kehoon liittyvän negatiivisen arvostelun, kautta (Ojala 2017). Kehoon kohdistuva kiusaaminen koettiin oikeutetuksi myös tilanteissa, joissa naisen kehonpainon ajateltiin asettuvan sosiaalisen “ideaalin” painon ulkopuolelle (Holman ym. 2013).

Yungblutin ym. (2012) tutkimuksessa nuoret kokivat yhdessä liikkueessaan lisääntyntä sosiaalista painetta, sillä he pelkäsivät pettävänsä oman joukkueensa. Tämä mielikuva nuorille syntyi heidän kokiessaan muiden ajattelevan etteivät he ole riittävän hyviä tai taitavia liikkujia.

Nuoret kokivatkin yksin liikkumisen Yungblutin ym. (2012) tutkimuksessa vähemmän stressaavaksi. Niille nuorille joiden liikkumisen määrä oli vähentynyt nuoruudessa osaamattomuuden tunne oli este liikkumiselle ja he vertasivat itseään muihin ja heidän taitoihinsa (Belanger ym. 2015). Pystyvyyden ja hallinnan tunteella oli merkitys nuorten liikkumiselle, sillä ne vaikuttivat nuorten aikomukseen liikkua (Kwan ym. 2009; Roberts ym. 2010; Tessier ym. 2015) kiinnostukseen ja motivaatioon (Christiana ym. 2014; Bai ym. 2015) ja koettuun siitä saatavaan hyötyyn (Gontarev ym. 2016).

Erityisesti vähän liikkujille (Liimakka ym. 2013; Palomäki ym. 2017) ja nuorille tytöille (Trinh ym. 2008; Gontarev ym. 2016) kavereiden painostus olla osallistumatta liikunnalliseen toimintaan oli suuri. Colemanin ym. (2008) tutkimuksen syvähaastattelussa itsensä ”ei koskaan” liikkuvaksi identifioineet nuoret kokivat merkittäväksi liikkumista estäväksi tekijäksi vertaisten ja kavereiden paineen. Vertaisten paineen lisäksi myös vanhempien, valmentajien ja opettajien painostus nousi esille tutkimuksissa liikkumista rajoittavana tekijänä painostuksen herättämien negatiivisten tunteiden vuoksi (Belanger ym. 2011; Deliens ym. 2015). Nuoret myös kokivat, etteivät aikuiset aina ymmärtäneet hauskanpidon merkitystä liikkumiselle (Yungblut ym. 2012).

Elämän murroskohdat näyttäytyivät tutkimuksissa nuorten liikkumiseen vaikuttavana osa-alueena (Coleman ym. 2008; Knowles ym. 2011; Saaranen-Kauppinen ym. 2011). Erityisesti siirtymä yläkoulusta toiselle asteelle (Knowles ym. 2011) ja toiselta asteelta työelämään (Coleman ym. 2008) vaikuttivat nuorten liikkumiseen. Saaranen-Kauppisen ym. (2011) tutkimuksessa kuvitteellisen Kainon kehystarinan avulla huomattiin liikkumisen lopettamiseen ja aloittamiseen kytkeytyvien tarinoiden liittyvän vahvasti elämän murros- ja muutoskohtiin, kuten perheen perustamiseen tai sairastumiseen.

Ashtonin ym. (2015) tutkimuksessa nuorten kiireinen elämä esti liikkumista ja he priorisoivat muita asioita sen edelle. Myös Belanger ym. (2015) tutkimuksessa nuoruudessa liikkumista merkittävästi vähentäneet kertoivat kokevansa uusien prioriteettien, kuten koulun ja töiden,

olevan heille tärkeämpiä. Deliensin ym. (2015) tutkimuksessa rentoutuakseen nuoret valitsivatkin muita tapoja, kuten television katselun. Liikkuminen, tai tarkemmin sen puute, oli Kauravaaran väitöskirjan (2013, 212-221) mukaan erityisesti nuorille miehille mielekäs valinta, eikä liikkuminen ollut kovin korkealla nuorten tärkeysjärjestyksessä. Nuoren ammattiin opiskelevan miehen liikkumista kuvailtiin kausittaiseksi, mikä ilmeni esimerkiksi vuodenaikoihin sidottuna tai epäsäännöllisesti toistuvina toimintoina (Kauravaara 2013, 133). Moni nuori puhuikin Liimakan ym. (2016) tutkimuksessa kokemastaan ristiriidasta ajankäyttönsä jakamisesta liikkumisen ja kavereidensa kesken.

Terveysten avulla liikkumisen argumentointi nuorille ei voittanut hengailun viehätystä (Liimakka ym. 2016) Myöskään ulkopuolelta tuleva terveysvalistus ei tavoittanut hengailun ensisijalle laittavia, sillä se koettiin usein itseään toistavaksi (Liimakka ym. 2016). Kauravaaran tutkimuksessa nuoren miehen elämä näyttäytyikin ”tässä ja nyt” tapaisena (2013, 152-153). Liimakan ym. (2016) tutkimuksessa nuoret myös kokivat tietävänsä itse parhaiten mitä tekevät ja kertoivat, etteivät kokeneet terveyskampanjoiden ja liikuntasuosittelun koskettavan heitä tai heidän kavereitaan.

Myös koetut rajalliset liikkumisen mahdollisuudet rajoittivat nuorten liikkumista. Belangerin ym. (2015) tutkimuksessa liikkumisen määräänsä vähentäneet kokivat haastavaksi löytää mahdollisuuksia liikkua. Tutkimuksessa kauempana keskustoista asuvat nuoret kokivat liikkumisen valinnanmahdollisuutensa heikoiksi ja kokivat nuorille tarjottavan vähemmän eri tasoja harrastaa. Myös Ashtonin ym. (2015) tutkimuksessa rajoittavaksi tekijäksi koettiin liikkumisen saatavuus ja lisäksi sen kallis hinta. Erityisesti vapaa-ajan liikkumisen mahdollisuuksiin vaikutti nuorten ja heidän vanhempiensa sosioekonominen asema (Vehmas 2012, 110). Watson ym. (2016) tutkimuksessa oppilaat kokivat haasteeksi löytää aikaa tanssimaton käyttämiselle, esimerkiksi pitkien luonastajonon vuoksi. Nuoret toivoivat edullisempia ja joustavampia liikkumisen mahdollisuuksia, sekä niistä tiedottamista heidän käyttämiään kanavia pitkin (Deliens ym. 2015).

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena tutkia miten nuoret lähihoitajaopiskelijat puhuvat liikkumisestaan, sekä tunnistaa näihin puhetapoihin kiinnittyneitä toimijuuksia. Tutkimuskysymykset ovat:

1. Millainen kuva lähihoitajaopiskelijoiden liikkumisesta rakentuu?
2. Millä tavoin lähihoitajaopiskelijat puhuvat itsestään liikkujina?

5 TUTKIMUSAINEISTO JA DISKURSSIANALYYSI

Tämä tutkimus asemoituu sosiokonstruktiiviseen viitekehykseen, jossa ajatellaan todellisuuden ja seurauksien rakentuvan sosiaalisesti (Potter & Wetherell 1987, 32-35; Suoninen 1999, 18-21; Pietikäinen & Mäntynen 2009, 12; Jokinen ym. 2016, 25-27). Tutkimuksessa toimijuuden ajatellaan Bourdieun & Wacquantin (1995, 160-171) mukaisesti muotoutuvan sosiaalisissa ympäristöissä. Bourdieun & Waquantin (1995, 160-171) mukaan ihmiset valitsevat toimintoja sen mukaan, mikä heille on mahdollista. Tässä tutkimuksessa tiedon ajatellaan olevan kontekstisidonna ja objektiivistaista, omiin tulkintoihin perustuvia olettamuksia todellisuudesta (Tynjälä 2004, 25-26).

5.1 Tutkimusaineisto ja sen keruu

Tutkimusaineisto koostui ryhmähaastattelusta, joka tehtiin joulukuussa 2017 (11.12.2017) haastateltavien oppilaitoksessa. Haastateltavat nuoret opiskelivat viimeistä vuottaan lähihoitajiksi ammatillisessa oppilaitoksessa. Tutkimuksen ryhmähaastatteluun osallistui yhteensä 7 opiskelijaa (5 tyttöä, 2 poikaa). Haastateltavat olivat iältään 18-20-vuotiaita. Tarkoituksena oli tavoittaa monipuolisesti liikkumiseen liitettyjä merkityksiä. Haastatteluun päädyttiin valitsemaan vain yhden alan opiskelijoita, sillä aiemman kirjallisuuden perusteella voitiin olettaa eri alojen olevan keskenään hyvin erilaisia. Lähihoitajaopiskelijoiden ryhmä vastasi tähän tutkimuksen tarkoitukseen hyvin. Lähihoitajaopiskelijat valittiin haastatteluun ammatillisessa oppilaitoksessa aiemmin toteutettujen liikemittareilla mitattujen tulosten perusteella. Heidän joukossaan oli eri intensiteetillä ja eri tavoin liikkuvia opiskelijoita.

Nuoria pyydettiin osallistumaan tutkimukseen heidän liikunnanopettajansa kautta. Ennen haastattelua nuorille annettiin kirjallinen tiedote, jossa kerrottiin tutkimuksesta. Haastattelutilanteessa nuorilta pyydettiin kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta (liite 2). Tutkimukseen kutsuttiin osallistumaan 8 henkilöä, joista yksi ei saapunut haastattelutilaisuuteen. Ennen varsinaista aineiston hankintaa suoritettiin pilottihaastattelu kyseisen ammatillisen oppilaitoksen sähkö- ja automaatiotekniikan kolmannen vuoden opiskelijoille (N=10). Pilottihaastattelun perusteella muotoiltiin haastattelun kysymyksiä uudelleen. Esimerkiksi kysymykset tulevaisuuden työtehtävissä liikkumisesta rajattiin haastattelun ulkopuolelle. Haastateltavat kokivat

näihin kysymyksiin vastaamisen erittäin haastavana, sillä monella ei vielä ollut oman alansa työkokemusta.

Oppilaitos oli mukana Liikkuva opiskelu -hankkeessa pilottioppilaitoksena, minkä vuoksi opiskelijat saivat mennä liikkumaan ammatillisen oppilaitoksen liikkumiseen tarkoitettuihin tiloihin aina kun ne olivat vapaina. Lisäksi tutkimukseen osallistuneiden lähihoitajaopiskelijoiden ryhmässä toteutettiin lyhyt viiden viikon mittainen liikkumisen lisäämiseen tähtäävä interventio syksyn 2017 aikana. Interventio pyrki lisäämään liikkumista oppituntien taukojumpmien ja liikkumiseen varattujen oppituntien sisällön valinnanvapauden avulla. Tavoitteeni oli lisätä opiskelijoiden motivaatiota monipuoliseen liikkumiseen. Lähihoitajaopiskelijoilla oli mahdollisuus päättää yhdessä ryhmän kanssa millä tavoin he haluaisivat liikkua. Usein liikkumisen muodoksi valikoitiin jokin joukkuepeli tai itsenäinen kuntosaliharjoittelu. Osa liikkumiselle varatuista tunteista oli myös tarkoitettu ”omaan höntäämiseen” ja opiskelijat saivat päättää liikkumisen muodon lisäksi myös ajan ja paikan. Interventiossa hyödynnettiin UKK-instituutin Smart Moves-hankkeessa luotuja sähköisiä työkaluja ja tietopankkeja (SmartMoves-nettisivut). Smart Moves -hanke toimi osana Liikuntavammojen Kansainvälistä Ehkäisyohjelmaa LiVE:ä. Oppilaat pitivät aktiivisuusmittareita viiden viikon ajan aina arkipäivisin. Liikemittareilla mitattuna liikkumisessa ei tapahtunut viiden viikon aikana merkittäviä muutoksia.

Tutkimuksen ryhmähaastattelu toteutettiin lähihoitajaopiskelijoiden ryhmässä puolistrukturoituna teemahaastatteluna. Tuomen ja Sarajärven (2009) mukaan teemahaastattelun avulla voidaan tutkia erilaisia ilmiöitä ja hakea vastauksia erilaisiin ongelmiin. Haastattelun toteutti tutkimuksen tekijä. Haastattelussa keskusteltiin muun muassa nuorten edellisen viikon liikkumisesta, mieluisesta ja epämieluisesta liikkumisesta sekä liikkumisen merkityksistä (liite 3). Haastattelun alussa lähihoitajaopiskelijoille jaettiin lisäksi ”lämmittelytehtävä” (liite 3), johon he saivat kirjoittaa viimeisen viikon ajalta mieluisia ja epämieluisia liikkumisen kokemuksiaan. Tehtävän tarkoituksena oli herättää lähihoitajaopiskelijoita ajattelemaan omaa liikkumistaan.

Haastattelun teemat valittiin perehtymällä aiempaan nuorten ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien liikkumiseen. Ryhmähaastattelun teemat olivat seuraavat: oma liikkuminen ja liikkumisen lisääminen. Haastattelu kesti noin 90 minuuttia. Haastateltaville kerrottiin tutkimukseen osallistumisen olevan vapaaehtoista ja heille annettiin myös mahdollisuus keskeyttää osallistumisensa milloin tahansa. Oppilaille painotettiin myös, ettei keskustelusta ole mahdollista

tunnistaa yksittäisiä henkilöitä ja heidän vastauksiaan. Haastattelussa käytettävää termistöä, kuten liikkumista, avattiin tutkittaville ennen haastattelua kertomalla sen tarkoittavan kaikkea paikallaanolosta poikkeavaa fyysistä aktiivisuutta, kuten arki- ja välimatkaliikkumista, sekä harrastustoimintaa.

Haastattelu litteroitiin ExpressScribe-ohjelmalla sanatarkasti noudattamalla nuorten puhekieliä ilmauksia. Litteroituun tekstiin kirjattiin myös sanojen painotukset, ilmaisutavat ja erilaiset äännähdykset, kuten naurahdukset. Litteroinnissa sanojen painotus merkittiin alleviivaamalla ja pitkät tauot (.) sulkeilla, jossa sulkeiden sisällä oleva pisteiden lukumäärä viittaa taukojen pituuteen sekunneissa. Muita puheen ominaisuuksia, kuten naurahduksia, on merkitty hakasulkein. Tutkimuksessa haastateltaviin viitataan peitenimillä (esimerkiksi Kalle). Anonymiteetin varmistamiseksi yhden haastateltavan harrastama liikkumisen muoto jätettiin mainitsematta. Litteroitua aineistoa kertyi 22 sivua Times New Romanin fonttikoolla 12 ja rivivälillä 1,5. Koko ryhmähaastattelun litteroitu aineisto otettiin mukaan analyysiin.

5.2 Tutkimusaineiston diskurssianalyysi

Tämän tutkimuksen tarkoituksena ei ole tuottaa absoluuttista totuutta lähihoitajaopiskelijoiden liikkumisesta, vaan kuvata yksi todellisuuden versio. Näin ollen toinen tutkija voisi konstruoida erilaiset tulkinnat aineistosta, kuin mitä tässä tutkimuksessa esitetään. Analyysimenetelmäksi valittiin diskurssianalyysi, koska tutkimuksen kiinnostuksen koteena oli sosiaalisen todellisuuden rakentuminen kielen avulla lähihoitajaopiskelijoiden puheessa liikkumisesta.

Diskurssianalyysi on laadullinen tutkimusmenetelmä sosiaalisen todellisuuden tutkimiseen, jossa ollaan kiinnostuneita erityisesti puheesta tai teksteistä (Jokinen ym. 2016, 26-47). Jokinen ym. (2016) määrittelevät diskurssianalyysin ”kielenkäytön ja muun merkitysvälitteisen toiminnan tutkimukseksi, jossa analysoidaan yksityiskohtaisesti sitä, miten sosiaalista todellisuutta tuotetaan erilaisissa sosiaalisissa käytännöissä”. Keskeisin tarkastelun kohde diskurssianalyysissä ei olekaan yksilö vaan sosiaaliset käytännöt (Jokinen ym. 2016, 43). Tässä tutkimuksessa ryhmähaastattelun keskustelutilanne nähtiin tällaisena sosiaalisen käytännön tilanteena, jossa etsittiin uusia jäsenyyksiä, vahvistetaan olemassa olevia käytäntöjä tai luovutaan niistä (Fairclough 1992, 41; Potter & Wetherell 1987, 81; Jokinen ym. 1993, 21). Tutkimuksessa nämä käytännöt tuovat näkyväksi liikkumiseen liitettyjä merkityksiä ja niistä rakentuvia puhetapoja.

Diskurssianalyysissä ollaan kiinnostuneita todellisuuden rakentamisesta kielen avulla. Kielen käyttöä voidaan pitää diskurssianalyysissä toimintana ja tekemisenä, jolla on seurauksia (Fairclough 1992, 64; Suoninen ym. 2016b, 231). Kieli on aina sidoksissa ympäröivään todellisuuteen ja sen avulla voidaan merkityksellistää sitä (van Dijk 2006; Pietikäinen & Mäntynen 2009, 14-20). Sosiaaliset käytännöt, kuten ryhmähaastattelun keskustelutilanne, rakentavat ja ylläpitävät erilaisia merkityssystemeitä, joita voidaan kutsua diskursseiksi (Fairclough 1992, 64). Siten merkityssystemit voidaan nähdä diskurssin ”kattokäsitteenä” (Jokinen & Juhila, 281).

Tässä tutkimuksessa viitataan ryhmähaastattelusta rakennettuihin diskursseihin Lehtosen (1996, 32) ehdottamalla suomenkielisellä puhetapa käsitteellä. Puhetavat ohjaavat käyttämään kieltä eri tilanteissa tietyllä tavalla. Puhetavat voivat olla toisinaan sekä keskenään kilpailevia, että rinnakkaisia (Jokinen ym. 2016, 33-34). Tutkimusaineistoa lähestyttiin brittiläisen diskurssianalyysin tradition lähtökohdista ja hyödynnettiin suomalaisia diskurssianalyttisiä tutkimuksia, joista monet ovat saaneet vaikutteita brittiläisestä traditiosta (Suoninen 1999, 17-18). Brittiläisessä traditiossa diskurssit syntyvät keskusteluissa ja analyysi pyrkii selvittämään sen, mitä diskurssi kommunikoi ja miten se tapahtuu (Stubbs 1983; Remes 2011, 303-304, 315).

Ryhmässä henkilöt voivat esittää monenlaisia, keskenään ristiriitaisia asioita ja juuri tämä versioiden moninaisuus otetaan tutkimuskohteeksi sellaisenaan (Jokinen ym. 2016, 45). Haastattelutilanteessa osallistujat, eli lähihoitajaopiskelijat ja haastattelija, muodostivat ryhmänä käsitteiksi keskustelun aiheista. Mielenkiinto kohdistettiin ryhmän toimintaan ja sen jäsenten puhevuoroihin. Ryhmähaastattelun kaltaisissa keskustelutilanteissa puhujan vaikuttaa jatkuvasti myös muu ryhmä, sillä hänen on otettava huomioon puhuessaan muiden mielipiteet keskustellessaan näkemyksiään (Pietilä 2010, 213-216).

Diskurssianalyysiin on tässä tutkimuksessa valittu analyysivälineiksi käsitteet positio ja puhetapa. Diskurssianalyysissä ajatellaan toimijoiden kiinnittyvän merkityssystemeihin (Jokinen ym. 2016, 43-44). Tässä tutkimuksessa toimijuuden nähdään liittyvän siihen, miten lähihoitajaopiskelijat asemoituvat suhteessa liikkumiseen sanoessaan jotain. Kielenkäytössä ihmisille rakentuu muuttuvia toimijuuksia ja erilaisia ominaisuuksia (Jokinen ym. 2016, 44). Näitä tämän tutkimuksen liikkumisen toimijuuksia kuvataan positio käsitteellä. Puhetavat toimivat näiden positioiden rakennusaineena (Pietilä 2010, 216; Jokinen ym. 2016, 44).

Aineistoon tutustuminen aloitettiin lähiluvulla ja lukemalla aineistoa esittämällä sille Pöysän ym. (2009) mukaisia kysymyksiä siitä, mistä ja kenen näkökulmasta tarinaa kerrotaan. Lähestymistavaksi valittiin ajatuskokonaisuuksien tunnistaminen, joissa tuotetaan merkityksiä liikkumiselle. Yksi ajatuskokonaisuus koostui lyhimmillään yhdestä lauseesta ja pisimmillään useammista puheenvuoroista koostuvista virkkeestä. Samalla tehtiin muistiinpanoja ja eroteltiin värikoodein näitä ajatuskokonaisuuksia.

Aineistoa luettiin kokonaisuutena pohtimalla mitä ja miten lähihoitajaopiskelijat kertoivat liikkumisestaan (Pietikäinen & Mäntynen 2009, 14). Tutustumisen jälkeen aineisto käytiin järjestelmällisesti läpi etsien näiden ajatuskokonaisuuksien väliltä yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia. (Pietilä 2010, 219-224; Ruusuvuori ym. 2010, 9-29). Tämän perusteella aineisto ryhmiteltiin eri temaattisten kokonaisuuksien alle, joita muodostettiin lopulta neljä (4) erilaista. Ne olivat: kouluaikaisen ja vapaa-ajan liikkumisen kokonaisuudet, opettajaa kuvaava kokonaisuus sekä omaa liikkumista kuvaava kokonaisuus. Näistä kokonaisuuksista rakennettiin lähihoitajaopiskelijoiden liikkumiseen liittyvät puhetavat.

Diskurssianalyysissä sisällön liiallinen pelkistäminen tai luokittelu voi aiheuttaa aineiston merkitysten vuoropuhelun hukkimisen (Eskola & Suoranta 1998, 197). Tarkoituksena tässä diskurssianalyysissä olikin kuvata temaattisten kokonaisuuksien avulla millaisia merkityksiä liikkumiselle tuotetaan ja erityisesti miten nämä merkityksen tuotetaan. Tutkimuksessa pyrittiin kuitenkin huomioimaan jatkuvasti eri kokonaisuuksien vuorovaikutuskonteksti, eli alkuperäinen aineisto, jolloin ne muodostivat yhdenmukaisen ja juonellisen kokonaisuuden. Analyysissä huomio kiinnitettiin asioiden kontekstiin, kuten esimerkiksi sarkasmiin. Tulkinnoissa keskityttiin huomio myös haastateltavien äänensävyihin ja puheen nopeuteen, jotka voivat tehdä samasta ilmaisusta esimerkiksi ironisen, sarkastisen tai vakavan (Fairclough 1992, 77, 123).

Liikkumiseen liittyviä puhetapoja rakennettiin analysoimalla nuorten esiin tuomia valintoja ja valintojen perusteluja, sekä jännitteiden kerrontaa ja tilanteiden sekä toimijuuksien välisiä suhteita (Suoninen ym. 2016a, 53-54; Pöysä 2009; Pietilä 2010; Ruusuvuori 2010). Toimijuutta tutkittiin Jokisen ym. (2016, 43-50) mukaan kiinnittämällä huomio siihen, miten nuori näki ja koki itsensä suhteessa muihin ja millaisesta näkökulmasta nuori kertoi liikkumisestaan. Toimijuutta tarkasteltiin myös nuorten erilaisissa tilanteissa tekemien valintojen mukaan. Tällaisia tilanteita olivat esimerkiksi koetun liikkumista estävän tilanteen havaitseminen ja siihen

reagoiminen. Huomiota kiinnitettiin myös sellaiseen joustavuuteen ja muuntuvuuteen, jonka mukaan samalle henkilölle on mahdollista liikkua monissa eri positioissa puhuessaan liikkumisestaan (Jokinen ym. 2016, 44).

Lopuksi aineistosta rakennettuja puhetapoja analysoitiin ja tulkittiin millaisia seurauksia lähihoitajaopiskelijoiden tuottamilla puhetavoilla on. Ryhmän rakentamia puhetapoja vertailtiin tarkastelemalla niiden samankaltaisuuksia, ristiriitaisuuksia ja erilaisia jännitteitä alkuperäisessä kontekstissaan (Pietikäinen & Mäntynen 2009; Jokinen ym. 2016). Diskurssianalyysi on luonteeltaan tilannesidonnainen, mutta myös aikaisemmat kokemukset, normit ja tavat ovat kieltä käytettäessä läsnä (Pietikäinen & Mäntynen 2009, 33). Tämän vuoksi tulkinnoissa on otettu huomioon myös arkielämän konteksti (van Dijk 2006).

Lähihoitajaopiskelijoiden puhuessa liikkumisestaan, puhuivat he samalla kulttuurisista jäsenyksistä, ja yleisemmin koulu- ja vapaa-ajan liikkumisesta. Tämä edellyttää tutkijan oman kulttuuristen stereotyyppien tai yleisen yhteiskunnallisen ilmapiirin tuntemuksen tietoista käyttöä (Silverman 1985, 37-39). Nämä kulttuuriset konventiot on pyritty tuomaan julki tämän työn aiemmissa kappaleissa nuorten liikkumista käsittelevän kirjallisuusosion avulla. Lisäksi on tärkeää huomata, ettei aineistosta itsestään nouse mitään, vaan tulkinnat ovat aina tutkijan tekemiä valintoja, tulkintoja ja tiedon jäsentämistä (Ruusuvuori ym. 2010, 9-29).

6 LÄHIHOITAJAOPISKELIJOIDEN LIKKUMISPUHE

Lähihoitajaopiskelijoiden keskustelusta konstruointiin viisi eri liikkumiseen liittyvää puhetapaa. Puhetapojen esittelyn yhteydessä esitetään myös niiden kautta rakentuvat puhujien positiot ja liikkumiselle rakentuva merkitys (taulukko 1). Lähihoitajaopiskelijoiden puheessa liikkumiselle rakentui monia merkityksiä, joista suurin osa oli positiivisia.

TAULUKKO 1: Liikkumiseen liittyvät puhetavat

Puhetapa	Puhetavan piirteet	Puhujan positio	Liikkuminen
Liikkuminen ongelmanratkaisukeinona (9)	Mahdollisen muutoksen tekeminen ja mahdollisen muutoksen teon seurausten pohdinta, nykytilanteen käyttäytymisen haittojen pohdinta	Muutostarpeen tunnistaja Helppouteen pyrkijä	Jokin mihin pyritään, ongelmanratkaisukeino
Liikkuminen hyvinvoinnin tavoitteluna ja tukikanavana (13)	”itse” sanojen käyttö ja liikkumisen henkilökohtaisuuden korostaminen	Hyvän olon tavoittelija Itsensä ylittäjä Ryhmään kuuluja	Väline tavoitella hyvinvointia: terveys, elämykset, hyvä olo Tukikanava tunteiden käsittelylle
Liikkuminen olosuhteiden sanelemana (10)	Nollapersoonan käyttö ”ei kukaan” Vaihtelevat kuvaukset omasta liikkumisesta, listaava/toteava tapa puhua	Päätöksenteon ulkoistaminen, Ei kykenevä vaikuttamaan toimintaansa, passiivinen toimija	Saavuttamaton tavoite, mutta kuitenkin yksi toiminnan vaihtoehto
Liikkuminen omana valintana (23)	Positiiviset kuvaukset omaehtoisesta liikkumisesta, vertailu epämieluisiin kokemuksiin, yksilön valinnat korustuvat Jonkin muun toiminnan asettaminen liikkumisen edelle, jokin muu tärkeämpää	Omaan liikkumiseensa vaikuttaja, aktiivinen tietoinen ja itsenäinen toimija Liikkumisen toissijaiseksi asettaja.	Yksi toiminnan vaihtoehtoista
Liikkuminen kielteisenä asiana (11)	Kielteiset kuvaukset liikkumisesta, omaehtoisuuden rajoittaminen Opettaja	Osallisuuden tavoittelija	Kyseenalaistettu, epämieluisa ja vältettävä toiminta

6.1 Liikkuminen ongelmanratkaisukeinona

Lähihoitajaopiskelijoiden liikkumiseen liittyvästä puheesta oli tulkittavissa halua ja kiinnostusta liikkua enemmän, jotta saavutettaisiin itselle asettama tavoite. Tämä merkitysten kokonaisuus nimettiin *liikkuminen ongelmanratkaisukeinona* -puhetavaksi. Se kohdistui oman liikkumisen ja liikkumisen seurausten pohdintaan, sekä tavoitteen asettamiseen. Keskustelussa kiinnostusta liikkua enemmän aiheutti tavoitteen asettaminen ja tarve ryhmän hyväksynnälle. Pohdittaessa liikkumisen hyötyjä esiin nousivat esimerkiksi kasvanut kestävyyskunto ja paremmin jaksaminen. Näiden hyötyjen tavoittelu oli saanut osan lähihoitajaopiskelijoista kasvattamaan liikkumisensa määrää. Puheessa liikkumisesta konstruointiin asia johon pyritään, jotta voidaan ratkaista jokin ongelma.

Puheen tunnuspiirteitä olivat nykytilanteen haittojen ja muutoksen tuomien etujen ja hyötyjen tunnistaminen sekä muutokseen tähtäävien keinojen listaaminen. Puheelle tyypillinen elementti oli pohtiva tapa puhua, joka sisälsi huudahduksia ja taukoja. Puhetapa oli sidoksissa liikkumisen tavoitteen asettamisesta puhumiseen. Näytteessä 1 keskustellaan liikkumisen tavoitteista ja niiden asettamisesta. Se havainnollistaa puhetavalle tyypillistä pohdintaa omasta liikkumisesta ja sen lisäämisen hyödyistä. Omalle liikkumiselle suunnitelman tekeminen ja sen toteuttaminen toimi osana oppilaitoksessa tapahtuvan liikkumisen arviointia (ks. kappale 2.2). Näytteen riveillä 1-2 ilmenee tarve muutokselle puhujan kokiessa oman kuntonsa kehittämisen tavoiteltavaksi asiaksi. Puhuja näki liikkumisen ratkaisuksi, jonka avulla tämä tavoite olisi mahdollista saavuttaa.

Näyte 1: Liikkumisen tavoitteena kestävyys

- 1 Veera: Joo mulla oli tää sama kestävyyskunnan kehittäminen. Tota koen, että se on itselle
- 2 sellanen et tarvii vähän kehittää sitä. Kohottaa kuntoa! Nii ihan sen takia.
- 3 Haastattelija: Osaatko sanoa vielä miks koet, että tarvii kehittää sitä kuntoa?
- 4 Veera: No just tää että jaksaa ite niinku ylipäätänsäki. Et oon melko aktiivisesti käyny
- 5 lenkillä ja just sitä kautta niinku yrittäny kohottaa sitä.
- 6 Hannele: Mulla oli kans kestävyuden kehittäminen, ihan vaan siksi, etten keksiny
- 7 muutakaan ja jotain oli keksittävä. Ja öö niinku siin oli mulla kaks kohtaa. Koulussa salilla
- 8 käyminen ja vapaa-ajalla mun pojan kanssa lenkkeily ja ulkoilu. Ne oli niinku sellaset millä
- 9 mun piti sitä kestävyyttä kehittää. Vähän on.. ei niin hyvin menny. Mä oon vähän laiska.
- 10 Muut opiskelijat: [naurua]
- 11 Hannele: Pitäis varmaa vähän enemmän sitä (..) liikkumista ehkä sit

Puheesta rakentui kaksi eri positiota, joista ensimmäinen oli muutostarpeen tunnistajan positio. Näytteestä 1 tulkittiin muutostarpeen tunnistajan position rakentuvan puhujan pohtiessa

tarvettaan liikkua enemmän (rivit 1-5 ja 11). Muutostarpeen tunnistajan positiosta puhuessaan opiskelijat olivat aktiivisia toimijoita, jotka pohtivat omaa liikkumistaan ja liikkumisen valintojaan. Positio rakentui puhujilla eri kautta. Näytteen ensimmäinen puhuja Veera rakensi muutostarpeensa pohtiessaan liikkumisen lisäämisen tuomia etuja. Toinen puhuja Hannele taas rakensi muutostarpeen tunnistajan positiota muun ryhmän painostuksesta. Näytteestä 1 tulkittiin ryhmän paineen rakentuvan muun ryhmän nauraessa puhujan kuvatessaan itseään laiskaksi (rivit 9-10). Ryhmän naurettua puhuja ryhtyi pohtimaan tarvettaan liikkua enemmän (rivi 11). Lähihoitajaopiskelijat reagoivat vastaavalla tavalla läpi aineiston, jos joku puhujista esitti vahvan mielipiteen omasta vähäisestä liikkumisestaan.

Seuraavassa näytteessä keskustellaan myös liikkumisen tavoitteista. Puhujista toinen toi esille liikkumisen avulla polven kuntouttamisen muutaman kuukauden takaisesta vammasta (näyte 2, rivit 1-2). Liikkuminen toimikin puhujalle ongelmanratkaisuna polven kuntouttamiseen. Samassa näytteessä puhuttiin lisäksi kestävyyskunnan kehittämisestä helppona ja yksinkertaisena tavoitteena (rivit 6-8).

Näyte 2: Liikkumisen tavoitteena kuntoutus ja helppous

- 1 Kalle: Mulla oli tavoitteena polven kuntoutus. Se pari kuukautta sitten meni kun siitä hajos
- 2 sivuside nii sitä on ollu tässä tavoitteena parantaa. Ja hyvin on mennä.
- 3 Antti: Mul oli kans toi kestävyyskunnan kohotusta ja lenkillä käyntiä ja on mennä ihan
- 4 kivasti omasta mielestä.
- 5 Haastattelija: Osaisitko sanoa vielä, että miksi valitsit tämän tavoitteen?
- 6 Antti: No halusin jotain, en oikein keksiny muuta tai mitää erilaista. Se oli semmonen
- 7 helppo ja yksinkertainen.
- 8 Haastattelija: Osaaks sä sanoo miks se on sellanen helppo ja yksinkertainen sun mielestä?
- 9 Antti: No kävely on ihan mukavaa jos siihen saa vähän musiikkia vaikka.

Näytteestä 2 ilmeni toinen puhetavasta konstruoitu positio: helppoutteen pyrkijän positio. Puhessa helppoutteen pyrkijän position rakentumiseen vaikutti se, että liikkumiselle asetettua tavoitetta kuvattiin helppona tai yksinkertaisena. Näytteessä puhuja koki kävelyn myös tutuksi liikkumisen muodoksi, joka koettiin helpoksi tavaksi saavuttaa asetettu tavoite (rivit 5-7). saavuttamisen helppoutta ja yksinkertaisuutta kuvattiin kertomalla liikkumisen miellyttävyydestä (rivit 6-8). Helppoutteen pyrkiminen oli yhteydessä liikkumiskokemuksen miellyttäväksi tekemiseen esimerkiksi musiikin avulla (rivi 8). Myös seuraavassa näytteessä 3 helppous korostuu. Mieluiseksi liikkumisen muodoksi puhuja kertoi kävelyn, sillä hän koki sen olevan helppoa eikä kävellessä ”*tarvii keskittyä mihinkään*” (rivit 1-2).

Näyte 3: Liikkumisen helppous

- 1 Mari: Varmaan kävelystä tykkään. Käyn kävelyllä kotoon koulusta ja koulusta kotiin yksin.
- 2 Se on ehkä mieluisin siks ku se on helppoo eikä tarvii oikei keskittyä mihinkään.
- 3 Ei tarvii voittaa ketään tai tarvii hävitä kenellekään.
- 4 Jaana: Onks sulle jääny traumaaja?
- 5 Mari: No on [nauraa]

Näytteessä 3 puhuja pohti itselleen mieluista liikkumisen tapaa ja kertoi sen olevan kävelyä kotoon koulusta ja koulusta kotiin (rivi 1). Mieluista liikkumisesta teki sen kokeminen helpoksi. Liikkumisen helppouden kokeminen liittyi yksin liikkumiseen ja kilpailullisuuden puuttumiseen (rivit 2-3). Riveiltä 4-5 voidaan tulkita, että kyseinen puhuja koki kilpailulliset liikkumisen tilanteet epämiellyttävinä, eli niistä oli ”jääny traumaaja”. Toinen puhuja Jaana viittasi tällä kysymyksellään aiempaan keskusteluun kilpailemisesta. Tämä keskustelu on esitelty tarkemmin näytteessä 4.

6.2 Liikkuminen hyvinvoinnin tavoitteluna ja tukikanavana

Liikkumiseen liittyvää terveydestä, hyvinvoinnista, itsensä ylittämistä ja hyvää mieltä tuovasta puheesta rakennettua merkitysten kokonaisuutta nimettiin *Liikkuminen hyvinvoinnin tavoitteluna ja tukikanavana* –puhetavaksi. Liikkumisen, terveyden ja hyvinvoinnin yhteydestä puhuttiin poikkeuksetta positiiviseen sävyyn ja liikkumisen koettiin vaikuttavan näihin ainoastaan myönteisesti. Lähihoitajaopiskelijat puhuivat niin psyykkisestä kuin fyysisestäkin terveydestä, painottaen erityisesti psyykkistä terveyttä. Puhetavalle ominainen piirre oli liikkumisen jälkeisen tunteen pohdinta ja puheessa painotettiin vahvasti esitettävällä väitteellä olevaa henkilökohtaista merkitystä. Puheessa korostui liikkumisen syvempi henkilökohtainen merkitys ja seuraus. Liikkumisesta muodostuikin väline hyvinvoinnin tavoittelemiseen ja tukikanava tunteiden käsittelyyn.

Puhetavassa painotettiin kokemuksen subjektiivisuutta sanoilla ”ite” ja ”itellä” ja kertomalla jokaisen kokevan liikkumisen eri tavalla (näyte 4, rivi 4-5 ja 16). Nämä merkitykset ja seuraukset liittyivät terveyteen, hyvään oloon ja nautintoon, onnistumisen kokemukseen ja tunteiden käsittelyyn. Psyykkisestä terveydestä ja liikkumisesta puhutaan mielen hyvinvointinnin, stressin purkamisen ja ”pään tyhjentämisen” näkökulmista (näyte 4, rivit 1-3 ja 5).

Näyte 4: Liikkuminen ja hyvä olo

- 1 Veera: No huomaa ainakin et jos on tullu just joltain hölkkälenkiltä et on just mieli ainakin
- 2 kohentunut ja silloin ei just aattele vaikka mitään koulustressiä tai muuta vastaavaa. Se
- 3 niinku tyhjentää pään. Ja tuo semmosen paremman olon. Sit se vaikuttaa uneen kanssa
- 4 ainakin itellä, et saa paremmin nukuttua ja niinku kokonaisvaltasesti vaikuttaa.
- 5 Kalle: Se on vähän jokaisella eri juttu. Itellä ainakin se mielen hyvinvointi ja kuitenkin sillein
- 6 että kun on hyvässä fyysisessä kunnossa tai edes kohtalaisessa niin on paljon mukavampi
- 7 tehdä kaikkee. Verrattuna ainaki siihen et jos ottaa kolme askelta ja sit jo hengästyy nii ei
- 8 sekää kyl oo kovin hyvä juttu.
- 9 Jaana: Eiku voittaminenhan on siinä liikkumisessa aina parasta. Mikäs sen parempaa kun
- 10 voittamisen tunne.
- 11 Muut opiskelijat: [pieniä naurahduksia]
- 12 Haastattelija: Tykkäätkö siis sellaisesta kilpailullisesta?
- 13 Jaana: Joo tai se riippuu kans siitä jos se toinen joukkue ei tee mitään niin sit se on vaan
- 14 ihan yhtä tyhjän kanssa liikkua.
- 15 Haastattelija: Onko sulla siinä semmonen mukava juttu se tekemisen meininki?
- 16 Jaana: Joo et ite yritän kuitenkin niinkun kunnolla et ei tänne koululiikuntaankaan, ei
- 17 tänne oo tultu seisomaan, vaan liikkumaan! Ni miksei sitten vähän kilpailtaskin siinä samalla.
- 18 Kalle: Joo kyllä kilpailuhenkinen pitää aina olla, mutta pitää
- 19 varsinkin, pitää ottaa myös rennostikin, ettei tarvii olla toistensa kurkussa kiinni jos häviää.

Näytteessä 4 liikkuminen toimi mielen kohentajana ja stressin purkamisen keinona ja lisäksi sen koettiin vaikuttavan myös fyysiseen terveyteen, kuten uneen ja fyysiseen kuntoon (rivit 3 ja 6). Liikkumisen koettiin vaikuttavan kokonaisvaltasesti hyvinvointiin (näyte 3, rivi 4). Samassa näytteessä riveillä 9-17 liikkuminen toi hyvän olon puhujalle ”kunnolla” tekemisen kautta, mikä näyttäytyy kilpailullisuuden korostumisena. Näytteessä 3 puhujille konstruoituikin hyvän olon tavoittelijan positio. Ryhmän keskuudessa terveyttä tavoitteleva tapa hyvään oloon oli sallitumpaa kuin kilpailuun ja voittamiseen liittyvä puhe, mikä ilmenee saman näytteen riveillä 18-19. Kilpailuhenkisyys koettiin hyväksi asiaksi, mutta ”rennosti ottamista” korostettiin. Ryhmässä rakennettiin sosiaalista normia liikkumisen hyvää oloa ja terveyttä tuovana toimintana kilpailullisen ja voittamiseen keskittyvien päämäärien sijaan.

Elämyksellisyys ja itsensä ylittäminen korostuivat liikkumisen tuovan mielihyvän, onnistumisen kokemusten ja hyvän ”fiiliksen” kautta. Näytteessä 5 kaikki puhujat kertoivat liikkumisen tuovan heille hyvän mielen erityisesti koettuaan onnistumisen kokemuksia. Liikkumisen keskeinen merkitys oli onnistumisen tunne ja liikkuminen itsessään. Näytteestä käy ilmi itsensä ylittäjän positio, jota rakennettiin mielihyvän ja onnistumisen kokemusten avulla. Riveillä 3 ja 12 itsensä ylittämiseen johti jos puhuja oli tehnyt jotain mihin ei ollut aiemmin pystynyt tai kun oli vain ”*saanu ittensä*” lähtemään liikkeelle. Itsensä ylittäminen toi puhujille onnistumisen kokemuksia, joka taas johti hyvään oloon (rivit 5-7).

Näyte 5: Liikkumisen mielihyvä onnistumisen kokemusten kautta

- 1 Haastattelija: Osaatko sanoa, että mistä siinä että oot ollu kavereiden kanssa höntsäämässä
- 2 tulee se paras fiilis?
- 3 Antti: No että on ite hyvin pärjänny siinä tai et on ite tehny jotai mitä ei oo ennen pystyny
- 4 tai tehny jotai pidempää ku ennen ja jaksanu sen.
- 5 Riikka: No siis se onnistumisen tunne on ihan mahtava et ku just jaksaa vaikka sen ku
- 6 rappusia juoksee ja menee jonku tietyn välin ilman, että pysähtyy siinä matkalla. Vaikka
- 7 vielä sillei niinku että kaks porrasta kerralla sillei. Ni siit tulee tosi hyvä fiilis ku pääsee
- 8 sinne ylös.
- 9 Mari: Emmä tiä liikunnasta vaan tulee hyvä mieli
- 10 Osaatko sanoa, että miksi siitä tulisi hyvä mieli?
- 11 Mari: Ihan vaan vaikka kävelystä tulee hyvä fiilis. Se tulee heti sillon kun ihan vaan on
- 12 saanu ittensä sängystä ylös ja pääsee ulos.

Näytteessä 5 liikkumisen tapaa ja paikkaa tärkeämmäksi tekijäksi nousivat liikkuminen itsensä ja liikkumisen sosiaalinen ulottuvuus. Yksi puhujista koki haastavaksi määrittellä sen, mikä liikkumisessa tuotti hänelle hyvää mieltä (rivi 9). Puhuja käytti ilmaisua ”*ihan vaan vaikka kävelystä...*”, josta on tulkittavissa, ettei kävely liikkumisen muotona ole niin tärkeää, kuin itse liikkuminen ja erityisesti sen aloittaminen (rivit 11-12). Näytteessä 6 liikkumisen tapaa tärkeämmäksi tekijäksi nousi sen sosiaalinen ulottuvuus ja merkitys (rivit 1-3 ja 9-10).

Liikkumiselle rakentui lähihoitajaopiskelijoiden puheessa ”tukikanavan” asema, jonka avulla nuori pystyi purkamaan henkilökohtaisiakin asioita vertaisryhmässä. Tukikanavan rakentuminen oli myös yhteydessä mieluiseseen liikkumiseen. Liikkumisen ympärille muodostunut vertaisryhmä toimikin puhujalle paikkana purkaa omia murheita (näyte 6, rivit 1-3). Näytteessä 6 lähihoitajaopiskelijat keskustelevat itselleen mieluisesta liikkumisesta.

Näyte 6: Keskustelu mieluisesta liikkumisesta

- 1 Antti: No mulle se joukkueurheilu tai pariurheilu. Siihen on hyvä se ryhmähenki ja tutustuu
- 2 uusiin henkilöihin ja pääsee avautumaan ja siit saa paljon tukea sitten joissain asioissa jos
- 3 on jotain avauduttavaa vaikka.
- 4 Haastattelija: Osaisitko sanoa missä tällainen aktiivisuus on mukavaa? Harrastatko
- 5 esimerkiksi jotain?
- 6 Antti: No en mitään vakinaista mutta fresbee golfia, jalkapalloo, koripalloo ja jääkiekkoo
- 7 pelaan. Niitä varmaan teen kaikista aktiivisimmin.
- 8 Millä tavalla usein löydät sit sen porukan jos käynte pelaamassa ulkona?
- 9 Antti: No noi on vanhoja tuttuja tai sit tutun tuttuja jotka pyytää mukaan ja sit siin kans
- 10 pääsee tutustuun uusiin ihmisiin ja sillai

Näytteestä 6 ilmenee puhettavassa rakentunut ryhmään kuulujan –positio. Se rakentui osana puhetta, jossa puhuja koki kuuluvansa johonkin ryhmään ja koki saavansa tukea tältä vertaisista koostuvalta ryhmältä. Kuuluvuuden tunne ilmenee riviltä 1-2 kuvauksesta hyvästä ryhmähengestä ja uusiin ihmisiin tutustumisesta. Tuen saaminen vertaisilta, eli vanhoilta tutuilta ja uusilta

tuttavuuksilta, rakentui ”avautumaan pääsemisestä”, jolloin vertaisryhmältä koettiin saavan tukea (rivit 2-3). Yhdessä vertaisten kanssa sovitut ajat ja liikkumisen muodot ilmensivät myös liikkumisen omaehtoisuutta ja liikkumisen tapahtumista ryhmän omilla ehdoilla. Saman näytteen rivillä 6 mainittiin eri liikkumisen muotoja, kuten fresbee golf ja koripallo. Näille lajeille yhteistä on se, että niitä harrastetaan usein yhdessä muiden kanssa.

6.3 Liikkuminen olosuhteiden sanelemana

Liikkumistaan ja siihen vaikuttavien tekijöiden pohtivaa puhetta nimitettiin *Liikkuminen olosuhteiden sanelemana* –puhetavaksi. Tässä puhettavassa liikkumisesta muodostui saavuttamaton tavoite, joka nähtiin kuitenkin yhtenä toiminnan vaihtoehtona. Puhetavan tunnuspiirre oli siinä ilmenevä ristiriitaisuus ja liikkumisen vaihtelevat kuvaukset, sekä ulkoisista liikkumiseen vaikuttavista tekijöistä, kuten säästä, puhuminen. Puhetavasta ilmenivät kuvaukset nuorten voimattomuudesta liikkumiseen liittyvien valintojen teossa ja olosuhteet sanelivat puhettavassa liikkumisen mahdollisuuden. Puhetapa asemoi puhujat passiiviseen olosuhteiden armoilla olevan rooliin, jolla ei ollut päätösvaltaa omasta toiminnastaan. Tällöin vastuu omasta liikkumisesta siirrettiin olosuhteille.

Seuraavassa näytteessä opiskelijat puhuivat myös itsestään riippumattomista totuutena pidetyistä faktoista kertoessaan perusteluita liikkumiselleen. Passiivinen toimija listaa ulkopuolisia tekijöitä, tässä tapauksessa säätilan, liikkumiseen vaikuttavaksi tekijäksi. Ristiriitainen pohdinta ja mielipiteiden lieventäminen kuitenkin ilmentävät liikkumisen olevan vaihtoehto, olosuhteista riippumatta (näyte 7).

Näyte 7: Oman liikkumisen kuvaus

- 1 Jaana: No mulla se on vähän sellasta kausittaista. Et joskus mä oon tosi aktiivinen ja joskus
- 2 mä en melkein liikahtakaan. Et se riippuu tosi paljon motivaatiosta ja vuodenajasta ja siitä
- 3 kuinka kiireinen mä oon. Et sit jos mä liikun ni mä saatan käydä pelaan sählyä ja tykkään
- 4 lenkkeillä ja sun muuta. Sit taas se Netflix on ihan hyvä vaihtoehto välillä.
- 5 Haastattelija: Millä tavalla sun mielestä vuodenajat vaikuttaa tähän?
- 6 Jaana: No ei tonne ulos halua mennä jos siellä tulee sulle mummoja taivaalta. Se on oikeesti
- 7 ihan fakta. Ei sinne huvita mennä. Mut sit taas toisaalta ei se aina haittaa vaikka satais vettä.
- 8 Välillä se on ihan kivaakin mennä sit vaik lenkille, vaikka satais vettä. Tai sit jos on hirveen pimeätä
- 9 nii ei sinne nyt kukaa halua mennä. Se riippuu, vähä fiiliksen mukaan

Näytteestä 7 käy ilmi puhettavalle tyypillinen pohtiva, mutta toteavia lyhyitä lauseita sisältävä puhe. Pohdinta käy ilmi ”et” sanan käyttämisestä, mikä ilmentää puheessa ajatuksen jatkamista

(rivit 1-3). Samasta näytteestä ilmenee myös puhetavasta rakentuva päätöksenteon ulkoistajan positio passiivisen toimijan kuvauksista. Riveillä 6-9 puhuttiin kuinka omaan liikkumiseen ulkoisten tekijöiden, kuten sään, koettiin vaikuttavan. Puhuja ei kokenut, että olisi voinut itse vaikuttaa näihin ulkoisiin tekijöihin. Päätöksenteon ulkoistajan positioon liittyi nollapersoonan käyttö, jolloin lauseesta ei voitu tunnistaa tekevää subjektia. Näytteessä 7 nollapersoonan käyttöä esiintyi useaan otteeseen puhuttaessa vuodenaajoista (rivit 6-9). Esimerkiksi lauseesta “*No ei tonne ulos halua mennä jos siellä tulee sullei mummoja taivaalta*” ei ole tunnistettavissa subjektia ja sen merkitys oli tarkoitettu ymmärrettäväksi geneerisenä “Kukaan ei halua mennä ulos”.

6.4 Liikkuminen omana valintana

Liikkuminen omana valintana -puhetavaksi nimitettiin kokonaisuus, jossa korostuivat liikkumisen omaehtoisuus ja yksilön omat valinnat. Opiskelijat motivoituivat liikkumiseen, kun he saivat toteuttaa sitä omilla ehdoillaan. Puhetavassa nuoret asettivat myös vaihtoehtoisia ajanviettotapoja tietoisesti liikkumisen edelle. Liikkumisesta rakentui tässä puhetavassa yksi toiminnan vaihtoehtoista.

Tunnuspiirteinä puheelle toimivat positiiviset kuvaukset liikkumisen kokemuksista ja niiden vertailu epämieluisiin kokemuksiin. Lähihoitajaopiskelijat keskustelivat erityisesti oppilaitoksessa tapahtuvan liikkumisen mielekkyydestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Tätä verrattiin usein aiempiin liikkumisen kokemuksiin joihin oli liittynyt tunne pakottamisesta tai rajallisista valinnanmahdollisuuksista. Lisäksi puhetavan tunnuspiirteinä toimi jokin muun asian priorisointi liikkumisen kustannuksella. Tämä liikkumisen toissijaiseksi asettaminen ilmeni puhuttaessa jonkin toisen asian tärkeämmäksi kokemisesta tai siitä, ettei liikkumista koettu lainkaan tärkeäksi. Puhetapa ilmeni kouluaikaisesta liikkumisesta ja vapaa-ajan liikkumisesta puhuttaessa. Liikkuminen omana valintana –puheessa rakentuivat liikkumisen toissijaiseksi asettajan ja omaan liikkumiseensa vaikuttajan positiot. Molemmissa positioissa puhuja on itse valintoja tekevä toimija. Nämä puhujalle rakentuvat positiot ovat vastakkaisia liikkuminen olosuhteiden sanelemana –puheessa rakentuneelle passiiviselle päätöksenteon ulkoistajan positiolle.

Liikkumisen toissijaiseksi asettaminen käy ilmi näytteistä 1, 7 ja 8. Näytteessä 1 puhuja ei koe liikkumista lainkaan tärkeänä ja liikkumisen tavoite on asetettu vain, koska ”*jotain oli*

keksittävä” (näyte 1, rivit 6-7). Liikkumisen toissijaiseksi asettamiseen vaikuttivat myös kiire, ”fiilis” ja motivaatio. Tämä ilmeni esimerkiksi näytteessä 7 (rivit 1-3 ja 9). Voidaan nähdä, että puhuja priorisoi kiireessä muut asiat mahdollisesti tärkeämmiksi kuin liikkumisen. Lisäksi puhujien keskuudessa muut ajanviettotavat saattoivat voittaa liikkumisen. Puheessa vaihtoehtoiset ajanviettotavat olivat olivat luonteeltaan sellaisia, ettei niihin liittynyt liikkumista. Tällaiseksi ajanviettotavaksi mainittiin esimerkiksi seuraavassa näytteessä mainittu suoratoistopalvelu Netflixin katsominen (näyte 8, rivi 3).

Näyte 8: Liikkuminen toissijaisena valintana

- 1 Riikka: No mulla se liikkuminen kans riippuu vähän vuodenajasta ja sitten siitä että onks
- 2 mulla mitenkään motivaatio. Tai vaikka mulla olis motivaatio niin en mä välttämättä
- 3 silti jaksa liikkua. Ku netflix on kyllä ihan hyvä vaihtoehto.
- 4 Haastattelija: Osaatko sanoa sit viel tarkemmin et miks se on niin että vaikka olis
- 5 motivaatiota niin ei ehkä tuu liikuttua?
- 6 Riikka: No sekin varmaan sit ehkä jos ei oo ketään kenen kanssa niinkun mennä. Niin sitten
- 7 mä en mee yleensä.
- 8 Haastattelija: Onko sulle tärkeetä kun lähet liikkumaan, että siellä olis joku toinen?
- 9 Riikka: Joo
- 10 Haastattelija: Osaatko sanoa, että kuka se olisi kenen kanssa mieluusti menet?
- 11 Riikka: No joko sisko tai poikaystävä

Näytteessä 8 puhuja kertoo valinneensa Netflixin katsomisen, mikä usein tarkoittaa paikallaan oloa, vaikka hänellä olisi ollut motivaatiota liikkua (rivit 2-3). Puhuja on priorisoinut tilanteessa muun toiminnan liikkumisen edelle. Näytteestä voidaan tulkita, että priorisointiin on johtanut puhujan kokemus mieleisen liikkumisen seuran puuttumisesta (rivit 6-11).

Lähihoitajaopiskelijat keskustelivat intervention aikana oppilaitoksessa järjestetystä liikkumisesta ja siitä miten se on eronnut heidän aiemmista kokemuksistaan järjestetystä liikkumisesta. Tähän intervention aikaiseen liikkumiseen liitettiin mahdollisuus valita liikkumisen tapa ja paikka (näyte 9, rivit 4-8 ja 11-12).

Näyte 9: Mieliopide intervention aikaisista liikuntatunneista

- 1 Hannele: Ylipäättään on tuntunu ihan kivalta että on ollu liikunta tälle vähän erilaisessa
- 2 muodossa. Mutta toisaalta tykkään kyllä ihan normi liikuntatunneistakin niin on kiva ettei
- 3 niitä kokonaan poistettu. Se on ehkä just silleen ku jossai yläasteellaki oli pakko hiihtää ja
- 4 luistella nii se ei ollu nii kivaa ku sit taas täällä se liikunta on ollu vähä enemmän sellasta että
- 5 on ite saanu vaikuttaa siihen ja se on paljon mukavampaa niin. Ehkä sen takia sitten.
- 6 Veera: Vähä sama, että nää liikuntatunnit on ollu sen takia kanssa nii kivoja ku saa
- 7 päättää, että mitä tekee, että meneekö salille vai pelaako vaikka sulkkista vai mitä haluaa tehdä.
- 8 Antti: No se taukoliikunta on ollu ihan mukavaa kun se on ollu sellasta simppeleä, eikä
- 9 sellasta pakotettua niin siihen on ollu intooki. Ja sitte koululiikunta on ollu mukavaa ku se on sellasta
- 10 vapaamuotosta. Tai voi itekin tehdä vapaa-ajalla sitä liikuntaa, ettei tarvii aina koulussa tehdä sitä.

Näytteestä 9 ilmenee liikkuminen omana valintana -puhetavasta konstruoitu omaan liikkumiseensa vaikuttajan positio, jossa puhujien tekemien omien valintojen merkitys korostui. Tavat liikkumiselle, sen ajankohdalle ja paikalle päätettiin mieluiten itse (2-10). Näytteessä puhujat kertoivat, että intervention aikana opintoihin kuuluvaa liikkumista oli mahdollista toteuttaa myös vapaa-ajalla tai muualla kuin oppilaitoksen tiloissa. Tämän vapaamuotoisuuden vuoksi puhuja koki, että häneltä löytyi myös ”intoa” liikkua (rivit 9-10). Vapaamuotoista liikkumista verrattiin samassa näytteessä esimerkiksi yläkoulussa järjestettyyn liikkumiseen, mikä oli koettu epämieluisaksi (rivit 3-4). Puhujat kuvailivat kokemuksiaan positiivisilla ilmaisuilla, kuten mukava ja kiva, kun olivat tehneet itse valintansa liikkumisestaan (rivit 1, 6 ja 9-10).

6.5 Liikkuminen kielteisenä asiana

Liikkuminen kielteisenä asiana -puhetavaksi nimettiin puhetapaa, joka ilmeni opiskelijoiden puheessa kielteisinä kuvauksina liikkumisesta ja liikkumisen kokemuksista. Puhetavassa liikkumisen huonot kokemukset olivat sidoksissa pakottamiseen, muihin ihmisiin ja erityisesti auktoriteettina pidettyyn opettajaan. Erityisesti omaehtoisuuden rajoittamisen kokemukset rakensivat kielteistä kuvaa liikkumisesta. Tämä omaehtoisuuden rajoittaminen kytkeytyi opettajaan ja esiintyi puheessa opettajan toiminnan kyseenalaistamisena.

Puhetavan tunnuspiirteitä olivat omaehtoisuuden rajoittamisesta seuranneet epämieluisat liikkumisen kokemukset, sekä kyseenalaistamisen kiinnittyminen henkilöön. Puhujat käyttivät puhetavassa omaehtoisuuden rajoittamiseen liittyviä ilmaisuja ja sanoja, kuten ”pakonomainen” (näyte 10, rivi 2). Poiketen muista puhetavoista opiskelijat painottivat puhettaan voimakkaammin. Painottamisen lisäksi puhetta tuotettiin nopeampaan tahtiin, eikä siinä esiintynyt taukoja. Puhetavassa esiintyi myös äänenvoimakkuuden korottamista. Puheen tulkittiin olevan jopa hieman aggressiivista ja ilmentävän turhautuneisuutta, jonka vuoksi liikkumisesta rakentui kyseenalaistettu, epämielulinen ja jopa välteltävä toiminta. Tätä ilmentää näytteessä 10 tiheään painotettu puhe, jossa painotetun sanan kohdalla puhuja korotti äänenvoimakkuuttaan.

Näyte 10: Pakotettu taukojumppa

- 1 Veera: No se ohjaus oli vähän semmosta no ylipirteetä ja semmosta teennäistä
- 2 niin siks se ei ehkä nii hirveesti innostanu. Ja se tuntu tosi sellaselta pakonomaiselta.
- 3 Haastattelija: Osaatko sanoa, et miks se tuntu sellaselta pakonomaiselta?
- 4 Veera: No just ku käsketiin et seuraavaks teette sitä ja tätä. Et ehkä tommonen se oli
- 5 vähän silleen yliohjattua.
- 6 Haastattelija: No tekikö tää pakonomaisuus siitä sellasen tunteen, että se oli yliohjattua?
- 7 Veera: Joo just tää.
- 8 Antti: Munki mielestä se oli vähä sellasta pakotettua.
- 9 Haastattelija: Mikä sun mielestä teki siitä semmosta pakotettua?
- 10 Antti: No aikalailta sama et se oli aikalailta yliohjattua ja sellasta ylipirteetä. Ei kukaan
- 11 noin pirteesti vedä mitään jumppia, ei vedä.

Näytteestä 10 ilmenee puhettavassa rakentunut osallisuuden tavoittelijan positio. Positio rakentui omaehtoisuuden rajoittamisen kuvauksista. Puhujat kertoivat omaehtoisuuden rajoittamisen kokemuksistaan heidän puhuessaan opettajan käskevän liikkumaan jollain tietyllä tavalla (näyte 9, rivi 4). Opettajan ohjaamaa taukojumppaa kuvailtiin myös pakonomaiseksi (rivit 2-8). Taukojumpan pakonomaisuuteen yhdistettiin opettajan ”yliohjaaminen”, ”ylipirteys” ja teennäisyys, mikä ilmenee näytteen riveillä 5 ja 10-11.

Puhetavalle ominainen pakottamisen kokemus käy ilmi myös seuraavasta näytteestä, jossa keskustellaan puhujille epämieluisasta liikkumisesta. Poikkeuksellisen näytteestä tekee kuitenkin se, että puhuja rajaa pakottamisen kokemuksen ”hyvään pakottamiseen” ja ”huonoon pakottamiseen” (näyte 11, rivit 1-2).

Näyte 11: Epämieluisa liikkuminen

- 1 Jaana: sellanen mikä tehhään ku niinku joku pakottaa sillei niinku ei hyvällä tavalla pakottaa vaan oikeesti
- 2 pakottaa kun sää et yhtään haluis tehdä sitä.
- 3 Haastattelija: Mikä sit on hyvällä tavalla pakottamista?
- 4 Jaana: No se on sillein ku sää oot vaan sillein et mä kattoisin mielummi vaa netflixiä mut sit kaveri on sillein
- 5 et ei kun me lähetään nyt vaikka vaan käveleen. Ja sit se on kumminki niinkun sillei mukavaa ja pääsee
- 6 höpöttelee sun muuta. Sitten jos joku niinkun oikeesti, vaikka opettaja, pakottaa pakottamalla tekemään jotain
- 7 ni se ei oo hyvä.

Näytteestä 11 käy ilmi puhetavalle tyypillinen pakottamisen kokemisen kiinnittyneisyys opettajaan (rivi 6-7). Tämä opettajan toteuttamaa pakottamista kuvattiin ”oikeasti” pakottamiseksi ja sen vastakohtaksi puhuja mainitsi ”hyvällä tavalla pakottamisen” (rivit 1-2). Hyvällä tavalla pakottamisen voidaan tulkita tässä näytteessä tarkoittavan puhujan kokemaa vertaispainetta

liikkua (rivit 4-5). Tällaisesta pakottamisesta on seurannut poikkeuksellisesti miellyttävä liik-
kumisen kokemus (rivi 5).

Osallisuuden tavoittelijan positio rakentui myös osana puhetta, jossa nuoret pyrkivät saamaan
kuulijansa ottamaan huomioon heidän liikkumiseen liittyvät mieltymyksensä, toiveensa ja tar-
peensa. Puhujat asemoituivat tavoittelemaan haluamaansa päämäärää, eli mieluista liikkumista
kuvaamallaan haluan vaikuttaa opettajan toimintaan (näyte 12, rivit 13-18). Opettajan järjes-
tämä liikkuminen myös kyseenalaistettiin puhujien keskuudessa.

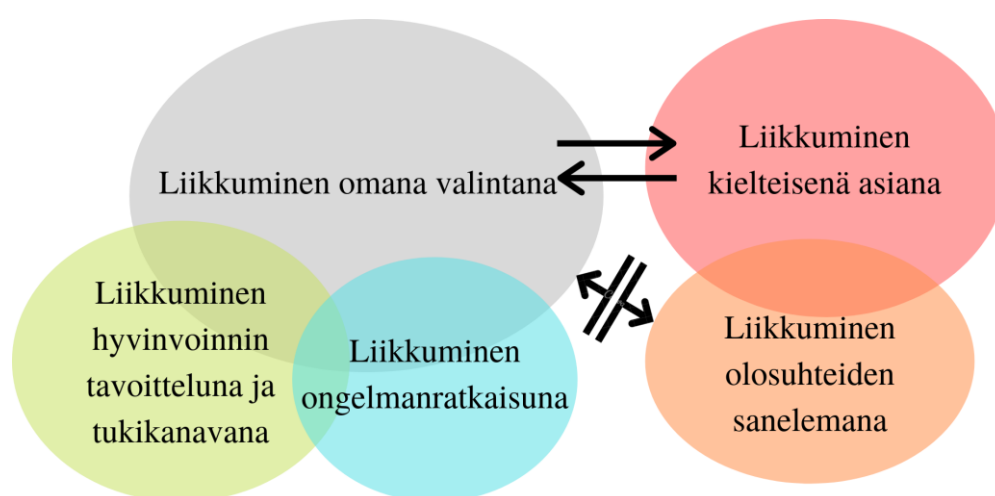
Näyte 12: Opettajan johdolla asetetut tavoitteet

- 1 Jaana: Noo mun mielestä ne on semmosia tosi sekavia et niistä ei löydy mitään semmosta
- 2 pointtia. Ja ne ohjeistukset on (opettajan nimi) aina niin sekavia, että siis sää et
- 3 tiedä mitä sää oot tekemässä. Ku se samassa lauseessa kehottaa tai käskee tekee ja
- 4 sivulauseessa se kumoo sen koko asian ja sit sää oot silleen noni okei, mitä jos mä istun
- 5 tässä? Mut sekään ei kelpaa sille että sit pitäis vaan napata kiinni siitä sillei [napsauttaa
- 6 sormia] vaikka sää et ymmärrä sitä mitä se puhuu. Ja sit se vielä suurinpiirtein hyppelee
- 7 siellä ympäri ja selittää jotai omaa ja kukaa ei tajuu mitää nii siitä menee into.
- 8 Haastattelija: Oonko ymmärtänyt oikein, eli kun ei ihan saa kiinni siitä mitä pitäis tehdä
- 9 niin, siitä menee into?
- 10 Jaana: Joo, et niinku siin ei oo ideaa niinku sellasta selkeetä ideaa vaan kaikki on ihan
- 11 pihalla et mitä siinä tapahtuu. Se vie siitä motivaatioo.
- 12 Kalle: Se on semmonen, että se tuntuu siltä että se tietäisi iha hirveesti siitä hommasta.
- 13 Tai se ajattelee ite, että juuri näin on oikein tehdä! Ja se ei ehkä ymmärrä, että joskus se on
- 14 ehkä väärässä.
- 15 Mari: [sarkastisesti] Eikun (opettajan nimi) ei ole koskaan väärässä!
- 16 Kalle: Ja jotkut niistä on ehkä semmosia mitkä vois olla ehkä viisi vuotiaalle mukavaa
- 17 jumppaa, et vähä vaa niinku hyppiä sun muuta mutta ei se niinku tollel et paljon
- 18 mielummi jotai muuta ku sitä taukojumppaa.

Näytteessä 12 opettajan toiminnan kyseenalaistaminen ja siitä seurannut huono liikkumisen ko-
kemus ilmenivät opiskelijoiden kuvauksena hankkeen aikana toteutetun taukojumpan huonosta
soveltuvuudesta ryhmälle (rivit 2-7 ja 10-11). Lähihoitajaopiskelijat kyseenalaistivat opettajan
johdolla toteutetun harjoituksen. He puhuivat liikkumisesta tulevan epämieluista, sillä siitä
”menee into”. Opettajan toiminnan koettiin vaikuttavat liikkumisen motivaatioon ja sen epä-
miellyttävyyteen (rivit 7 ja 11). Myös opettajan osaaminen kyseenalaistettiin. Puhujat kertoivat
kokevansa, että opettaja toimi niin kuin hän tietäisi aina oikean tavan opiskelijoiden liikkumi-
selle. Lähihoitajaopiskelijoiden kokemus liikkumisen tavan soveltuvuudesta heille oli päinvas-
tainen. (rivit 12-14 ja 16-18). Näytteessä harjoitteiden pohdittiin olleen mahdollisesti soveltu-
vampia viisivuotiaille, kuin heidän ryhmälleen ja puhuja toivoikin taukojumpan sijasta heille
järjestetyn liikkumisen olevan jotain muuta.

6.6 Liikkuminen lähihoitajaopiskelijoiden puheessa

Lähihoitajaopiskelijoiden puhe liikkumisesta oli vaihtelevaa ja eri puhetapojen välillä liikuttiin joustavasti. Liikkumisen puhetavat rakentuivat suhteessa toisiinsa, sillä tietyt puhetavat olivat tietyissä tilanteissa suotavampia kuin toiset ja osassa puhetavoista ilmeni vastakkainasettelua. Lähihoitajaopiskelijoiden puhetavat liikkumisesta olivat linkittyneet ja kietoutuneet toisiinsa (kuva 3). Puhetavat eivät olleet toisiaan poissulkevia, vaan ne täydensivät toisiaan. Puhetavat eivät olleet myöskään tarkkarajaisia, vaan ne jakoivat yhteisiä elementtejä.



KUVA 3: Liikkumisen puhetavat suhteessa toisiinsa

Puhetavoista vallitsevin lähihoitajaopiskelijoiden keskustelussa oli puhe, joka korosti liikkumista omana valintana. *Liikkuminen omana valintana* –puheessa puhuja joko koki motivoituvansa liikkumiseen tai asettavansa muita asioita liikkumisen edelle. Tämä puhetapa toimi ikään kuin pohjana muille puhetavoille. Muut puhetavat ilmenivät usein liikkumisen omaa valintaa korostavan puheen seurauksena tai olivat tiiviisti kietoutuneita siihen. Erityisesti *liikkuminen hyvinvoinnin tavoitteluna ja tukikanavana* –puhetapa kietoutui useasti yhteen tämän puhetavan kanssa. Esimerkiksi liikkumisesta johtuneesta hyvän olon kokemuksesta seurasi usein puhe liikkumisen omaehtoisuudesta. Lähihoitajaopiskelijat myös valitsivat liikkumisen purkaakseen tunteitaan tai lieventääkseen stressiä.

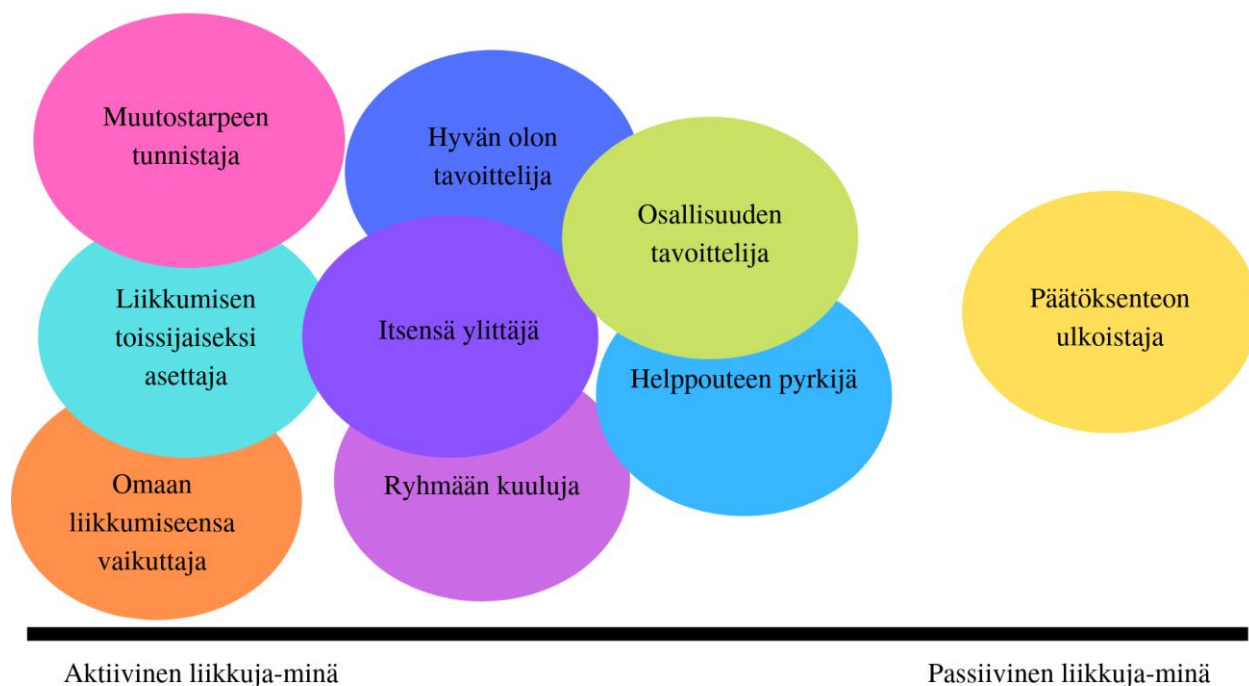
Lisäksi *Liikkuminen ongelmanratkaisuna* –puhetapa seurasi ja oli kietoutunut liikkumisen valintaa korostavaan puheeseen. Liikkumista hyödynnettiin ongelmanratkaisun välineenä esimerkiksi huonoon kestävyyskuntoon ja polven vammaan. Jos tavoite koettiin itselle merkitykselliseksi, olivat liikkumisen kokemukset usein positiivisia ja tavoitteen eteen tehtiin töitä. Liikkumisen sijaan valittiin muita ajanviettotapoja, jos asetettu tavoite oli valittu ainoastaan opintojen suorittamisen vuoksi. Tällöin liikkumista ei nähty lainkaan tärkeänä ja liikkumisen sijaan muiden asioiden priorisoinnin tulkittiin ilmenneen tavoitteen saavuttamisen epäonnistumisena. Liikkuminen ongelmanratkaisuna -puhetapa sisälsi yhteisiä elementtejä myös liikkuminen hyvinvoinnin tavoitteluna ja tukikanavana -puhetavan kanssa. Molemmissa puhetavoissa liikkumisesta puhuttiin positiiviseen sävyyn ja sen tuomia seurauksia pohditiin liikkumisesta saatavien hyötyjen näkökulmasta.

Liikkuminen kielteisenä asiana -puhetapa edelsi ja seurasi valintaa korostavaa puhetta. Lähihoitajaopiskelijoiden puhe vaihtui useaan otteeseen kuvaamaan tilanteita, joissa valinnanvaihtoehtoja ei koettu olevan. Tämä puhetapojen vaihtelu tulkittiin omaehtoisen liikkumisen merkityksen korostamisena, sillä puhetapojen vaihtelu toimi vertailuna. Lähihoitajaopiskelijat vertailivat positiivisia ja negatiivisia liikkumisen kokemuksiaan, joihin valinnanvapaus tai sen puuttumisen kokemus kiinnittyivät. Kielteinen liikkumispuhe oli yhdistynyt myös *liikkuminen olosuhteiden sanelemana* -puhetapaan, josta oli tunnistettavissa samankaltainen liikkumisen välttämisen elementti.

Vastakkainen puhetapa valintoja korostavalle puheelle oli *liikkuminen olosuhteiden sanelemana* -puhetapa, jossa olosuhteiden nähtiin toimivan esteenä liikkumiselle. Puhetavoissa rakennetut toimijuudet asettuivatkin aktiivisen ja passiivisen liikkujan ääripäihin. Olosuhteisiin kiinnittynyt liikkumisen puhe seurasi liikkuminen omana valintana -puhetapaa niissä tapauksissa, missä liikkumisen sijaan oli valittu jokin vaihtoehtoinen toiminta, kuten Netflixin katsominen. Tämä siirtymä vastakkaisten puhetapojen välillä tulkittiin puolustusreaktioksi. Muun toiminnan priorisointia liikkumisen kustannuksella perusteltiin siirtämällä vastuu omasta liikkumisesta olosuhteille.

Lähihoitajaopiskelijoille rakentui erilaisia liikkumisen positioita (kuva 4). Positiot havainnollistivat sitä paikkaa ja ominaisuutta, johon puhujat asemoivat itsensä puhuessaan liikkumisestaan. Itseä kuvattiin aktiivisena ja aloitteellisena toimijana *muutostarpeen tunnistajan, omaan*

liikkumiseensa vaikuttajan ja liikkumisen toissijaiseksi asettajan positioissa. Kun puhuja koki saaneensa tehdä itse päätöksensä liikkumisestaan, sen ajasta, tavasta ja paikasta, rakentui hänelle aktiivinen liikkuja-minä. Passiivinen liikkuja-minä taas rakentui *päätöksenteon ulkoistajan* positiossa. Puhuja asemoi itsensä passiiviseksi toimijaksi, joka ei ollut kykenevä vaikuttamaan omaan liikkumiseensa. Liikkumisen vastuu erotettiin omasta toiminnasta, eikä vastuu omasta liikkumisesta jäänyt kenellekään.



KUVA 4: Positiot suhteessa toisiinsa

Muut puhetavoissa rakentuneet positiot asetettiin aktiivisen ja passiivisen liikkuja-minän väli-maastoon. *Hyvän olon tavoittelijan*, *itsensä ylittäjän* ja *ryhmään kuulujan* positioiden tulkittiin ilmentävän lähihoitajaopiskelijoiden asemoivan itsensä jo hyvin aktiiviseksi toimijaksi, sillä puhujat korostivat omia resurssejaan vaikuttaa liikkumiseensa. He myös ohjasivat omaa toimintaansa esimerkiksi kehittämällä omia liikkumisen taitojaan ja osallistuivat liikkumisen eri ryhmien toimintaan. *Helppouteen pyrkijän* positiossa liikkuminen ilmeni tottumuksen ja tapaisuuden kautta sekä nousi menneestä ja sopeutumisesta vallitsevaan tilanteeseen. Toteutetun liikkumisen koettiin olevan tuttua, turvallista ja miellyttävää. *Osallisuuden tavoittelijan* positio tulkittiin asettuvan keskivälille. Se rakensi aktiivista liikkuja-minää sen toimiessa vastarintana ja kannanottona opettajan tavalle järjestää liikkumista. Puhujille muodostui kuitenkin vain

rajallinen hallinnan tunne vaikuttaa omaan liikkumiseensa. Itselle mieluista liikkumista tavoiteltiin kuvaamallaan halua vaikuttaa henkilöön, kenellä koettiin olevan resursseja toimia puhujan päämäärän mukaisesti.

7 POHDINTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata nuorten lähihoitajaopiskelijoiden puheessa rakentuvia liikkumiseen liittyviä puhetapoja, sekä tunnistaa näihin puhetapoihin kiinnittyneitä toimijuuksia. Lähihoitajaopiskelijoiden puhe liikkumisesta oli moninaista. Siitä nousi kuitenkin voimakkaimmin esiin liikkumisen omien valintojen tekemisen merkitys positiivisille liikkumisen kokemuksille. Tulosten perusteella voidaan todeta, että lähihoitajaopiskelijoiden liikkumiseen liittyvät mieltymykset tulisi ottaa huomioon heidän liikkumisensa suunnittelussa. Nuorten liikkumiseen liittyvän puheen tutkiminen on tärkeää, jotta pystytään ymmärtämään nuorten vähäistä liikkumista heidän omasta näkökulmastaan. Tämän gradun tuloksia voidaan hyödyntää nuorten liikkumiseen liittyvässä keskustelussa ja sen edistämiseen tähtäävässä toiminnassa.

7.1 Tulosten pohdinta ja hyödynnettävyys

Puhetavoista vallitsevin keskustelussa oli puhe, joka korosti liikkumista omana valintana. Valinnan tekeminen ja oman liikkumisen hallinta näyttäytyivät merkittävinä tuloksissa. Puheessa oli vahvasti läsnä nuoruudelle tyypillinen yksilön oikeuksien ja itsensä toteuttamisen, sekä vapauden korostuminen (Vehmas 2012, 109; Azzarito & Hill 2013; Rannikko ym. 2013; Ashton ym. 2015; Belanger ym. 2015). Lähihoitajaopiskelijoiden ryhmässä pidettiin tärkeänä mahdollisuutta vaikuttaa liikkumisen tapaan, paikkaan ja aikaan. Puhujat asettivat myös itse liikkumisen tavoitteensa esimerkiksi liikuntatunneilla ja vapaa-ajalla, jossa liikkuminen tapahtui nuorten ”säännöillä”. Tuloksesta voidaan todeta Tammelin ja Karvisen (2008), sekä Itkosen (2012b, 170) mukaisesti nuorten osalliseksi ottamisen tärkeys heidän liikkumistaan suunniteltaessa ja toteuttaessa. Tulosten perusteella voitaisiin Deliensin ym. (2015) tutkimuksen tavoin nähdä tarve joustavammille liikkumisen mahdollisuuksille niin nuorten vapaa-ajalle kuin oppilaitoksissa järjestettävään liikkumiseen.

Lähihoitajaopiskelijoille rakentui näissä puhetavoissa erilaisia liikkujaminuuksia. Terveysten edistämisen ja liikkumisen lisäämisen kannalta olisi tärkeää vahvistaa niitä tekijöitä, jotka rakensivat nuorille aktiivisen liikkujaminän. Lähihoitajaopiskelijoiden tavoitteen asettaminen toimi tästä hyvänä esimerkkinä. Aktiivinen liikkumistaan hallitseva toimija asetti haastavammaksi koetun liikkumisen tavoitteen ja myös sitoutui tämän tavoitteen saavuttamiseen.

Aktiivinen liikkujaminä rakentuikin erityisesti puheessa, jossa korostettiin omaehtoista liikkumista ja liikkumisen hyödyntämistä välineenä ongelmanratkaisuun ja hyvään oloon pyrkimiseen. Näissä puhetavoissa aktiiviseksi toimijaksi asemoitumista edistivät erityisesti liikkumisen ajan, paikan, tavan ja motiivin itsenäinen valinta. Tätä havaintoa tukevat Azzarito & Hillin (2013) ja Rannikon ym. (2013) tutkimusten tulokset liikkumisen omaehtoisuuden tärkeydestä. Aktiivisen liikkujaminän voidaankin ajatella linkittyvän Banduran sosiokognitiivisen teorian minäpystyvyyteen (Bandura 1991; Bandura 2018).

Lähihoitajaopiskelijoille muodostui aktiivinen liikkujaminä myös puheessa, jossa liikkumisesta rakentui väline hyvinvoinnin tavoitteluun ja huolien jakamiseen. Lähihoitajaopiskelijat puhuivat liikkumisen subjektiivisista merkityksistä enemmän kuin objektiivisista, mikä on yhteydessä Vehmaksen (2012, 109) ja Itkosen (2012a, 15) tutkimusten kanssa. Liikkumisen koettiin olevan yhteydessä erityisesti psyykkiseen hyvinvointiin, mikä huomattiin myös Belangerin ym. (2015) ja Ashtonin ym. (2013) tutkimuksissa. Resursseiksi aktiiviselle liikkujaminälle muodostuivat onnistumisen kokemukset, hauskanpito ja ryhmään kuuluvuuden tunne. Myös aiemmissa tutkimuksissa näiden tekijöiden todettiin olevan kannustavia tekijöitä liikkumiselle (Coleman ym. 2008; Yungblut ym. 2012; Azzarito & Hill 2013; Ashton ym. 2015; Belanger ym. 2015; Laird ym. 2018). Erityisesti onnistumisen kokemukset liikkuesssa olivat yhteydessä positiivisempaan kokemukseen itsestä liikkujana. Knowlesin ym. (2011) tutkimus oli myös linjassa tämän havainnon kanssa.

Lähihoitajaopiskelijat kuitenkin valitsivat liikkumisen sijaan myös muita tapoja viettää vapaa-aikaansa, mikä havaittiin myös aiemmissa tutkimuksissa (Kauravaara ym. 2013; Ashton ym. 2015; Belanger ym. 2015; Deliens ym. 2015). Liikkumista rajoittaviksi tekijöiksi lähihoitajaopiskelijoilla muodostuivat mieleisen liikkumisen seuran puute, kiire, ”fiilis” ja motivaation puute. Lähihoitajaopiskelijoiden puheessa sosiaalinen paine näyttäytyi liikkumista rajoittavana, mutta myös kannustavana tekijänä. Vertaisten tuoma sosiaalinen paine liikkua koettiin liikkumiseen kannustavana, kun taas opettajan tuoma paine liikkumiselle koettiin liikkumista rajoittavana tekijänä. Sosiaalinen paine nuorten liikkumiseen kannustavana ja rajoittavana tekijänä havaittiin myös Ashtonin ym. (2015), Belangerin ym. (2015) ja Deliensin ym. (2015) tutkimuksissa.

Lähihoitajaopiskelijoille rakentunut passiivinen liikkujaminä oli yhteydessä puheeseen, jossa puhujat eivät kokeneet olevansa vastuussa omasta liikkumisestaan. Lähihoitajaopiskelijoiden puheesta voitiin tulkita heidän olevan tietoisia liikkumisen ja liikkumattomuuden terveystaustuksista. Tämä havainto on yhteydessä Banduran (2006) esittämään toimijuuden sijainnin (agency locus) ajatukseen, jossa ihmiset erottavat itsensä henkilökohtaisesta vastuusta oman käyttäytymisensä mahdollisista haittavaikutuksista. Liikkumisen kausittaisuus ja ulkopuolisten tekijöiden vaikutus havaittiin myös Kauravaaran (2013) etnografisessa tutkimuksessa. Liikkumista rajoittavaksi tekijäksi muodostuikin heikko käsitys omasta liikkumisen hallinnasta, mikä on osa suunnitellun käyttäytymisen (theory of planned behavior) teoriaa (Ajzen 1991) ja tietoisesta toiminnan (theory of reasoned action) teoriaa (Fishbein & Ajzen 1975; Ajzen & Fishbein 1980).

Rajoitettu liikkujaminä oli havaittavissa puhetavoissa, joissa liikkuminen toimi ongelmanratkaisuna ja epämieluisana toimintana. Liikkumiseen kannustavaksi tekijäksi muodostui aiempi kokemus tutusta ja turvallisesta liikkumisesta. Tuttu ja turvallinen liikkuminen havaittiin liikkumisen resurssiksi myös Azzarito & Hillin (2013) tutkimuksessa. Lähihoitajaopiskelijoille rakentui vain rajallinen toimijuus puheessa, missä liikkuminen koettiin vältettäväksi ja epämieluisaksi toiminnaksi. Näissä puhetavoissa aktiivisen liikkujaminän rajoitteeksi muodostui erityisesti matala hallinnan kokemus.

Lähihoitajaopiskelijat pyrkivät myös vaikuttamaan omaan sosiaaliseen ympäristöönsä niissä tilanteissa, joissa he kokivat oman vaikutusmahdollisuutensa heikoksi. Tämä sosiaaliseen ympäristöön vaikuttaminen on yhteydessä Banduran (2006) edustaja toimijuuteen (proxy agency), jossa toimijuus esiintyy sellaiseen ihmiseen vaikuttamisena, joka voi toimia heidän oman päämääränsä mukaisesti. Lähihoitajaopiskelijoiden tapauksessa tämä näyttäytyi opettajan toiminnan kyseenalaistamisena. Merkittäväksi liikkumista rajoittavaksi tekijäksi rakentui oppilaitoksissa järjestetyn liikkumisen rakenne, missä liikkumista toteutettiin opettajan johdolla. Tämän koettiin rajoittavan liikkumisen omaehtoisuutta ja valinnanvapautta. Aiemmissä tutkimuksissa tätä institutionaalista liikkumista rajoittavaa tekijää ei oltu havaittu.

Fealyn (2004) ja Kellyn ym. (2012) tutkimuksissa esitellyt julkiset diskurssit voivat vaikuttaa myös lähihoitajien minäkuvaan, arvoihin, uskomuksiin ja itsetuntoon (Takase ym. 2006; Fletcher 2007). On mahdollista, että hoitajiin liitetyt julkiset diskurssit olivat mukana rakentamassa

erilaisia puhetapoja myös lähihoitajaopiskelijaryhmän keskustelussa. Erityisesti hyvän hoitajan ja osaavan hoitajan diskurssit ovat voineet olla vaikuttamassa lähihoitajaopiskelijoiden puheta-poihin, missä liikkumisen merkitys terveydelle ja hyvinvoinnille korostui.

7.2 Luotettavuus ja tutkimusetiikka

Tutkimus on toteutettu hyviä Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (HTK-ohje 2012) tieteellisiä käytäntöjä noudattaen. Tutkimus on tehty kaikissa tutkimuksen vaiheissa yleistä huolellisuutta, rehellisyyttä ja tarkkuutta noudattaen. Tämän tutkimuksen luotettavuutta arvioidessa otetaan huomioon tutkimuksen toteutus ja analyysimenetelmät. Luotettavuuden arvioinnissa on käytetty ohjenuorana Tuomi ja Sarajärven (2009, 134-149) laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointia ja Juhilan ja Suonisen ym. (2016, 445-463) diskurssianalyysin luotettavuudesta käytyä keskustelua.

Teoriaosaan on kerätty oleellista tietoa nuorten ja ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien nuorten liikkumisesta. Teoriaosiossa käytettyjen kaikkien lähteiden vahvuuksia ja heikkouksia on pohdittu. Tiedonhaun artikkeleiden laadunarviointi on esitelty liitteessä 1. Oman haasteensa toi myös se, että tutkimuksessa jouduttiin käyttämään myös muutamia muita, kuin vertaisarvioituja tieteellisiä artikkeleita lähteinä. Kuitenkin tutkimustehtävän kannalta oli olennaista tavoittaa kaikki aiheesta saatavilla oleva tieto, jotta se tukisi riittävästi aineiston analyysiä. Kirjallisuutta ammattiin opiskelevien liikkumisesta sen sijaan löytyi niukasti ja lähihoitajien osalta teoriaosan kaltaista selvitystä liikkumisesta ei näyttäisi olevan aiemmin aiheesta tehty. Tutkimuksessa jouduttiin hyödyntämään myös yli kymmenen vuotta vanhoja lähteitä, sillä tiedettävästi näistä aiheista ei ole löydettävissä uudempia julkaisuja. Koska nuoret on eri tutkimuksissa määritelty eri tavoin, on kirjallisuuskatsauksessa mukana sekä hieman nuorempia ja vanhempia, kuin tutkimuksen lähihoitajopiskelijat.

Nuorten liikkumisesta toteutetussa kirjallisuuskatsauksessa mainittiin liikkumista kannustaviksi tai rajoittaviksi tekijöiksi myös sellaisia tekijöitä, joita ei havaittu tässä tutkimuksessa. Tällainen tekijä oli esimerkiksi monissa tutkimuksissa esiintynyt kehonkuva ja sen vaikutus nuorten liikkumiseen. Tähän voi olla monia mahdollisia syitä, mutta yksi selitys on tutkimuksen suppeahko aineisto, mikä oli myös tämän tutkimuksen suurin heikkous. Aineiston suppeuden

vuoksi onkin mahdollista, että ollaan menetetty joitakin merkityksiä joita oltaisiin voitu saada aihepiiriä laajemmin käsittelemällä.

Tutkimuksen luotettavuuden parantamiseksi olisikin tullut kerätä lisää aineistoa. Haastattelutilanteiden lisääminen olisi todennäköisesti osoittautunut haastavaksi rajallisten resurssien vuoksi. Lisää aineistoa olisi kuitenkin ollut mahdollista kerätä erimerkiksi havainnoimalla lähihoitajaopiskelijoiden liikkumista tai liikkumisen kuvapäiväkirjan muodossa, kuten Azzarito ja Hillin (2013) diskurssianalyttisessä tutkimuksessa. Ryhmähaastattelun yhteydessä toteutettiin myös ”lämmittytehtävä” (liite 3), jonka analyysi olisi saattanut tuoda lisätietoa aiheesta. Tämän aineisto päädyttiin kuitenkin jättämään tutkimuksen analyysistä pois, sillä lähihoitajaopiskelijat kokivat haastavaksi kuvailla liikkumistaan kirjoittamalla. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään yleistyksien sijaan ymmärtämään toimintaa ja kuvaamaan tiettyä ilmiötä – tämän tutkimuksen tapauksessa nuorten ammattiin opiskelevien vähäistä liikkumista (Tuomi & Sarajävi 2009). Voidaankin argumentoida, ettei aineiston koolla ole suoranaista vaikutusta tutkimuksen onnistumiseen, vaan tärkeämpää on valita tutkimukseen sellaiset henkilöt joilla on kokemusta aiheesta.

Aineistonkeruuta voidaan kuitenkin pitää myös yhtenä tutkimuksen vahvuuksista onnistuneen haastattelutilanteen vuoksi. Aineistonkeruumenetelmäksi valittiin ryhmähaastattelu, sillä sen on todettu olevan toimiva aineistonkeruumenetelmä nuorten mielipiteitä ja kulttuurisia jäsenyksiä tutkittaessa (Välimaa & Pötsönen 1996). Ryhmähaastattelu oli luonteeltaan puolistrukturoitu teemahaastattelu. Ryhmähaastattelulla saatettiin välttää ”terveellisyysmuuri”, joka voi esiintyä yksilön halutessa näyttää mahdollisimman hyvälle haastattelijan silmissä (Pietilä 2010, 226). Haastatteluympäristöstä luotiin mahdollisimman epämuodollinen ja salliva, sillä tällainen ympäristö todettiin nuoria haastatella eduksi (Pötsönen & Välimaa 1998, 33). Tämä saattoi vaikuttaa siihen, että opiskelijat kertoivat monipuolisesti omasta liikkumisestaan ja pohtivat sitä monesta eri näkökulmasta.

Ryhmähaastattelutilanteessa puhe osoitettiin vaihtelevasti muille opiskelijoille ja haastattelijalle. Oppilaat keskustelivat keskenään liikkumisesta ryhmässä, mutta vastasivat välillä ainoastaan yksitellen haastattelijan kysymyksiin. Pietilän (2010, 225-230) mukaan tätä ainoastaan haastattelijalle osoitettua puhetta voidaan pitää ryhmähaastattelun osittaisena epäonnistumisena. Kuitenkin tässä tutkimuksessa tunnistettiin Jokisen ym. (2016, 423) mainitsemalla tavalla

haastattelija kuuluvaksi osaksi keskustelutilannetta ja tutkimuksessa haastattelijan rooli näyttyi pikemmin aineistoa rikastuttavana tekijänä. Mahdollisia virhelähteitä pyrittiin hallitsemaan myös mahdollisimman tarkalla litteroinnilla.

Aineisto päädyttiin keräämään opettajan ja oppilaan kanssakäymisen sijasta ulkopuolisen haastattelijan tekemänä. Aineistosta saatiin mahdollisesti tällä tavoin laajempi ja moniulotteisempi, sillä opiskelijoiden ei tarvinnut pohtia mielipiteidensä vaikutusta esimerkiksi työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto -opintokokonaisuuden arviointiin. Tarkoituksena ei ollut myöskään tutkia opettajan ja opiskelijan välistä vuorovaikutusta. Aikataulutetun haastattelun avulla saatiin tavoitettua tutkimuksen kannalta olennaiset aiheen, joiden tavoittaminen satunnaisten puhetilanteiden kautta olisi ollut haastavaa. Muut liikkumiseen liittyvät aikataulutetut keskustelut ovat usein opettajan ja opiskelijan välisiä keskustelutilanteita tai tilanteita liikuntatunnilla ja erityisesti oppilaitoksen ulkopuolella tapahtuvia keskusteluita voi olla hyvin haastavaa kerätä luonnollisessa tilassaan. Tämä on erityisen haastavaa juuri ammattiin opiskelevien keskuudessa, sillä vain pieni osa harrasti liikkumista yhdessä jonkun muun kanssa vapaa-ajallaan. Tällaisissa tilanteissa hyvätään nauhurit tai kamerat eivät välttämättä pysty tallentamaan kaikkea ääntä.

Diskurssianalyysin käyttöä voidaan kritisoida haastatteluaineistojen analyysissä sen vuoksi, että ne eivät ole luonnollisia aineistoja, jotka ilmenisivät myös ilman tutkijan läsnäoloa (Jokinen ym. 2016, 448). Kuitenkin Juhila ja Suoninen ym. (2016, 448) ovat todenneet myös haastatteluaineistojen soveltuvuuden diskursiiviseen tutkimukseen, sillä tällaisia aineistoja ei voida pitää myöskään täysin luonnottomina ja ne ovat länsimaisille ihmisille hyvin tuttuja erityisesti joukkoviestimissä esiintyvien haastatteluiden vuoksi. Myös Holmanin ym. (2013) tutkimuksessa toteutettiin diskurssianalyysi ryhmähaastatteluaineistosta. Analyysimenetelmää ei oltu haastattelua suoritettaessa valittu, jonka vuoksi voidaan myös esittää kritiikkiä diskurssianalyysin valitsemista aineiston analyysiin. Analyysimenetelmänä diskurssianalyysi tuo kuitenkin uuden näkökulman ammattiin opiskelevien liikkumisesta, sillä aiemmissa tutkimuksissa ei näytä olevan toteutettu diskurssianalyysiä selvittäessä ammattiin opiskelevien liikkumista. Aiemmissa kansainvälisissä nuorten liikkumisen diskurssianalyttisissä tutkimuksissa (Azzarito & Hill 2013; Holman ym. 2013) liikkumista oli tarkasteltu kehollisuuden kautta.

Diskurssianalyttisessä tutkimuksessa myös tutkija puhuu ja kirjoittaa, joten toiminta on vahvasti vuorovaikutuksellista (Juhila ym. 2016, 411). Tutkijan toteuttaessa itse haastattelun, on hän kysymystensä ja oman läsnäolonsa kautta aineiston analysoija ja lisäksi sen tuottaja (Juhila ym. 2016, 423). Näin ollen tutkijan voidaan ajatella puhuttavan aineistoaan valitsemallaan lähestymistavalla käytössä olevien tulkintaresurssien kautta. Diskurssianalyysi erilaisine suuntautumismahdollisuuksineen on ensisijainen käytössä oleva tulkintaresurssi (Juhila ym. 2016, 424) ja tässä tutkimuksessa päädyttiin tarkastelemaan erilaisten puhetapojen konstruoitumista. Tutkimuksellisten tulkintaresurssien lisäksi tutkijalla on myös vuorovaikutuksellisia ja arkielämään liittyviä tulkintaresursseja, joista hän ei pääse eroon (Juhila ym. 2016, 424). Luotettavuutta on pyritty parantamaan myös tutkijan reflektiolla (Juhila ym. 2016, 412).

Diskurssianalyysissä aineiston analyysin polku on pyritty esittelemään mahdollisimman yksityiskohtaisesti ja metodiset lähtökohdat on kirjoitettu auki diskursiivisen tutkimuksen monista käsitteistä johtuen. Analyysissä mitään ei jätetty sen ulkopuolelle, jotta saataisiin pienestä aineistosta esille mahdollisimman laaja kirjo erilaisia puhetapojen variaatioita. Analysoidessa ja tuloksia raportoidessa on tunnistettu, ettei haastattelupuhe sinänsä kerro, miten merkitykset aktualisoituvat arkielämän eri tilanteissa (Suoninen 1997, 23).

Vaikka tuloksia ei voida yhdistää suoraan arkielämän kontekstiin, tuo ryhmähaastattelu tutkimukseen vuorovaikutuskontekstin, jossa kyseessä on opiskelijoiden itsensä tuottamat tulkinnat liikkumisesta (Silverman 2001, 159-160). Puhetapoja ja positioita nimetessä pyrittiin löytämään niitä parhaiten kuvaavat käsitteet hyödyntämällä kulttuurisesti ymmärrettyjä merkityksysteemejä raportoinnissa, mutta myös välttämällä olemassa olevan käsitteistön ja kategorioiden tiedostamatonta uusintamista (Jokinen ym. 2016, 31). Tuloksia tulee tulkita kriittisesti myös sen vuoksi, että positiiviseen liittyvä puhe saattoi näyttäytyä ylikorostuneena lähihoitajaopiskelijoiden osalistuttua lyhyeen liikkumisen lisäämisen interventioon.

Tutkimus on pyritty toteuttamaan eettisesti kestäväällä tavalla kunnioittamalla tutkittavien itsemääräämisoikeutta, välttämällä vahingoittamista ja ottamalla huomioon tutkittavien yksityisyys ja tietosuoja (HTK-ohje 2012). Tutkimuksen osallistumisen vapaaehtoisuutta painotettiin tutkittaville ja heitä informoitiin tutkimuksesta kirjallisesti. Tutkimukseen osallistuneille kerrottiin myös, että heillä oli mahdollisuus poistua haastattelutilanteesta milloin vain niin halutesaan. Kaikkia tutkimuksen koskettavia osapuolia kohdeltiin kunnioittavasti

haastattelutilanteessa ja tutkimuksen raportoinnissa. Tutkimuksen tulosten henkilökohtaisuuden vuoksi koehenkilöiden yksityisyyteen on kiinnitetty erityistä huomiota. Pienen aineiston ja valitun analyysimenetelmän vuoksi pohdintaosiossa ja johtopäätöksissä painotetaan, etteivät tutkimuksen tulokset pyri tarjoamaan absoluuttista faktatietoa lähihoitajaopiskelijoiden liikkumisesta. Sen sijaan tämä tutkimus pyrkii toimimaan osana nuorten ammattiin opiskelevien vähäistä liikkumista käsittelevässä keskustelussa.

7.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimus

Tässä työssä käsiteltiin lähihoitajaopiskelijoiden liikkumiseen liittyvää puhetta. Nuorten lähihoitajaopiskelijat liikkumiseen liittyvä puhe oli vaihtelevaa ja sen avulla rakennettiin liikkumiselle monia, pääosin positiivisia merkityksiä. Lähihoitajaopiskelijat puhuivat itsestään liikkujina joko aktiivisena tai passiivisena toimijana ja pystyivät liikkumaan näiden käsitysten välillä heille rakentuneiden positoiden sallimissa rajoissa. Lähihoitajaopiskelijoiden liikkuminen oli valtaosin linjassa aiempien nuorten liikkumista tarkastelleiden tutkimusten kanssa. Työn keskeisimpien tulosten perusteella voidaan todeta:

- Lähihoitajaopiskelijoiden liikkumiseen liittyvässä puheessa olivat vahvasti läsnä nuoruudelle tyypillinen individualistisuus ja vapauden korostuminen.
- Nuoret tulisi ottaa mukaan oman liikkumisensa suunnitteluun ja koulu- sekä vapaa-ajan liikkumiselle tulisi olla tarjolla joustavampia liikkumisen vaihtoehtoja.
- Liikkumisen lisäämiseen pyrkivissä interventioissa aktiivista liikkuja-minää tulisi vahvistaa kiinnittämällä huomio tärkeimpiin liikkumista kannustaviin ja tukeviin tekijöihin: liikkumisen omaehtoisuuteen, onnistumisen kokemukseen, iloon ja ryhmään kuuluvuuden tunteeseen.

Jatkotutkimusta tulisi tehdä kattavasti eri ammatillisen koulutuksen alojen opiskelijoiden liikkumisesta ja hyödyntää myös luonnollisia aineistoja laajemman ymmärryksen saavuttamiseksi. Lähihoitajaopiskelijoiden osalta tutkimus tulisi toteuttaa laajemmalla aineistolla ja sellaisten lähihoitajaopiskelijoiden parissa, jotka eivät ole osallistuneet liikkumisen lisäämisen hankkeeseen. Näin saatettaisiin löytää vielä kattavammin mahdollisia liikkumisen merkityksiä ja puhe- tapoja. Jatkotutkimusaiheena olisi myös tarpeellista toteuttaa liikkumisen lisäämiseen tähtäävä

interventiotutkimus, jossa tulisi ennen kaikkea tarjota vaihtoehtoisia ja joustavia liikkumisen muotoja joiden suunnitteluun nuoret ovat itse saaneet vaikuttaa.

LÄHTEET

- Aalberg, V & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi, nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Aarnio, P. & Vuorinen, R. 1991. Vuorovaikutus ja Yhteistyö. Jyväskylä: Gummerus.
- Aarresola, O. & Konttinen, N. 2012. Vanhemmat moni-ilmeinen vaikuttaja kilpaurheilun sosiaalistumisessa. *Liikunta & Tiede* 49 (6), 29–35.
- Ajzen, I. 1991. The theory of planned behavior. *Organizational behavior and human decision processes*, 50 (2), 179–211.
- Ajzen, I. & Fishbein, M. 1980. Understanding attitudes and predicting social behavior.
- Amisbarometri. 2017. Viitattu 12.4.2019. <http://www.amisbarometri.fi/aineisto/> .
- Bandura, A. 1991. Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational behavior and human decision processes*, 50(2), 248–287.
- Bandura, A. 2006. Toward a psychology of human agency. *Perspectives on psychological science*, 1(2), 164–180.
- Bandura, A. 2018. Toward a psychology of human agency: Pathways and reflections. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 130–136.
- Belanger, M., Casey, M., Cormier, M., Filion, A. L., Martin, G., Aubut, S. & Beauchamp, J. 2011. Maintenance and decline of physical activity during adolescence: insights from a qualitative study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8 (1), 117.
- Bergier, J., Niżnikowska, E., Bergier, B., Acs, P., Salonna, F. and Junger, J., 2017. Differences in physical activity, nutritional behaviours, and body silhouette concern among boys and girls from selected european countries. *Human Movement*, 18(1), 19–28.
- Bourdieu, P. & Wacquant. L. 1995. Refleksiivisen sosiologian tarkoitus. Teoksessa P. Bourdieu & L. Wacquant (toim.) *Refleksiiviseen sosiologiaan. Tutkimus, käytäntö ja yhteiskunta*. Suom. Laitos M. Sabour & M. Salo. Joensuu. University Press, 85–256.
- Brunet, J., Sabiston, C., Castonguay, A., Ferguson, L. and Bessette, N., 2012. The association between physical self-discrepancies and women’s physical activity: The mediating role of motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(1), 102–123.

- Carmona, J., Tornero-Quinones, I. and Sierra-Robles, Á., 2015. Body image avoidance behaviors in adolescence: A multilevel analysis of contextual effects associated with the physical education class. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 70–78.
- Coleman, L., Cox, L. and Roker, D., 2008. Girls and young women's participation in physical activity: psychological and social influences. *Health Education Research*, 23(4), 633–647.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere. Vastapaino.
- Eisenberg, M. E., Larson, N. I., Berge, J. M., Thul, C. M., & Neumark-Sztainer, D. 2014. The Home Physical Activity Environment and Adolescent BMI, Physical Activity, and TV Viewing: Disparities Across a Diverse Sample. *Journal of racial and ethnic health disparities*, 1(4), 326–336.
- Fairclough, N., 1992. *Discourse and social change* (Vol. 10). Cambridge: Polity press.
- Fealy, G. M. 2004. 'The good nurse': visions and values in images of the nurse. *Journal of advanced nursing*, 46(6), 649–656.
- Fishbein, M., & Ajzen, I. 1975. *Belief, attitude, intention and behavior: An introduction to theory and research*.
- Fiske, S. T. 2010. *Social beings: Core motives in social psychology*. New York, NY: Wiley.
- Fletcher K. 2007. Image: changing how women nurses think about themselves: literature review. *Journal of Advanced Nursing* 58, 207–215.
- Gontarev, S. and Kalac, R., 2016. Prediction of physical activity factors in Macedonian adolescents. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(1), 88.
- González-Cutre, D., Sicilia, A., Beas-Jiménez, M. and Hagger, M.S. 2014. Broadening the trans-contextual model of motivation: A study with Spanish adolescents. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(4), 306–319.
- Hakala, R., Tahvanainen, S., Ikonen, T. & Siro, A. Osaava lähihoitaja 2020. Raportit ja selvitykset 2011:6. Viitattu 19.11.2018.
https://www.opi.fi/download/132619_Osaava_lahihoitaja_2020.pdf.
- Hankonen, N., Heino, M., Araujo-Soares, V., Sniehotta, F., Sund, R., Vasankari, T. & Haukkala, A. 2016. 'Let's Move It'—a school-based multilevel intervention to increase physical activity and reduce sedentary behaviour among older adolescents in vocational secondary schools: a study protocol for a cluster-randomised trial. *BMC Public Health*, 16(1), 451.
- Hankonen, N., Heino, M. T., Kujala, E., Hynynen, S. T., Absetz, P., Araújo-Soares, V.

- & Haukkala, A. 2017. What explains the socioeconomic status gap in activity? Educational differences in determinants of physical activity and screentime. *BMC public health*, 17(1), 144.
- Hasanen, E. 2013. Me ei välttämättä edes saatais olla siellä. Teoksessa: Tässä seison enkä muuta voi. Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Toim. P. Harinen & A. Rannikko. Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 65, 39–42.
- Holman, M., Johnson, J., & Lucier, M. 2013. Sticks and stones: the multifarious effects of body-based harassment on young girls' healthy lifestyle choices. *Sport, Education and Society*, 18(4), 527–549.
- Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK) -ohje. 2012. Tutkimuseettinen Neuvottelukunta. Viitattu 13.1.2019. <http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanto>.
- Itkonen, H. 2012a. Liikuntasosiologia urheilun, liikunnan ja ruumiillisuuden jäljillä. Teoksessa K. Ilmanen & H. Vehmas (toim.) Liikunnan areenat. Jyväskylä: Yliopistopaino, 7–20.
- Itkonen, H. 2012b. Nuorten liikkumisen muuttuvat muodot, tilat ja tavoitteet. Teoksessa K. Ilmanen & H. Vehmas (toim.) Liikunnan areenat. Jyväskylä: Yliopistopaino, 157–174.
- Itkonen, H., 2017. Vapaus valita. Nuorten pirstaloituva liikuntakulttuuri. *Tieteessä tapahtuu*, 3, 14–16.
- Jokinen, A. & Juhila, K. 2016. Diskurssianalyttisen tutkimuksen kartta. Teoksessa A. Jokinen., K. Juhila. & E. Suoninen (toim.) Diskurssianalyysi. Teoria, peruskäsitteet ja käyttö. Vastapaino. Tampere. 267–310.
- Jokinen, A., Juhila, K. & Suoninen, E. 2016. Diskursiivinen maailma: teoreettiset lähtökohdat ja analyttiset käsitteet. Teoksessa A. Jokinen., K. Juhila. & E. Suoninen (toim.) Diskurssianalyysi. Teoria, peruskäsitteet ja käyttö. Vastapaino. Tampere. 25–50.
- Juhila, K. 2016. Tutkijan positiot. Teoksessa A. Jokinen., K. Juhila. & E. Suoninen (toim.) Diskurssianalyysi. Teoria, peruskäsitteet ja käyttö. Vastapaino. Tampere. 411–444.
- Juhila, K. & Suoninen, E. 2016. Kymmenen kysymystä diskurssianalyysistä. Teoksessa A. Jokinen., K. Juhila. & E. Suoninen (toim.) Diskurssianalyysi. Teoria, peruskäsitteet ja käyttö. Vastapaino. Tampere. 445–463.
- Kauravaara, K. 2013. Mitä sitten, jos ei liikuta. Etnografinen tutkimus nuorista miehistä. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja*, 276.
- Kelly, J., Fealy, G. M., & Watson, R. 2012. The image of you: constructing nursing identities in YouTube. *Journal of Advanced Nursing*, 68(8), 1804–1813.

- Kmet L.M., Lee R.C. & Cook L.S. 2004. Standard Quality Assessment Criteria for Evaluating Primary Research Papers from a Variety of Fields. Alberta Heritage Foundation for Medical Research, Edmonton, Alberta.
- Knowles, A.M., Niven, A. and Fawkner, S., 2011. A qualitative examination of factors related to the decrease in physical activity behavior in adolescent girls during the transition from primary to secondary school. *Journal of physical activity and health*, 8(8), 1084–1091.
- Koka, A., 2013. The effect of teacher and peers need support on students' motivation in physical education and its relationship to leisure time physical activity. *Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis*, 19, 48–62.
- Kokko, S., Hämylä, R., Husu, P., Villberg, J., Jussila, A.M., Mehtälä, A., Tynjälä, J. & Vasankari, T., 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa—LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 4.
- Kokkonen, J. 2015. Suomalainen liikuntakulttuuri. Keuruu. Otavan Kirjapaino Oy.
- Koski, P. & Tähtinen, J. 2005. Liikunnan merkitykset nuoruudessa. *Nuorisotutkimus* 23 (1), 3–21.
- Kouluterveyskysely. 2017. Viitattu 10.4.2019.
https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1trend/summary_trendit?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=199843&mittarit_2=199596&sukupuoli_0=143993#
- Kwan, M., Bray, S. & Martin Ginis, K. 2009. Predicting physical activity of first-year university students: An application of the theory of planned behavior. *Journal of American College Health*, 58(1), 45–55.
- Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Keuruu. Otavan Kirjapaino Oy.
- Laine, A., Ruishalme, O., Salervo, P., Sivén, T. & Välimäki, P. 2001. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla. Porvoo. WS Bookwell Oy.
- Laine, A. 2015. Koulut liikuttajina. Teoksessa H. Itkonen & A. Laine (toim.) *Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä*. Jyväskylä. Yliopistopaino, 133–152.
- Laird, Y., Fawkner, S., & Niven, A. 2018. A grounded theory of how social support influences physical activity in adolescent girls. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, 13(1), 1435099.
- Lehtonen, M. 1996. *Merkitysten maailma*. Tammer-Paino Oy.. Tampere.
- Liikanen, V., & Rannikko, A. 2015. Vaihtoehtolajit nuorten liikunnallisena elämäntapana. *Liikunta & Tiede*, 52(1), 47–54.

- Liimakka, S., Jallinoja, P. and Hankonen, N., 2013. Liikutaan ja/vai hengailaan? Liikunta ja kaverit ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien nuorten elämäkokonaisuudessa. *Liikunta & Tiede*, 50(6), 32–39.
- Magnusson, E. and Marecek, J., 2012. *Gender and culture in psychology: Theories and practices*. Cambridge. University Press.
- McCloughen, A., Foster, K., Marabong, N., Miu, D., & Fethney, J. 2015. Physical health risk behaviours in young people with mental illness. *Issues in mental health nursing*, 36(10), 781–790.
- Morton, K. L., Keith, S. E., & Beauchamp, M. R. 2010. Transformational teaching and physical activity: A new paradigm for adolescent health promotion? *Journal of Health Psychology*.15(2), 248–257.
- Myllyniemi, S. and Berg, P., 2013. Nuoria liikkeellä. *Nuorten vapaa-aikatutkimus*, 37–77.
- Myllyniemi, S. 2015. Arjen jäljillä. *Nuorisobarometri 2015*. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Nuorisosiain neuvottelukunta & Nuorisotutkimusverkosto. 52–53. Viitattu 9.4.2019. https://issuu.com/tietoanuorista/docs/nuorisobarometri_2015_issuu
- Oliveira, A., Mota, J., Moreira, C., Vale, S., Abreu, S., Moreira, P., & Santos, R. M. 2014. Adolescents' perception of environmental features and its association with physical activity: results from de Azorean Physical Activity and Health Study II. *Journal of physical activity and health*, 11(5), 917–921.
- Ojala, A-L. 2015. Nuorten omaehtoiset ruumiinkulttuurit. Teoksessa H. Itkonen & A. Laine (toim.) *Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä*. Jyväskylä: Yliopistopaino, 169–184.
- Ojala, K. 2017. Nuori, liikunta ja ulkonäkö. *Liikunta ja tiede*, 54.
- Opetushallitus. 2014. Sosiaali- ja terveysalan perustutkinnon perusteet. Määräys 79/011/2014. Viitattu 19.11.2018. http://www.oph.fi/download/162460_sosiaali_ja_terveysalan_pt_01082015.pdf
- Opetushallitus. 2015. Ammatillisten perustutkintojen perusteiden toimeenpano ammatillisessa peruskoulutuksessa. Viitattu 10.5.2019. https://www.oph.fi/download/168861_ammattillisten_perustutkintojen_perusteiden_toimeenpano_ammattillisessa_perusk.pdf.
- Palomäki, S., Huotari, P. and Kokko, S., 2017. Vanhempien ja kavereiden tuen yhteys nuoruusiän fyysiseen aktiivisuuteen. *Liikunta ja tiede*, 54.
- Palosuo, H., Sihto, M., Lahelma, E., Lammi-Taskula, J. & Karvonen, S. 2013. Sosiaaliset määrittäjät WHO:n ja Suomen terveyspolitiikassa. *Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen*

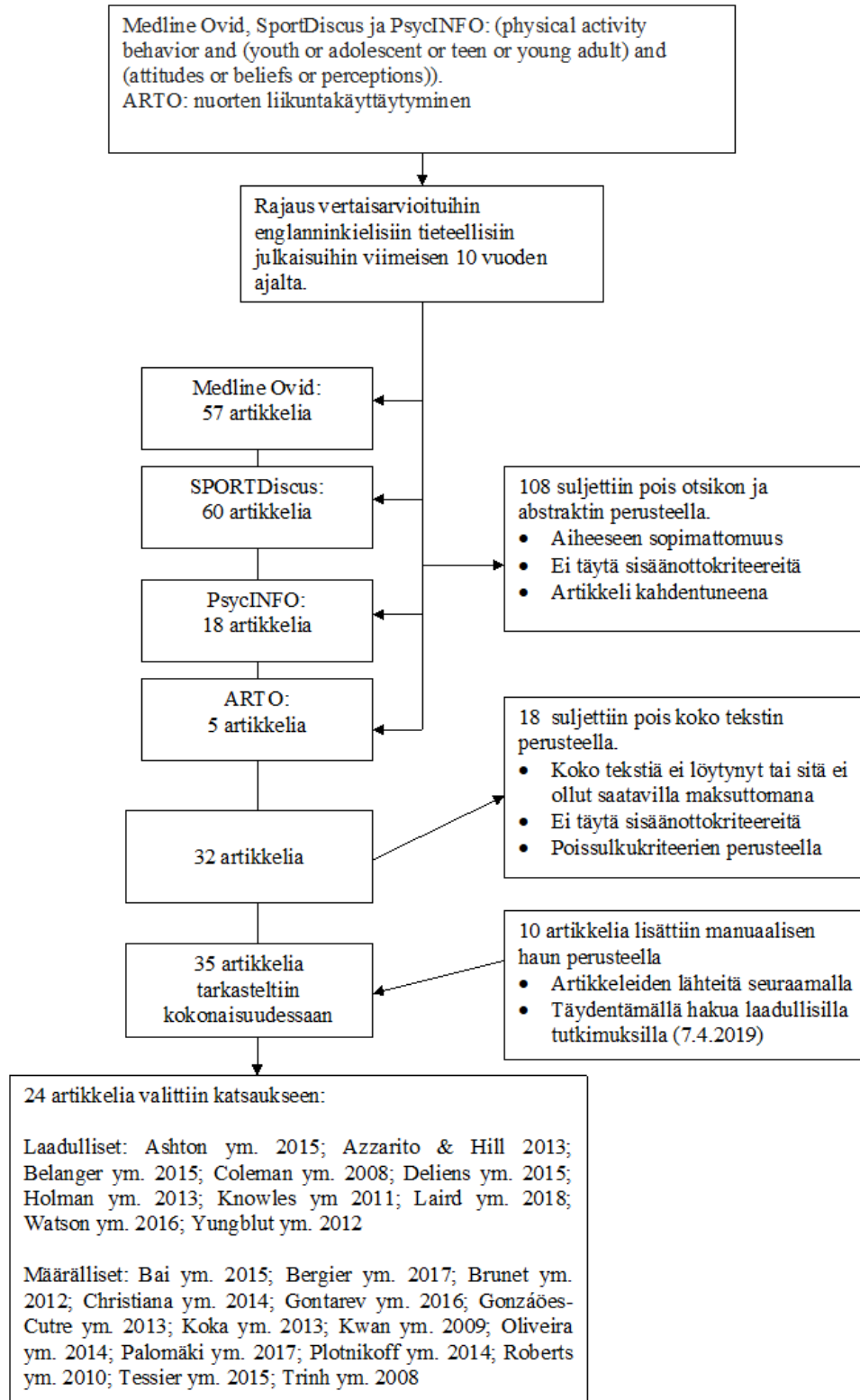
- julkaisuja. Raportti 14/2013. Viitattu 11.4.2019. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-909-1>.
- Patton, G.C., Glover, S., Bond, L., Butler, H., Godfrey, C., Di Pietro, G. & Bowes, G. 2000. The Gatehouse Project: a systematic approach to mental health promotion in secondary schools. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*. 34, 386–593.
- Pietikäinen, S. & Mäntynen, A. 2009. Kurssi kohti diskurssia. Tampere. Vastapaino
- Pietilä, I. 2010. Ryhmä- ja yksilöhaastattelun diskursiivinen analyysi. Kaksi aineistoa erilaisina vuorovaikutuksen kenttinä. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.) *Haastattelun analyysi*. Tampere: Vastapaino, 212–241.
- Potter, J. & Wetherell, M. 1987. *Discourse and social psychology: Beyond attitudes and behaviour*. Sage.
- Plotnikoff, R.C., Gebel, K. and Lubans, D.R., 2014. Self-efficacy, physical activity, and sedentary behavior in adolescent girls: testing mediating effects of the perceived school and home environment. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(8), 1579–1586.
- Priebe, C.S. and Spink, K.S., 2012. Using messages promoting descriptive norms to increase physical activity. *Health Communication*, 27(3), 284–291.
- Pötsönen, R. & Välimaa, R. 1998. Ryhmähaastatteluja nuorten ystävyys-suhteista. Teoksessa R. Pötsönen & R. Välimaa (toim.) *Ryhmähaastattelu laadullisen terveystutkimuksen menetelmänä*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston terveystieteen laitoksen julkaisusarja 9/98, 19–37
- Rapley, T. 2007. *Doing Conversation, Discourse and Document Analysis*. Los Angeles, California. SAGE.
- Rannikko, A., Harinen, P., Liikanen, V., Ronkainen, J., & Kuninkaanniemi, H. 2013. Nuorten liikunnalliset alakulttuurit: elämäntapaa ja erontekoa. *Nuorisotutkimus*, 31(4), 3–19.
- Rannikko, A. & Harinen, P. 2013. Käännös uuteen liikuntakulttuuriin päin! Teoksessa Rannikko A. & Harinen P. (toim.) *Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä*. Nuorisotutkimusseura Verkkojulkaisuja 65, 5–8. Viitattu 12.4.2019.
www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf
- Remes, L. 2011. Diskurssianalyysin perusteet. Teoksessa J. Metsämuuronen (toim.) *Laadullisen tutkimuksen käsikirja*. Helsinki. International Methelp Oy. 288–375.

- Ries, A., Voorhees, C., Gittelsohn, J., Roche, K., & Astone, N. 2008. Adolescents' perceptions of environmental influences on physical activity. *American journal of health behavior*. 32(1), 26–39.
- Roberts, V., Maddison, R., Magnusson, J. and Prapavessis, H., 2010. Adolescent physical activity: does implementation intention have a role?. *Journal of Physical Activity and Health*, 7(4), 497–507.
- Roman, C. G., & Taylor, C. J. 2013. A multilevel assessment of school climate, bullying victimization, and physical activity. *Journal of school health*, 83(6), 400–407.
- Siekinen, K., Heiskanen, J., Oksanen, H., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2018. Lisää liikettä ammattiin opiskelun tueksi. Tuloksia ammattiin opiskelevien nuorten liikkumisesta, ajatuksista liikkumisen lisäämisestä ja ennusteita fyysisestä työkyvystä. LIKES-tutkimuskeskus.
- Silverman, D. 1985. *Qualitative methodology and sociology. Describing the social world.* Gower Pub Company.
- Silverman, D. 2015. *Interpreting qualitative data. 2. painos.* Sage. Lontoo
- Shackleton, N., Jamal, F., Viner, R., Dickson, K., Hinds, K., Patton, G. & Bonell, C. 2016. Systematic review of reviews of observational studies of school-level effects on sexual health, violence and substance use. *Health & Place*. 39, 168–176.
- Smart Moves. Lisää liikettä toiselle asteelle. Viitattu 10.4.2019. <https://www.smartmoves.fi/>
- Stubbs, M., 1983. *Discourse analysis: The sociolinguistic analysis of natural language (Vol. 4).* Chicago. University of Chicago Press.
- Suoninen, E. 1999. Näkökulma sosiaalisen todellisuuden rakentumiseen. Teoksessa Arja Jokinen & Kirsi Juhila & Eero Suoninen (toim.) *Diskurssianalyysi liikkeessä.* Tampere: Vastapaino, 17–36.
- Suoninen, E. 2016a. Kielenkäytön vaihtelevuuden analysointi. Teoksessa A. Jokinen., K. Juhila. & E. Suoninen (toim.) *Diskurssianalyysi. Teoria, peruskäsitteet ja käyttö.* Tampere. Vastapaino, 51–74.
- Suoninen, E. 2016b. Näkökulma sosiaalisen todellisuuden rakentumiseen. Teoksessa A. Jokinen., K. Juhila. & E. Suoninen (toim.) *Diskurssianalyysi. Teoria, peruskäsitteet ja käyttö.* Tampere. Vastapaino, 229–248.
- Takalo, S. 2016. Mikä nuorta liikuttaa? Tutkimus liikuntatottumusten rakentumisesta lapsesta nuoreksi aikuiseksi: Liikuntapedagogiikan väitöskirja Jyväskylän yliopisto Liikuntatieteellinen tiedekunta Liikuntakasvatuksen laitos. Liikunnan ja

- kansanterveyden julkaisuja 315. LIKES-tutkimuskeskus Jyväskylä.
<https://www.likes.fi/filebank/2564-Takalo2016.pdf>
- Takase M., Maude P. & Manias E. 2006 Impact of the perceived public image of nursing on nurses' work behavior. *Journal of Advanced Nursing* 53, 333–343.
- Tammelin, T., & Karvinen, J. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 10–53.
- Tarkiainen, Lasse & Martikainen, Pekka & Laaksonen, Mikko & Valkonen, Tapani. 2011. Tuloluokkien väliset erot elinajanodotuksessa ovat kasvaneet vuosina 1988–2007. *Suomen Lääkärilehti* 66 (48), 3651–3657a.
- Tessier, D., Sarrazin, P., Nicaise, V. and Dupont, J.P., 2015. The effects of persuasive communication and planning on intentions to be more physically active and on physical activity behaviour among low-active adolescents. *Psychology & health*, 30(5), 583–604.
- Trinh, L., Rhodes, R.E. and Ryan, S.M., 2008. Gender differences in belief-based targets for physical activity intervention among adolescents. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 36(1), 77–86.
- Tuunanen, K. and Malvela, M. 2013. Nuorimies seikkailee. Karvanoppien ja viiksivahan salattu maailma. Kunnossa kaiken ikää-ohjelma. Jyväskylä: LIKES.
- Tynjälä P. 2004. Oppiminen tiedon rakentamisena. Konstruktivistisen oppimiskäsityksen perusteita. Tampere: Kirjayhtymä.
- Valtioneuvos. 2017. Valtioneuvoston asetus ammatillisesta koulutuksesta. Viitattu 19.11.2018.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2017/20170673>
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Koski, P., Zacheus, T. & Nevalainen, A. 2015. Nuorten terveystietoisuus ja liikunta-aktiivisuus. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*. 52, 130–143.
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. and Koski, P., 2017. Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. *Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja*, 194.
- Vehmas, H. 2012. Mikä suomalaisia liikuttaa? Teoksessa K. Ilmanen & H. Vehmas (toim.) *Liikunnan areenat*. Jyväskylä: Yliopistopaino, 105–120.
- Välimaa, R. & Pötsönen, R. 1996. Kokemuksia nuorten ryhmähaastatteluista. Laadullisen tutkimuksen teemanumero, *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*. 33, 170–175

- Walsh, J. R., White, A. A., & Kattelman, K. K. 2014. Using PRECEDE to develop a weight management program for disadvantaged young adults. *Journal of nutrition education and behavior*, 46(2), 1–9.
- Williams, S. L., & Mummery, W. K. 2015. We can do that! Collaborative assessment of school environments to promote healthy adolescent nutrition and physical activity behaviors. *Health education research*, 30(2), 272–284.
- Wiss, K., Hakamäki, P., Hietanen-Peltola, M., Rajamäki, A., Saaristo, V. & Ståhl, T. 2018. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ammatillisessa peruskoulutuksessa 2016. Tilastoraportti 10/2017. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Opetushallitus.

LIITE 1: Järjestelmällisen kirjallisuuskatsauksen tiedonhaun flow-kaavio ja käytetyt artikkelit



LAADULLINEN

Tutkimus	Otos	Asetelma	Liikkuminen	Teoria	Näkökulma	Tulokset	Laatu
Ashton ym. 2015	Australia N= 61 miestä Ikä=18-25 (ka 20.8)	Ryhmähaastattelu (10 ryhmää)	Itsearvioitu	Ei mainittu	Nuorten miesten liikkumista kannustavat tekijät ja koetut esteet liikkumiselle	Motivoivat tekijät: kehonkuva ja hyvältä näyttäminen vastakkaisen sukupuolen silmissä. Itensä ilmaiseminen, suosion saaminen ja sosiaalinen hyväksyntä. Painotus hyvän olon tunteessa ja psyykkisen hyvinvoinnin puolella. Ajatus uusien taitojen oppimisesta (voiman kasvu) Estävät tekijät: Kiireinen elämä, priorisoidaan muita asioita. Liikkumisen hinta ja saavutettavuus. Itsevarmuuden puute, alemmuuden tunne ja häpeä. Kavereiden vaikutus ja koti-olot. Sosiaaliset tekijät kannustavia ja estäviä tekijöitä liikkumiselle.	Laadukas
Azzarito & Hill. 2013	Iso-Britannia N=20 Ikä=14-15	Ryhmähaastattelu Visuaalinen päiväkirja Diskurssianalyysi	Itsearvioitu	Ei mainittu	Ei ennalta määriteltä	Liikkuminen tapahtui paikoissa, joissa nuoret kokivat olevansa kuin kotonaan. Aktiivisesta kehosta rakennettiin kuvaa kun nuoret saivat määrittellä itselleen mieleisen liikkumisen ja paikan. Paikat olivat sosiaalisia ja perhe-orientoituneita, mutta piilossa julkisilta katseilta. Intiimitilat, joita ei lähtökohtaisesti oltu suunniteltu liikkumista varten (kuten olohuone)	Laadukas

Belanger ym. 2011	Kanada N= 7 ryhmää, 5-8 hlö/ ryhmä Ikä= 16- 19*	Puolistrukturoitu ryhmähaastattelu	Itsearvioitu	Ei mainittu	Liikkumisen lopettaneiden ja sitä jatkaneiden vertailu	<p>Edelleen liikkuvat mielsivät liikkumisen energiaa tuovana ja ajattelivat, että ne jotka liikkuvat ovat harvemmin sairaana. Myös ulkonäön ylläpitäminen tärkeää. Vanhempien kannustus ja rahallinen tuki oli motivoinut heitä jatkamaan liikkumista. Myös koettu osaaminen vaikutti.</p> <p>Lopettaneiden kesken osaaminen koettiin liikkumisen esteeksi ja he vertasivat itseään muihin ja heidän taitoihinsa. Saavutettavuus koettiin haasteeksi lopettaneiden joukossa. Harrastusmahdollisuudet koettiin pienemmiksi vähentyneiden valinnanmahdollisuuksien vuoksi. Lopettajat myös priorisoivat esimerkiksi koulun tai työt liikkumisen edelle.</p> <p>Molemmissa ryhmissä liikkumisella koettiin olevan vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Kavereiden ja läheisten painostus liikkumiseen ilmeni molemmilla ryhmillä.</p>	Laadukas
Coleman ym. 2008	Iso-Bri- tannia N=79 Ikä=15- 19	Syvähaastattelu Tytöt 100%	Itsearvioitu	Ei mainittu	Ei ennalta määritetty	<p>Vertailtu ”aina” ja ”ei koskaan” liikkuvia. Perheen ja ystävien tuen suuri merkitys FA. Ystävien merkitys korostuu aikuisuuden kynnyksellä. Positiivinen (kannustus) negatiivinen (paine olla osallistumatta)</p> <p><i>Ehdotus kasvavalle tuelle elämän käännekohdissa (kuten työelämään siirtyessä) + sosiaalinen tuki interventioissa.</i></p>	Laadukas

Deliens ym. 2015	Belgia N= 46 17 miestä 29 naista Ikä= 20.7 (ka)	Puolistrukturoitu haastattelu Ryhmäkeskustelu	Itsearvioitu	TPB	Liikkumisen ja paikallaanolon determinantit	Liikkumismahdollisuuksista on tärkeää kertoa nuoret tavoitettavia kanavia pitkin (esimerkiksi Facebook). Tarve edullisemmille ja joustavammille liikkumismahdollisuuksille. Kaverit ja perhe vaikuttivat liikkumiseen. Ympäristön toivottiin olevan enemmän liikkumista tukeva. Liikkumista ei harrastettu rentoutumismielessä.	Laadukas
Holman ym. 2013	Kanada N=92 49 tyttöä 43 poikaa Ikä=12- 14	Ryhmähaastattelu Diskurssianalyysi	Itsearvioitu	Ei mainittu	Kehoon kohdistuvan kiusaamisen vaikutus liikkumiseen	Kehoon kohdistunut kiusaaminen (esimerkiksi sanoilla tai kosketuksilla) vaikutti nuorten kehonkuvaan negatiivisesti. Vahvaa naisen kehoa vieroksuttiin, mikä saattoi johtaa tyttöjen monien hyvien liikkumisen kokemusten pois jäämiseen. Kehoon kohdistuvaa kiusaamista oikeutettiin tilanteissa, jossa naisten nähtiin osallistuvan perinteisesti miesten dominoiviin liikkumisen muotoihin ja tilanteissa, joissa naisen kehonpainon koettiin asettuvan sosiaalisen "ideaalin" painon ulkopuolelle.	Laadukas
Knowles ym. 2011	Skotlanti N=14 Ikä= 13.6 (ka)	Narratiivinen haastattelu	Itsearvioitu	Ei mainittu	Kokemus itsestä liikkujana. Positiiviset ja negatiiviset, menneisyyden ja nykyhetken liikkumisen kokemukset	Ympäristö vaikutti liikkumiseen keskeisesti siirryttäessä yläkouluun. Positiivinen ympäristö voitaisiin luoda tarjoamalla mielekkäitä liikkumisen vaihtoehtoja, joissa vähennetään kilpailullisuuden painotusta. Kasvattamalla kompetenssia osaamiskokemuksilla ja positiivisella palautteella/tuella läheisiltä voidaan parantaa mielikuvaa itsestä liikkujana.	Keskinker- tainen

Laird ym. 2018	Iso-Britannia N=18 Ikä=13-15	Puolistrukturoitu haastattelu	Itsearvioitu	Grounded Theory	Koettu sosiaalinen tuki ja sen vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen	Sosiaalinen tuki vaikutti positiivisesti liikkumiseen kohonneen minäpystyvyyden, osaamisen, nautinnot ja motivaation myötä.	Laadukas
Watson ym. 2016	Iso-Britannia N=120 Ikä=11-14	Ryhmähaastattelu	Itsearvioitu	Ei mainittu??	Tanssimatto interventio: oppilaitoksille jaettiin tanssimattoja ja opettajat rohkaisivat käyttämään niitä	Nuoret pohtivat ajan löytämistä tanssimaton käytölle. Esimerkkinä mainittiin ruokataukojen pitkät jonot. Oppilaitoksen tilat koettiin haastaviksi, mikä ilmeni nolostuksena julkisella paikalla liikkumiselle. Tanssimatto herätti innostusta, sillä se koettiin enemmän tutuksi monilta kotoa löytyväksi peliksi kuin liikkumisen muodoksi.	Laadukas
Yungblut ym. 2012	Kanada N= 35 Ikä= 12-14 (N=15) ja 15-18v (N=20) Tyttöjä	Ryhmähaastattelu Yksilöhaastattelu	Itsearvioitu	Ei mainittu	Osallistuminen	Sosiaalinen ulottuvuus merkityksellisin Kavereiden läsnäolo teki osallistumisesta helpompaa, sillä he eivät tuomitse liikkumisen kykyjen ja taitojen mukaan. Hauskanpito oli pääasiallinen syy liikkua. Liikkuminen koettiin mukavaksi, mutta haasteeksi koettiin vähäinen aika käydä suihkussa liikkumisen jälkeen. Pelko ettei ole riittävän hyvä esti liikkumista. Itsenäisesti liikkuminen koettiin vähemmän stressaavaksi. Kaverin tai tutun puuttuminen liikkuessa toi huolen, että muut tuomitsevat omat liikkumisen taidot. Kehonkuva ja feminiinisyyden liikkuessa aiheuttivat haasteita.	Laadukas

MÄÄRÄLLINEN

Tutkimus	Otos	Asetelma	Liikkuminen	Teoria	Liikkumisen determinantit	Tulokset	Laatu
Bai ym. 2015	Yhdysvallat N=1552 Ikä=9-18*	Kysely	Itsearvioitu	YPAP= SCT TRA TPB	Kiinnostus liikkumiseen ja asenne, koettu osaaminen	Koettu osaaminen vaikutti liikkumisen määrään Koettu osaaminen ja kiinnostus liikkumiseen vaikuttivat liikkumisen määrään <i>Tämä oli huomattavissa selvemmin vapaa-ajan liikunnassa kuin koululiikunnassa, joka on rajoitetumpaa.</i>	Laadukas
Bergier ym. 2017	Puola, Tsekki, Slovakia, Unkari N=2425 Ikä=15-17	Kysely (IPAQ) Tytöt ja pojat eroteltu	Itsearvioitu	Ei mainittu	Halukkuus pudottaa painoa ja saada lisää painoa	Tytöt olivat halukkaampia/ myöntyväisempiä pudottamaan painoa (70,8%) kuin pojat (34,2%) Trendikysymykset ja vertaisten paine/ yleiset ihanteet vaikuttivat liikkumiseen	Keskinkertainen
Brunet ym. 2012	Kanada N=205 Ikä=16-28 (ka=18.87)	Kysely Koulutaso	Itsearvioitu	S-DT OIT	Kehonkuvan ristiriidat (ideaali vartalo) motivaation säätely	Liikkuminen oli suoraan ja epäsuorasti yhteydessä "to the agreement between physical self" (actual, ideal). Välillisenä tekijänä toimi liikkumisen motivation säätely. Enemmän liikkuminen oli yhteydessä tilanteeseen jossa ideaali tai toivottu minäkäsitys kehosta oli kaukana arvioidusta todellisuudesta.	Laadukas
Christiana ym. 2014	Yhdysvallat N=1032 Ikä=10-14	Kysely Kuntataso	Itsearvioitu	SDT TPB	Sosiaalinen tuki, itsemääriteltä motivaatio Asenne, normit, koettu käyttäytymisen hallinta aikomus	Muiden mielipiteet vaikuttivat sisäsyntyiseen motivaatioon kuten myös koettu hallinta ja aikomus liikkua. Koetulla sosiaalisella tuella oli pieni epäsuora yhteys asenteisiin ja suuri vaikutus sosiaalisiin normeihin. Sosiaalinen tuki → korkeampi motivaatio → epäsuora yhteys aikomukseen liikkua	Laadukas

Gontarev ym. 2016	Make- donia N=847 Ikä=14- 18	Kysely	Itsearvioitu	Ei mainittu	Demografiset tekijät, koetut esteet, koettu minäpystyvyys, enjoyment, vanhempien tuki, vertaisten tuki, ympäristön tekijät	Korkeampi minäpystyvyys → nuori koki saavansa liikkumisesta enemmän hyötyjä, Pojilla usein korkeammalla determinantit kuin tytöillä. Erityisesti isän liikkumisella merkitys	Keskinker- tainen
González-Cutre ym. 2013	Espanja N=400 Ikä=12- 18	Kysely Koulutaso	Itsearvioitu	TPB SDT (TCM)	Koettu autonomian tuki, motivaatio, psykologiset tarpeet (autonomian täytyminen) Koulussa ja vapaa-ajalla	Motivaatio koululiikunnassa (opettajien antaman tuen avulla) ennusti motivaatiota vapaa-ajan liikkumisessa	Laadukas/ Keskinker- tainen
Koka ym. 2013	Viro N=656 Ikä=12- 16	Kysely Koulu ja vapaa- aika	Itsearvioitu	SDT	Autonomian tunne, kompetenssi, tuki opettajalta ja vertaisilta	Koettu opettajalta saatu tuki ennusti korkeampaa koettua mielihyvää, autonomiaa ja osaamista liikuntatunneilla	Laadukas
Kwan ym. 2009	Kanada N=212 Ikä=17.8 (ka)	Kysely Koulutaso Prospektiivinen	Itsearvioitu	TPB	asenteet, sosiaaliset normit, koettu käyttäytymisen hallinta, aikomus	Siirtymä toiselta asteelta eteenpäin. Ennustettiin. TPB on hyödyllinen väline nuorilla. Aiempi käyttäytyminen selitti merkittävästi nykyistä ja tulevaa käyttäytymistä (ainoa). Asenteet ja koettu kontrolli vaikuttivat aikomukseen liikkua. <i>Sosiaalinen vaikutus voi olla suurempi nuorella väestöllä. Subjective norm- intention oli significant, mutta heikompi kuin asenne ja koettu kontrolli. Korkeampi aikomus ei ennustanut korkeampaa fyysistä aktiivisuutta</i>	Laadukas

Oliveira ym. 2014	Azorit N= 948 Ikä= 15-18	Kysely Koulutaso	Liikemittareilla mitattu	Ei mainittu	Käsitys ympäristöllisistä tekijöistä (turvallisuus, esteettisyys, tilat, julkinen liikenne)	Aktiivisempia olivat ne, joilla oli positiivinen käsitys ympäristöstä (transportation) Turvallisuus ei liittynyt liikkumisen määrään.	Laadukas/keskinkertainen
Palomäki ym. 2017	Suomi N=2764 Ikä=11-15	Kysely Valtakunnallinen	Itsearvioitu	Ei mainittu	Vanhempien tuki, kavereiden kanssa liikkuminen ja kaverit liikunnan esteenä	Vanhemmaksi tultaessa vanhempien tuen määrä väheni paljon ja vähän liikkuvilla. Sama myös kavereiden kanssa liikkuminen asteikko. Erityisesti vähän liikkuville kavereiden painostus olla liikkumatta toimi liikkumista rajoittavana tekijänä	Laadukas
Plonikoff ym. 2014	Australia N=357 Ikä=14-15*	Kysely RCT	Liikemittareilla mitattu	SCT	Käsitykset koti- ja kouluympäristöstä Minäpystyvyys	Käsitykset liikkumisesta eivät olleet välillisiä tekijöitä liikkumiselle tai minäpystyvyydelle	Laadukas
Roberts ym. 2010	Uusi-Seelanti N=72 Ikä=16-19	Kysely Koulutaso	Liikemittari Itsearvioitu	TPB	Asenne, subjektiiviset normit, koettu käyttäytymisen kontrolli (PBC), minäpystyvyys, aikomus, goal intention	Koettu käyttäytymisen hallinta korreloi vahvimmin tavoitteen asettamisen kanssa. Minäpystyvyyden osaamiskokemukset vaikuttivat eniten liikemittareilla mitattuun liikkumisen määrään. Aikomus vaikutti eniten itsearvioituun liikkumisen määrään.	Laadukas
Tessier ym. 2015	Ranska N= 116 Ikä=15-17*	Kysely koulutaso	Itsearvioitu	TPB	Käyttäytymiseen ja aikomukseen liittyvät uskomukset ja suunnitelmat	Suostuttelevat viestinnän strategiat oli tarkoitettu muokkaamaan vähän liikkuvien oppilaiden liikkumiseen liittyviä uskomuksia Interventio vaikutti matalan aikomuksen omaaviin enemmän. Koettu käyttäytymisen hallinta kasvoi. Aikomus liikkua ei vaikuttanut liikkumisen määrään	Laadukas

Trinh ym. 2008	Kanada N=157 Ikä=15-18*	Kysely Koulutaso Tytöt ja pojat eroteltu	Itsearvioitu	TPB	Uskomukset (normatiiviset, kontrolli), aikomukset (seuraavan kauden liikunta) Normatiiviset Kontrolli: kyky, sää, mahdollisuus	Muutama uskomus korreloi FA kanssa: ystävien hyväksyntä (T) Sukupuolella merkittävä vaikutus FA korrelaatioihin uskomus-aikonus korrelaatio ei siirtynyt uskomus-käyttäytyminen.	Laadukas
----------------	-------------------------------	--	--------------	-----	--	--	----------

*Tutkimuksessa käytetty luokka-aste muutettu ikäkaumaksi

ka=keskiarvo

Laadunarviointi tehty Kmet ym. (2004) mukailleen

Taulukossa käytetyt lyhenteet: TPB= Theory of planned behavior, SCT= Socio-cognitive theory, SDT= Self determination theory, TCM= trans-contextual model, S-DT=self-discrepancy theory, OIT=organismig integration theory , YPAP=youth physical activity promotion

LIITE 2: Infokirje ja suostumuslomake tutkittaville



INFORMAATIO JA SUOSTUMUSLOMAKE

UKK-instituutti on toteuttanut syyslukukaudella vuonna 2017 Smart Moves- hankkeen, jossa tarkoituksena oli lisätä liikettä toisella asteella ammattiin opiskelevien koulupäivään. Osana tätä hanketta toteutetaan Jyväskylän yliopistoon terveystieteiden pääaineeseen pro gradu -työ.

Smart Moves -hankkeen tavoitteena on toisella asteella opiskelevien nuorten terveellisen ja turvallisen liikkumisen lisääminen, istumisen vähentäminen ja hyvinvoinnin edistäminen. Hanketta koordinoi UKK-instituutti ja rahoittaa Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Toteutettavassa pro gradu-työssä selvitetään nuorten maailmaan liittyviä kiinnostuksen kohteita liittyen fyysiseen aktiivisuuteen. Työtä varten haastatellaan lähihoitajaopiskelijoita ja suoritetaan yksi toiminnallinen tehtävä. Haastattelut tehdään kouluaikana oppilaitoksen tiloissa.

Tämä suostumuksen allekirjoittamalla opiskelija osallistuu fyysiseen aktiivisuuteen ja koulupäivän aikana tapahtuneen liikkeenlisäämishankkeen liittyviä käsityksiä, asenteita, arvoja ja kokemuksia käsittelevään ryhmähaastatteluun. Allekirjoittamalla suostumuksen opiskelija antaa luvan ryhmäkeskustelun nauhoittamiselle. Näitä tuloksia hyödynnetään aiemmin mainitussa pro gradu -tutkielmassa.

Minulle on annettu kirjallista tietoa Smart Moves- hankkeesta ja mahdollisuus kysyä siitä lisää puhelimitse tai sähköpostitse. Ymmärrän osallistumisen olevan vapaaehtoista ja keskusteluiden luottamuksellisia. Nimiä tai muita tunnistettavia tietoja ei julkaista. Ymmärrän, että tutkimuksessa kerättyä aineistoa, kuten haastattelua, säilytetään ja käsitellään tieteellisen tutkimuksen sääntöjen mukaisesti, eikä luovuteta ulkopuolisille tekijöille.

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Aika ja paikka

Yhteystiedot:

Smart Moves Hankkeesta vastaa hankepääällikkö Katariina Autio p. 050 4623 711,
katariina.autio@uta.fi

Pro gradu- tutkielman osalta:

Jyväskylän yliopiston opiskelija Henna Salonvaara p. 0509117694, henna.r.salonvaara@student.jyu.fi

LIITE 3: Puolistrukturoidun teemahaastattelun runko ja aputehtävä

HAASTATTELURUNKO

Nauhurin käynnistäminen

LÄMMITTELY

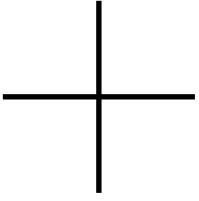
Mitä alaa opiskelet? Mitä olet pitänyt opiskelusta?
Miten päiväsi on sujunut?

TEEMA 1: OMA LIIKKUMINEN

1. Lämmittelytehtävä
2. Millaisia ajatuksia ja kokemuksia teille heräsi?
3. Millä lailla olet ollut liikunnallisesti aktiivinen? Voit miettiä tavallista päivääsi tai viikkoasi.
4. Miten kuvailisit omaa liikunnallista aktiivisuuttasi?
5. Millainen merkitys liikunnallisella aktiivisuudella on sinulle?
6. Miten arvioisit liikunnallisen aktiivisuuden tärkeyttä?
7. Millainen liikunnallinen aktiivisuus on sinulle mieleisin?
8. Millainen liikunnallinen aktiivisuus on sinulle epämieluisin?

TEEMA 2: LIIKKUMISEN LISÄÄMINEN

1. Millaisia ajatuksia tämä projekti teissä herätti?
2. Miltä sinusta tuntui harjoituksia tehdessäsi?
3. Miten valitsit höntsätuntien liikunnan?
Opettajan toiminta
4. Miten koit oman ammattiopintojesi opettajan toiminnan?
5. Miten koit liikunnan opettajasi toiminnan?
Esteet jatkolle
6. Tuntuuko sinusta, että voisit jatkaa tällaista toimintaa?
7. Millaisia esteitä ajattelisit jatkamiselle olevan?
8. Millaista tukea tarvitsisit jatkaaksesi?



Maanantai

Tiistai

Keskiviikko

Torstai

Perjantai

