

**Nuorten minäpystyvyys liikunnan ja urheilun mahdollis-
tajana**

Niko Rantanen

Kasvatustieteen proseminarityö
Kevätlukukausi 2021
Jyväskylän avoin yliopisto

TIIVISTELMÄ

Rantanen, Niko. 2021. Nuorten minäpystyvyys liikunnan ja urheilun mahdollistajana. Kasvatustieteen proseminarityö. Jyväskylän avoin yliopisto. 50 sivua.

Minäpystyvyys on ihmisen toiminnan ydin, sen avulla ihmiset pystyvät toimimaan erilaisilla tavoilla. Minäpystyvyys on tärkeässä roolissa varsinkin nuorten kasvussa ja kehityksessä. Minäpystyvyyden teoria on tutkimuksen pohjana, sillä sen nähdään myös auttavan liikunnallisuuteen. Tässä tutkimuksessa tarkastellaan nuorten minäpystyvyyttä nuorten liikunnan ja urheilun mahdollistajana. Tutkimuksessa kiinnostaa erityisesti nuorten omat kokemukset aiheesta. Tarkoituksena ei ole yleistää tutkimuksen tuloksia, vaan saada lisää tietoa ja näkemyksiä asiaan liittyen.

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena haastattelemalla nuoria heidän kokemuksiaan erilaisista ilmiöistä minäpystyvyyteen liitettävissä asioissa liikunnan ja urheilun saralla. Kun haluttiin tietää nuorten kokemuksista, toteutettiin tutkimus fenomenologis-hermeneuttisen ulottuvuuden kautta. Aineistona oli neljän nuoren teemahaastattelu, nuoret ovat jokainen eri tavalla olleet tai ovat yhä yhteydessä liikuntamaailmaan. Aineisto analysoitiin teemoittelemalla laadullisen sisällönanalyysin mukaisesti.

Tutkimuksen tuloksien tarkastelussa vahvistui käsitys minäpystyvyyden yhteydestä liikunnan ja urheilun harrastamiseen. Minäpystyvyyteen yhdistyvät asiat joko tukevat ja vahvistavat nuoren liikunnallisuutta tai heikentävät sitä. Nuorten kanssa toimivilla on tärkeä rooli olla tukemassa ja omalta osaltaan auttamassa liikunnallisten pyrkimysten kanssa. Liikunta ja urheilu rytmittävät nuorten päivittäistä elämää, luoden samalla terveen pohjan heidän kasvulleen.

Asiasanat: Minäpystyvyys, Liikunta, Urheilu, Nuoret, Kokemus

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	4
2	MINÄPYSTYVYYS	6
	2.1 Minäpystyvyy lähteet	7
	2.2 Minäpystyvyy suskomukset	8
3	LIIKUNTA JA MINÄPYSTYVYYS	10
	3.1 Liikunnallisuus nykypäivänä.....	11
	3.2 Liikunnallisuus nuorten kasvun ja kehityksen tukena	13
4	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	18
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	19
	5.1 Tutkimukseen osallistujat.....	20
	5.2 Aineiston keruu.....	21
	5.3 Aineiston analyysi	23
6	TULOKSET	25
	6.1 Liikuntaidentiteetti	25
	6.1.1 Liikunnan ja urheilun merkitys.....	25
	6.1.2 Pystyvyys.....	27
	6.1.3 Urheilutaidot.....	30
	6.2 Liikunta ja urheilu eri aikoina.....	31
	6.2.1 Päätymisen liikunnan ja urheilun pariin.....	31
	6.2.2 Kiinnostus liikuntaan ja urheiluun eri aikoina	33
	6.3 Liikunnasta ja urheilusta saatavat merkitykset.....	34
	6.3.1 Sosiaalinen ja fyysinen puoli	34
	6.3.2 Muuhun elämään heijastuvat asiat.....	36
7	POHDINTA	38
	7.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset.....	38
	7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja jatkotutkimushaasteet	41
	LÄHTEET	44
	LIITTEET	47

1 JOHDANTO

Vuosi 2020 toi mukanaan haasteita lasten ja nuorten liikuntaan ja urheiluun. Paljon huomiota on herättänyt koronaviruksen aiheuttamat haitat liikkumisen esteeksi. Lasten ja nuorten harrastustoiminta on ollut paljolti keskeytettynä tai sitä on vähennetty merkittävästi. Urheilulle on tärkeää tarjota arvokkaita kokemuksia kaikille nuorille. Onkin tyypillistä, että harvasta nuoresta lopulta tulee ammatti- tai huippu-urheilija. Urheilun kautta voi oppia elämää varten paljon, ja se opettaa myös elämää itsessään. Puhutaan niin kutsutusta elämäntaidoista, joita urheileminen opettaa (Ronkainen, Ryba & Selänne 2020).

Kansalaisten terveys on myös yhteiskunnallinen asia. Suomen viime vuosikymmenten kansanterveystyö on tuottanut tulosta siltä osin, että suomalaisten terveystietoisuus on lisääntynyt. Nykyinen elämäntapa ei siitä huolimatta edistä terveyttä ja terveitä elämäntapoja. Vanttaja, Tähtinen, Koski, Zacheus ja Nevalainen (2015, 130) puhuvatkin niin sanotusta ”istuvasta yhteiskunnasta”.

Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen kunnan merkitys talouden kannalta on lisääntynyt. Taloudellisesti vuosittaiset kustannukset ja tuottavuuden menetykset ovat noin 3,2–7,5 miljardia euroa (Vasankari & Kolu toim. 2018). Poikkeusvuoden takia vuosittaiset kustannukset ja tuottavuuden menetykset tulevat varmasti kasvamaan merkittävästi. Tämän takia on syytä kiinnittää huomiota lasten ja nuorten liikuntaan, jotta pystymme edistämään terveyttä, sillä on monelta kannalta paljon kannattavampaa ennaltaehkäistä kuin hoitaa jälkikäteen.

Liikunta-aktiivisuuden lisääminen on hankala tehtävä. Tarvitaan lisää näkökulmia ja tietoa, mistä vähäisessä liikkumisessa on oikeastaan kyse. Siispä, on syytä tarkastella liikunnallista aktiivisuutta yhteiskunnallisena ilmiönä, jossa otetaan huomioon yksilön kasvuympäristö ja elämänhistoria (Vanttaja, Tähtinen, Zacheus & Koski 2017, 16–17.)

Mitä minäpystyvyys oikein tarkoittaa? Albert Banduran (1977) mukaan uskoa oman tekemisensä onnistumiseen. Minäpystyvyys on osa yksilön käyttäytymistä, jolla hän uskoo asioiden toteutuvan. Minäpystyvyys tarkoittaa yksilön uskoa omaan kykyyn ylittää liikkumiseen ja esimerkiksi terveystietoisuuteen.

liittyvät esteet. Minäpystyvyys onkin mielenkiintoinen ja moniulotteinen asia, sen merkitystä omaan toimintaan ei välttämättä ymmärrä kunnolla ennen siihen paneutumista.

Älylaitteet nähdään usein passivoivina. Helajärvi, Kokko ja Vasankari (2019) tuovat esille niiden vaikuttavan yksilön kehon terveyteen, usein jopa negatiivisesti. Lapsille ja nuorille älylaitteiden käyttö on arkipäivää jo varhain. Jo lyhyessä ajassa tapahtuneet muutokset ovat altistaneet terveystriskeille. On kuitenkin huomioitava, että älylaitteissa on paljon käyttämätöntä potentiaalia kääntämään tilanne päivänvastaiseksi (Helajärvi ym. 2019, 103.) Nykypäivänä lähes tulkoon jokainen nuori käyttää älypuhelin, tämä on se suunta, johon kannattaa panostaa ideointia ja toteutusta. Miten saamme parhaan hyödyn irti? Z-sukupolvi ei välttämättä ymmärrä tai kiinnostu vanhempien sukupolvien tavoista liikunnan parissa. Tämän takia on tärkeä oppia toimimaan niin sanotusti nuorten maaperällä ja kehittää erilaisia innovaatioita heille.

Tällä hetkellä urheilukellot ovat todella yleistymässä, ja niitä näkee yhä useammalla nuorella, tämä onkin ollut yksi lähivuosien merkittävimmistä asioista, joka on tuonut jopa huomaamattakin lisää aktiivisuutta, sillä urheilukello voi olla myös samalla asukokonaisuuteen liitettävä hyödyke, joka samalla kertoo päivittäisestä aktiivisuudesta ja auttaa sekä kannustaa parhaimmillaan liikkumaan enemmän.

Aktiivinen elämä tuo myös monia muita sosiaalisia ja psykologisia hyötyjä, jotka vaikuttavat fyysiseen aktiivisuuteen ja ylipäättään yksilön terveyteen. Liikunta on loistava tapa edistää terveyttä ja hyvinvointia (Jiménez, ym. 2018, 34–35; 37.) Vanttaja ym. (2015, 130; 132; 140) uskovat, että erityisen tärkeää olisi omaksua liikunnallinen elämäntapa jo lapsena, sillä lapsuuden liikunta-aktiivisuuden on todettu olevan yhteydessä liikunnan harrastamiseen myöhemmällä iällä. Liikunnan harrastamiseen on myös muita syitä terveyden lisäksi, esimerkiksi sosiaalisia ja kulttuurisia syitä. Liikunta voi myös parhaimmillaan olla hauskaa yhdessäoloa, riemua ja elämyksiä sekä virkeyden tunnetta.

2 MINÄPYSTYVYYS

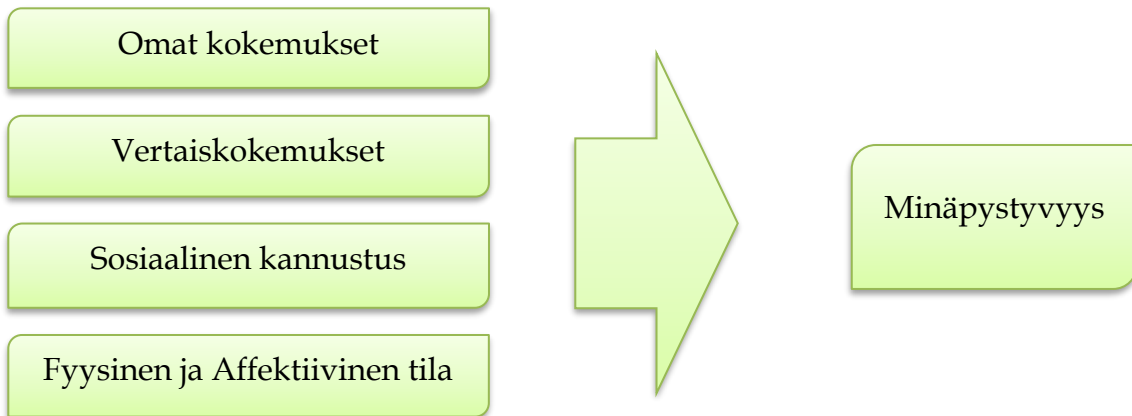
Ihmisten toimijuus on iso osa Albert Banduran (1977) sosiaalis-kognitiivista teoriaa. Toimijuus rakentuu kolmesta eri muodosta: yksilön toimijuudesta, välillisestä toimijuudesta ja yhteisestä toimijuudesta. (Bandura 2006, 165). Ihmiset ovat toimijoita, jotka vaikuttavat tarkoituksellisesti omaan elämäänsä ja sen olosuhteisiin. Kognitiivisen itsesäätelyn kautta, ihmiset pyrkivät vaikuttamaan tulevaisuuteensa; valmistelemalla, arvioimalla ja muuttamalla nykyistä käyttäytymistään. Ihmiset ovat organisoituneita, proaktiivisia ja itsesääteleviä, he eivät vain ole oman elämänsä katsojia vaan niiden tuotteita (Bandura 2006, 164–165.)

Tärkein toimijuutta selittävä tekijä on minäpystyvyys. Banduran (2006, 164–165) mukaan minäpystyvyys on ihmisen toiminnan ydin, joka määrittää ihmisten kyvyn erilaisissa tilanteissa. Ihmisen toimijuuden määrittävät neljä ydintä: Tarkoituksellisuus tarkoittaa suunnitelmien tekemistä ja erilaisten strategioiden laatimista. Ennakointi pohjautuu mahdollisten seurauksien arvioimiseen ja toiminnan ohjaamista kohti tavoitteita. Itsesäätely tarkoittaa oman toiminnan tarkastelua, eli oman toiminnan suhteuttamista tavoitteisiin ja tarpeen mukaan tehtäviä korjauksia toimintaan. Itsereflektio on ihmisten omaan kykyä tarkastella omaa ajatteluaan kriittisesti.

Banduran (2004, 145) mukaan minäpystyvyys on keskeisin terveystyöskäytännöihin vaikuttava tekijä. Se ilmenee sekä suorasti että epäsuorasti muiden tekijöiden kautta, esimerkiksi tavoitteiden tai tulosodotusten kautta. Bandura (1994) on sitä mieltä, että korkeamman minäpystyvyyden omaavat pystyvät tekemään valintojaan laajemmalla skaalalla. Heikomman minäpystyvyys aiheuttaa valinnan mahdollisuuksien vähäisyyden, sillä heikon minäpystyvyyden takia ei ole halua haastaa itseään uusissa asioissa.

2.1 Minäpystyvyyden lähteet

Banduran (1977, 1997) määrittämät minäpystyvyyden neljä lähdettä (kuvio 1) ovat: omat kokemukset, vertaiskokemukset, sosiaalinen kannustus sekä fyysisen ja affektiivisen tilan kehittyminen. (Bandura 1977, 81; Bandura 1997, 79.)



KUVIO 1. Minäpystyvyyden lähteet (Bandura 1977, 80)

Omat kokemukset ovat tärkein osa minäpystyvyyden rakentumista ja määrittämisestä, koska ne yksinkertaisesti pohjautuvat yksilön omiin kokemuksiin. Onnistuminen edistää minäpystyvyyttä, epäonnistumiset sen sijaan laskevat minäpystyvyyttä. Kun yksilöt ovat vakuuttuneita minäpystyvyydestään, he eivät anna vastoinkäymisten lannistaa, vaan jatkavat sinnikkäästi ja toipuvat nopeasti takaiskuistaan. Suoriutumalla haastavista tehtävistä, tulee myös vahvistaneeksi omaa minäpystyvyyttään (Bandura 1977, 81; Bandura 1997, 80.)

Vertaiskokemukset tukevat myös yksilön omaa minäpystyvyyttä. Muiden onnistumista todistaessa voi oma minäpystyvyys kasvaa, sillä jos muut pystyvät siihen, miksi minä en pystyisi. Usein arkielämässä yksilöiden vertailu kohdistuu samassa tilanteessa oleviin, kuten luokkatovereihin. Olemalla parempi kuin muut, minäpystyvyysuskomukset lisääntyvät, ja olemalla heikompi muihin nähden minäpystyvyysuskomukset laskevat (Bandura 1977, 81; Bandura 1997, 87.)

Sosiaalinen kannustus on paljon käytetty tapa sen helppouden ja valmiuden takia. Sosiaalinen kannustus voi tapahtua sanallisesti tai sanattomasti. Se on

oiva tapa saada ihmiset uskomaan itseensä. Sosiaalinen kannustus toimii parhaiten, kun ei ole omakohtaisia kokemuksia tulevasta tehtävästä tai muusta haastavasta tilanteesta. Ihmiset, jotka on sanallisesti saatu vakuutettua omasta pystyvyydestään, todennäköisemmin käyttävät enemmän vaivaa suoriutumiseen ja tekemiseen (Bandura 1977, 82; Bandura 1997, 101.)

Fyysiset ja affektiiviset tilat ovat yksi osa oman pystyvyyden arviointia. Banduran (1977, 82; 1997, 106–107) mukaan omia fysiologisia tuntemuksia arvioidaan stressaavissa tai ahdistavissa tilanteissa merkkeinä haavoittuvuudestaan. On vaikea olla huomaamatta fysiologia reaktioitaan, kuten hikoilua, sydämen sykkeen nousua tai vatsavaivoja. Nämä tekijät voivat vaikuttaa tilanteeseen positiivisesti tai negatiivisesti.

2.2 Minäpystyvyyssuskomukset

Ihmisen toimijuudessa keskeisempänä osana on minäpystyvyyssuskomukset. Banduran (1994; 2004) mukaan minäpystyvyyssuskomukset määrittävät miten ihmiset tuntevat ajattelevat, motivoituvat ja käyttäytyvät. Tällaisia uskomuksia tuotetaan läpi neljän ison prosessin. Näitä ovat kognitiivinen, motivaatio, affektiivinen ja valinta prosessi. Vahva pystyvyyden tunne parantaa suorituksia ja hyvinvointia monella eri tavalla.

Kognitiiviset prosessit liittyvät vahvasti ennakkointiin ja tavoitteiden asettamiseen. Mitä vahvempi on yksilön minäpystyvyys, sitä korkeammalle hän tavoitteen asettaa, myös sitoutumisen taso on korkeampi. Vahva yksilön minäpystyvyys auttaa heitä tavoittelemaan ja kuvittelemaan yhä parempia lopputuloksia, jotka tuottavat positiivisia vaikutuksia itselleen (Bandura 1994.)

Suurin osa ihmisen motivaatiosta on kognitiivisesti tuotettua. Ihmiset motivoivat itseään ja ohjaavat toimintaansa ajattelemalla ennakoivasti. Näin he muodostavat uskomuksia siitä, mitä he pystyvät tekemään. He ennakoivat todennäköisiä lopputuloksia mahdollisesta toiminnastaan (Bandura 1994.)

Affektiivinen prosessi liittyy yksilön tunne-elämään, erityisesti stressiin ja ahdistukseen jännittävissä ja vaikeissa tilanteissa. Tunteet vaikuttavat ihmisen

sopeutumiseen ympäristöönsä, tunteiden avulla ihmiset myös reagoivat eri tilanteisiin. Korkeamman minäpystyvyyden omaavat henkilöt ovat rohkeampia haastamaan itseään vaikeampiin tilanteisiin. Heikomman minäpystyvyyden omaavat taas ovat herkempiä pelkäämään epäonnistumista ja näkemään erilaisia uhkia ympärillään (Bandura 1994.)

Minäpystyvyys ei ole vain ihmisen tietoisuutta tai taitoja, vaan kokonaisvaltaista toimintaa erilaisia tilanteita varten. Esimerkiksi eri ihmiset samakaltaisilla taidoilla tai yksilö eri olosuhteissa voi suoriutua huonosti, riittävästi tai erinomaisesti, riippuen minäpystyvyyden tasosta. Itseluottamuksen puute voi heikentää taitotasoa merkittävästi. Koettu minäpystyvyys on tärkeä osatekijä tehtävien tai asioiden suorittamiseksi (Bandura 1997, 3; 36-37.)

Bandura ja Locke (2003, 87) tuovat esille minäpystyvyyssuskomuksien vaikutuksen stressiin ja masennukseen, tunnehyvinvoinnin laatuun ja tärkeisiin valintoihin. Banduran (2004, 144) mukaan minäpystyvyyssuskomukset ovat tärkeässä roolissa muutospyrkimyksessä, jos yksilö ei usko omiin kykyihinsä vaikuttaa toimintaansa, on vaikea saada muutosta aikaan. Tämä uskomus on motivaation ja toiminnan perusta.

Voivatko minäpystyvyyssuskomukset määrittää ihmisten toimintaa? Tätä asiaa on tutkittu perusteellisesti useilla eri menetelmillä ja analyttisillä metodeilla. Tutkimukset todistavat, että pystyvyyssuskomukset vaikuttavat huomattavasti motivaatioon ja suoritukseen. Pystyvyyssuskomukset eivät vain ennusta käyttäytymistä yksilöiden minäpystyvyyden välillä, vaan myös muuttavat yksilön toimintaa eri pystyvyytasoilla koko ajan ja jopa onnistuneissa suorituksissa ja epäonnistuneissa suorituksissa (Bandura & Locke 2003, 87-88.)

3 LIIKUNTA JA MINÄPYSTYVYYS

Yksilön terveyskäyttäytymiseen vaikuttavat myös toiminnan oletetut tulokset. Bandura (1997, 79; 2004, 144) jakaa tulosodotukset fyysisiin tuloksiin, sosiaalisiin reaktioihin ja positiivisiin ja negatiivisiin reaktioihin liittyen omaan terveyskäyttäytymiseen ja terveydentilaan. Korkean minäpystyvyyden omaavat asettavat helpommin kovempia tulosodotuksia kuin alhaisen minäpystyvyyden omaava. Tulosodotukset ovat yksilöiden arvioita seurauksista, joita heidän toimintansa tuottaisi.

Minäpystyysodotuksilla tarkoitetaan yksilöiden omaa arviota suoriutumisestaan erilaisissa tilanteissa ja tehtävissä. (Bandura 1977, 79). Minäpystyvyysodotuksiin vaikuttavat Banduran (1977, 83) mukaan erilaiset tilanteet. Joissain tilanteissa vaaditaan vaativampaa suoritusta ja ne sisältävät isompia riskejä pelättyihin seurauksiin joutumisesta. Mitä epävarmempi tilanne on, sitä enemmän onnistumisodotusten ja suoritusten eroavaisuus tulee esille. Middelkamp (2018, 53) uskoo, että lopputulos ja minäpystyvyysodotukset ovat erilaisia, koska yksilöt voivat uskoa tietyn tavan tuottavan tiettyjä lopputuloksia, mutta kyseenalaistavat osaavatko he toimia niin.

On olemassa kasvavissa määrin todisteita ihmisten saavutusten ja positiivisen hyvinvoinnin vaikutuksesta minäpystyvyyteen. Ympäristössä on havaittavissa paljon erilaisia negatiivisesti vaikuttavia asioita kuten: turhautumista, vastoinkäymisiä ja eriarvoisuutta. Nämä tuottavat haasteita minäpystyvyyteen, ihmisten on kuitenkin mahdollista olla sitkeitä ja sinnikkäitä kasvattaakseen tai ylläpitääkseen minäpystyytään haastavina aikoina (Bandura 1994.)

Banduran (1997, 369) teorian perusteella urheilussa vahva minäpystyvyyden tunne on avain optimaaliseen suorituskyykyyn. Suorittaakseen oman taitotasonsa mukaan he ovat kehittyneet kovan kilpailupaineen alla, urheilijoiden on otettava huomioon suorituskyykyä heikentävät tekijät, kuten akuutit stressireaktiot, yllättävät takaiskut sekä erilaiset kivut. Nämä ovat kuitenkin normaaleja urheilijan kohtaamia haasteita, joita urheilijan on parhaansa mukaan opeteltava sietämään.

Nykyään motivaatio yhdistetään ensisijaisesti sosiaalis-kognitiiviseen prosessiin. Motivaatio saa alkunsa yksilön kognitiivisten tekijöiden ja sosiaalisen ympäristön yhteisvaikutuksesta. Sosiaalisella ryhmällä on suuresti motivoiva vaikutus. Esimerkiksi kavereiden keskeinen pallopelejä, kaikki nauttivat ja haluavat vapaaehtoisesti pelata ja tulla jatkossakin pelaamaan (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 131; Liukkonen & Jaakkola 2017b, 193.) Korkean minäpystyvyyden omaavat, pystyvät suorittamaan todennäköisemmin haastavia tehtäviä. Heikomman minäpystyvyyden omaavat taas saattavat vältellä vaikeita tehtäviä, jotta eivät kokisi mahdollista epäonnistumisen tunnetta. Minäpystyvyyden taso voi myös vaikuttaa motivaatioon, sillä se kertoo kuinka paljon yksilöt ovat valmiina näkemään vaivaa haastaviin tilanteisiin ja tehtäviin. Kuitenkin motivaatio voi myös laskea, jos tehtävät ja tilanteet koetaan liian helpoiksi omiin taitotasoon nähden (Kettunen, Kari, Makkonen & Critchley 2018, 3.)

3.1 Liikunnallisuus nykypäivänä

Nykypäivänä liikunta on vähentynyt ihmisten keskuudessa, sillä elämäntapamme on passivoitunut. Elintapasairauksien ja liikalihavuuden lisääntyminen on selkeä merkki elintapojen ja fyysisen rasituksen epätasapainosta. Kuitenkin emme voi pitää liikuntaa automaattisena lääkkeenä sairauksien ennaltaehkäisemiseen tai niiden hoitoon (Jiménez, ym. 2018, 34–35; Vanttaja ym. 2015, 130;140.) Vanttajan ym. (2017, 5) mukaan, jos liikunnallista aktiivisuutta halutaan lisätä, on tärkeää ensin selvittää liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä, kuten liikuntakokemuksia ja liikuntasuhdetta elämän aikana. Liikunta-aktiivisuus on yhteydessä Vanttaja ym. (2015, 135–136) tekemän tutkimuksen mukaan terveisiin elämäntapoihin ja ulkonäköön liittyviin seikkoihin. Nuorten terveystietoisuus ei kuitenkaan ole yhteydessä heidän liikunta-aktiivisuuteensa. Aiempien tutkimusten mukaan erilaiset urheiluun ja hyvinvointiin liittyvät teknologiat voivat lisätä tietoa omasta liikkumisesta ja tuoda lisää motivaatiota. (Kettunen ym. 2018, 2.)

Säännöllinen fyysinen aktiivisuus suojaa fyysisen, psyykkisen ja yleisen hyvinvoinnin osa-alueita. Jiménez, Beedie ja Liguori (2018, 35–37) kertovat, että havainnointitutkimukset ovatkin osoittaneet fyysisen aktiivisuuden olevan oiva apu masennukseen, ahdistukseen, unihäiriöihin ja väsymykseen. Tutkimukset osoittavatkin, että nuorten vähäinen liikunnan harrastaminen ei johdu tiedon puutteesta tai terveellisten elämäntapojen väheksymisestä. Fyysinen passiivisuus on määritelty 2000-luvun suurimmaksi kansanterveydelliseksi ongelmaksi. (Vanttaja ym. 2015, 130). Fyysinen aktiivisuus on kaikkea lihastyötä, joka nostaa energiankulutusta lepotilasta. (Vanttaja ym. 2015, 34). Koska fyysinen aktiivisuus vaikuttaa terveyden laatuun, liikuntapsykologiasta on tullut urheilun- ja terveystieteen tutkijoille merkittävä kiinnostuksen kohde. (Bandura 1997, 370).

Koski (2014) tuo esille uuden näkökulman liikuntakasvatukseen. Perinteisten laji-, taito- ja motivaationäkökulmien rinnalle voidaan nostaa liikuntasuhdenäkökulma. Liikuntasuhdenäkökulmassa liikunta ja fyysinen aktiivisuus ymmärretään kulttuurisena kokonaisuutena, johon jokainen voi muodostaa oman dynaamisen suhteensa. Liikunta on kieltä, jonka merkitystä on syytä opetella ennen kuin voi ymmärtää sen tarkoituksen (Koski 2014, 75.) Liikuntasuhdenäkökulmaan liittyy vahvasti merkitykselliseksi muotoutuvien merkitysten määrä ja voimallisuus liikunnan maailmassa sekä merkitys elämässämme. (Koski 2014, 76).

Vanttaja ym. (2015) nostavat esiin hyvän huomion, liikunnan ja terveydellisten elämäntapojen tuputtamisesta voi tulla myös haitallista, sillä jatkuvalla liikunta- ja terveystietoisuudella voidaan saada aikaan haittoja. Vastuullisessa liikunta- ja terveystietoisuudessa tulisikin ottaa huomioon liiallinen pakkomielle, joka voi aiheuttaa ahdistusta, huonommuuden tunnetta, masennusta, stressiä tai uupumusta. Liikuntaan voi liittyä myös kielteisiä puolia, kuten epäonnistumisen tunteita tai syrjityksi tuleminen tunteita. Nämä ovat voineet saada alkunsa esimerkiksi lapsuuden liikuntakokemuksista ja siten voivat vaikuttaa myös myöhempään elämään (Vanttaja ym. 2015, 132; 139; 140.) Lähivuosina on ilmennyt huolestuttavia piirteitä urheilun maailmassa tapahtuvien erimuotoisen häirinnän saralla. On muistettava, että urheilu voi vaikuttaa nuoreen sekä positiivisesti

että myös negatiivisesti. Tämän takia on huomioitava aikuisten merkitys turvallisen ja eettisesti kestävänsä urheilun kannalta (Ronkainen ym. 2020.) Syyllistäminen ja rankaiseminen eivät kuitenkaan toimi motivointikeinoina, liian morali-soiva asenne voi olla jopa syy monille olla harrastamatta liikuntaa tai lopettaa. (Vanttaja ym. 2015, 132; 139; 140).

Helajärvi ym. (2019, 111) uskovat, että urheilijoilla urheilukellon tai syke-mittarin vaikutus on suurempi kuin tavallisilla liikkujilla, sillä niiden tuottama tieto oikein hyödynnettynä auttaa heitä tarkkailemaan ja oivaltamaan harjoituk-sien kannalta olennaista tietoa. Välitöntä palautetta antavien erilaisten teknisten urheilulaitteiden merkityksen on katsottu olevan tärkeää harraste-, amatööri- ja ammattiuurheilijoille varsinkin harjoittelun alkuvaiheessa. Tärkeää on muistaa, että yksilöt tarvitsevat erilaista palautetta. Urheiluteknologiayritysten tulisi ottaa tämä huomioon, sillä liika tieto tai puutteelliset tiedot voivat aiheuttaa käyttäjälle stressiä ja ahdistusta. (Kettunen ym. 2018, 2). Viimeaikainen teknologian kehitys on mullistanut urheilua, uusi teknologia urheilussa ja hyvinvoinnissa mahdollis-tavat paremman harjoittelupalautteen harjoituksen aikana ja sen jälkeen. (Kettu-nen ym. 2018, 2). Vaikka teknologian kehitys on Kosken (2014, 77) mukaan ai-heuttanut liikkumattomuutta ja fyysisen aktiivisuuden laskua, se voi myös olla yksi ratkaisu ongelmaan. Teknologian hyödyntäminen on vasta alkutekijöissään, syke- ja aktiivisuusmittareiden, virtuaalisten päiväkirjojen ja muiden sovellusten sekä esimerkiksi virtuaalimaailman hyödyntämisellä voidaan löytää erilaisia mahdollisuuksia ja hyötyjä. Virtuaalimaailmassa liikunnallinen toimijuus voi olla esimerkiksi tapa saada virtuaalipääomaa.

3.2 Liikunnallisuus nuorten kasvun ja kehityksen tukena

Identiteetti on yksilön käsitys itsestään. Identiteetin kehitys on yksilöllistä ja se jatkuu aina aikuisuuteen asti ja sen yli, silti jo nuoruudessa identiteetin kehitys korostuu. Hyvin kehittynyt identiteetti kuvastaa elämän merkityksellisyyttä ja tervettä persoonallisuutta. Urheiluidentiteetti tarkoittaa yksilön samaistumista

urheilijan rooliin, eli kuinka paljon hän kokee itsensä urheilijaksi. Kun nuori kokee hyväksytyksin tulemisen omana itsenään, hänen identiteettinsä vahvistuu. Myös harrastuksessa saatavien onnistumisten olevan tärkeitä nuoren identiteetin kehittymiselle (Koivusalo, Aunola, Bertram & Ryba 2018, 81.)

Liikunnallinen identiteetti voi muuttua useaan otteeseen elämän varrella. Erilaiset elämäkokemukset muokkaavat liikunnan merkitystä. Osalle liikunta on itsensä kunnossa pitämistä, toisille se voi olla kilpailamista ja menestyksen tavoittelua varten. Joillekin se näyttäytyy hyvää oloa tuovana voimana (Vanttaja ym. 2017, 18.) Erityisesti nuorten parissa liikunta liittyy vahvasti ulkonäköön. Ulkonäkö ja itsetunto liittyvät vahvasti toisiinsa. Nuoret vertaavat usein itseään muihin saman ikäisiin, erityisesti nuorille tytöille ulkonäköasiat ovat tärkeitä. (Vanttaja ym. 2015, 132; 135). Piispa (2013) arvioi, että urheilijaksi päätyemisen taustalla on yleensä nuoruudessa saatu kannustus ja tuki. Yleisesti on saatettu nuorena harrastaa useita eri lajeja, joiden kautta on omaksuttu liikunnalliset ja urheilulliset arvot. Urheilun harjoittaminen vaatii pitkäjänteisyyttä.

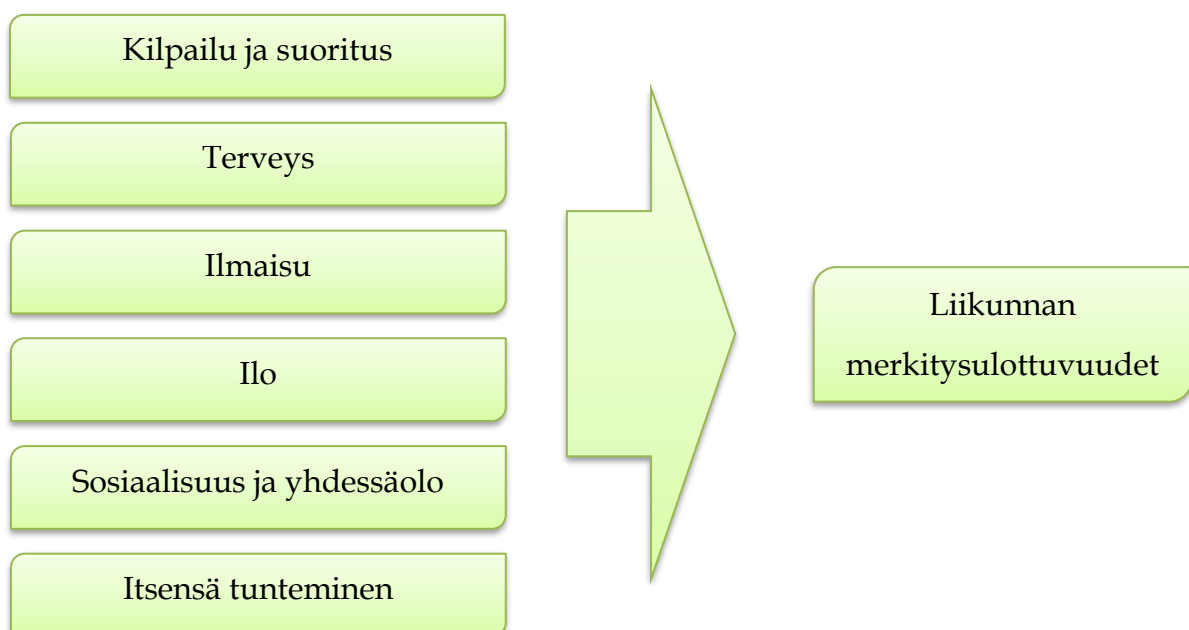
Urheiluidentiteetin voimakkuus kuvaa yksilöiden arvostusta urheilusta saataviin kokemuksiin, kuinka paljon he antavat urheilulle painoarvoa omassa elämässään sekä miten he pyrkivät ja odottavat menestyvänsä siinä. Voimakas urheilijaidentiteetti sisältää pitkäjänteisen sitoutumisen harjoitteluun ja ylipäättään kaikkeen urheilussa vaadittuun. Urheilussa kyvykkyyden kokeminen on merkittävä toimintaa motivoiva tekijä. Kyvykkyyden kokemisella tarkoitetaan luottamusta omiin kykyihin. Parhaimmillaan urheilu tukee itsearvostuksen kehittymistä lajitaitojen, fyysisen kunnon ja kehonkuvan kautta. Jokainen urheilija ja liikkuja voi kokea kyvykkyyden kehittymistä, jos verrokkina on aikaisemmat suoritukset (Koivusalo ym. 2018, 81; Liukkonen & Jaakkola 2017b, 194.)

Joukkueurheilijan identiteetti eroaa yksilöurheilijan identiteetistä, joukkueurheilussa harjoitellaan lähtökohtaisesti yhdessä, jolloin kollektiivisuus korostuu. (Piispa 2013, 16). Koivusalo ym. (2018, 82) tuovat esille, että urheilulaji vaikuttaa nuorten identiteetin kehitykseen urheilun saralla. Joukkueurheilijan näh-

dään olevan alttiimpia muiden ihmisten ja joukkuekulttuurin vaikutuksille. Yksilölajien edustajille urheilijan roolin voi omaksua luontaisemmin muiden ihmisten vaikutuksen puuttumisen takia.

Ronkainen ym. (2020) uskovat urheilun kautta koettujen kokemusten opettavan paljon itsestä sekä maailmasta ylipäätään. Urheilun positiivista vaikutusta ei voi pitää itsestään selvänä, vaan lajin ja nuoren kanssa toimivilla on suuri vastuu nuoren ihmisenä kehittymisen apuna. Koski (2017, 88) on sitä mieltä, että liikuntataidot ovat oleellinen tekijä liikuntaintoon, mutta eivät kokonaan poissulkeva tekijä. Koski (2014) arvioi, että nykyisin liikuntakasvatuksessa tulee taitojen opettamisen ohella ottaa huomioon myös liikunnallisen elämäntavan vahvistaminen ja omaksuminen. Liikuntakasvatuksella onkin tärkeä roolia sekä yksilön kannalta että yhteiskunnallisesti (Koski 2014, 75.) Liikuntakasvatus muuttuu, haasteita tulee erityisesti vastaan lapsuuden liikunnallisen perustan muuttuessa passiivisempaan suuntaan. (Koski 2014, 74–75).

Liikunnan kuusi keskeisintä merkitysulottuvuutta (kuvio 2) ovat Kosken (2017) mukaan: 1) Kilpailu ja suoritus 2) Terveys 3) Ilmaisuu 4) Ilo 5) Sosiaalisuus ja yhdessäolo 6) Itsensä tunteminen. (Koski 2017, 94).



KUVIO 2. Liikunnan keskeiset merkitysulottuvuudet (Koski 2017, 94)

Kilpailu on keskeinen osa liikuntakulttuuriamme. Pienikin kilpailu on luonteeltaan merkityksellistä, sillä palkinnot tai haasteet voivat kannustaa yrittämään enemmän (Koski 2017, 98–99.) Terveys on korostunut liikuntaan liittyen, sillä niiden keskinäinen yhteys on lukuisten tutkimusten perusteella kiistaton. Liikunta onkin oleellinen osa terveystieteistä. Lasten ja nuorten maailmassa monelle terveys on liian itsestäänselvyys. Siihen kiinnitetään yleensä huomiota vasta ongelmien ilmettyä. Se ei kuitenkaan johdu tietämyksen puutteesta, sillä nuorten terveystietoisuus on hyvä (Koski 2017, 101–102.) Ilmaisuu on osa liikuntaa ja urheilua. Lajeissa kuten taitoluistelu tai uimahypyt, ilmaisuus on arvioinnin kohteena. Ilmaisuu voi myös liittyä lajien sisältöön erilaisina tuuletuksina ja torjuntoina vaikkapa jalkapallossa ja jääkiekossa (Koski 2017, 103.) Ilo tulee onnistuneiden suoritusten, oppimisen, kehittymisen, yhdessä tekemisen ja voittamisen kautta. Iloittamisen merkitys liikunnassa ja urheilussa on tärkeää. (Koski 2017, 103–104.) Liikunnan sosiaaliset puolet ovat merkitseviä asioita. Ystävien ja kavereiden kanssa liikkuminen ja urheileminen lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta ja yhteisöllisyyttä. Ylipäätään yhteistoiminta liikunnan ja urheilun saralla opettaa toimimaan ryhmässä. Esimerkiksi hyvän joukkuehengen merkitys voi kantaa tulevaisuudessa erilaisissa tilanteissa liikunnan ja urheilun ulkopuolellakin (Koski 2017, 102.) Itsensä tunteminen karttuu liikunnan ja urheilun myötä. Erilaisen liikunnan ja urheilun kautta voi saada tietoa esimerkiksi omista reaktioistaan erilaisissa tilanteissa, kuten takaiskut, häviäminen tai voittaminen. Ylipäätään liikunta tuo kokemuksia, joita on vaikea saada muualta (Koski 2017, 104–105.) Lasten ja nuorten maailmassa on tärkeää tarkastella kasvua ja kehittymistä. Ylläolevat merkitysulottuvuudet voivat myös olla päällekkäisiä ja liittyä vahvasti toisiinsa (Koski 2017, 105.)

Urheilu on erottamaton osa monen ihmisen elämää, sekä urheilijana että urheilun seuraajana eri rooleissa. Banduran (1997) toteaa urheilukilpailussa onnistumisen vaativan hyvän fyysisen tason lisäksi muutakin. (Bandura 1997, 369).

Terveyskäyttäytyminen tarkoittaa yksilön toimintaa, se on aina terveyttä parantavaa, suojaavaa tai ylläpitävää. Terveyskäyttäytyminen on yksi ihmisen hyvinvoinnin tärkeimmistä tekijöistä, se on myös tärkeä osa kansanterveyttä. Terveyskäyttäytyminen heijastaa yksilön terveysuskomuksia. Yleisesti väitetään, että lähes kaikki toiminta vaikuttaa terveyteen. On muistettava, että terveyskäyttäytyminen on laaja kokonaisuus, joten on olemassa kysymyksiä ja kokonaisuuksia, joita ei vielä ymmärretä hyvin. Esimerkkinä terveyskäyttäytymisen luonne ja syyt (Middelkamp, Jiménez & Rieger 2018, 17, 19.)

Terveyden laatu vaikuttaa Banduran (2004, 143–144) mukaan vahvasti elämäntyyliin, tieto terveysriskeistä ja terveyden edistämisen hyödystä luo edellytyksen muutokselle. Jos ei ole tietoa elämäntyylin vaikutuksista omaan terveyteen, on vaikea muuttaa nykyistä mukavuusalueella olevaa elämäntyyliä. Huolehtimalla terveellisistä elämäntavoista, ihmiset voivat elää pidempään, terveemmin ja hidastaa ikääntymistä.

On todettu, että kognitiiviset tekijät vaikuttavat urheilijan kehittymiseen ja suoritukseen. Minäpystyvyyssuskomukset vaikuttavat urheilijaan suuresti, esimerkiksi kuinka paljon he harjoittavat urheilijan elämäntapaa sekä kuinka paljon he hyötyvät harjoitusohjelmastaan (Bandura 1997, 369.) Koivusalo ym. (2018, 81) väittävät, että urheilijaidentiteetti nähdään kognitiivisena rakenteena, joka prosessoi minään liittyvää informaatiota.

Urheilussa välillisen toimijuuden rooli on usein valmentajalla, joka pystyy auttamaan urheilijan minäpystyvyyteen erilaisin tavoin, kuten tarjoamalla malleja, joista oppia ja erilaisia vakuuttelukeinoja urheilijan minäpystyvyydestä. Näitä ovat esimerkiksi: sanallinen vaikuttaminen ja arvioiva palaute. Näiden hyödyllisyys riippuu vaikuttajan uskottavuudesta, asiantuntijuudesta, arvostuksesta ja luotettavuudesta. Sanallinen vaikuttaminen ei korvaa urheilijan oman tulosavutuksen merkitystä minäpystyvyydessä (Kettunen ym. 2018, 4.) Urheilussa välillinen toimijuus voi auttaa tehtävien suorittamista ja liikuntakäyttäytymisen kontrollointia. Se voi myös auttaa elämänhallinnassa ja antaa ohjeita ja tukea uusien taitojen opettelemisessa (Kettunen ym. 2018, 4.)

4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tarkoituksena on ymmärtää nuorten omia kokemuksia ja ajatuksia aiheesta. Liikunta ja urheilu vaikuttavat merkittävästi nuorten kasvuun ja hyvinvointiin monella tavalla. Tutkimustehtävänä oli tutkia mitä liikunta ja urheilu merkitsevät nuorelle. Tutkimuskysymyksiksi muodostuivat:

1. Miten nuoret kokevat oman liikunnallisuutensa?
2. Millaisia kokemuksia nuoret ovat liikunnasta ja urheilusta saaneet?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimus on laadullinen tutkimus, jonka tarkoituksena on todellisen elämän kuvaileminen. Laadullisessa tutkimuksessa pyritäänkin tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Todellisuus on aina jonkun kokemus tapahtumista ja mahdollista onkin, että asiat koetaan monella eri tavalla muihin verrattuna. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161). Laadullisessa tutkimuksessa Tuomen ja Sarajärven (2018, 98) mukaan pyritään kuvaamaan tutkittavaa ilmiötä. On tärkeää valita tutkimukseen henkilöitä, joilla on mahdollisimman paljon tietoa ja kokemusta tutkittavasta ilmiöstä.

Ihmisen kokemuksen tutkimusmatka kiteytyy kysymykseen: Mitä on ihminen ja miten hänen sisäistä maailmaansa voi tutkia? Tutkijan on hyvä tietää tutkimansa ilmiön perusluonteesta, jotta tutkija voi valita tutkimukseen sopivat tutkimusmenetelmät (Lehtomaa 2008, 163.)

Tutkimukseen liittyy vahvasti fenomenologis-hermeneuttinen ulottuvuus. Fenomenologisessa ja hermeneuttisessa ihmiskäsityksessä on tutkimuksen kannalta oleellisia kokemuksen, merkityksen ja yhteisöllisyyden käsitteet. (Laine 2018, 29). Kokemukset rakentuvat Laineen (2018, 31–32) mukaan merkityksistä. Kun kokemusta tutkitaan, selvitetään kokemusten merkitysisältöä ja sen rakennetta. Fenomenologiassa yksilön perspektiivi korostuu, koska he kokevat ja ovat suhteessa maailmaan. Kuitenkin yhteiskunnallista ja yhteisöllistä näkökulmaa ei kannata unohtaa, sillä yksilöt ovat myös osa sitä. Yksittäisen ihmisen kokemuksen tutkiminen paljastaa myös jotain yleistä, koska yhteisön jäsenillä on yhteisiä piirteitä ja tapoja maailman kokemiseen. Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimuksen tarkoituksena on käsitteellistää tutkittavaa ilmiötä, eli pyritään pukemaan sanoiksi se mitä on jo koettu. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 41).

Tutkimukseni etenee Laineen (2018, 49) fenomenologis-hermeneuttisen rakenteen mukaisesti.

1. Oman esiymmärryksen kriittinen reflektio (jatkui koko tutkimuksen ajan)
2. Aineiston hankinta
3. Aineiston lukeminen, kokonaisuuden hahmottaminen
4. Kuvaus (tutkimuskysymyksen näkökulmasta olennaisen esiin nostaminen aineistosta ja kuvaaminen luonnollisella kielellä)
5. Analyysi (aineiston merkityksen jäsentyminen merkityskokonaisuuksiksi, merkityskokonaisuuksien sisällön esittäminen tutkijan omalla kielellä, tulkintaa vaativien lauseiden ja lausekokonaisuuksien tarkastelu)
6. Synteesi (kokonaisrakenteen luominen merkityskokonaisuuksien välisiä suhteita tarkastelemalla; ensin yksilöittäin, sitten mahdollisesti uutena vaiheena yksilötulosten yhteen vientinä)
7. Tulosten tarkastelua suhteessa tutkimuskirjallisuuteen ja tutkimuksen itsearviointi
8. Uuden tiedon käytännöllisten sovellutusten arvioiminen, kehittämisideat

5.1 Tutkimukseen osallistujat

Tutkimuksen kohteena on neljä eri ikäistä nuorta, iältään 17–23 vuotta, he ovat jokainen olleet omalla tavallaan kosketuksessa liikuntaan ja urheiluun. Alustavia kyselyitä haastatteluhaluudesta tein jo loka-marraskuun 2020 aikana, joulukuussa 2020 sain lopulliset varmistukset tehtyä ja sovittua haastattelupäivät haastateltavien kanssa. Laadullisessa tutkimuksessa puhutaan otoksen sijaan harkinnanvaraisesta näytteestä, koska pyritään ymmärtämään tutkittavaa asiaa syvällisemmin. Fenomenologiaan pohjautuvassa tutkimuksessa haastateltaviksi valitaan ihmisiä, jotka omaavat omakohtaisia kokemuksia tutkittavista ilmiöistä. Ihmisiä tutkittaessa, ei ole syytä jaotella haastateltavia miehiin ja naisiin (Hirsjärvi & Hurme 2008, 58–59; Lehtomaa 2008, 167.)

Laukkasen, Pekkarisen ja Vilmilän (2018, 77) mukaan eettisyys on tärkeä osa tieteellistä ajattelua ja toiminnan periaatteita. Tutkimuseettisiin normeihin kuuluu: totuuden etsiminen ja tiedon luotettavuus, tutkijoiden keskinäiset suhteet sekä tutkittavien ihmisarvojen normit.

Kun tutkimuksen kohteena on alaikäisiä, on tärkeää kunnioittaa heidän itsemääräämisoikeuttaan. (Laukkanen ym. 2018, 78). Tutkittavan suojan muodostavat jo lähtökohtaisestikin ihmisoikeudet. Tutkijan on selvitettävä kaikki tutkimuksen olennaiset tiedot, kuten tavoitteet, menetelmät ja mahdolliset riskitekijät tutkittavalle ennen tutkimuksen alkua. Tärkeää on vapaaehtoisuus, tutkittavilla on oikeus kieltäytyä tutkimuksesta, keskeyttää osallistumisensa milloin tahansa tai kieltää jälkikäteen itseään koskevan tutkimusaineiston käyttö (Tuomi & Sarajärvi 2018, 155–156.) Tutkittaville on selvitetty tutkimuksen tarkoitus ja muut siihen liittyvät asiat (liite 2), tutkittavat ovat lisäksi allekirjoittaneet kirjallisen suostumuksen. Koska kaksi tutkittavista oli alaikäisiä, suostumus on pyydetty myös heidän huoltajiltaan. Joitain tulososaan päätyneitä sitaatteja on muutettu kirjakiellelle, mahdollisten murre sanojen tuoman tunnistettavuuden minimoimiseksi.

Tutkittavien yksityisyys ja vastausten yhdistäminen johonkin tiettyyn henkilöön ovat suojattu todella tarkasti, tulososiossa haastateltavista käytetään koodimerkintöjä H1, H2, H3 ja H4. Tietosuojan kannalta on tärkeää turvata osallistujien nimettömyys ja tietojen vastuullinen säilytys ja käyttö. Tutkijan vastuuntunto ja rehellisyys tutkittavaa kohtaan ovat tärkeässä osassa tutkimuksen eettisyyden ja luotettavuuden kannalta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 156.)

5.2 Aineiston keruu

Aineiston keruumenetelmänä on teemahaastattelu. Aineisto kerättiin vuoden 2020 lopulla. Haastattelut toteutettiin joulukuussa 2020 joko kasvokkain tai Skype yhteyden välityksellä mahdollisuuksien mukaan. Haastattelut kestivät noin 25–35 minuuttia. Haastattelut nauhoitettiin ja tallennettiin muistitikulle, jossa niitä säilytettiin koko tutkimuksen ajan. Jokaisen haastateltavan kanssa va-

litsimme parhaan mahdollisen haastattelutavan ja paikan, ottaen huomioon yhteiskunnan vallitsevan tilanteen koronaviruspandemian vuoksi. Kahden haastateltavan kanssa päädyimme tekemään haastattelun kasvotusten rauhallisessa huoneessa ja kahden muun haastateltavan kanssa paras ratkaisu oli tehdä haastattelu Skype yhteyden välityksellä. Vaikka kaikkia haastatteluita ei tehty samalla tavalla, koin silti antaneeni jokaiselle haastateltavalla mahdollisuuden kertoa samalla tavalla kaikista heidän haluamistaan asioista.

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu menetelmä, jossa pohjaksi on määriteltäviä teemoja, joita halutaan ymmärtää. Teemat ovat samat kaikille haastateltaville. Samaan aikaan on tärkeää olla avoin tutkittavien kertomalle (Honkatukia 2018, 153; Hirsjärvi & Hurme 2008, 48.) Tuomen ja Sarajärven (2018, 84–85) mukaan haastattelu on joustava keino saada tietää, mitä ihminen ajattelee. Haastattelussa tutkijalla on aina mahdollisuus toistaa kysymys ja oikaista mahdollisia väärinkäsityksiä, jotka voivat vaikuttaa vastausten laatuun.

Nuoria tutkittaessa haastattelu on hyvä keino tavoittaa nuorten omakohtaisia ja luovaa toimijuutta heidän omassa arjessaan. (Honkatukia 2018, 149). Hirsjärven ja Hurmeen (2008, 42) mukaan, haastattelu on informaation keräämistä ja ennalta suunniteltua päämäärätietoista toimintaa. Z-sukupolvi ja ylipäänsä eri sukupolvet kokevat ja ajattelevat asioita eri tavalla, se mikä on vanhemman sukupolven mielestä järkevää ja mieluisaa, voivat nuoremmat sukupolvet kokea asiat eri tavoilla. Tämän takia haluan antaa nuorille mahdollisuuden kertoa omakohtaisesti ja omasta näkökulmastaan eri asioiden merkitystä heille.

Tässä tutkimuksessa kaikille haastateltaville oli yhteiset teemat (liite 1), jotka käytiin jokaisen kanssa läpi erilaisten haastattelukysymysten avulla niin, että haastateltavat pääsivät kertomaan kokemuksistaan omin sanoin. Oma tietämykseni aiheesta tuki keskustelua. Esitin tarvittaessa myös erilaisia jatkokysymyksiä. Teemahaastattelu antaa tutkijalle mahdollisuuden esittää syventäviä kysymyksiä, jotka auttavat tutkijaa ymmärtämään enemmän mitä tutkittava tarkoittaa vastauksillaan. Erilaiset ei-kielelliset eleet auttavat myös ymmärtämään haastateltavaa paremmin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87–88; Hirsjärvi & Hurme 2008, 34.)

5.3 Aineiston analyysi

Tutkimuksen analyysimenetelmänä oli laadullinen sisällönanalyysi ja se toteutettiin aineistolähtöisesti. Analyysin ei voida kuitenkaan sanoa olevan puhtaasti aineistolähtöistä, sillä teoria oli vahvasti mukana temahaastattelun kysymyksiä muotoillessa. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi etenee Tuomen ja Sarajärven (2018, 122–123) mukaan vaiheittain. Ensimmäiseksi haastattelut litteroidaan ja luetaan huolellisesti läpi. Tämän jälkeen aineistosta pelkistetään epäolennaiset asiat pois, eli redusoidaan tekstiä. Jäljelle jäävästä aineistosta etsitään samankaltaisuuksia ja erilaisuuksia, jonka jälkeen samankaltaiset asiat yhdistetään alaluokiksi, eli klusteroidaan. Klusterointia seuraa aineiston abstrahointi, eli käsitteellistäminen, jossa eri alaluokat yhdistetään yläluokiksi. Abstrahointia jatketaan niin kauan, kuin se on mahdollista aineiston sisällön kannalta. Lopuksi muodostetaan yhdistävä luokka, joka niputtaa kaiken yhteen.

Litteroinnin pohjalta aineistosta käytiin tutkimuskysymysten ja käsitteiden avulla läpi erilaisia siinä esiintyviä teemoja. Moilanen ja Räihä (2018, 60–61) kirjoittavat teemoittamisen tarkoittavan olennaisten asioiden etsimistä aineistosta. Teemojen avulla pyritään nostamaan esille erilaisia merkityksiä. Teemoittaminen vaatii tutkijan kannalta aineiston lukemista useaan kertaan, jotta tärkeimmät ja olennaisimmat asiat löytyvät. Aineistolähtöisessä lähestymistavassa tutkija pyrkii löytämään aineistosta erilaisia teemoja, joista tutkittavat puhuvat. Tuomen ja Sarajärven (2018, 105–106) mukaan teemoittelu painottaa teemojen sanomaa. Kyseessä on siis laadullisen aineiston pilkkomista osiin ja ryhmittää ne aihepiirin mukaisesti. Alustavan ryhmittelyn jälkeen aineistosta etsittiin varsinaisia teemoja.

Fenomenologisessa tutkimuksessa teoreettiset viitekehykset eivät ohjaa tutkimusta tietoisesti kohti jotain tiettyä ennalta määritettyä teoreettista mallia. Tutkimuksen lopuksi tulosten ja omien tulkintojen jälkeen on syytä kuitenkin tarkastella tuloksia teorioiden rinnalla (Laine 2018, 36–37.) Tulkintaa vaativat kysymykset ovat aina yhteydessä tutkijan jonkinlaiseen esiymmärrykseen. Tavoit-

teena onkin, että tutkija pystyy näkemään omat lähtökohtansa ja esiymmärryksensä. Fenomenologia korostaa esiymmärryksen tiedostamisen tärkeyttä, koska asioita pyritään kuvaamaan mahdollisimman ennakkoluulottomasti. Hermeneutiikassa taas tutkijan ennakko-olettamukset ovat väistämättömiä, ja niitä on mahdotonta siirtää syrjään (Moilanen & Räihä 2018, 57.) Hirsjärvi ja Hurme (2008, 12) toteavat haastattelun tuloksiin sisältyvän aina tulkintaa, joten tulosten yleistäminen ei ole järkevää.

Toisen ymmärtäminen ei ole yksinkertaista. Lehtomaa (2008, 192–193) on sitä mieltä, että tutkijan on kohdattava ennakkoluulonsa ja ajattelutottumuksensa kohdatessaan tutkittavan. Kun tutkija yrittää ymmärtää fenomenologisen menetelmän avulla jotakin toisen kokemusmaailmasta ja tutkittavasta ilmiöstä, on väistämätöntä, että jotain jää myös hämäräksi. Tutkittavan ilmiön ymmärtäminen on vajavaista, koska ymmärtäminen kietoutuu aina vallitsevaan elämäntilanteeseen. Tutkimus perustuu paljolti nuorten omiin kokemuksiin, vaikka aihe on myös itselle esiymmärrykseni kautta tuttu, on tavoitteenani ollut antaa mahdollisimman paljon sijaa haastateltavien sanoille ja ajatuksille mutta on vääjäämätöntä, että oma tulkintani ja ajatteluni näkyy tulosten analysoinnissa.

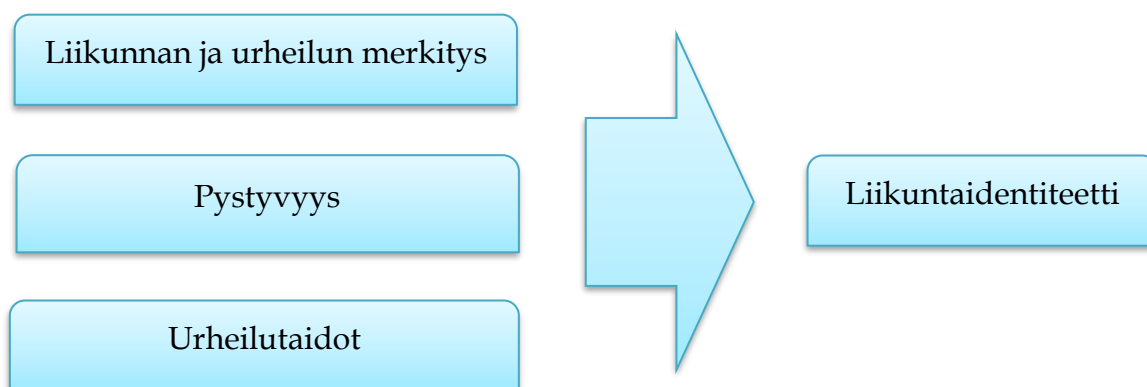
Oma esiymmärrykseni aiheesta liittyy vahvasti omaan taustaani liikunnallisuuden ja urheilun parissa. Olen viettänyt lähes koko ikäni jollakin tavalla jalkapallokenttien läheisyydessä eri rooleissa sekä tutustunut muiden kautta moniin erilaisiin liikunta- ja urheilulajeihin. Haastatteluissa olevat teemat liittyvät vahvasti omiin kokemuksiini, ja mielenkiintoon asioihin miten muut ihmiset kokevat erilaiset asiat omasta näkökulmastaan. Valitsin haastateltavat omien kontaktieni avulla, kaikki neljä suostuivat vapaaehtoisesti haastateltaviksi.

6 TULOKSET

Sisällönanalyysin perusteella aineistosta muodostui kolme eri teemaa liikuntaidentiteetti, liikunta ja urheilu eri aikoina sekä liikunnasta ja urheilusta saatavat merkitykset (liite 3). Aineistosta on nostettu suoria lainauksia, jotka tukevat tuloksia.

6.1 Liikuntaidentiteetti

Liikuntaidentiteetti on osa nuorten kasvua ja elämää. Liikuntaidentiteettiin liittyvät aineiston perusteella liikunnan ja urheilun merkitys, pystyvyys ja urheilutaidot (Kuvio 3).



KUVIO 3. Liikuntaidentiteettiin liitettävät asiat

6.1.1 Liikunnan ja urheilun merkitys

Haastateltavat ovat kaikki olleet liikunnan ja urheilun kanssa tekemisissä jollakin tavalla. Liikuntaa voi pitää myös elämäntapana, sillä sen merkitys yksilölle voi olla erittäin tärkeää. Aineistoa tarkastellessa ja haastatteluita kuunnellessa muodostui kuva, jonka mukaan jokainen haastateltava oli ottanut liikunnan ja urheilun osaksi elämäänsä.

H4: "aika paljon silleen, aikalailla mun elämä rytmittyy sen mukaan"

H2: "eli esimerkiksi vaikka ruokailujen kautta, yritän syödä säännöllisesti, ainakin aamupala, lounas, välipala, illallinen ja iltapalan ihan perus ruokaa, mutta kuitenkin se säännöllisyys. Sitten unirytmii, kyllä mä yleensä menen ennen puolta yötä nukkumaan ja sitten työvuoroista riippuen aamulla herätys. Ja vielä sitten syöminen ennen treenejä sen jälkeen on tärkeitä"

H1: "joo, se on vähän niinkun sellainen et... miten sen nyt sanoisi, et niin kun opettaa ja tuo mukanaan terveitä arvoja, ja kyllä se silloin ainakin joukkueaikoina toi tiettyä kuralaisuutta esimerkiksi ruokailut ja päivän rytmittäminen, lepo ja no noi nyt ainakin"

Kilpaurheilu vie mukanaan ja aiheuttaa suuria tunteita jo nuorten keskuudessa. Voittamisen halu ja kilpailuhenkisyys ovat osa persoonaa ja luonnetta. Se voi esiintyä erilaisena käytöksenä ja tunteilla. Kuitenkin myöhemmin nämä tilanteet aiheuttavat huvittavuutta ja naureskelua, joka on yksi urheilun yhdistävä tekijä erilaisten ihmisten kesken.

H4: "no ei mitään suurempaa, joskus jos on joku "tärkeä" peli hävitty, niin muutaman kerran on "uhannut" lopettaa pelaamisen, ei oikein muuta tule mieleen. Pääosin kivaa tämä on aina ollut"

H1: "ehkä on joskus saattanut hermo mennä treeneissä, mutta kyllä niille on sitten jälkeinpäin naureskeltu"

Liikunnan terveysvaikutukset nousivat jokaisen haasteltavan kohdalla puheeksi, fyysinen passiivisuus aiheuttaa herkästi väsymystä. Päivän aikana tehty liikunta tai urheilusuoritus voi olla hyvä keino virkistyä. Väsymys vaikuttaa myös ystävien ja kavereiden kanssa vietettyyn aikaan sekä yleiseen jaksamiseen päivän askareissa.

H2: *"varmaan sitä et se edistää mun terveyttä ja auttaa pysymään virkeänä. - ainakin silloin kun on väsynyt ja menee salille niin sen jälkeen piristyy ja se on sitten mukavampaa olla kavereiden kanssa ja ylipäättään jaksaa enemmän tehdä muitakin asioita."*

H4: *"huomaa ainakin, että ei ole enää niin väsynyt päivisin ja nukkuukin paremmin, kun tulee räsitystä enemmän. Iltasin voi olla väsyneempi mutta se on normaalia, kun päivällä ollut koulussa ja illalla ollut treeneissä."*

Ulkonäköön liittyvät asiat ovat nuorten keskuudessa esillä, suhtautuminen omaan kehoon ja sen terveyteen ovat haastateltavien mukaan olleet heidän omia asioitaan, eikä heille ole koskaan sanottu mitään negatiivista heidän omaan kehoonsa liittyen.

H2: *"no ainakin et kroppa pysyy suhteellisen hyväkuntoisena ja kiinteänä, ja tietysti on se mukavampaa, että on jotain lihaksiakin, ei se mun mielestä ole hyvä olla langanlaiha, se ei kyllä ole terveen näköistä."*

H4: *"no on se kivaa ja no tietysti kuntoon vaikuttaa, silloin kun en pelannut futista niin kyllä sen huomasi, että kunto laski ja vähän ehkä tai no ei se terveys ollut ihan parhaalla tasolla"*

6.1.2 Pystyvyys

Vallitsevat olosuhteet vaikuttavat minäpystyyden tasoon. Ylläksitelty väsymys nousi yhdeksi omaan pystyvyyteen vaikuttavaksi tekijäksi. Onnistuneet suoritukset lisäsivät haastateltavien mukaan pystyvyyden tunnetta ja luottamusta omaan tekemiseensä.

H2: "kun ei mitenkään jaksaisi niin ainakin silloin tulee et en mä kyllä jaksaa mennä edes salille, mutta olen kyllä päättänyt, että pitää olla kipeänä et en menisi tekemään yhtään mitään liikuntaa. Mun mielestä kaikki liikunta on jollain tavalla kehittävää et vaikka on väsynyt niin kannattaa tehdä edes joku kävelylenkki se piristää"

H1: "totta kai jos tuli onnistuneita suorituksia niin se loi tietynlaista luottamusta"

Vertailu muihin on yleistä varsinkin joukkueurheilun saralla. Vertailu tapahtuu joko tiedostamatta tai tiedostaen riippuen yksilöstä ja aikaisemmista kokemuksista kyseisissä tilanteissa. Vertailun kautta halutaan saada tietoa muiden taidoista.

Haastattelija: Vertaatko sä itseäsi muihin esimerkiksi harjoituksissa, ja miten se ilmenee?

H3: "tulee sitä joskus verrattua, vähän sillain missä asioissa on parempi tai huonompi"

Haastattelija: Hyödytkö siitä jotenkin?

H3: "ehkä jos mä tiedän et oon "parempi", niin sitten jos pelaa sitä vastaan treeneissä niin kai se tuo enemmän uskoa, että voittaa jonkun kaksinkamppailun"

Haastattelija: Onko mitään haittoja?

H3: "no ehkä just toi sama toisin päin, jos tulee joku taitavampi vastaan niin vähän varmaan on epävarmempi tunne"

Jännitys ennen liikunta- tai urheilu suoritusta on yleistä, sen vaikutusta ennen liikunta- tai urheilu suoritusta voidaan pitää yksilöllisenä asiana, sillä toisille se voi olla häiritsevää ja toisille taas hyödyllistä.

H1: "no kyllä tietynlaista jännitystä tai odotusta oli mutta itse ainakin koin sen hyvänä asiana, sillä se kertoo mun mielestä siitä, että sä välität tulevasta jutusta ja se tuleva jännityksen kohde on sulle tärkeää."

Vahva itseluottamus on avain parempaan suoritukseen. Itseluottamusta laskevat ja nostavat erilaiset kokemukset aikaisemmista tilanteista, ja niitä verrataan kä-sillä olevaan tilanteeseen tiedostaen tai jopa tiedostamatta erilaisine kehon tun-temuksineen.

H1: "mun mielestä jalkapallo on joltain osin kiinni itseluottamuksesta, eli jos et luota itseesi niin se tuo sitten huonoja suorituksia. Totta kai joskus tuntui, että mikään ei on-nistu ja oli jollain tavalla tietynlainen epäonnistumisen pelko."

H1: "no se oli ihan itseluottamuksesta kiinni, välillä, no harvoin tuli sellainen flow-tila, että mikään ei häirinnyt keskittymistä eikä tuntunut yhtään siltä, että voisin epäonnis-tua. Siis nämä asiat on huomannut vasta pelin jälkeen, ei sitä siinä tilanteessa huomaa, kun on niin kiinni siinä mitä on menossa keskittyminen on jotain 150 % ja kaikki tun-tuu sujuvan. Se flow-tila on vaan niin törkeän hieno tila pelata, se on jäänyt kyllä mie-leen"

H4: "no aika paljon riippuu päivästä, joskus voi olla enemmän luottoa siihen, että jos mä teen noin niin se onnistuu mutta en mä kauheasti mitään erikoisempaa yritä"

H2: "no kyllä mä tykkään vähän epämukavuusalueelle mennä, esimerkiksi jotain cross-fit tunteja oon kokeillut ja muutenkin joskus on kiva vähän rikkoa rutiineja. – Mulla oli nuorempana vähän huonompi itseluottamus mutta, kuten aikaisemminkin sanoin niin kun ikää tulee, niin tulee tietynlaista kovuutta tai sellaista"

Kannustuksen merkitys voi auttaa parhaimmillaan parantamaan suoritusta, kan-nustus on yksi minäpystyvyyteen vaikuttavista tekijöistä. Epävarmuus kesken oman suorituksen voi saada epäilemään omaa minäpystyvyyttään, jos saa tukea sanallisesti tai sanattomasti, on mahdollista onnistua tekemässään, vaikka itse olisi jo ollut lopettamassa tai helpottamassa suoritustaan.

H4: hyvien suoritusten jälkeen tulee, erilaisia "hyvää", "loistavaa" huutoja, on niitä muitakin mutta ton tyylisiä – no on se mukavaa, kun muutkin huomaa sun hyöän suorituksen, ja sitten jos tulee joku huonokin suoritus, niin kyllä siinäkin kuulee jotakin tsemppihuutoja, et "uudestaan vaan" tai "hyvä yritys". Mutta joo kyllä se jollakin tavalla vaikuttaa, sitä on vaikea selittää mutta jotenkin saa lisäbuustia tai semmoista hyvää energiaa tekemiseen"

H2: "no tietynlainen tsemppaaminen, eli joitain erilaisia sarjoja tehdessä, kannusti, et jaksaa vielä ja menee vielä pari toistoa."

6.1.3 Urheilutaidot

Urheilutaidot ovat mielenkiintoinen aihealue. Mitä oikeastaan tarkoitetaan, kun puhutaan urheilutaidoista? On todella hankala määritellä tai mitata urheilutaitoja. Kun kysyin urheilutaidoista, myös haastateltavat kokivat haastavaksi määritellä omia urheilutaitojaan.

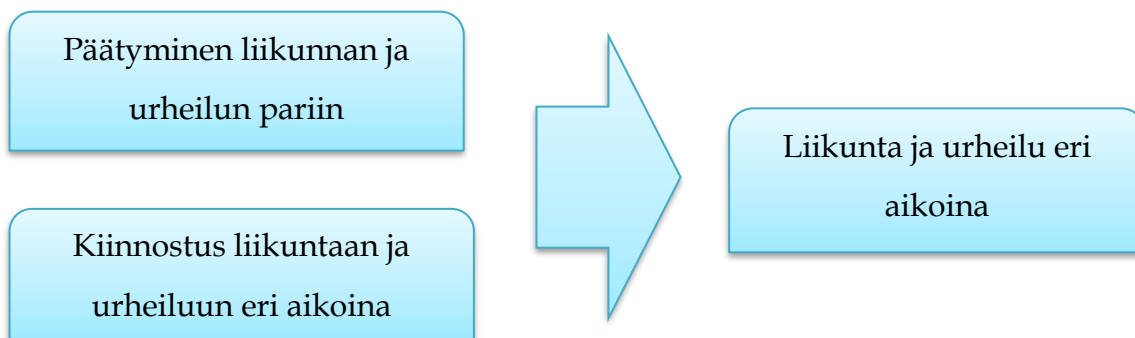
H4: kyllä mä urheilla osaan, ainakin mielestäni. Taidot nyt voi vähän vaihdella, mutta kyllä omasta mielestäni osaan ja tiedän jos harjoittelee jotain juttuja, että mihin ne vaikuttaa ja mitä pitää tehdä, jos haluaa vahvistaa jotain osa-aluetta

H2: "no kyllä pääosin tiedän ainakin nykyään ennen toki vähemmän, kyllä mulla alkuun oli muutama harjoitusohjelma personal traineriltä, kun en mää silloin kauheasti tiennyt mitä kannattaisi tehdä. niin hei kyllä silloin alkuun niiltä tullut kannustus auttoi aika paljon."

H1: "no joo, kyllä mä mielestäni "osaan" urheilla, mutta totta kai aina on parannettavaa. pakko sanoa, että aika hankala kysymys, vaikea oikein määritellä urheilutaitoja."

6.2 Liikunta ja urheilu eri aikoina

Elämän aikana tulee erilaisia vaihteita liikunnallisuuden suhteen. Liikuntaan ja urheiluun eri aikoina liittyvät päätyminen liikunnan ja urheilun pariin sekä kiinnostus liikuntaan ja urheiluun eri aikoina (kuvio 4).



KUVIO 4. Liikunta ja urheilu eri aikoina

6.2.1 Päätyminen liikunnan ja urheilun pariin

Ensikosketus liikunnan ja urheilun pariin tulee usein lapsuudessa. Toisille ensimmäiset kokemukset voivat saada aikaan elinikäisen kipinän, urheiluseurojen ja koulujen yhteistyötä pitkin moni nuori päätyy kokeilemaan ja mahdollisesti harrastamaan lajia.

H4: "yks seura veti jonkinlaista pesiskoulun tyyppistä juttua ala-asteella ja kiinnostuin siitä sitten ja menin samaan seuraan mukaan niin kun moni muukin siitä"

H1: " kavereiden kanssa mentiin paikallisen seuran treeneihin, en muista oliko siinä jotain muuta taustalla, varmaankin kotona saanut potkia pihassa palloa riittävästi ja toki muitakin pallopelejä tuli pelattua et kyllä mun mielestä aika luonnollista, että pääty siten mukaan seuraan"

Lapsuudessa hankitut kokemukset tukevat nuorten liikuntasuhdetta ja edesauttavat omaehtoisella liikunnalla ja urheilulla kiinnostumaan enemmän tämän kaltaisista kokemuksista ja mahdollisesti jatkamaan ja kokeilemaan erilaisia asioita liikunnan ja urheilun saralla.

H1: "niin ja siinä pihalla kaverin tai kavereiden kanssa pienenä pelattu niin että yhdellä maalivahdin varusteet ja muut pelaa yhteen maaliin, oli kyllä aika kivaa, tietynlaista pihapeli kulttuuria, jota ei oikein nykypäivänä näe."

Haastattelija: Onko ikävä pihapelejä?

H1: "no olisihan se kiva vähän verestää muistoja, vähän kyllä harmittaa, kun yhä vähemmän näkee sellaista. Jos joskus sattuu näkemään jotain junnuja, jotka pelaa nii kyllä siinä jotain hyviä filiksiä nousee et joku pelaa vieläkin"

Vanhempien rooli nuoruuden kokemuksissa on vaikuttanut nuoren ajatteluun ja kiinnostukseen liikuntaa kohtaan. Kiitollisuus vanhempia kohtaan, että ovat joskus lapsena työntäneet hienovaraisesti liikunnan ja urheilun suuntaan ymmärretään vasta myöhemmällä iällä.

H3: "no kyllä mun mielestä, aika paljon pienempänä on käyty kaikennäköisissä liikuntajutuissa ja muutenkin vanhempien tausta on liikunnallinen."

H1: "ja varmaan just toi vanhempien tausta vaikuttaa siihen mitä on nyt - muistan et pienenä käytiin paljon erilaisissa liikuntajutuissa, ja sitä oli pihallakin aika hyvät mahdollisuudet ja kannustettiin siihen suuntaan. Kyllä siinä pihassa oli hankittu niitä maaleja, ja kyllä se jotenkin silloin oli paljon kivampaa olla ulkona kuin sisällä."

H1: "on joo, uskon et se on ollut se suurin tekijä tähän et on kasvanut liikunnan parissa edes jollain tavalla. ainakin nyt niin että opetettu elämään suht teroellisesti ja vähän"

niinkun liikunnan ja urheilun rytmityksen kautta. kyllä mä siitä oon kiitollinen, että tähän suuntaan on ohjattu”

6.2.2 Kiinnostus liikuntaan ja urheiluun eri aikoina

Vaihtelu kiinnostuksen kannalta on ollut erilaista. Kaksi haastateltavista kertoi kiinnostuksen ollen vaihtelevaa, ja ovat jopa pitäneet taukoa liikkumisen suhteen.

H2: ”no siinä oli ainakin pari vuotta hiljaisempaa liikkumisen suhteen ja sitten päätin et jotain liikuntaa täytyy alkaa. Siinä tuli enemmän kavereiden kanssa vietettyä aikaa ja ei oikein ollut kiinnostusta mihinkään liikuntaan. Jotenkin sitten vaan alkoi kiinnostaa, kun Instagramissa näki jotain kuvia et toi vois olla kivaa.”

H3: vähän joo, en mä kuitenkaan mitenkään parhaissa joukkueissa oo pelannut, joten vähän sellainen kyllästyminen varmaan kuvaa sitä hyvin.

Toisille ei ole tullut mieleenkään pitää taukoa. Vaan liikunta ja urheilu ovat olleet koko ajan heille mukavaa ja palkitsevaa.

H4: ”en oo, ei oo tullut yhtään hetkeä, että olisi tarvinnut edes miettiä”

H1: ehkä näin vähän vanhempana välillä, varsinkin siinä vähän ennen, kun lopetti futiksen niin oli vaihtelua, mutta nuorempana ei sitä oikein huomannut, kun oli niin innoissaan siitä pelaamisesta.

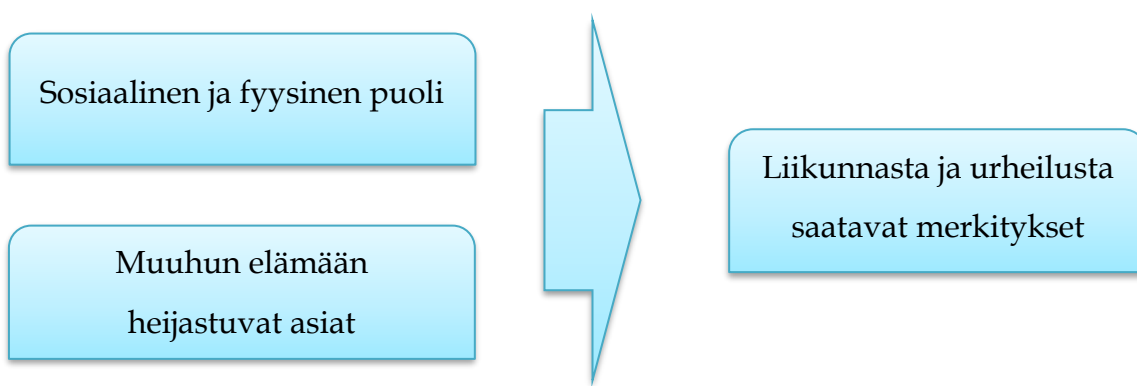
Ympärillä olevat ihmiset ja erilaiset olosuhteet voivat vaikuttaa ajattelumaailmaan. Nuoret tarkkailevat maailmaa ja ympäristöään paljon, nykypäivän nettikulttuuri tuo kaiken saataville ja nähtäville.

H1: ”ylä-aste aikoina kun näki minkälaisia tyyppejä siinä on ympärillä ketä ei, no sanotaan nyt vaikka, ei tainnut olla liikunnallisia, niin niitä kun katso siinä niin ei oikein

halunnut siihen tilaan ja ulkonäköön päätyä, et kyllä se aika selvää oli et jotain liikuntaa ja terveellistä elämäntapaa haluaa pitää edes vähän yllä.”

6.3 Liikunnasta ja urheilusta saatavat merkitykset

Liikunnasta ja urheilusta saadaan omaan elämään myös erilaisia välillisiä asioita. Näitä ovat sosiaalinen ja fyysinen puoli sekä muuhun elämään heijastuvat asiat (kuvio 5).



KUVIO 5. Liikunnasta ja urheilusta saatavat merkitykset.

6.3.1 Sosiaalinen ja fyysinen puoli

Yksi merkittävimmistä liikunnan ja urheilun tuomista hyödyistä on sosiaalinen kanssakäyminen. Uusien ystävien ja kavereiden tapaaminen voi tuottaa elinikäisiä ystävyysuhteita, joiden arvoa ei välttämättä heti tunnista.

H4: ”pelit ehdottomasti, kaveritkin on tärkeitä, nykyjoukkueen kanssa ollaan tosi läheisiä ja vietetään aikaa joukkuetapahtumienkin ulkopuolella, vaikka osa pelaakin vähän eri joukkueissa, kun on montaa eri sarjaa mutta ei se silleen haittaa”

H3: ”kyllä mun mielestä meillä ihan hyvä porukka on, tullaan kaikkien kanssa toimeen, vaikka osa onkin vähän erilaisia, mutta ei se mun mielestä haittaa yhtään, olisihan se vähän tylsää, jos kaikki olisi samanlaisia.”

Liikuntaa harrastetaan myös yksin, toisille se on keino saada omaa aikaa. Erilaiset tavat ja rutiinit tuovat monelle turvaa arkeen, se voi olla keino rauhoittaa elämää hektisen arjen keskellä.

H2: "en mää kauhean paljoa muiden kanssa käy salilla, mutta no en mää oikein tiedä. ei se mulle oo ollut se juttu, tykkään yksin treenata ja se on ollut vähän niinkö omaa aikaa et saa olla omassa rauhassa." – "tykkään treenata mieluummin yksin. laitan kuulokkeet korville ja kuuntelen hyöää musiikkia tai podcasteja. siinä menee vähän niin kuin omaan maailmaan, et keskittyy vaan omiin juttuihin eikä kiinnosta mitä muut tekee."

H1: "siinä suurimmaksi osaksi yksin, lähinnä pienempänä futista ja sitten kun alkoi potkut olla jo niin kovia ja ei saanut enää potkia, sitten lähinnä jääkiekkomaalin joko säbäpallolla tai tennispallolla ihan laukomista huvin vuoksi. "

Harjoittelusta saatava fyysinen elementti auttaa kehittämään omaa kuntoaan ja parantamaan omaa suorituskykyään.

H4: "kyllä mä tykkään treenata, on meillä ollut erilaisia kuntopiirin tapaisia juttuja ja niiden jälkeen on aika puhki, mutta kyllä mä tykkään hengästyä vaikei se silloin treenin aikana välttämättä tunnu kivalta"

H1: "joo, kyllä mä silloin jalkapalloa pelatessa tykkäsin, kun sai viedä itseä harjoituksissa ääri rajoille, jotenkin niin kun nauttii siitä, siitä tulee jälkeenpäin hyvän olon tunne. ja kai se nyt jotenkin kehittää, kun treenaa laadukkaasti, varmaan elämänlaatuun vaikuttaa jollain tavalla. ja pakkohan sen on jotenkin vaikuttaa, onhan paljon noita tutkimuksia sun muita, jossa kerrotaan liikunnan vaikutuksista"

Urheiluharrastus seurassa on myös innostanut tekemään omalla ajalla erilaisia liikuntamuotoja. Tärkeää onkin saada seuratoiminnan ohella siirrettyä aktiivisuutta omaan elämään.

H4: "nyt talvikaudella meillä on enimmäkseen omaa harjoittelua, erilaisia jumppia ja sellasta. Ja sitten mä tykkään joogaa tehdä omalla ajalla – se rentouttaa ja on hyöää veyttelyä ja semmoista vähän erilaista. myös ylipäättään se rauhoittaa ja vähän saa ajatuksia muualle, jos pystyy keskittymään"

H1: "No esimerkiksi nyt talvella käyty lätkää pelaamassa, kesällä golfia ja tennistä tulee käytyä monta kertaa viikossa pelaamassa"

6.3.2 Muuhun elämään heijastuvat asiat

Urheilun kautta saa eväitä myös muuhun elämään. Varsinkin joukkueurheilun parissa olleet kertovat oppineensa toimimaan paremmin ryhmässä ja ajattelemaan ennen kaikkea ryhmän parasta. Myös tietynlainen sovituista asioista kiinnipitäminen on auttanut elämän muissa tilanteissa.

H4: "ryhmätyö nyt tulee ensimmäisenä mieleen. Varmaan joo muiden ihmisten huomioon ottaminen, että ei voi aina mennä oma etu edellä."

H2: "jonkinlainen sääntillisuus, eli vähän kuin että jos joku asia sovitaan, niin kyllä mää ainakin siitä pidän kiinni."

Urheilun parissa on saatu elämyksiä, joita ei unohda. Tämänkaltaiset asiat merkitsevät nuorelle todella paljon. Mieleenpainuvat elämykset muodostavat tietynlaisen muiston, johon on mukava palata myöhemmin.

H1: "no onhan se nyt keskimäärin kivaampaa ainakin itselle olla osa joukkuetta tai kaveriporukkaa, varsinkin nuorena erilaiset turnaukset oli vähän niinkun vuoden kokokohtia myös itse pelien ulkopuolella, yövyttiin koulumajoituksessa ja oltiin viikonloppu koko ajan yhdessä, niin ne on kyllä hyviä muistoja näin vanhana muistella"

Jokainen haastateltava käytti urheilukelloa ja kertoivat hyödyntävänsä sen ominaisuuksia eri tavalla. Tämä on yksi nykyteknologian keskeisimpiä innovaatioita nuorten parissa haastateltavien kertomusten perusteella.

H1: "Mä seuraan pääasiassa päivittäistä aktiivisuutta, se on ihan hyvä keino seurata päivittäistä tekemistä ja sitä, että tuleeko tarpeeksi päivän aikana liikuttua."

H2: " Oikeestaan salilla se on päällä ja siitä näkee sitten missä sykkeet on liikkunut treenin aikana ja sitten mä käytän sitä yöllä, ja siitä näkee sitten miten on nukkunut ja palautunut"

7 POHDINTA

7.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Tutkimukseni tarkoituksena oli selvittää nuorten liikuntaa ja urheilua minäpystyvyyden kautta. Oman esiymmärryksen ja teemahaastattelun kautta lähdin selvittämään erilaisten kysymysten avulla nuorten kokemuksia aiheesta. Koska kokemusta minäpystyvyydestä ei kysytty suoraan, kaikki tulkinta on tutkijan määritelmien varassa.

Liikuntaidentiteetti. Liikunta ja urheilu olivat jokaiselle haastateltavalle tärkeä asia, jokainen heistä on kokenut erilaisia asioita liikunnan ja urheilun kautta. Mielenkiintoista on erityisesti nuorten kypsä suhtautuminen erilaisiin tilanteisiin. Esimerkiksi miten ympäristö voi vaikuttaa nuoren ajatteluun ja toimintaan olemalla rohkeasti erilainen kuin muut vähemmän liikunnasta kiinnostuneet nuoret. Liikunnallisuus on valinta, jonka mukaan eletään, into voi joskus laimentua, mutta se voi myös uudelleen syttyä. Tärkeintä on kannustaa ja tukea nuoria erilaisissa pyrkimyksissä.

Kilpaurheilu on yksi liikunnan merkitysulottuvuuksista. (Koski 2017, 94). Toisia vastaan kilpaileminen joko yksilönä tai joukkueena herättää tietyn kilpailuvaiston ja voittamisen halun, tehden siitä merkityksellistä nuorelle. Erilaiset kokemukset joukkueen kanssa sekä suorituksien aikana että suoritusten ulkopuolella tuovat elämyksiä, jotka pysyvät mukana loppuelämän ajan.

Liikunta ja urheilu antavat myös rytmityksen päivän aikatauluihin, kaikkien haastateltavien kertomusten perusteella voi varovaisesti yleistää, että päivän rytmittäminen on tärkeässä roolissa. Tässäkin on toki paljon eroavaisuuksia, sillä jos jätetään kokonaan pois huippu-urheilijat, päädytään silti tilanteeseen, jossa verrataan kilpaurheilijan ja tavallisen liikkujan päivää. Toki molempien tarvitsee sisällyttää ruokailut, koulunkäynti/työssäkäynti ja lepo/uni päivään. Jo-

kainen, joka on joskus liikkunut tai urheillut tietävät, että ennen liikunta- tai urheilusuoritusta on syötävä ajallisesti riittävästi ennen, jotta jaksaminen ei häiriinny.

Itseluottamus on vahvasti yhteydessä minäpystyvyyteen, nuoret toivatkin esille erilaisia esimerkkejä sen vaikutuksesta omaan toimintaansa. Itseluottamus on iso osa omaa toimintaa, joka voi vaikuttaa myös muuhun elämään. Parhaimmillaan itseluottamus auttaa suoriutumaan tilanteista parhaalla mahdollisella tavalla, minkään häiriötekijöiden tai ajatusten ulottumattomissa. Vanttaja ym. (2015, 132) kirjoittavat, että viime vuosina huolta onkin herättänyt nuorten fyysisen kunnon heikentyminen sekä ylipainoisuus eri tutkimusten perusteella. Fyysisen kunnon heikentymistä ja painon nousua on selitetty fyysisen rasituksen pienenemisenä sekä yhteiskunnan muutoksista johtuvana, esimerkiksi istumisena, ruutuajan lisääntymisellä, arkiliikunnan vähenemisenä sekä ruokavalion muuttumisena.

Liikunta eri aikoina. Nuorena liikunnan ja urheilun pariin päätyminen tuo haastateltavien kertomusten perusteella terveen pohjan kasvamiselle. Vaikka liikunnan aloittaminen on suositeltavaa ihan missä tahansa iässä, lapsuutensa liikunnan ja urheilun parissa viettäneet nuoret ovat olleet tyytyväisiä valintaansa. Tutkimuksessa nousi esille kuinka paljon passiivisuus aiheuttaa väsymystä ja siten häiritsee nuoren normaalia elämää. Olikin ilo huomata, kuinka tämä asia oli tiedostettu, vaikkakin vasta jälkeinpäin. Väsymyksen vaikutusta on toisaalta vaikea yleistää, sillä jokainen on yksilö ja kokee sen eri tavalla, mutta se on silti yksi passiivisuuden aiheuttama haittatekijä.

Nykyaikana koulujen rooli on lisääntynyt, haastateltavat kertoivatkin koulun ja urheiluseurojen yhteistyön mahdollistaneen kiinnostuksen lajia kohtaan. Ei pidä väheksyä koulun ja urheiluseurojen arvokkaan yhteistyön merkitystä, jos tämänkaltainen toiminta saa yhdenkin ennen liikuntaa välttelevän lapsen tai nuoren kannustettua liikkumaan, työ on sen arvoista.

Kun puhutaan vanhempien roolista nuoren liikuntasuhteeseen, ei voi olla ottamatta huomioon lapsuudessa koettuja hetkiä. Erilaiset, silloin ehkä turhat liikuntatapahtumat tai välineet ovat voineet luoda tietynlaisen kuvan elämäntyylistä liikunnan ja urheilun parissa, jolloin kasvaessaan nuori käyttää näitä aikaisempia kokemuksiaan hyväksi ja on tyytyväinen siihen valintaan, joka on hänen puolestaan tehty.

Oma kehonkuva ja suhtautuminen siihen on ollut lähivuosina paljon esillä erilaisten tapausten vuoksi. Vaikka haastateltavani kertoivat, että heillä ei ole kokemusta sellaisesta, on yleistäminen mahdotonta. Nuorten keskuudessa on erityisen tärkeää olla varovainen sanoissaan, sillä pienikin turha sanavalinta voi herättää nuorena negatiivisten ajatusten kierteen. Liikunnan ja urheilun pitäisi opettaa terveitä arvoja, joten aikuisten ja muiden, esimerkiksi vanhempien nuorten pitää olla vastuullisia toimiessaan nuorten liikunnan ja urheilun parissa.

Liikunnasta ja urheilusta saatavat merkitykset. Liikunnan ja urheilun parissa tapaa erilaisia ihmisiä, toisten kanssa ei välttämättä paljoa keskustella ja vietetä aikaa, toisten kanssa voi syntyä uusia ja merkittäviä ystävyys- ja kaveruussuhteita, jotka kestävät parhaimmillaan loppuelämän ajan. Ihmiset tarvitsevat myös luontaisesti omaa aikaa, vaikka liikunnan sosiaalisesta puolesta onkin paljon puhetta, se on myös loistava keino niin sanotusti tyhjentää päätänsä. Lenkille lähteminen ja musiikin tai podcastien kuuntelu on yleistynyt ja onkin yksi suosittu keino nykypäivänä vaikkapa aamuisin tai iltaisin. Liikunnan ja urheilun parissa pystyy varioimaan paljon, lapsi tai nuori pystyy vaikkapa omakotitalonpihassa kehittämään eri esineiden ja asioiden kautta itselleen tekemistä.

Liikunta on fyysisen aktiivisuuden alalaji. Liikuntaa pidetään terveyttä edistävä keinona. Vanttaja ym. (2015) kuvaavat liikunnan tarkoituksellisesti suunnitelluksi ja säännölliseksi fyysiseksi aktiivisuudeksi. Kuten WHO:n määritelmässä, terveys on täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. (Vanttaja ym. 2015, 130). Fyysinen aktiivisuus, liikunta, terveys ja elämänlaatu liittyvät vahvasti toisiinsa. Ihmiskeho on suunniteltu liikkumaan ja se tarvitsee liikuntaa elimistön toimimiseksi ja sairauksien ehkäisemiseksi (Jiménez,

ym. 2018, 34–35; Vanttaja ym. 2015, 130–131) Liikunta ja urheilu kehittävät kehon fyysiikkaa, yleisesti ottaen kunto paranee. Hengästyminen on toisille tärkeää ja nautinnollista, toisille se voi olla epämukavaa. Kuitenkin jo lyhyt ja säännöllinen liikunta voi auttaa merkittävästi, koska arjen tilanteet vaativat usein istumista, voidaan pienelläkin liikunnalla edesauttaa esimerkiksi niska- ja selkäkipuja.

Aktiivisuus-, syke- ja muut erilaiset mittarit ja sovellukset ovat nostamassa suosiotaan ja ovat parhaimmillaan hyvä kannustin liikkumiseen. Vaikka ran-teessa olevan urheilukellon tai sykemittarin tietoa ei ole välttämättä täysin vali-dia, sen vaikutusta ei ole syytä aliarvioida. (Helajärvi ym. 2019, 103; 110–111). Haastateltavat nuoret olivat jokainen käyttäneet jonkinlaista urheilukelloa, jonka tuottamaa dataa, he seurasivat. Kellosta saatava data on hyvä apuväline, ei eh-doton totuus. Kuitenkin oli ilo huomata, että kellon käyttäminen oli innostanut heitä liikkumaan ja he seurasivatkin sen kautta omaa aktiivisuuttaan ja jopa unen laatua.

Johtopäätöksenä tulosten perusteella voidaan päätellä minäpystyyden olevan merkittävä osa nuorten toimintaa sekä liikunnan ja urheilun parissa että muussa elämässä. Nuoret kokevat oman liikunnallisuutensa auttavan ja tukevan heitä pyrkimyksissään elää tervettä ja aktiivista elämää. Lisäksi voidaan todeta nuor-ten liikunnan ja urheilun parissa kokemien asioiden ja tapahtumien olevan mer-kittävä osa nuoruutta. Nämä kokemukset voidaan muistaa loppuiän, ja mikä pa-rasta, uusia ystävyys- ja kaverisuhteita on solmittu liikunnan ja urheilun ansi-osta.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja jatkotutkimushaasteet

Laineen (2018) mukaan tutkimus on onnistunut, jos ymmärrys tutkittavasta ilmi-östä on selvempää, jäsentyneempää ja monipuolisempaa. (Laine 2018, 48). Tutki-muksen myötä ymmärrys tutkittavasta ilmiöstä on vahvistunut. Minäpystyy-tyttä on mahdollista tutkia myös esimerkiksi monen oppiaineen kautta, oman

taustani ja kiinnostukseni kautta päädyin kuitenkin tutkimaan minäpystyvyyttä liikunnan ja urheilun kautta.

Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan luotettavuutta tarkastellessa on hyvä ottaa huomioon tutkimuksen kohde ja tarkoitus, omat sitoumukset tutkijana, aineiston keruu, tutkimuksen tiedonantajat, tutkija-tiedonantaja-suhde, tutkimuksen kesto, aineiston analyysi sekä tutkimuksen raportointi. Kiviniemi (2018) kertoo tutkimusraportin olevan keskeisin luotettavuuden osa-alue. Tutkimusprosessin aikana on myös hyvä tuoda esille tutkimuksen vaiheet. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 163–164.; Kiviniemi 2018, 85.) Tässä tutkimuksessa nuorten kokemusten kartoittaminen oli tärkeää, vaikka nuorten ja varsinkin alaikäisten tutkiminen on todella varovaista toimintaa, on tutkimuksen aikana tehty kaikki mahdollinen, jotta nuoret kokivat olonsa mukavaksi ja tervetulleiksi haastattelutilanteissa. Vaikka jokainen haastateltava oli minulle entuudestaan jollakin tavalla tuttu, jotkut asiat ja kokemukset tulivat myös minulle uusina, olenkin pyrkinyt mahdollisimman objektiiviseen näkemykseen aineiston analyysissä sekä kirjoittamaan auki tutkimuksen vaiheet mahdollisimman tarkasti.

Kiviniemen (2018) mukaan tutkijan on hahmotettava mahdollisimman johdonmukainen käsitys omista tulkinnoista ja perusteista, joiden kautta hän on päätenyt näihin tulkintoihin. On muistettava, että tutkimuksen käsitteellistysten ja tulkintojen yleisyyttä ja todenmukaisuutta on mahdotonta todeta, tutkijan tehtävä onkin tarjota lukijoille välineitä arvioida tutkijan käsitystä tutkittavasta ilmiöstä (Kiviniemi 2018, 86.) On syytä ottaa huomioon, että tämä on ensimmäinen tutkimukseni ja vaikka olen tehnyt kaikki mahdolliset asiat parhaani mukaan, on mahdollista, että kokemattomuudesta johtuvia virheitä voi esiintyä. Olen kuitenkin pyrkinyt esittämään kaikki asiat mahdollisimman monipuolisesti, jotta lukijat saisivat parhaan mahdollisen lähtökohdan tutkimuksen tulosten arviointiin.

Jatkotutkimushaasteita ja ehdotuksia löytyy sekä liikuntaan ja urheiluun liittyen että myös esimerkiksi eri oppiaineiden kautta. Liikunnan ja urheilun kannalta olisi mielenkiintoista tutkia eri lajien urheilijoiden välisiä eroja, kunkin lajin erityisominaisuudet huomioiden. Erilaisia opinnäytteitä etsiessäni huomasin, että

minäpystyvyyttä ja liikuntaa sekä urheilua on tutkittu vain vähän. Eri oppiaineiden kautta on mahdollista tutkia esimerkiksi miten minäpystyvyys tukee lasten ja nuorten oppimista joko tietyn oppiaineen parissa tai oppimista yleisesti, jostain tietystä näkökulmasta.

LÄHTEET

- Bandura, A. 1977. *Social learning theory*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Bandura, A. 1994. Self-efficacy. Teoksessa V. S. Ramachaudran (toim.) *Encyclopedia of human behavior* 4, 71–81. New York: Academic Press.
- Bandura, A. 1997. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Bandura, A. 2004. Health Promotion by Social Cognitive Means. *Health Education & Behavior*, 31 (2), 143–164.
- Bandura, A. 2006. Toward a psychology of human agency. *Perspectives on psychological science*, 1(2), 164–178.
- Bandura, A., & Locke, E. 2003. Negative self-efficacy and goal effects revisited. *Journal of Applied Psychology*, 88, 87–99.
- Helajärvi, H., Kokko, S., Vasankari, T. 2019. Älylaitteet ja fyysinen terveys: Älylaitteista sekä haittaa että hyötyä. Teoksessa: S, Kosola., M, Moisala. & P, Ruokoniemi (toim.) *Lapset, nuoret ja älylaitteet. Taiten tasapainoon*. Helsinki: Duodecim, 103–117.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P., & Sinivuori, E. 2009. *Tutki ja kirjoita* (15. uud. p.). Helsinki: Tammi.
- Honkatukia, P. 2018. *Haastattelu nuorisotutkimuksen metodina*. Teoksessa: Kii-lakoski, Tomi ja Honkatukia, Päivi (toim.) *Miten tutkia nuoria ja nuorisotyötä*. Tampere. Vastapaino.
- Jiménez, A., Beedie, C. & Liquori, G. 2018. Terveyskäyttäytymisen vaikutukset ja ongelmat. Teoksessa *Motivointi ja käyttäytymisen muutos*, s. 34–42. Fitra Oy.
- Johtopäätökset ja toimenpidesuosituksien 2018. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. 2019. *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisusarja 2019:1. Painotalo Plus Digital Oy.
- Kiviniemi, K. 2018. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin* 2, 5. painos. Jyväskylä: PS-Kustannus. 73–86.

- Kettunen, E., Kari, T., Makkonen, M., & Critchley, W. 2018. Digital coaching and athlete's self-efficacy: A quantitative study on sport and wellness technology. In MCIS 2018: 12th Mediterranean Conference on Information Systems (pp. 1-15). MCIS.
- Koivusalo, L., Aunola, K., Bertman, R. & Ryba, T.V. 2018. Urheilija vai opiskelija? Urheilulukiolaisten identiteetti-profiilit. *Liikunta & Tiede*, 55 (2-3), 80-87.
- Koski, P. 2014 Liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamassa. *Kasvatus* 45 (1), 74-78.
- Koski, P. 2017. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 87-113.
- Laine, T. 2018. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2*, 5. painos. Jyväskylä: PS-Kustannus. 29-50.
- Laukkanen, T., & Pekkarinen, E. & Vilmilä, F. 2018 Nuorisotutkimuksen etiikka. Teoksessa: Kiilakoski Tomi & Honkatukia Päivi. *Miten tutkia nuoria ja nuorisotyötä*. Tampere. Vastapaino.
- Lehtomaa, M. 2008. Fenomenologinen kokemuksen tutkimus: haastattelu, analyysi ja ymmärtäminen. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) *Kokemuksen tutkimus. Merkitys - tulkinta - ymmärtäminen*. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 163-194.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017a. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. PS-kustannus. 2., uudistettu painos. 130-146.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017b. Suoritusmotivaatio urheilussa. Teoksessa K. SalmelaAro & J.-E. Nurmi (toim.), *Mikä meitä liikuttaa: motivaatiopsykologian perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus, 192-201.
- Middelkamp, J. 2018. *Motivointi ja käyttäytymisen muutos*. Fitra Oy.
- Middelkamp, J., Jiménez, A. & Rieger, T. 2018. Taustoitus. Teoksessa *Motivointi ja käyttäytymisen muutos*, s. 17-23. Fitra Oy.
- Moilanen, P & Rähkä, P. 2018. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2*. (5. uudistettu painos) Jyväskylä: PS-kustannus. 51-72.

- Piispa, M. 2013. "Vapaasti olen saanut valita eikä mihkään ole pakotettu" - Kat-
saus 80 suomalaisen huippu-urheilijan elämänkulkuun. Teoksessa Huhta,
H. & Piispa, M. (toim.), Epätavallisia elämänkulkuja. Huippu-urheilijat ja -
taiteilijat 2000-luvun Suomessa (13-56). Nuorisotutkimusverkosto/ Nuori-
sotutkimusseuran Julkaisuja 134.
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi (Uudis-
tettu laitos.). Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Koski, P., Zacheus, T. & Nevalainen, A. 2015 Nuorten
terveystietoisuus ja liikunta-aktiivisuus. Sosiaalilääketieteellinen Aika-
kauslehti. 52: 130-143.
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017. Liikkumattomuuden jäl-
jillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuh-
teesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Helsinki: Nuorisotutkimus-
seura ry.
- Vasankari, T. & Kolu P. (toim.) Liikkumattomuuden lasku kasvaa - vähäisen
fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnan yhteiskunnalliset kus-
tannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja
31, 2018.

LIITTEET

Liite 1. Teemahaastattelurunko

Taustakysymykset

- Ikä
- Liikunnan ja urheilun harrastaminen (aika ja lajit)
- Urheilukello tai sykemittari (aika ja omistus)

Liikunta ja minä

- Miten kuvailet urheilun merkitystä itsellesi
- Miten kuvailet liikunnan sosiaalista vaikutusta/kannustusta
- Miten kuvailet liikunnan fyysisesti palkitsevia kokemuksia

Liikunta ja minä eri aikoina

- Miten kuvailisit liikuntaharrastuksen alkua
- Miten kuvailisit eri aikoina kiinnostustasi urheiluun
- Onko tullut hetkiä, jolloin olisit halunnut lopettaa liikkumisen ja urheilun

Liikunta onnistuminen ja minä

- Miten kuvailet omia urheilutaitojasi
- Miten koet näiden samojen kykyjen arvon muussa elämässä
- Miten kuvailet vertaiskokemuksia (tukea/haittaa)
- Miten kuvailisit uskomuksien merkitystä onnistumisessa tai epäonnistumisessa

Onko vielä jotain mitä haluaisit aiheesta sanoa?

Liite 2. Informointilomake

Tutkittavan informointilomake ja tiedote tutkimuksesta

Nuorten minäpystyvyys liikunnan ja urheilun mahdollistajana

Pyyntö osallistua tutkimukseen

Teitä pyydetään mukaan tutkimukseen, jossa tutkitaan minäpystyvyyden ja liikunnan sekä urheilun yhteyttä. Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja teidän osuuttanne siinä. Perehdyttyänne tähän tiedotteeseen teille järjestetään mahdollisuus esittää kysymyksiä tutkimuksesta, jonka jälkeen teiltä pyydetään suostumus tutkimukseen osallistumisesta.

Vapaaehtoisuus

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Voitte myös keskeyttää tutkimuksen koska tahansa syytä ilmoittamatta. Mikäli keskeytätte tutkimuksen tai peruutatte suostumuksen, teistä keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Tutkimuksen tarkoitus ja toteutus

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on lisätä ymmärrystä minäpystyvyyden yhteydestä liikuntaan ja urheiluun. Tutkimus on Jyväskylän yliopiston avoimen yliopiston proseminaariryö. Tutkijana toimii proseminaariryön tekijä, opiskelija Niko Rantanen. Tutkimukseen ei ole erillistä rahoitusta, tutkija huolehtii mahdollisista kuluista.

Tutkimusmenetelmät ja toimenpiteet

Tutkimus on laadullinen tutkimus. Tutkittavalta vaaditaan osallistumista yhteen haastattelukertaan, jonka arvioitu kesto on 45 minuuttia. Haastattelu on teemahaastattelu, joka järjestetään ensisijaisesti Skypellä, mutta haastateltavan toivossa myös puhelimitse tai kasvotusten. Teemahaastattelut tallennetaan.

Kustannukset ja niiden korvaaminen

Tutkimukseen osallistuminen ei maksa teille mitään. Osallistumisesta ei myöskään makseta erillistä korvausta.

Tutkimustuloksista tiedottaminen

Valmis tutkimusraportti toimitetaan Jyväskylän yliopiston avoimeen yliopistoon.

Tutkimuksen päätyminen

Myös tutkimuksen suorittaja voi keskeyttää tutkimuksen, mikäli tämä on tarpeellista. Tutkimuksessa hyödynnetään ennen keskeytystä saatuja tietoja.

Lisätiedot

Pyydämme teitä tarvittaessa esittämään tutkimukseen liittyviä kysymyksiä pro-seminaariryön tekijälle.

Tutkimuksen tietosuojaseloste: Henkilötietojen käsittely tutkimuksessa

Voitte kysyä lisätietoja henkilötietojenne käsittelystä

Proseminaariryöntekijä

Nimi:

Sähköposti:

Tutkimuksen ohjaaja

Nimi:

Sähköposti:

Henkilötietojenne käsittelyperuste

Henkilötietojen käsittelyn oikeusperuste on tutkittavan suostumus.

Henkilötietojenne suojausperiaatteet

Haastattelu kasvojen tai erityistilanteessa Skypellä. Haastattelut äänitetään digitaalisena ääniraitana. Kerättyä tutkimusaineistoa käsitellään luottamuksellisesti lainsäädännön edellyttämällä tavalla. Haastateltaville annetaan heti tunnus-koodit, eikä haastateltavia käsitellä nimillä. Henkilöön liittyvät tunnistetiedot ka-toavat eikä yksittäisten tutkittavien tunnistaminen ole mahdollista. Aineisto lit-teroidaan ja analysoidaan koodattuna. Litteroinnin jälkeen äänitallenteet poiste-taan. Litteroidut tekstit säilytetään puoli vuotta ja tämän jälkeen ne hävitetään asianmukaisesti. Tietoturvasta huolehditaan kaikessa vaiheessa.

Liite 3. Sisällönanalyysin teemat

Liikuntaidentiteetti

- Liikunnan ja urheilun merkitys
- Pystyvyys/Itseluottamus
- Urheilutaidot

Liikunta ja urheilu eri aikoina

- Liikunnan pariin päätyminen
- Kiinnostus eri aikoina

Liikunnasta ja urheilusta saatavat merkitykset

- Sosiaalinen puoli ja fyysinen puoli
- Muuhun elämään heijastuvat asiat