

LIIKUNTAA TUKEVA VANHEMMUUS

7–10-vuotiaiden lasten käsityksiä ja kokemuksia liikuntaa tukevasta vanhemmuudesta

Riku Lehtinen

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2023

TIIVISTELMÄ

Lehtinen, R. 2023. Liikuntaa tukeva vanhemmuus – 7–10-vuotiaiden lasten käsityksiä ja kokemuksia liikuntaa tukevasta vanhemmuudesta. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 75 s.

Vanhemmilla ja vanhemmuuskäytänteillä on useiden aiempien tutkimusten perusteella selvä yhteys lasten fyysisen aktiivisuuden määrään, laatuun ja liikuntaan kohdistuvaan motivaatioon. Lisäksi itsemääräämisteorian mukaisten psykologisten perustarpeiden, autonomian, kompetenssin ja osallisuuden tarpeiden täyttymisellä on todettu olevan yhteys positiivisiin liikuntakokemuksiin ja liikuntamotivaation vahvistumiseen. Liikunnalliseen elämäntapaan kiinnittyminen alkaa lapsuudessa, minkä vuoksi on tarpeellista tutkia lasten liikuntainnostukseen vaikuttavia tekijöitä lasten sosiaalisissa ja fyysisissä ympäristöissä.

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää 7–10-vuotiaiden lasten kokemuksia liikuntaa tukevan vanhemmuuden tekijöistä. Tarkoituksena oli selvittää lasten kokemusten perusteella, mitkä tekijät vanhemmuudessa ja vanhemmuuskäytänteissä innostavat ja lannistavan lasten intoa liikkumiseen. Tutkimuksen aineisto on kerätty osana Jyväskylän yliopiston Liikuntatieteellisen tiedekunnan Liikkuva perhe -hanketta maaliskuussa 2018. Täsmäryhmähaastatteluina toteutettuihin haastatteluihin osallistui 79 lasta kuudesta eri koulusta. Haastattelut alkoivat keskustelulla lasten piirustuksista, jonka jälkeen ne etenivät puolistrukturoidulla menetelmällä keskustellen valittujen teemojen ympärillä. Hermeneuttiseen lähestymistapaan nojaavassa tutkimuksessa pyrittiin ymmärtämään haastateltavien omia kokemuksia ja käsityksiä. Haastatteluaineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin menetelmin, sekä teorialähtöistä aineistonanalyysiä hyödyntämällä. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi tuotti liikuntaintoa tukevan vanhemmuuden tekijöistä seitsemän yläluokkaa. Liikuntaintoa lannistavan vanhemmuuden tekijöitä oli myös seitsemän yläluokkaa. Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä aineisto luokiteltiin kolmeen kategoriaan, jotka perustuivat aihepiirin aiemmalle tutkimukselle.

Autonomian ja omaehtoisen liikunnan tukeminen, sekä vanhempien ja lapsen yhteinen fyysinen aktiivisuus olivat tärkeimpiä liikuntaintoa tukevan vanhemmuuden tekijöitä. Liikuntaintoa lannistavan vanhemmuuden tekijöistä merkittävimäksi teemaksi nousi autonomian tarpeen sivuuttaminen. Siihen liittyvistä tekijöistä useimmin lasten kommentoissa toistuivat fyysistä aktiivisuutta rajoittavat säännöt, fyysiseen aktiivisuuteen pakottaminen sekä fyysisen aktiivisuuden kontrollointi. Yksittäisistä liikuntaintoa lannistavista tekijöistä eniten mainintoja sai kuitenkin jaksaminen. Huomionarvoista on, että liikuntaintoa tukevasta vanhemmuudesta kertovia ilmauksia oli yli kaksinkertainen määrä verrattuna liikuntaintoa lannistaviin ilmauksiin. Lapsilla voidaan todeta olevan luontaista intoa fyysiseen aktiivisuuteen. Liikuntaintoa lannistavat tekijät liittyvät enemmän ympäristöön ja vanhemmuuskäytänteisiin, kuin motivaatioon.

Asiasanat: fyysinen aktiivisuus, liikuntakäyttäytyminen, keskilapsuus, liikuntaa tukeva vanhemmuus, laadullinen tutkimus.

ABSTRACT

Lehtinen, R. 2023. Physical activity parenting – perceptions and experiences of 7 to 10-year-old children about physical activity parenting. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis, 75 pp.

Based on several previous studies, parents and parenting practices have a clear effect on the quantity and quality of children's physical activity (PA) as well as their motivation towards PA. In addition, the fulfillment of basic psychological needs of *self-determination theory* (autonomy, competence, participation) has been found to be connected to positive experiences in PA and strengthening of motivation towards PA. Tracking in physically active lifestyle begins in childhood, which is why it's important to study the factors affecting children's interest in PA in their physical and social environments.

The aim of the study was to find out experiences and perceptions of 7 to 10-year-old children about physical activity parenting (PAP). Based on the children's experiences, the purpose was to recognize which factors in PAP inspire and discourage children's enthusiasm for PA. The data for this study was collected as a part of a project called *Active Family* which was executed by the Faculty of Sport Sciences of the University of Jyväskylä in March 2018. Semi-structured focus group interviews were conducted with 7 to 10-year-old children from six different schools. The interviews started with a discussion about children's drawings, after which they proceeded with a semi-structured focus group interviews. The study was aimed at understanding the interviewees' experiences and perceptions through conventional qualitative content analysis and theory-based content analysis. Conventional qualitative content analysis produced seven sub-themes regarding PAP that supports enthusiasm for PA as well as seven sub-themes of factors related to PAP that discourages enthusiasm for PA. In the theory-based content analysis, the data was classified into three categories, which were based on previous research on the topic.

The most important factors in PAP that inspires enthusiasm for PA were supporting child's autonomy and self-motivated PA as well as parents being active with the child. Lack of autonomy emerged as the most significant theme among factors in PAP that discourage child's enthusiasm for PA. Parents limiting or controlling PA with rules or conduct were the most mentioned factors by children related to dissatisfaction of autonomy need alongside with parents forcing PA. Worth noting is that there were more than twice the number of expressions about PAP that supports enthusiasm for PA compared to expressions about PAP discouraging the desire for PA. Children seem to have natural enthusiasm for PA. Factors that discourage PA are rather related to the social and physical environment and parenting practices than motivation.

Key words: physical activity, children, physical activity parenting, qualitative study

SISÄLLYS
TIIVISTELMÄ
ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	1
2	LIIKUNTA TUKEVA VANHEMMUUS.....	3
2.1	Vanhemmuus itsemääräämisteorian näkökulmasta.....	4
2.1.1	Autonomian tukeminen	7
2.1.2	Pätevyyden tukeminen.....	9
2.1.3	Osallisuuden tukeminen	11
2.2	Liikuntaa tukeva vanhemmuus itsemääräämisteorian näkökulmasta.....	12
2.2.1	Autonomian tukeminen	14
2.2.2	Pätevyyden tukeminen.....	15
2.2.3	Osallisuuden tukeminen	17
3	KÄSITYKSIÄ LIIKUNTA TUKEVASTA VANHEMMUUDESTA	19
3.1	Vanhempien käsityksiä liikunnallisesta tuesta	21
3.2	Lasten käsityksiä vanhempien liikunnallisesta tuesta	23
4	TUTKIMUSTARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	26
5	TUTKIMUSMENETELMÄT	27
5.1	Tutkimuksen lähtökohta	27
5.2	Tutkittavat ja aineistonkeruu	28
5.3	Tutkimusaineiston analysointi.....	30
5.4	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	36
6	TULOKSET	41
6.1	Liikuntaintoa tukevan vanhemmuuden tekijät	41
6.1.1	Autonomian tukeminen	42

6.1.2	Pätevyyden tukeminen.....	44
6.1.3	Osallisuuden tukeminen	45
6.1.4	Fyysisen aktiivisuuden muodot	46
6.1.5	Sosiaaliset tekijät	47
6.1.6	Fyysinen passiivisuus	48
6.1.7	Siirtymät	49
6.2	Liikuntaintoa lannistavan vanhemmuuden tekijät.....	49
6.2.1	Autonomian lannistaminen.....	51
6.2.2	Pätevyyden lannistaminen	52
6.2.3	Osallisuuden lannistaminen.....	54
6.2.4	Sosiaalisen tuen puute	55
6.2.5	Passiiviset ajanvietteet.....	56
6.2.6	Siirtymien haasteet	57
6.2.7	Fyysisen aktiivisuuden rajoitteet	57
6.3	Vanhemmuustyypit.....	59
7	POHDINTA.....	62
7.1	Autonomian kokeminen merkittävä tekijä lasten fyysisessä aktiivisuudessa	63
7.2	Struktuuri, liikuntaharrastukset ja yhdessä liikkuminen.....	64
7.3	Jaksamisen haasteet ja olosuhteiden rajoitteet lannistavat	67
7.4	Vanhemmuustyypien erot luokittelun perusteella	68
7.5	Johtopäätökset	70
7.6	Tutkimuksen arviointi ja jatkotutkimusehdotukset	73
	LÄHTEET	76
	LIITE	

1 JOHDANTO

Lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavien tekijöiden ymmärtämisen tärkeys kasvaa jatkuvasti. Suomen liikuntasuosituksen noudattavat Maailman Terveysjärjestö WHO:n linjaa, jonka mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua vähintään 60 minuuttia päivässä reippaasti (*moderate to vigorous physical activity*, MVPA), mikä voi koostua useammasta lyhyemmästä jaksosta (Bull ym. 2020, 1455; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021). Suosituksista huolimatta, usean tutkimuksen perusteella suurin osa lapsista ja nuorista ei täytä kansallisia tai Maailman terveystieteiden WHO:n antamia fyysisen aktiivisuuden suosituksia; jopa 91 prosenttia 5–17-vuotiaista ei harrasta terveystietensä kannalta riittävästi raskasta tai voimakasta fyysistä aktiivisuutta (MVPA) ja vain 43 prosenttia 6–11-vuotiaista liikkuu päivittäin suositusten mukaisesti vähintään 60 minuuttia (Aubert ym. 2018, 252; Statistics Canada 2015; Wilk ym. 2018a). Vanhempien ja heidän kasvatus- ja käyttäytymisstrategioidensa, arvojensa ja asenteidensa on havaittu johdonmukaisesti korreloivan lasten fyysisen aktiivisuuden kanssa (Kokko ym. 2021, 82; Lounassalo ym. 2019; Sleddens ym. 2017). Lasten omilla kokemuksilla siitä, miten heidän vanhempansa suhtautuvat fyysiseen aktiivisuuteen ja sen tukemiseen, on havaittu yhteys lasten omaan fyysiseen aktiivisuuteen (Brunet ym. 2014).

Mitä nuoremmista lapsista on kyse, sitä oleellisempaa on leikinomaisuus fyysisessä aktiivisuudessa. Nuorten lasten liikunnallisuus on enemmän osallistuvaa kuin tietoista harrastamista, sen osuus kasvaa lapsen vanhetessa. (Laakso ym. 2006; Laakso ym. 2007) Yksi keino lisätä ymmärrystä lasten fyysisen aktiivisuuden edistämisestä on perehtyä siihen tutkimuskirjallisuuden mukaan johdonmukaisesti vaikuttavaan tekijään, eli fyysistä aktiivisuutta tukevaan vanhemmuuteen. Laukkasen ym. (2020) mukaan on kuitenkin vain vähän tietoa siitä, miten lapset kokevat ja käsittävät fyysistä aktiivisuutta tukevan vanhemmuuden, ja miten liikunnallisuutta tukeva vanhemmuus vaikuttaa heidän motivaationsa säätelyyn jokapäiväisessä fyysisessä aktiivisuudessa. Tarvitaan lisää tietoa siitä, miten vanhemmat voivat tukea lastensa arkista fyysistä aktiivisuutta, siihen kohdistuvaa (sisäistä) motivaatiota ja sen myötä liikunnallisten tottumusten muodostumista. Vähän tietoa on myös siitä, minkälaisia ovat lasten omakohtaiset kokemukset fyysistä aktiivisuutta tukevasta

vanhemmuudesta ja vanhemmuuden vaikutuksesta lapsen oman suhteen muodostumisessa liikunnallisuuteen.

Ryanin ja Decin itsemääräämisteorian mukainen psykologisten perustarpeiden täytyminen on vahvasti yhteydessä siihen, miten lapsi sisäistää erilaiset arvot, asenteet, käyttäytymismallit ja ihanteet. Teorian mukaisesti psykologisten perustarpeiden - autonomian, kompetenssin ja osallisuuden - tarpeisiin vastaaminen on yhteydessä myös sisäisen motivaation muodostumiseen, itsesäätelyyn ja hyvinvointiin. (Ryan & Deci 2017, 85–87) Näiden tarpeiden tyydyttyminen tai tyydyttymättä jääminen vaikuttaa keskeisesti siihen, miten vanhemmat voivat tukea – tai lannistaa - lastaan fyysisesti aktiivisena olemisessa. Aiheen kannalta onkin olennaista pohtia, miten vanhemmat voivat tukea lapsensa autonomiaa, kompetenssia ja osallisuutta. Lisäksi on aiheellista perehtyä siihen, mitä seuraamuksia on psykologisiin perustarpeisiin vastaamisella tai niiden sivuuttamisella. Tämän tutkimuksen tavoitteet huomioiden on tärkeää selvittää, minkälaisia kokemuksia vanhemmilla ja lapsilla on psykologisten perustarpeiden tukemisesta ja fyysisen aktiivisuuden tukemisesta omasta näkökulmastaan.

Tämän tutkimuksen tarkoitus on edellä esitettyjen pohdintojen suunnassa selvittää, mitä olemassa oleva kirjallisuus ja tutkimustieto kertovat lapsen fyysisen aktiivisuuden tukemisesta. Etenkin lasten ja vanhempien kokemukset ovat tämän tutkimuksen keskiössä. Kartoittaminen aloitetaan perehtymällä aktiivisuuteen vaikuttaviin tekijöihin sekä siihen, miten lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset toteutuvat tutkimusten perusteella. Tutkielmassa perehdytään Ryanin ja Decin itsemääräämisteoriaan ja sen mukaisten psykologisten perustarpeiden tyydyttymiseen vanhemmuudessa sekä lapsen ja tämän liikunnallisuuden tukemisessa. Tutkimuksen tavoitteena on laadullisen aineistolähtöisen sisällönanalyysin kautta lasten kokemuksia analysoimalla selvittää, miten vanhemmat voivat tukea lapsen fyysistä aktiivisuutta ja minkälaiset tekijät vanhemmuudessa tukevat tai heikentävät lapsen intoa fyysiseen aktiivisuuteen, sekä miten eri tekijät liikuntaa tukevassa vanhemmuudessa vaikuttavat lapsen suhtautumiseen fyysistä aktiivisuutta kohtaan.

2 LIIKUNTA TUKEVA VANHEMMUUS

Liikunnan harrastamista säätelevät useat tekijät, jotka voidaan jakaa yksilöön sekä fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön liittyviin tekijöihin. Asuinpaikka ja -ympäristö, vuodenaika, perhe ja sosiaaliset suhteet - kuten kaveripiiri - sekä yksilön fyysinen pätevyys ja motivaatio ovat esimerkkejä liikunnan harrastamiseen vaikuttavista tekijöistä. (Laakso ym. 2006; Laakso ym. 2007) Vanttajan ym. (2017, 45–46) mukaan etenkin ystävät ovat merkittävässä asemassa liikuntakiinnostuksen heräämisessä. Liikuntaharrastukset toimivat nuorille mahdollisuutena luoda ja ylläpitää sosiaalisia suhteita sekä kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta oman liikunta- ja ikäryhmänsä parissa.

Ystävien lisäksi perheet ovat avainasemassa lasten ja nuorten liikunnallisuuden rakentumisessa ja ylläpitämisessä. Sisarusten merkityksen nuoret ovat kokeneet vähäisiksi liikuntainnostuksen heräämisen kannalta, mutta vanhempien liikunnallinen esimerkki ja etenkin liikunnallisuuden tukeminen ovat nuorten mukaan olleet merkittäviä tekijöitä liikuntaharrastukseen kiinnostuksen herättämisessä. Lapsen kuljettaminen liikuntaharrastuksiin, taloudellinen apu harrastusmaksujen maksamisessa ja välineiden hankinnassa sekä emotionaalinen tuki ja kannustaminen ovat vanhempien keinoja lasten ja nuorten liikunnallisuuden tukemiseen. Lisäksi vanhemmat saattavat vaikuttaa lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymiseen kasvatuskäytänteiden, käyttäytymismallien, liikunnallisten odotusten ja liikunnassa opastamisen välityksellä. (Dagkas & Quarmby 2012; Itkonen ym. 2018; Laakso ym. 2006; White & McTeer 2012; Wilk ym. 2018b)

Vanhempien vaikutus lasten ja nuorten liikunnallisuuteen on huomattava sekä lapsuuden fyysisen aktiivisuuden, että pitkäkestoisen fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumisessa. Lounassalon ym. (2019) mukaan vanhempien tuki on tärkeää lapsien liikkumattomuuden torjumisessa, erityisesti alhaisen sosioekonomisen statuksen omaavissa perheissä. Lisäksi koulussa menestyneet lapset, joita vanhemmat ovat tukeneet koulussa ja liikunnallisuudessa, seuraavat todennäköisemmin korkeamman fyysisen aktiivisuuden kehityskaarta myös myöhempinä ikävuosina (Lounassalo ym. 2019). Tätä ja aiempaa edellä esitettyä teoriataustaa

vasten tutkitaan seuraavaksi, mitä kirjallisuus kertoo vanhemmuudesta itsemääräämisteorian ja liikuntaa tukevan vanhemmuuden näkökulmasta.

2.1 Vanhemmuus itsemääräämisteorian näkökulmasta

Vielä 1800-luvun alussa vanhemmalla käsitettiin perheen isää, jota pidettiin perheen päänä, lasten laillisena huoltajana ja sen myötä henkilönä, joka otettiin huomioon lasten vanhempana. Käsitteen ”vanhempi” merkitys on sittemmin muuttunut tarkoittamaan henkilöä, joka kasvattaa ja välittää toisesta. Sen vuoksi ”vanhempi” voi kuvata myös huoltajaa, jolla ei ole biologista yhteyttä lapseen, kuten esimerkiksi adoptiovanhempi. (Persson 2019, 18–21) Suomen laki (Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta 190/2019, 2019) määrittää lapsen huoltajaksi lapsen vanhemman tai henkilön, jolle lapsen huolto on uskottu. Määrittäessään vanhemmuutta yleisesti, toteavat Bi ym. (2018) vanhemmuuden olevan yhdistelmä vanhempien asenteita ja käytöksiä lasta kohtaan, sekä tunneilmapiiriä, jossa vanhemman käyttäytyminen ilmaistaan.

Itsemääräämisteoriat (Self-Determination Theory) on kahden psykologin, Richard Ryanin ja Edward Decin, kehittämä psykologinen kehys yksilön motivaation ymmärtämiseksi. Teoria käsittelee ihmisen käyttäytymistä ja persoonallisuuden kehittymistä kolmen psykologisen perustarpeen – autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden – ohjaamana. Itsemääräämisteorian mukaan motivaatio on kehittyvä ja muuntautuva jakautuen sisäisen ja ulkoisen motivaation ääripäihin sekä niiden väliseen spektriin; ulkoinen motivaatio voi ajan ja psykologisten perustarpeiden täyttymisen myötä kehittyä kohti sisäistä motivaatiota ja toisaalta sisäinen motivaatio voi ehtyä, jolloin yksilön käyttäytymisestä tulee enemmän ulkopuolelta säädeltä. (Ryan & Deci 2017, 196–198)

Itsemääräämisteorian ulottuvuudet ovat keskeisiä myös vanhempi-lapsi kontekstissa. Lapsen autonomian tukeminen, sekä vanhempien osallisuus ja lapselle tarjoama struktuuri tukevat lapsen läheisyyden tarvetta, pätevyyden ja pystyvyyden kokemuksia sekä itsenäisyyttä. Lapsen kasvattaminen tällä itsenäisyyttä tukevalla tavalla on huomattu olevan yhteydessä arvojen, käyttäytymismallien ja ihanteiden sisäistämiseen, sisäiseen motivaatioon, itsesääntelyyn sekä korkeaan psyykkiseen terveyteen ja hyvinvointiin. Toteutus ei kuitenkaan ole helppoa:

vanhemman on jatkuvasti vastattava lukuisiin vaatimuksiin, käsiteltävä ristiriitatilanteita ja huolehdittava omien psykologisten perustarpeiden täyttymisestä. Vaikka halu lapsen ja tämän psykologisten perustarpeiden tukemiseen parhaalla mahdollisella tavalla on olemassa, saattaa vanhempi silti joutua huomaamaan toimineensa tavalla, joka ei tue lapsen psykologisia perustarpeita – tai jopa estää niiden toteutumista. (Joussemet & Mageau, 2023)

Valitettavasti vanhempien painostus ja menetelmät, jotka ehkäisevät lapsen psykologisten perustarpeiden täyttymistä, voivat johtua myös lapsesta itsestään. Häiritsevästi tai huolestuttavasti käyttäytyvä lapsi kuluttaa herkemmin vanhemmiltaan resursseja, joita vanhemmat tarvitsevat lapsen tarpeiden tukemiseen. Ironisesti, häiritsevästi tai huolestuttavasti käyttäytyvä lapsi ”vetää puoleensa” entistä enemmän psykologisesti kontrolloivia käytänteitä, mikä voi pahentaa hänen vaikeuksiaan. Vanhempien haasteena on välttää ajautumasta tähän ”sudenkuoppaan” ja tukea mahdollisimman paljon lapsen synnynnäisiä kasvutaipeita kohti sisäistä motivaatiota ja sisäistämistä. (Joussemet & Mageau, 2023)

Vanhemman tehtävä on hyvin perustavanlaatuinen, mutta toisaalta vaikea: opettaa lapsille sellaiset arvot ja säännöt, jotka auttavat heitä toimimaan tehokkaasti yhteiskunnassa, samalla kuitenkin vaalien lasten ainutlaatuisia tarpeita ilmaista itseään ja kykyjään, sekä tavoitella omia kiinnostuksen kohteitaan. Keskeinen tavoite sosiaalisesti on arvojen, sääntöjen ja normien sisäistäminen, jossa lapset omaksuvat sosiaaliset säädökset, tekevät niistä omiaan ja säätelevät itseään itsenäisesti niiden pohjalta. Toimiessaan optimaalisesti, sosiaalisten säästöjen sisäistäminen hyödyttää lasten psykologista sopeutumista, hyvinvointia ja oppimista. (Joussemet ym. 2008)

Kyetäkseen optimaalisesti hoitamaan vanhemman tehtävää lapsen kasvattajana ja ohjaajana, on vanhemman huolehdittava omien psykologisten perustarpeiden – autonomian tarpeen, pätevyyden kokemusten ja läheisyyden tunteen – täyttymisestä, mikä on keskeistä yksilön kasvulle, eheydelle ja hyvinvoinnille. (Deci & Ryan 2000; Ryan & Deci 2017). Milyavskaya ja Kostner (2011) huomasivat tutkimuksessaan, että psykologisten perustarpeiden täyttymisellä on merkittävä yhteys itsenäiseen motivaation ja hyvinvointiin yksilölle tärkeillä elämänaloilla. Heidän tutkimuksensa tulokset tukevat Decin ja Ryanin itsemääräämisteorian mukaista

tarpeiden tyydytyksen tärkeyttä kaikilla elämänaloilla - etenkin perheessä ja sosiaalisissa suhteissa. Useat tutkimukset (Bartholomew ym. 2011; Vansteenkiste & Ryan 2013) ovat puolestaan osoittaneet, että psykologisten perustarpeiden toteutumattomuudesta johtuva turhautuminen on tehnyt yksilöistä alttiimpia sairauksille ja psykologisille ongelmille.

Ryanin ja Decin (2017) itsemääräämisteorian mukaisesti yksilön autonomian toteutumisen tarve tarkoittaa, että yksilöllä on tarve itsesääteilyyn ja vaikutusvaltaan omiin kokemuksiinsa. Itsemääräämisteorian mukainen autonomia ei tarkoita samaa kuin itsenäisyys, vaan tunnetta vapaaehtoisuudesta, yhteneväisyydestä ja integroitumisesta (Ryan & Deci 2017). Autonomian toteutuminen vanhemman näkökulmasta voi esimerkiksi tarkoittaa, että vanhempi on saanut itse osallistua vanhemmuuden toimintaympäristön rakentamiseen ja hänellä on siihen määräysvaltaa. Osa vanhemmuuden mielekkyydestä voi rakentua esimerkiksi itsemääräämisvallasta vanhemmuutta koskeviin ja siihen vaikuttaviin tekijöihin, jolloin tunne autonomian toteutumisesta saa aikaan palkinnon vanhemmuudesta itsestään, eikä sen ulkopuolelta. Tällöin vanhemmuuden ”työtä” tehdään työn mielekkyyden eikä korvauksen tai palkan vuoksi.

Kompetenssi, minäpystyvyys tai kokemus pätevydestä on keskeinen elementti yksilön motivoitumisesta toimintaan (Harter 2012, 31–37; Ryan & Deci 2017). Ryanin ja Decin (2017) itsemääräämisteoriat käsittää kompetenssin ihmisen perustavanlaatuisena tarpeena kokea ja tuntea tehokkuutta sekä asioiden tai taitojen hallintaa. Kompetenssin tarve on ihmisen luontainen pyrkimys, joka ilmenee uteliaisuutena, manipulaationa sekä moninaisina episteemisinä motiiveina. Se tarkoittaa, että osaamisen ja tietojen oppiminen itsessään on yksilöä motivoivaa. (Deci & Moller 2005; Ryan & Deci 2017) Kokemus pätevydestä tai pystyvyydestä virkistää käyttäytymismalleja, mutta liian vaikeiden haasteiden, negatiivisen palautteen, heikon hallinnan (*mastery*) tai epätehokkuuden tunteen äärellä osaaminen on altis murentumaan helposti. Näin on todennäköistä tapahtua myös, kun yksilö kohtaa persoonallista kritiikkiä tai sosiaalista vertailua. (Ryan & Deci 2017)

Vanhemman pätevyyden kokemukset voivat rakentua esimerkiksi aidon osallisuuden ja määräysvallan kokemuksista, jotka vaativat uskoa ja luottamusta omaan osaamiseen ja

kykyihin vanhempana. Kokemus siitä, että vanhempi hallitsee arkiset askareet, tuntee ja tunnistaa erilaisia vanhemmuuteen ja kasvattamiseen liittyviä elementtejä, kuten lapsen kehitysvaiheet ja oman kasvunsa vanhempana, tuovat tyydytystä vanhemman itsetunnolle ja sen myötä vahvistavat pätevyyden kokemusta. (Mabbe ym. 2018, 103–104)

Tunne läheisyydestä tai yhteenkuuluvuudesta on Ryanin ja Decin (2017) itsemääräämisteorian mukaan kolmas ihmisen psykologisista perustarpeista, jotka edistävät yksilön toiminnan ohjautumista sisäisen motivaation ajamana. Tunne läheisyydestä syntyy, kun yksilö kokee kuuluvansa johonkin, kokee itsensä merkitykselliseksi ja hyväksytyksi muiden joukossa sekä, että hänestä välitetään. Läheisyyden tunteen kokemukselle on myös tärkeää kokea antavansa itsestään muille ja olevansa syvällisellä tavalla yhteydessä toisiin ihmisiin. (Deci & Ryan 2014; Ryan & Deci 2017) Vanhemmalle tämä voi tarkoittaa esimerkiksi, että tunne läheisyydestä syntyy, kun vanhemmuuden onnistumiset, haasteet ja kuulumiset pääsee jakamaan jollekin, joka kykenee ymmärtämään ne ja samaistumaan niihin. Läheisyyttä ja yhteenkuuluvuutta vanhempi voi kokea kasvatettavan (lapsen), ystävän, yhteisön tai elinkumppanin kanssa, missä syvällinen kohtaaminen, toisen hyväksyminen ja molemminpuolinen sosiaalinen jakaminen toteutuvat.

2.1.1 Autonomian tukeminen

Vanhempien tarjoama autonomian tuki, struktuuri ja osallisuus ovat ydinravinteita lapsen tai kasvatettavan psykologisten perustarpeiden täyttymiseksi, mikä antaa pontta lapsen terveille itsensä kehittämiselle (Ryan & Deci 2017, 320–321). Autonomian tukemisella Ryan ja Deci (2017) käsittävät lapsen itsesääteilykykyjen aktiivista ravitsemista: ottamalla huomioon lapsen näkökulman, osoittamalla tukea ja kannustusta itseilmaisuuksiin ja oma-aloitteiseen toimintaan. Tämän on huomattu olevan yhteydessä sisäisen motivaation vahvistumiseen, lisääntyneeseen tyytyväisyyteen ja parantuneeseen hyvinvointiin. (Deci & Ryan 2000, 233–234; Joussemet ym. 2008, 195; Ryan & Deci 2017)

Lapsen näkökulman huomioiminen, merkityksellisten vaihtoehtojen ja valintojen tarjoaminen, lapsen omien ajatusten ja aloitteiden tukeminen ja niihin kannustaminen tukevat lapsen

autonomian kokemusta Ryanin ja Decin (2017, 321–326) mukaan. Lisäksi kontrolloivien tekniikoiden, kuten kontrolloivan kielenkäytön minimointi, lapsen tunteiden tunnistaminen sekä merkityksellisten ja järkevien perustelujen tarjoaminen vaaditulle tai pyydetylle käytökselle, tukevat lapsen ymmärrystä ja autonomiaa (Joussemet ym. 2008, 195; Ryan & Deci 2017, 321–326). Osallistuvien ja lastensa itsenäisyyttä (autonomiaa) tukevien vanhempien lasten on havaittu osoittavan enemmän sisäistä motivoitumista sekä akateemisten pyrkimysten itsesäätelyä. Ne ovat puolestaan olleet yhteydessä parantuneeseen suorituskyykyyn, hyvinvointiin ja itsenäiseen itsesäätelyyn. (Deci & Ryan 2000, 238–239; Grolnick ym. 1991, 509–510). Psykologisten tarpeiden tyydyttymistä, autonomista motivaatiota ja subjektiivista hyvinvointia tutkineessa tutkimuksessa (Milyavskaya & Koestner 2011) huomattiin myös, että yksilön autonomian riittäväällä tukemisella on yhteys vahvempaan autonomiseen motivaatioon, eli johdonmukaiseen, yksilöstä itsestään kumpuavaan tavoitteiden asettamiseen ja tulosten tavoitteluun, olipa kyseessä opiskelu, työ, harrastus, ihmissuhde tai jokin muu elämäalue, missä yksilö on mukana. Lapsen autonomiaa tukeva vanhemmuus yhdistettynä psykologisen kontrolloinnin minimointiin rohkaisee lasta myös ilmaisemaan itseään rehellisemmin (Weinstein & DeHaan 2014, 12–19).

Lapsen autonomian ja itsenäisyyden tukemisen vastakohtana on psykologinen kontrollointi. Kun lapsen autonomian ja itsenäisyyden tukemisen sijaan vanhemmat sanelevat lapselle tapoja ajatella, tuntea ja toimia, lapsi kokee vanhempiensa kontrolloinnin jättävän hänelle ainoaksi vaihtoehdoksi toimia sisäisen pakon määräämänä kuten vanhemmat sanelevat, vaikka samanaikaisesti lapsi haluaisi välttää kyseistä käyttäytymistä. Vanhempien ulkoisen painostuksen - kuten määräaikojen, lapsen toiminnan valvonnan, rangaistusten ja palkintojen - myötä lapsi kokee painetta täyttää hänelle asetetut vaatimukset, kokiensa että muulla tavalla toimimalla häntä rankaistaisiin. (Soenens & Vansteenkiste 2010, 77–78)

Kun lapselle luodaan olosuhteet, missä psykologisen kontrolloinnin sijaan vallitsevat lapsen itsenäisyyttä, autonomiaa, oma-aloitteisuutta ja psykologista vapautta tukevat elementit, vahvistuvat lapsen sisäinen motivaatio ja itsemääräämisteorian mukainen yhteiskunnallisten arvojen ja johdonmukaisen itsetuntemuksen sisäistäminen (*internalization*). Keskeistä lapsen autonomian tukemisessa on, miten osallistuvia vanhemmat ovat ja kuinka selkeän rakenteen he tarjoavat lapselle, tarkoittaen lapsen näkökulman ja tarpeiden huomioon ottamista, sekä

selkeiden ja johdonmukaisten ohjeiden ja odotusten välittämistä lapselle. Näiden yhdistelmä tarjoaa ihanteelliset olosuhteet lapsen myönteisen kehityksen edistämiseksi. Lisäksi on huomattu, että myös vanhempien lapselle osoittama ehdoton huomio korreloi positiivisesti sosiaalisen käyttäytymisen ja itsenäisen sisäistämisen kanssa. (Assor ym. 2014, 218–220; Grolnick ym. 1997; Joussemet ym. 2008, 194–196; Soenens & Vansteenkiste 2010, 77–78)

2.1.2 Pätevyyden tukeminen

Kokemus pätevydestä tai kompetenssista käsittää Decin ja Ryanin (2000) mukaan, että yksilö kykenee tuottamaan toivottuja tuloksia ja kokemaan tehokkuuden sekä hallinnan tunteita ympäristössään. Lapsen on vielä vaikea erottaa toiveidensa mukainen kyvykkyys todellisista kyvyistä, minkä vuoksi lapset eivät myöskään kykene vielä muotoilemaan todellisuudesta eroavaa ihanteellista minäkäsitystä, vaan heidän kuvauksensa itsestään ovat usein lista kykyjä ja taitoja, jotka voivat olla kuvaukseltaan todellisuutta korkeatasoisempia (Harter 2012, 31–33). Lapsen pätevyiden kokemusten tukeminen rakentuu Ryanin ja Decin (2017, 320–321) mukaan lapsen kompetenssia tukevasta ympäristöstä, keskittymisestä taitojenhallintaan suoritustavoitteiden sijaan sekä rikkaan ja informatiivisen palautteen antamisesta. Lapselle annetun palautteen ei tulisi olla arvioivaa tai kontrolloivaa. Sen sijaan lapselle tulisi tarjota suuntaviivoja ja (toiminnan) tehokkuuden kannalta oleellista tietoa. Lisäksi lapsen pätevyttä tuetaan selittämällä lapselle ennakoimattomat tilanteet ja asettamalla rajat tavalla, joka ei ole psykologisesti kontrolloiva. (Ryan & Deci, 2017, 320–321)

Kirjallisuuden (mm. Harter 2012; Joussemet ym. 2008) pohjalta on käynyt ilmi, että vanhempien lapselle osoittama autonomian tuki vaikuttaa positiivisesti lapsen tunteisiin omasta osaamisesta ja itsenäisyydestä. Autonomian tukeminen on lisäksi osoittautunut olevan tärkeä osa lapsen ja nuoren itsesäätelyn, sopeutumisen ja koulumenestyksen tukemisessa (Joussemet ym. 2008, 195–196). Kun lasta hoitava aikuinen - useimmiten lapsen vanhempi - on johdonmukaisesti vastannut lapsen tarpeisiin ja signaaleihin varhaislapsuudesta lähtien sekä kunnioittanut lapsen tarvetta itsenäiseen ympäristön tutkimiseen, kykenee lapsi kehittämään sisäisen toimintamallin itsestään arvostettuna, kykenevänä ja itsenäisenä (Harter 2012, 46). Autonomian tukemisesta kumpuava sisäinen motivaatio ja sisäistäminen kannustavat lasta

tutkimaan aktiivisesti ympäristöään, ottamaan vastaan haasteita, osallistumaan toimintaan ja jahtaamaan omia mielenkiinnon kohteitaan, mikä auttaa lasta kehittämään osaamistaan (kompetenssia) sekä sisäistämään sosiaalisen ympäristönsä käyttäytymismalleja, arvoja ja asenteita. Näin toimiessaan lapsi on luontaisesti halukas harjoittamaan omalle kehitykselleen suotuisia käyttäytymismalleja. (Joussemet ym. 2008, 197)

Lapsuuden aikaisia kehityseroja käsittelevässä teoksessaan psykologian tohtori Susan Harter (2012, 35–37) toteaa, että etenkin varhaislapsuudessa vanhempien tuki, sensitiivisyys ja responsiivisuus, eli reagointi lapsen tarpeisiin, ovat merkittävämpiä lapsen terveen ja korkean itsetunnon kannalta kuin pätevyyden kokemukset. Pätevyyden ja kyvykkyyden kokemukset nousevat merkittävimiksi tekijöiksi lapsen itsetunnon kannalta lapsuuden keskivaiheilla, jolloin kokemukset sosiaalisista taidoista, kognitiivisista ja liikunnallisista kyvyistä alkavat vaikuttaa lapsen itsetunnon rakentumiseen (Harter 2012, 50–51). Keski- ja myöhäislapsuudessa lapsi, joka kokee vanhempansa emotionaalisesti saatavilla olevina, rakastavina ja lapsen kykyjen vahvistamispyrkimyksiä tukevin, kykenee rakentamaan itsestään minäkuvan rakastettuna ja kyvykkäänä. Toisaalta, jos lapsi tässä vaiheessa kokee, että hänen kiintymyshahmonsa hylkäävät, ovat emotionaalisesti etäisiä ja tavoittamattomia, eivätkä kannusta lasta, on todennäköistä, että lapsi rakentaa itsestään mielikuvan ei-rakastettuna, epäpätevänä ja yleisesti kelvottomana. (Harter 2012, 67)

Pystyvyyden kokemukset muodostuvat tehokkuuden kokemuksesta tietyn toiminnan toteuttamisessa. Tällaisia tunteita kuitenkin vaikuttaa heikentävän psykologisesti kontrolloiva vanhemmuus, missä kriittinen sävy kommunikoinnissa, huolenpidon ehdollisuus sekä syyllisyyden ja häpeän herättäminen välittää lapselle viestin, että hän on tehoton täyttämään vanhempien odotukset. Tästä seuraa usein, että lapsi kehittää itselleen yleisiä epävarmuustekijöitä omasta osaamisestaan, eli kompetenssistaan. (Soenens & Vansteenkiste 2010, 89–90) Harterin (2012, 46, 67) mukaan lisäksi ylikontrolloivat tai tunkeilevat vanhemmat saattavat ryöstää lapsiltaan mahdollisuuden pätevyyden ja kyvykkyyden kokemuksiin. Vaikka lapsen käyttäytymisen hallintaan liittyvä luontainen rakenne – lapsen ohjaaminen, lapselle kommunikointi, sääntöjen ja rajojen asettaminen – tukee lapsen kompetenssia ja edistää tervettä kehitystä, voi siihen sisältyvä psykologinen hallinta olla lapselle haitallista Joussemetin ym. (2008, 195) mukaan. Useat korrelaatiotutkimukset ovat osoittaneet, että psyykkisesti

kontrolloivien vanhempien lapset ovat muita useammin hajamielisiä opinnoissaan keskittymiskyvyn puutteesta johtuen. Heidän ajanhallintansa ja opintojensa organisointi on tehotonta, oppimateriaalin käsittely on pinnallista ja vähemmän harkittua, mitkä kaikki yhdessä heijastavat tyytymättömyyttä lapsen omiin pätevyiden kokemuksiin. (Soenens & Vansteenkiste 2010, 90)

2.1.3 Osallisuuden tukeminen

Ryanin ja Decin (2017, 320–321) mukaan lapsen osallisuuden ja läheisyyden kokemuksia voidaan tukea, kun vanhemmat viettävät lapsen kanssa aikaa, investoivat lapseen huomiota ja resurssejaan sekä osoittavat lapselle välittämistä, tukea, lämpöä ja huolehtimista. Vansteenkiste ym. (2020, 3) kuvailevat itsemääräämisteorian mukaista osallisuuden ja läheisyyden kokemista kokemuksina lämmöstä, sitoutumisesta ja huolenpidosta, jolloin yksilö kokee tyytyväisyyttä saadessaan yhteyden toisiin ja tuntemalla itsensä tärkeäksi. Samat teemat toistuvat Niemiec ym. (2014, 82) listatessa tapoja läheisyyden tukemiseen: läheisyyden ja osallisuuden kokemista tukee lämmin, empaattinen ja tuomitsematon asenne henkilöä kohtaan; ehdottoman ja positiivisen huomion tunteen tarjoaminen henkilölle; sekä kommunikointi henkilön kanssa osoittaen aitoa huolenpitoa, kiinnostusta, keskittymistä ja ehdotonta tukea.

Ihmisillä on taipumus hyväksyä omakseen ja sisäistää arvot ja käytännöt sellaisista konteksteista tai sellaisilta henkilöiltä, joiden kanssa he tuntevat tai haluavat tuntea yhteenkuuluvuutta ja yhteydessä olemista. Tällöin läheisyyden tarpeen tyydyttäminen helpottaa arvojen, ihanteiden ja käyttäytymismallien sisäistämistä. Kokemus osallisuudesta ja läheisyydestä heijastuu luottamuksellisina ja yksilöä tyydyttävinä ihmissuhteina merkittävien henkilöiden kanssa, mikä entisestään ruokkii tunnetta kuulumisesta yksilön arvostamiin ryhmiin tai organisaatioihin. (Niemiec & Ryan 2009, 139; Weinstein & DeHaan 2014, 8)

Lapsen läheisyyden ja osallisuuden tarpeen täyttämällä on useita suotuisia vaikutuksia. Vanhempien lapselle osoittama tuki ennustaa tervettä ja sopeutuvaa käyttäytymistä ja hyvinvointia murrosiässä (Weinstein & DeHaan 2014, 11). Vanhempien lapsille välittämä ehdoton huomio, läheisyyden salliminen yhdessä autonomian tarpeiden täyttymisen kanssa,

edistää lapsen ihanteellisen, todenmukaisen ja aidon minäkuvan sisäistämistä (Lynch 2014, 132). Vanhempien lämmin, empaattinen ja tuomitsematon asenne vuorovaikutuksessa lasta kohtaan, etenkin takaiskujen ja vaikeuksien äärellä, vaikuttaa myönteisesti lapsen itsesäätelyyn, tunteiden säätelyyn ja keskittyneeseen osallistumiseen koulussa (Niemiec ym. 2014, 84).

Jos läheisyyden tarpeen täytyminen estyy lapsuudessa, on todennäköistä, että lapsi pyrkii kompensoimaan sitä hakemalla hyväksyntää tai arvostusta tavoittelemalla imagosuuntautuneita saavutuksia, kuten rahaa tai aineellista omaisuutta keräämällä (Bartholomew ym. 2011, 75–102). Lisäksi psykologisesti kontrolloivan vanhemmuuden on huomattu ajavan lapsen autonomian ja läheisyyden tarpeen väliseen konfliktiin, jos lapsi kokee vanhempien painostavan lasta omien tavoitteiden, pyrkimysten ja unelmien tavoittelemisesta luopumiseen säilyttääkseen yhteyden tunteen vanhempiinsa (Lynch 2014, 132; Soenens & Vansteenkiste 2010, 90). Tällöin koettu läheisyys vanhempien kanssa jää epäaidoksi ja ehdolliseksi, eikä siinä vallitse syvästi koettu luotettavuus ja aitous – sen sijaan lapsen ja vanhempien suhde voi pitkällä aikavälillä kehittyä vihamieliseksi ja konfliktiseksi (Soenens & Vansteenkiste 2010, 90).

Sen lisäksi, että ehdollinen ja kontrolloiva vanhemmuus pakottaa lapsen valitsemaan läheisyyden ja autonomian väliltä, sen on huomattu ennustavan sopeutumaton ja kapinallista käyttäytymistä lapsella (Weinstein & DeHaan 2014, 11). Vanhemman ja lapsen välistä suhdetta manipuloiva vanhempi saattaa toiminnallaan lisäksi aiheuttaa lapsessa epävarmuutta tärkeiden henkilöiden rakkaudesta ja huolenpidosta, minkä seurauksena lapsen tyytyväisyys läheisyyden tarpeen täyttymisestä jää heikoksi (Costa ym. 2014, 1106–1108).

2.2 Liikuntaa tukeva vanhemmuus itsemääräämisteorian näkökulmasta

Ihminen on kasvunhakuinen organismi, joka etsii aktiivisesti itselleen optimaalisia haasteita ja uusia kokemuksia oppiakseen uutta ja integroidakseen uutta aiempaan osaamiseensa (Ryan & Deci 2017). Myös lapsella on varhaisvuosien liikuntakasvatuksen myötä korkea sisäinen halu liikkua. Sisäisen halun myötä lapsi hakeutuu luonnollisesti asteittain vaikeutuvien tehtävien pariin kokeakseen mielihyvää. Näin toimimalla hän oppii uusia motorisia taitoja, jotka toistojen myötä automatisoituvat, mikä puolestaan luo pohjan haastavampien taitojen oppimiselle.

Keskeinen edellytys lapsen taitojen oppimiselle kuitenkin on, että hänen psykologiset perustarpeensa kohdataan, tarkoittaen, että lapsi kokee olevansa turvassa, hänellä on mahdollisuuksia oivaltaa itse ja hän kokee, että hänestä välitetään. (Sääkslahti 2007, 39–40)

Koulujen liikuntakasvatus näyttelee keskeistä osaa lasten liikunnallisuuden ja fyysisen aktiivisuuden tukemisessa, mutta tutkimusten perusteella voidaan väittää, että etenkin asenteet liikuntaa kohtaan ja fyysisen aktiivisuuden mallit opitaan myös muodollisen koulutuksen ulkopuolella: perheissä. Vanhempien ja perheen vaikutus vapaa-ajan fyysiseen aktiivisuuden määrään on merkittävä ja se voi joko tukea tai tyrehdyttää liikuntakasvatuksen aikaansaamaa sisäistä motivaatiota liikunnallisuutta kohtaan (Hagger ym. 2009, 705–707). Perheiden asenteet liikuntaa kohtaan näkyvät esimerkiksi siinä, miten paljon (ajallisia ja taloudellisia) resursseja investoidaan liikuntaan. Myös perheen sosiaalisen luokan (sosio-ekonomisen aseman), kulttuuristen ja kasvatuksellisten ratkaisujen on havaittu vaikuttavan lasten ja nuorten asenteeseen fyysistä aktiivisuutta kohtaan. Vanhempien lapsilleen antama liikunnallinen esimerkki, kannustus ja kehuminen sekä osallistuminen fyysiseen aktiivisuuteen lasten kanssa näyttelevät keskeistä roolia lasten liikunnallisuuden tukemisessa. (Beets ym. 2010, 629–637; Dagkas & Quarmby 2012, 211–222; Sleddens ym. 2012)

Lasten fyysinen aktiivisuus ja liikunnallisuus rakentuvat osin leikkien ja pelien kautta. Standagen ja Emm'n (2014, 242) mukaan vanhemmat tarjoavat lapselle sosiaalisen kontekstin, joka voi joko tukea tai estää lapsen mahdollisuutta fyysiseen aktiivisuuteen leikkien ja pelien kautta. Se, miten vanhemmat suhtautuvat lapsen fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisuuden edistämiseen – tukemalla tai painostamalla - vaikuttaa merkittävästi lapsen motivaatioon, leikkien ja pelien laatuun sekä psykologiseen hyvinvointiin (Ryan & Deci 2017, 494–495). Tukemalla lapsen autonomiaa, pätevyyttä ja osallisuutta, vanhemmat voivat auttaa lasta olemaan aktiivisia vaikuttajia omassa oppimisessaan, kehityksessään ja toiminnassaan. Tämä tapahtuu huomioimalla lapsen kehityksellinen viitekehys ja tarjoamalla siihen sopivan struktuurin sääntöineen ja odotuksineen - välittämistä ja tukea osoittavassa ympäristössä. Lapsen luonnollinen taipumus pelien ja leikkien kautta tapahtuvaan fyysiseen aktiivisuuteen saattaa kuitenkin estyä, jos vanhemmat suosivat kylmiä ja kontrolloivia käytäntöjä, mikä turhauttaa lapsen synnynnäisiä tarpeita itsenäisyyden, pätevyyden ja osallisuuden tunteiden kokemiseen. (Standage & Emm 2014, 241–243)

Lapsen sisäisen motivaation tukeminen, vaaliminen ja ylläpitäminen ovat merkittävässä roolissa lapsen liikunnallisuuden tukemisessa. Itsemääräämisteoriassa (Deci & Ryan 2012, 85–107) sisäistä motivaatiota käytetään kuvaamaan tilannetta, jossa ihminen on täysin itsesäätelävä ja harjoittaa toimintaansa vapaaehtoisesti kiinnostuksen ja nautinnon vuoksi – ilman ulkoisten palkkioiden tai rajoitusten apua. Itsemääräämisteorian näkökulmasta (Standage & Ryan, 2012) lapsen kiinnostuksen, nautinnon ja uteliaisuuden elinvoiman ylläpito perustuu lapsen autonomian, kompetenssin ja läheisyyden kokemusten perustarpeiden luontaiseen tyydyttämiseen, missä vanhemmat ovat keskeisessä asemassa. Lumoava esimerkki sisäisestä motivaatiosta on juuri lasten leikki, missä lapset etsivät aktiivisesti haasteita, hauskanpitoa, uuden oppimista ja harjoittelevat kykyjään tutkiessaan ympäristöään (Stodden ym. 2021, 302–303). He toimivat näin, koska ovat omaksuneet toimintansa luontaisen kiinnostuksen vuoksi ja nautinnon saamiseksi sen sijaan, että tavoittelisivat toiminnallaan instrumentaalisia päämääriä. Samoja havaintoja on tehty myös fyysiseen aktiivisuuteen osallistumisesta – korkea sisäinen motivaatio liikuntaa kohtaan perustuu siihen kohdistuviin sisäisiin tavoitteisiin ja saavutettuihin ilon ja nautinnon tunteisiin. (Seghers ym. 2014, 251–253; Standage & Emm 2014, 241–243)

2.2.1 Autonomian tukeminen

Tutkimusten perusteella (Standage & Emm 2014, 241–243) lapset, joiden vanhemmat osoittavat ymmärrystä ja tukevat lapsen autonomiaa tarjoamalla lapselle valintojen tekemistä ja (toiminnan) aloittamista tukevia sosiaalisia ympäristöjä, ovat osoittaneet enemmän itsenäistä motivaatiota, tehtäviin sitoutumista, sosiaalista ja akateemista sopeutumista, hyvinvointia ja sinnikkyyttä, verrattuna lapsiin, joiden vanhemmat toimivat kontrolloivina ja luovat lapselle autoritaarisia, painostavia konteksteja. Sebiren ym. (2013, 7–9) mukaan erityisesti autonomian tarpeen tyydyttäminen liittyy vahvasti lasten sisäiseen motivaatioon fyysisen aktiivisuuden kohdalla, missä sosiaalisella toimijalla, kuten vanhemmalla, on merkittävä rooli. Lapsen psykologisia tarpeita tyydyttävät kommunikointistrategiat sekä tahdon ja valinnan vapautta edistävät sosiaaliset ympäristöt auttavat lisäämään lapsen sisäistä motivaatiota fyysistä aktiivisuutta kohtaan. Autonomiaa tukevalla tavalla toimiva vanhempi auttaa lasta kehittämään pitkäaikaista osaamistaan, muodostamaan aktiivisia ystävyysryhmiä ja hankkimaan nautinnollisia kokemuksia fyysisen aktiivisuuden äärellä. Myös keskittyminen hauskanpitoon

osana aktiivisuutta auttaa luomaan lapselle luontaisesti tyydyttäviä ja nautinnollisia fyysisen aktiivisuuden mahdollisuuksia. (Sebire ym. 2013, 7–9)

Psykologisten perustarpeiden tukeminen tarjoamalla vapauden valita useista aktiviteeteista, yhdistettynä sopiviin haasteisiin lapsen taitotasoon suhteutettuna, edistää lapsen käsitystä itsenäisyydestä ja tukee lapsen kohtalaista tai raskasta fyysistä aktiivisuutta (Gråstén ym. 2019, 9–12). Lisäksi mielekkäiden perustelujen tarjoaminen, lapsen näkökulman ja ajatusten huomioiminen, tunteiden tunnistaminen, rakentavan ja ei-kontrolloivan kommunikointitavan käyttäminen sekä sisäisten tavoitteiden (terveys, henkilökohtainen kehittyminen ja kasvu, yhteisöllisyys, ilo ja hauskuus) käyttäminen tukevat lapsen autonomiaa ja sisäistä motivaatiota fyysistä aktiivisuutta kohtaan (Standage ym. 2019, 298–302; Standage & Ryan 2020, 48–49; Vansteenkiste ym. 2006, 21–24).

Laukkasen ym. (2020, 8) mukaan lapsen autonomiaa fyysisen aktiivisuuden äärellä voidaan tukea edellä mainittujen tapojen lisäksi tarjoamalla iloa ja positiivisia kokemuksia liikunnan äärellä. Lapsen autonomiatarpeen tyydyttämistä ja autonomista motivaation säätelyä edistää myös vanhempien lämpöä ja lasta kohtaan kohtuullisia odotuksia heijastavat keuhut ja rohkaisut, sekä lapsen kokemus luottamuksesta lapsen ja vanhemman välillä. Vanhempien tulisi lisäksi huomioida lapsen tarve autonomiaan ja lämpimään kohtaamiseen vuorovaikutustilanteissa sekä tarkoituksenmukaista ohjeistusta ja ohjausta antaessa. (Laukkanen ym. 2020, 8–13)

2.2.2 Pätevyyden tukeminen

Autonomian kokemusten lisäksi lapsen fyysisessä aktiivisuudessa kokema kompetenssi, pystyvyys sekä sosiaalinen yhteenkuuluvuus edistävät sisäisen motivaation syntymistä (Sebire ym. 2013, 7). Hornin ja Newtonin (2019, 316–319) mukaan varhaislapsuudessa lapsi arvioi henkilökohtaisen osaamisensa (kompetenssinsa) epärealistisen positiivisesti, mutta kykenee ryhmittelemään samanlaisia taitoja ja kykyjä, sekä tunnistaa taitojen kehityksen tulevaisuudessa suhteessa omiin kykyihinsä. Keski- ja myöhäislapsuudessa lapsi kykenee entistä tarkemmin ryhmittelemään eri taitoja ja kykyjä oman osaamisensa arvioinnissa. Vertaisten merkitys korostuu, kun omaa kompetenssia peilataan entistä vahvemmin muihin

lapsiin vertaamalla. Tässä vaiheessa lapsi myös kykenee arvioimaan sekä positiivisia että negatiivisia puolia osaamisestaan liikuntasuoritustensa pohjalta. Lisäksi keski- tai myöhäislapsuuttaan elävä lapsi kykenee sisäistämään muiden, erityisesti merkittävien aikuisten, hänelle asettamat standardit ja odotukset ja kokemaan itsetietoisia tunteita – kuten ylpeyttä tai häpeää – omaa osaamistaan arvioidessaan. (Horn & Newton 2019, 316–319)

Lapsen taitotasolle sopivat kohtuulliset haasteet tukevat lapsen käsitystä omasta fyysisestä pätevyydestä, mikä edistää entisestään tavoitteiden (joskin ulkoisten) kehittymistä fyysistä aktiivisuutta kohtaan, ja on osoittanut lisäävän lasten mitattua, kuormitukseltaan kohtalaista tai raskasta, fyysistä aktiivisuutta (Gråstén ym. 2019, 9–12). Autonomian tukemisen on havaittu olevan merkittävin keino vaikuttaa 7–11-vuotiaiden lasten sisäisen motivaation syntymiseen fyysistä aktiivisuutta kohtaan, kompetenssin tarpeen tyydyttymisen osoittaessa vain heikkoa tai kohtalaista yhteyttä liikunnalliseen autonomiseen motivaatioon (Sebire ym. 2013, 6–8). Useat tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet myös kompetenssin tukemisen ja pätevyyden kokemusten olevan merkityksellisiä vaikuttimia fyysisen aktiivisuuden tukemisessa (Standage ym. 2019, 296–298). Sosiaalisten tekijöiden, kuten opettajien, valmentajien ja erityisesti vanhempien, onkin mahdollista kannustaa lasta ja tukea tämän fyysisen pätevyyden kokemuksia korostamalla sisäisten tavoitteiden, kuten uusien taitojen ja tekniikoiden oppimisen, merkitystä osana fyysistä aktiivisuutta. Fyysiset ja liikunnalliset sisäiset tavoitteet lisäävät todennäköisyyttä, että lapsi nauttii fyysisestä aktiivisuudesta ja sitoutuu säännölliseen ja pitkäaikaiseen liikunnalliseen harrastamiseen. (Seghers ym. 2014, 251–253)

Lapsen liikunnallista kompetenssia voidaan lisäksi tukea tarjoamalla fyysiselle aktiivisuudelle selkeä rakenne sääntöineen, ohjauksineen ja odotuksineen, sisällyttämällä fyysiseen aktiivisuuteen lapsen taitotasolle optimaalisia haasteita ja kannustamalla lasta tehtäviin, haasteisiin ja toimintaan osallistumisessa (Standage & Emm 2014, 241–243; Standage & Ryan 2020, 48–49). Informatiivisen ja positiivisen palautteen antaminen lasta tukevalla tavalla tukee lapsen kokemusta omasta fyysisestä pätevyydestä. Suorasukainen, kylmä ja kontrolloiva vanhemmuus tai ohjaus sen sijaan voi estää lapsen luonnollista taipumusta leikkien ja pelien kautta tapahtuvaan fyysiseen aktiivisuuteen turhauttamalla lapsen synnynnäistä tarvetta kokea tehokkuutta toiminnassaan. Vanhempien käyttämä kriittinen sävy ja ehdollinen huomion antaminen välittää lapselle viestin, ettei lapsi kykene täyttämään hänelle asetettuja odotuksia,

mikä voi aiheuttaa lapselle yleistä epävarmuutta omasta osaamisestaan. (Soenens & Vansteenkiste 2010, 89–90; Standage & Emm 2014, 241–243)

2.2.3 Osallisuuden tukeminen

Positiiviset vuorovaikutuskokemukset fyysisen aktiivisuuden äärellä houkuttelevat yksilöä osallistumaan fyysisesti aktiiviseen toimintaan ja tukevat toimintaan ryhtymistä (Ryan & Deci 2017, 498–501). Itsemääräämisteorian näkökulmasta (liikuntaan kohdistuvan) kiinnostuksen, nautinnon ja uteliaisuuden ilmaiseman elinvoiman ylläpito perustuu itsenäisyyden, kompetenssin ja läheisyyden perustarpeiden luontaiseen tyydyttämiseen. Vaikka läheisyyden ja osallisuuden tarpeen tyydyttämisen on havaittu joissain tutkimuksissa olevan vain distaalista luontaisen liikuntamotivaation tukemisessa, on sisäisesti motivoituneita käyttäytymismalleja havaittu esiintyvän ja kukoistavan todennäköisemmin ympäristöissä, jotka tukevat yhteyttä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Standage & Emm 2014, 249–251; Standage & Ryan, 2012)

Osallisuuden tunnetta voidaan Standagen ja Ryanin (2020, 48–49) mukaan tukea osoittamalla aitoa kiinnostusta henkilöä kohtaan kuuntelemalla ja tutkimalla tämän ajatuksia ja syitä, rohkaisemalla sosiaalisen tuen etsimiseen sekä tarjoamalla mahdollisuuksia osallistua ja auttaa toisia. Osallisuus merkitsee tunnetta siitä, että yksilö on merkityksellinen ja että hänestä välitetään. Etenkin lasten kohdalla osallisuuden tunnetta fyysisessä aktiivisuudessa tukeva elementti on vanhempien osallistuminen, mikä tarkoittaa, että vanhemmat omistavat aikaa, energiaa ja kiinnostusta lapsen kanssa tapahtuvalle fyysiselle aktiivisuudelle. Toinen tapa tukea lapsen osallisuuden kokemusta liikunnan äärellä on yhdistää toimintaa toisten lasten kanssa, joilla on samankaltaiset tavoitteet, kyvyt ja päämäärät. Yksilöiden on havaittu hyväksyvän ja sisäistävän arvoja, normeja ja ohjeita todennäköisemmin sellaisilta sosiaalisesti merkittäviltä henkilöiltä (kuten vanhemmat), joiden kanssa yksilö tuntee yhteyttä ja yhteenkuuluvuutta. Tämän kokemuksen on havaittu ennustavan sisäistettyä motivaatiota ja positiivista asennetta fyysistä aktiivisuutta kohtaan. (Standage & Emm 2014, 253–254)

Aikuiset ja vanhemmat ovat usein merkittävästi vaikuttamassa lapsen fyysisen aktiivisuuden sosiaaliseen ympäristöön, minkä vuoksi lapsen suhde fyysiseen aktiivisuuteen kehittyy perheen

asettamien sääntöjen ja liikuntakulttuurin vaikutuksessa, joihin puolestaan vaikuttavat vallitseva terveystalitiikka ja tiedostusvälineiden kautta välittyvät liikunta- ja terveystsuositukset (Dagkas & Quarmby 2012, 211–222; Sebire ym. 2013, 7). Vanhempjen oma osallistuminen fyysiseen aktiivisuuteen, fyysisen aktiivisuuden säännöllisyyden etujen korostaminen ja vanhempjen oma fyysisen pääoman vaaliminen - eli vartalon fyysisten ominaisuuksien kehittäminen ja terveyden ylläpitäminen - ovat osoittautuneet vaikuttavan merkittävästi perheen lasten fyysisen aktiivisuuden alttiuteen (Dagkas & Quarmby 2012, 216–218).

Lapsen osallisuuden kokemuksia ja sen myötä sisäisen motivaation kehittymistä fyysisessä aktiivisuudessa voidaan lisäksi tukea tarjoamalla toimintaa ja aktiviteetteja, joissa lapsella on mahdollisuus vuorovaikutukseen ja seurusteluun muiden toimintaan osallistuvien kanssa (Gråstén ym. 2019, 9–12). Holtin ym. (2019, 123–124) mukaan optimaalisia käytännön tapoja lapsen ja nuoren liikunnallisuuden tukemiseen ovat myös kommunikointi lapsen kanssa tämän tarpeista ja tavoitteista, tilanteiden ja tapahtumien lukeminen ja niihin reagointi sekä lapsen pitäminen vastuullisena käytöksestään (fyysisessä aktiivisuudessa). Vanhempjen tulisi lisäksi kannustaa lasta nauttimaan kilpailutilanteista jännittämisen sijaan sekä kommunikoida ja pyrkiä ymmärtämään, miten lapsi kokee vanhempjensa käyttäytymisen liikunnallisuuden tukemisessa (Holt ym. 2019, 123–124).

3 KÄSITYKSIÄ LIIKUNTA TUKEVASTA VANHEMMUUDESTA

Laaja joukko tutkimuksia osoittaa, että vanhempien oma osallistuminen fyysiseen aktiivisuuteen, lapsen vanhemmiltaan saama sosiaalinen, käytännöllinen ja taloudellinen tuki sekä vanhemmuus- ja kasvatustyyli vaikuttavat merkittävästi lapsen fyysiseen aktiivisuuteen – niin aktiivisuuden määrään, kuin siihen kohdistuvaan motivaatioon ja pitkäjänteisyyteen (Barr-Anderson ym. 2010; Brunet ym. 2014; Davison ym. 2013, 103–104; Edwardson & Gorely 2010; Mässe ym. 2017; Wilk ym. 2018b, 83–84). Varhaislapsuudessa vanhempien osoittama aineeton tuki, kuten suora osallistuminen fyysiseen aktiivisuuteen lapsen kanssa, fyysiseen aktiivisuuteen kannustaminen ja vanhempien suhtautuminen liikuntaan (perheen liikuntakulttuuri) korostuvat lapsen fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavina tekijöinä (Brunet ym. 2014, 204–205; Edwardson & Gorely 2010, 531; Mässe ym. 2017). Lapsen itsenäisen liikunnan lisääntyessä aineellisen tuen ja fyysisen aktiivisuuden mahdollistamisen - kuten aktiviteettipaikoille kuljettamisen, lapsen harrastuksen seuraamisen ja harrastusmaksujen maksamisen – merkitys korostuu (Beets ym. 2010, 629–632; Brunet ym. 2014, 199–200; Edwardson & Gorely 2010).

Sosiaalista tukea mitataan usein tutkimuksissa kysymällä vanhemmilta, kuinka usein he harjoittavat fyysistä aktiivisuutta tukevia käyttäytymismalleja, tai pyytämällä lapsia kertomaan minkälaista ja -tasoista tukea he kokevat vanhempiensa tarjoavan. Vaikka Barr-Andersonin ym. (2010) mukaan vanhemmat eivät todennäköisesti liioittele tai kaunistele lapselleen antamansa tuen määrää sosiaalisen hyväksyttävyyden vuoksi, on lapsilla ja vanhemmilla kuitenkin havaittu ristiriitaisia käsityksiä vanhempien tarjoamasta tuesta. Barr-Andersonin ym. (2010) mukaan juuri lapsen käsitys vanhempien tarjoamasta tuesta määrää paremmin lapsen liikuntakäyttäytymistä. Wilkin ym. (2018b, 83–84) mukaan vanhempien lapselle osoittamalla sosiaalisella tuella on kuitenkin merkittävä positiivinen yhteys lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Samoin myös Beetsin ym. (2010) systemaattisen katsauksen perusteella, joka esittää epäsuorasta verbaalisesta ja nonverbaalisesta tuesta sekä suorasta konkreettisesta avusta koostuvan sosiaalisen tuen läsnäolon, vaikuttavan positiivisesti lapsen fyysisen aktiivisuuden määrään. Brunet ym. (2014) havaitsivat tutkimuksessaan, että vanhempien aineeton tuki ei vaikuttanut merkitsevästi lapsen kohtalaisen tai voimakkaan fyysisen aktiivisuuden (MVPA)

määrään, mutta lisää lapsen minäpystyvyyttä, motivaatiota ja positiivista asennetta fyysistä aktiivisuutta kohtaan. Brunet ym. (2014) tähdentävät vielä (sosiaalisen) aineettoman tuen tarkoittavan lapsen tukemista emotionaalisesti, tiedollisesti, motivaationaalisesti ja instrumentaalisesti, kuten rohkaisemalla, keskustelemalla fyysisen aktiivisuuden positiivisista vaikutuksista ja olemalla aktiivinen lapsen kanssa.

Fyysistä aktiivisuutta tukevan vanhemmuuden tutkimusta käsittelevässä artikkelissa Davisonin ym. (2013, 105–107) tiivistivät vanhempien suhtautumisen lasten fyysiseen aktiivisuuteen kolmeen ulottuvuuteen: responsiivinen eli vastaanottavainen (responsiveness) vanhemmuustyyli, vaativa (demandingness) vanhemmuustyyli sekä struktuuri (rakenne). Lasten tarpeisiin vastaava vanhemmuustyyli tarkoittaa, että vanhempi tunnistaa ja tukee lapselle mieluisia fyysisen aktiivisuuden osa-alueita, osallistuu fyysiseen aktiivisuuteen lapsen kanssa ja antaa lapselle kiitosta ja moraalista tukea fyysiseen aktiivisuuteen osallistumisesta (Davison ym. 2013, 105–107). Responsiivinen vanhemmuus on myös lämpöä, hoivaa, välittämistä ja empatiaa, joilla vanhempi vahvistaa lapsen kiinnostusta fyysistä aktiivisuutta kohtaan (Sleddens ym. 2011). Hennessy ym. (2010, 7–9) käyttävät vastaavista vanhemmuuskäytännöistä nimitystä salliva vanhemmuustyyli, jonka havaittiin olevan yhteydessä suurimpiin fyysisen aktiivisuuden minuuttimääriin kyseisessä tutkimuksessa. Myös Langer ym. (2014, 638–640) havaitsivat positiivisen vaikutuksen sallivan vanhemmuuden ja kohtalaisen tai voimakkaan fyysisen aktiivisuuden välillä, vaikka yhteys ei ollutkaan tilastollisesti merkitsevä.

Toinen Davisonin ym. (2013, 105–107) vanhemmuuden ulottuvuuksista on vaativa vanhemmuustyyli: vaativa vanhempi ilmoittaa lapselle vanhemman itse määräämänsä odotukset fyysiselle aktiivisuudelle, pakottaa lapsen olemaan aktiivinen, vaikka se olisi lapsen etujen vastaista ja priorisoi voimakkaasti lapsen fyysisen aktiivisuuden vapaan leikin ja muun toiminnan edelle. Vaativan vanhemman aineeton tuki on kriittistä tai negatiivista palautetta ja rangaistuksia, jos lapsi ei täytä vanhemman fyysisen aktiivisuuden odotuksia. Sleddens ym. (2011, 23–24) kuvasivat 36 tutkimuksen systemaattisessa katsauksessaan vaativaan vanhemmuustyyliin sisältyvän vahvasti: lapsen käyttäytymisen kontrollointi, rajoitukset ja valvonta. Langer ym. (2014, 639–640) havaitsivat tutkimuksessaan, että ei-salliva tai vaativa vanhemmuustyyli ei ollut yhteydessä fyysisen aktiivisuuden vahvistamiseen, kuten salliva

vanhemmuustyylillä oli. Myös Laukkasen ym. (2020) tutkimus tukee havaintoa – vanhempien korkea vaatimustaso yhdistettynä matalaan vastaanottavuuteen, toisin sanoen pakottava valvonta, johti tyytymättömyyteen lasten fyysisen aktiivisuuden autonomian tarpeen tyydyttämisessä.

Kun vanhempi suunnittelee ja ohjaa perheelleen fyysisesti aktiivista toimintaa, ilmoittaa lapsensa organisoituun liikuntaharrastustoimintaan tai vie lapsen virkistyspaikkoihin, joissa lapsen on mahdollista olla fyysisesti aktiivinen, on kyseessä struktuurin, eli rakenteen tarjoaminen lapselle (Davison ym. 2013, 105–107). Myös liikuntataitojen kehittämisessä auttaminen, pelien, leikkien ja urheilun opettaminen lapselle sekä fyysiseen aktiivisuuteen liittyvien välineiden hankkiminen lapselle ovat Davisonin ym. (2013, 105–107) mukaan tapoja, miten vanhemmat voivat tarjota lapselle fyysistä aktiivisuutta tukevan struktuurin. Mäse ym. (2017) tukevat struktuurin merkitystä ja havaitsivat, että tietyn tasoisen valvonta ja ohjaus ovat tarpeen, jotta saadaan luotua lapsen fyysiselle aktiivisuudelle suotuisa ympäristö.

3.1 Vanhempien käsityksiä liikunnallisesta tuesta

Sleddensin ym. (2011) systemaattisessa katsauksessa todetaan, että lapset, joiden vanhemmat osoittavat lämpöä ja emotionaalista tukea lapsilleen sekä pyrkivät selkeään kaksisuuntaiseen viestintään, syövät terveellisemmin, omaavat pienemmän painoindeksin ja ovat fyysisesti aktiivisempia verrattuna lapsiin, joiden vanhemmat poikkeavat tästä auktoritatiivisesta kasvatustyylistä. Edwarsonin ja Gorelyn (2010, 523–526) systemaattisen katsauksen mukaan vanhemmat kokevatkin tukevansa lasten fyysistä aktiivisuutta kokonaisvaltaisesti silloin, kun he tukevat rohkaisemalla, kuljettamalla, osallistumalla ja mallintamalla. Muita vanhempien käyttämiä fyysisen aktiivisuuden tukemisen tapoja ovat Edwarsonin ja Gorelyn (2010, 523–526) sekä VanDerworpin ja Ryanin (2016, 39) mukaan osallistuminen liikunnalliseen toimintaan lapsen kanssa, lapsen kannustaminen fyysisesti aktiiviseen toimintaan, liikunnan merkityksen näkyminen suhtautumisessa ja asennoitumisessa, konkreettisen avun antaminen harrastuspaikoille kuljettamisen ja taloudellisen auttamisen kautta, fyysisen aktiivisuuden mahdollisuuksien tarjoaminen sekä lapsen liikkumisen tai harrastamisen seuraaminen. Fyysiseen aktiivisuuteen kannustaminen, aktiivinen oleminen lasten kanssa, fyysisen

aktiivisuuden mahdollisuuksien tarjoaminen kuljettamalla ja muilla tavoin sekä lapsen fyysisen aktiivisuuden tai harrastamisen seuraaminen ovat vanhempien kokemia tapoja tukea lapsen fyysistä aktiivisuutta myös Beetsin ym. (2010, 622), Forthoferin ym. (2015) ja Wilkin ym. (2018b, 82) mukaan.

Vanhemmat kokevat vaikuttavansa lastensa toimintaan ja aktiivisuuskäyttäytymiseen etenkin aineettoman tuen kautta. Vanhempien tarjoama oma liikunnallinen malli, liikunnan tärkeyden näkyminen asenteissa ja arvoissa sekä fyysiselle aktiivisuudelle osoitettu sosiaalinen tuki ovat vanhempien tapoja vaikuttaa lastensa aktiivisuuskäyttäytymiseen. Liikunnasta nautintoa kokeva vanhempi rohkaisee myös lapsiaan fyysiseen aktiivisuuteen ja etenkin isät ovat valmiita käyttämään omaa aktiivisuusesimerkkiään vaikuttaakseen tarkoituksellisesti lasten aktiivisuustasoon. (Beets ym. 2010, 622, 631, 634)

Aineetonta tukea vanhemmat osoittavat myös kannustamalla fyysiseen aktiivisuuteen, tukemalla lapsen autonomiaa antamalla mahdollisimman paljon vapautta ikätasolle sopivalla tavalla, valvomalla lapsen toimintaa sekä tekemällä toiminnan lapselle mielekkääksi (Lepeleere ym. 2013; VanDerworp & Ryan, 2016, 39). VanDerworp ja Ryanin (2016, 39) haastatteleminen vanhempien mukaan kannustaminen fyysiseen aktiivisuuteen sai heidän lapsensa tuntemaan olonsa tuetuksi ja olemaan aktiivisempia. Äitien ja lasten kokemuksia fyysisen aktiivisuuden tuesta selvittäneen tutkimuksen (Forthofer ym. 2015) mukaan juuri äitien käsitykset lasten fyysisen aktiivisuuden tukemisesta olivat yhteydessä lasten fyysiseen aktiivisuustasoon.

Vanhemmat ovat kokeneet myös lapsen autonomian tukemisen auttavan fyysisen aktiivisuuden kasvattamisessa, tarjoamalla mahdollisimman paljon valinnanvapautta ikätason mukaan (Lepeleere ym. 2013). Yksinkertaisten valintojen tarjoaminen, kuten liikuntamuodon, harrastuksen tai liikkumisvälineen (esimerkiksi polkupyörä, potkulauta tai kävely) valitseminen, ovat vanhempien mukaan olleet tapoja saada lapsi innostumaan fyysisesti aktiivisesta toiminnasta. Vanhempien mukaan valintojen vapauden mukana tulee myös vastuu, mikä tarkoittaa, että vanhempi voi auttaa lasta valinnoissa keskustelemalla ja neuvomalla, mutta vastuu päätöksestä jää lapselle. Vanhemmat kokivat lapsen tarvitsevan autonomisen vapauden lisäksi kuitenkin valvontaa ja ohjausta (struktuuria) fyysisen aktiivisuuden parissa, kuten sovittujen sääntöjen noudattamisessa. Lapsen toiminnan tai harrastuksen seuraaminen ja

osallistuminen toimintaan lapsen kanssa, sekä toiminnan tekeminen miellyttävämmäksi ovat vanhempien mukaan olleet tapoja kannustaa lapsia sinnikkyteen fyysisen aktiivisuuden äärellä ja vähentää siihen liittyvää negatiivista kielenkäyttöä. Jos lapsella ilmenee vaikeuksia liikuntaharrastusten parissa ja siihen osallistumisessa, pyrkivät vanhemmat motivoimaan lastaan vakuuttamalla toiminnan myönteisistä piirteistä. Vanhemmat pitivät kuitenkin tärkeänä keskustellen ja empatiaa osoittaen selvittää mistä on kysymys, jos lapsi todella kieltäytyy käymästä liikuntaharrastuksessa, ja auttaa lasta yhdessä havaitsemaan ongelman syyn ja löytämään siihen ratkaisun. (Lepeleere ym. 2013, 4–6)

Edelleen Lepeleeren ym. (2013, 5) mukaan jotkut vanhemmat saattavat velvoittaa lastaan osallistumaan fyysisesti aktiiviseen toimintaan, vaikka lapsi itse on haluton osallistumaan. Vanhemmat perustelivat toimintaansa vetoamalla lapsen vapauteen itse valita liikuntaharrastuksensa, johon aikoo sitoutua ja jonka vanhemmat ovat jo maksaneet, tai että lapsen on opittava sinnikkyyttä. Toisaalta jotkut vanhemmat kokivat, että lapsen pakottaminen urheiluseuraan tai liikuntaharrastukseen saattaa tehdä lapsen onnettomaksi ja heikentää motivaatiota fyysistä aktiivisuutta kohtaan. Motivaation heikentymistä on havaittu tapahtuvan etenkin, kun toimintaan osallistuminen on ulkoisen motivaation ohjaamaa. Joidenkin vanhempien mukaan aktiivisuudesta tai toimintaan osallistumisesta palkitseminen kannustaa lasta jaksamaan, mutta itsemääräämisteorian mukaisesti ulkoista motivaatiota kasvattavat palkkiot kuitenkin heikentävät lapsen luontaista kiinnostusta toimintaan. Samalla lapsen autonomian tarpeen tyydyttyminen kärsii ja spontaani sitoutuminen toimintaan vähenee palkinnon puuttuessa. (Lepeleere ym. 2013, 5; Ryan & Deci 2017)

3.2 Lasten käsityksiä vanhempien liikunnallisesta tuesta

Lasten käsitykset vanhempien liikunnallisesta tuesta noudattelevat vanhempien kokemuksia: esimerkiksi Brunetin ym. (2014, 204) mukaan lapset kokevat saaneensa vanhemmilta enemmän aineetonta kuin konkreettista tukea, mikä pitää yhtä Beetsin ym. (2010) havaintojen kanssa vanhempien kokemuksista. Lasten kokemusten perusteella tuen muodoissa on kuitenkin eroa sukupuolien välillä: Brunetin ym. (2014, 204) mukaan isät tukevat lastaan äitejä enemmän konkreettisilla tavoilla, kuten osallistumalla fyysiseen toimintaan lapsen kanssa. Erityisesti

pojat kokivat isän tuen voimakkaampana, kun taas normaalipainoiset tytöt raportoivat saaneensa äidiltään enemmän aineetonta tukea kuin isältään (Brunet ym. 2014, 204). Myös Jagon ym. (2011, 45–46) mukaan vanhempien osoittamassa fyysisen aktiivisuuden tuessa on sukupuolieroja: tytöillä oli korkeampi päivittäinen kohtalainen tai voimakas fyysinen kuormitus (MVPA) ja pojilla suurempi fyysinen aktiivisuus, jos lapsen äiti edusti sallivaa (aineetonta tukea antavaa) vanhemmuustyyliä.

Lapset saattavat kokea vanhempiensa tukevan heidän fyysistä aktiivisuuttaan, vaikka vanhemmat itse eivät sitä tietoisesti tavoittelisikaan: Barr-Andersonin ym. (2010) mukaan lapset suhtautuvat positiivisesti kokemaansa vanhempiensa osoittamaan tukeen, mutta vanhemmat itse näkevät fyysisen aktiivisuuden pienet tukitoimet (kuten rohkaiseminen, kannustaminen ja kuljettaminen harrastuksiin) osana vanhempainvelvollisuuttaan. Wilkin ym. (2018b) mukaan lapsen käsitys vanhempien tuesta liittyykin merkittävästi lapsen fyysisen aktiivisuuden määrään ja rohkaisemalla, motivoimalla, seuraamalla ja kuljettamalla lasta paikkoihin, jossa tämä voi olla fyysisesti aktiivinen, voidaan lisätä lapsen fyysistä aktiivisuutta. Erityisesti pojat ovat ilmaisseet kaipaavansa vanhempaansa mukaan tai olemaan läsnä seuraamassa liikuntaharrastusta, mikä tukisi heidän osallistumistaan fyysiseen aktiivisuuteen. Lapset ja nuoret ovat myös kertoneet haastattelututkimuksissa kaipaavansa enemmän rohkaisua vanhemmiltaan, mikä osoittaa, että vaikka rohkaisua ja fyysisen aktiivisuuden tukitoimia saattaakin esiintyä, ei lapsi koe sen määrää tai laatua (keinoja) riittäväksi vaikuttamaan hänen aktiivisuustasoonsa. (Beets ym. 2010, 623–633)

Yhtenä tehokkaimmista vanhempien keinoista tukea lapsen fyysistä aktiivisuutta pidetään konkreettista tukea, mikä tarkoittaa lapsen toimintaan osallistumisen helpottamista. Yleisin konkreettisen tuen muoto on lapsen kuljettaminen paikkoihin, joissa lapsi voi harrastaa erilaisia aktiviteetteja ja liikuntaa, leikkiä kavereiden kanssa tai olla aktiivinen virkistyspaikoissa, kuten puistoissa. Tutkimusten mukaan lapset ovatkin ilmoittaneet logistisen tuen yhdeksi yleisimmistä tavoista, miten vanhemmat tukevat heidän fyysistä aktiivisuuttaan. (Beets ym. 2010, 629; Jago ym. 2011, 45–46; Wilk ym. 2018b, 82) Suurempi osa 8–12-vuotiaista lapsista pitää myös kotiympäristöään fyysistä aktiivisuutta tukevana ja ruutuaikaa rajoittavana Barr-Andersonin ym. (2010) mukaan. Myös Hennessyn ym. (2010) mukaan lapset kokevat saavansa moraalista tukea fyysiselle aktiivisuudelleen perheeltään ja raportoivat yleisestä tunteesta, että

fyysistä aktiivisuutta arvostetaan perhepiirissä. Toisaalta lapset saattavat paheksua kannustusta ja ohjausta fyysiseen aktiivisuuteen, jos se koetaan välineenä painonpudotukseen (Hennessy ym. 2010).

Edellä kuvatun kaltaiset tilanteet fyysisen aktiivisuuden äärellä saattavat kuitenkin aikaansaada päinvastaisen vaikutuksen ylipainoisten, ei-aktiivisten ja passiivisten lasten keskuudessa, koska he voivat kokea olonsa epämukavaksi ja nolostuneeksi. Fyysisesti aktiivisiin tilanteisiin liittyvät negatiiviset tunteet ja kokemukset ovat saaneet ylipainoiset tai passiiviset lapset välttelemään fyysisesti aktiivisia tilanteita välttyäkseen nolostumiselta, arvostelulta ja leimaamiselta. Se vaikuttaa heidän fyysisen aktiivisuutensa määrään. Passiiviset ja ei-aktiiviset lapset ovat myös raportoineet saaneensa vähemmän rohkaisua, kannustusta ja tukea fyysiseen aktiivisuuteen, minkä on katsottu osittain vaikuttaneen heidän vähäiseen fyysiseen aktiivisuuteensa sekä lapsuudessa että aikuisiässä. (Beets ym. 2010, 633–634; Brunet ym. 2014, 204–205; Vartanian & Novak 2011)

4 TUTKIMUSTARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten 7–10-vuotiaat lapset kokevat vanhempiensa vaikuttavan heidän innokkuuteensa fyysistä aktiivisuutta ja liikunnallisia harrastuksia kohtaan. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, minkälaiset vanhemmuuden käytänteet ja vanhemmuustyypit innostavat lapsia fyysiseen aktiivisuuteen tai toisaalta lannistavat intoa peleihin, leikkeihin ja harrastamiseen. Tutkimuksessa tarkastellaan, kuinka lapset kokevat vanhempien vaatimusten, lasten tarpeisiin vastaamisen ja näiden yhdistelmän vaikuttavan heidän intoonsa fyysistä aktiivisuutta kohtaan ja fyysisen aktiivisuuden toteutumiseen. Edellä mainittuihin tekijöihin pyritään hakemaan vastauksia seuraavien tutkimuskysymysten avulla:

1. Minkälaiset vanhemmuuskäytänteet innostavat 7–10-vuotiaita fyysiseen aktiivisuuteen?
2. Minkälaiset vanhemmuuskäytänteet lannistavat 7–10-vuotiaiden intoa fyysistä aktiivisuutta kohtaan?

Tutkimuksen haastatteluaineisto on kerätty maaliskuussa 2018 osana Liikkuva perhe -hanketta. Laukkasen ym. (2020) toteuttamassa tutkimuksessa oli tavoitteena selvittää, millaisia kokemuksia 7–10-vuotiailla lapsilla on vanhempiensa vaikutuksesta heidän fyysiseen aktiivisuuteensa ja näiden kokemusten yhteyttä motivaation säätelyyn liikunnassa. Hankkeessa käytetty haastattelurunko perustuu itsemääräämisteorialle, joka tarjosi teoriapohjan motivaation säätelylle fyysisessä aktiivisuudessa, sekä kehyksen lasten psykologisten perustarpeiden ymmärtämiselle. Toisena teoriapohjana haastattelurungolle toimi Diana Baumrindin teoria vanhemmuustyyleistä tarkastellessa lasten kokemuksia vanhempien toiminnasta. (Laukkanen ym. 2020) Aineistosta saatuja tuloksia tarkastellaan teoriapohjan intressit huomioiden.

5 TUTKIMUSMENETELMÄT

Seuraavissa kappaleissa kuvataan tutkimuksen eteneminen vaihe vaiheelta, alkaen tutkimuksen lähtökohtien esittelystä, mitä seuraa tutkimuksen kohdejoukon esittely sekä kuvaus siitä, miten aineisto on kerätty. Tämän jälkeen avataan tutkimusaineiston analysoinnin vaiheet sekä luodaan katsaus tutkimuksen luotettavuuteen ja eettisyyteen vaikuttaviin tekijöihin.

5.1 Tutkimuksen lähtökohta

Tuomi ja Sarajärvi (2018, 29, 40–41) kuvaavat laadullista tutkimusta ymmärtäväisenä, pehmeänä ja tulkinnallisena. Puusan ja Juutin (2020) mukaan laadullinen tutkimus pyrkii huomioimaan tutkittavien henkilöiden näkökulman kuvaillessaan tutkittavaa ilmiötä. Tästä syystä laadullinen lähestymistapa oli tarkoituksenmukainen tässä tutkimuksessa, jonka tavoitteena nimenomaan oli lisätä ymmärrystä tutkittavien - eli lasten - omakohtaisista kokemuksista liikuntaa tukevasta vanhemmuudesta. Lisäksi tarkoituksena oli havainnoida eri vanhemmuustyyppien vaikutusta lasten fyysiseen aktiivisuuteen.

Tässä tutkimuksessa nojataan hermeneuttiseen perinteeseen. Tuomi ja Sarajärvi (2018) kuvaavat todellisuuden rakentuvan hermeneuttisessa perinteessä niiden merkitysten ja mielen rakennelmien kautta, jotka yksilöt ovat itse luoneet sen perusteella, miten kukin yksilö jäsentää maailmaa. Yhteisöt, joissa yksilö kasvaa ja häntä kasvatetaan, ovat keskeisesti vaikuttamassa näiden merkitysten syntymiseen, minkä vuoksi hermeneuttisessa perinteessä nähdään ihmisten merkitystodellisuuden muodostuvan vuorovaikutuksen ja kielen kautta. Tämän myötä tutkimuksen kohteet laadullisessa tutkimuksessa ovat aina inhimillisten arvojen sävyttämiä. Tieteenfilosofiset lähtökohdat ohjaavat sitä, miten eri kohteita voi tutkia ja miten ne ovat tutkittavissa. Kun lähtökohdaksi ajatellaan, että jokainen tulkitsee ja konstruoi havainnoimaansa omalla tavallaan, on yksilön kokemukseen perustuva tutkimuskohde tutkittavissa vain haastatteluilla. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 36–42, 81) Brinkmann (2013, 16–17) lisää, että laadullisessa haastattelussa tulisi tutkittavalle antaa mahdollisuus kertoa vapaasti aiheesta kiireettömässä ja turvallisessa ympäristössä, missä haastattelija keskittyy kuuntelemaan ja tarvittaessa syventämään aiheen käsittelyä lisäkysymyksin.

5.2 Tutkittavat ja aineistonkeruu

Tutkimuksen aineisto on kerätty haastattelemalla 7–10-vuotiaita lapsia osana Liikkuva perhe -hanketta vuonna 2018. Haastattelut toteutettiin täsmähaastatteluina, joihin osallistuneet lapset tulivat kuudesta eri koulusta, jotka olivat tarkoituksellisesti valitut. Taustakyselylomakkeet jaettiin yhteensä 455 lapselle 20:stä eri ryhmästä luokan omien opettajien toimesta. Yhteensä 134 lomaketta palautettiin täytettyinä, joista 94 lomakkeessa oli sekä vanhemmalta että lapselta hyväksytty lupa osallistua tutkimukseen. Ryhmähaastatteluihin osallistui loppujen lopuksi 79 lasta - kahdeksan lasta oli poissa haastatteluiden aikaan koulusta, kahden lapsen kyselylomake palautui vasta haastattelujen jälkeen ja opettaja kielsi viiden lapsen haastatteluajat.

Keskimmääräinen ryhmäkoko haastatteluissa oli neljä lasta, pienimmän ryhmän ollessa kaksi ja suurimman seitsemän lasta. Haastattelut toteutettiin yhteensä 19:ssä eri ryhmässä haastatteluun osallistuneiden kouluilla ja haastattelut kestivät keskimäärin 26 minuuttia. Haastatteluja jatkettiin, kunnes haastateltavissa oli suoraan tai epäsuorasti havaittavissa väsymisen tai turhautumisen merkkejä. Haastattelijan lisäksi haastatteluissa oli mukana yksi tai kaksi tutkimusavustajaa huolehtimassa ajankäytöstä, sekä siitä, että jokaiseen ilmaisuun tuli esittäjän nimi. Kaikki haastattelut äänitettiin ja haastateltavien vanhemmille jaettiin kyselylomake, jolla selvitettiin muun muassa haastateltavan perhetaustaa sekä fyysistä aktiivisuutta.

Tutkimusmetodiksi valikoitui täsmä- tai fokusryhmähaastattelu, jonka valinta perustui aihepiiriin kirjallisuuteen, sekä esihaastatteluihin. Esihaastatteluina suoritettiin yhden hengen haastattelu ja kahden hengen ryhmähaastattelu. Täsmäryhmähaastattelut nähdään hyvänä vaihtoehtona lapsia haastatellessa, sillä Stewartin ym. (2011, 7, 12) mukaan täsmäryhmähaastattelu antaa lapsille mahdollisuuden tuoda esiin näkemyksiään tuttujen vertaisten seurassa. Lisäksi se antaa mahdollisuuden saada tietoa lasten yhteisöllisistä näkemyksistä. Täsmäryhmähaastattelulla on myös mahdollista luoda tilanteesta lasten arkipäiväisiä keskusteluja muistuttavia hetkiä (Brinkman 2013, 26). Tilanteena täsmäryhmähaastattelu tai fokusryhmä on dynaaminen, jonka sisällä tapahtuvat ihmisten väliset prosessit auttavat tuomaan esiin ja yhteen erilaisia näkemyksiä, mikä voi nostaa haastattelujen diversiteetin ja rikkauden yksilöhaastatteluja korkeammalle. Haastateltavat, erityisesti lapset,

reagoivat herkästi toistensa vastauksiin, tuottaen samalla uusia ajatuksia ja syvällisempiä keskusteluja, kuin mihin yksilöhaastatteluissa olisi mahdollista päästä. (Nicholls 2009, 642; Stewart 2007, 7–8)

Ennen varsinaista haastattelua ryhmien opettajat pyysivät lapsia piirtämään jotain perheliikuntaan liittyen. Haastattelut aloitettiin kysymällä lapsilta, mistä heidän piirustuksensa kertoo. Piirustuksesta kertominen toimi lämmittelytehtävänä, jonka tavoitteena oli välittää lapsille viesti, että he ovat haastattelun aiheen asiantuntijoita. Samalla tavoitteena oli tehdä omista kokemuksistaan kertomisen helpommaksi lapsille. Tätä pyrittiin tukemaan myös avoimella, hyväksyvällä ja luottamuksellisella ilmapiirillä haastattelutilanteessa. Haastateltaville kerrottiin, että haastateltavat voivat kertoa perheliikuntaan liittyvistä kokemuksistaan juuri kuten heidän mielestään on tärkeää ja että heillä on mahdollisuus kysyä tarkentavia kysymyksiä. Haastateltaville painotettiin myös, ettei kysymyksiin ole oikeita tai vääriä vastauksia ja että kaikki mielipiteet ovat arvokkaita. Lisäksi haastateltaville kerrottiin, että heillä on lupa keskeyttää osallistuminen koska tahansa tai olla vastaamatta kysymyksiin.

Haastattelut etenivät lasten piirustuksista keskustelun jälkeen etukäteen valittujen teemojen ja tarkentavien kysymysten ohjaamana puolistrukturoidulla menetelmällä. Tuomen ja Sarajärven (2018, 87) mukaan puolistrukturoiduissa täsmäryhmähaastatteluissa aiheita ja kysymyksiä on mahdollista syventää tarkentavilla kysymyksillä haastateltavien vastausten perusteella. Tutkimuksen kaltainen teemoittain etenevä haastattelu sopii metodologisesti erityisen hyvin käytettäväksi fokusryhmissä: ihmisten asioille antamat merkitykset syntyvät kollektiivisena prosessina vuorovaikutuksessa toisten kanssa ja teemahaastattelut korostavat juuri ihmisten asioille antamia tulkintoja ja merkityksiä. (Hirsjärvi & Hurme 2007; Nicholls 2009)

Haastattelu jakautui teemoittain kahteen osaan: ensimmäinen osa käsitteli vanhemmuuskäytäntöjä ja toinen osa vanhemmuustyylejä. Vanhemmuuskäytäntöjä käsittelevä osuus jakautui vielä kahteen alateemaan: liikkumista vähentäviin ja liikkumista lisääviin tilanteisiin. Keskustelua johdateltiin haastatteluaiheisiin kolmella eri kysymyksellä. Kysymykset olivat tarkoituksella avoimia - näin jätettiin tilaa lasten omille ajatuksille, käsityksille ja mielipiteille. Johdattelevat pääkysymykset olivat (1) “Miettikää vapaa-aikaa ja

kotia: onko tilanteita, jolloin on kiva liikkua?”, (2) “Miettikää vapaa-aikaa ja kotia: onko tilanteita, jolloin ei ole kiva liikkua?” sekä (3) “Kerro, kannustavatko, auttavatko, ohjaavatko tai neuvovatko äiti tai isä sinua liikkumaan?” Tarvittaessa haastattelija esitti tarkentavia kysymyksiä haastattelun edetessä, jotta keskustelu saatiin esimerkiksi käsittelemään molempia vanhempia. Haastattelurunko kokonaisuudessaan on liitteenä (liite 1).

Haastattelussa käytettiin sanaa “liikunta“ fyysinen aktiivisuus käsitteen tilalla. Liikunta määriteltiin käsittämään kaikkea liikkumista, pelaamista ja leikkimistä, jossa haastateltava hengästyy - esimerkiksi hyppiminen, juokseminen ja liikuntapelit. Myös ei-hengästyttävä, kevyempi fyysinen aktiivisuus, kuten pyöräily, käveleminen ja temppujen tai taitojen harjoittelu, määriteltiin liikunnaksi. Liikunnaksi luettiin niin kotona tai muualla sisätiloissa, kuin ulkonakin tapahtuva toiminta. Edellä mainitun kaltainen käsitteiden määrittely ja sen myötä yhteisen kielen ja kaikkien ymmärtämien käsitteiden käyttäminen haastattelutilanteissa edistää lasten mahdollisuuksia kokea osallisuutta. Osallisuuden kokemus edistää haastateltavien mahdollisuutta kokea olevansa vahvemmin osa toimintaa, mikä voi lisätä heidän haluaan kertoa avoimemmin kokemuksistaan. (Turja 2020)

5.3 Tutkimusaineiston analysointi

Hyvän aineiston analyysin keskeisiä teemoja ovat systemaattisuus, avoimuus, perusteltavuus ja tarkistettavuus (Puusa & Juuti 2020). Siihen pyritään avaamalla seuraavaksi, miten aineiston analysointi tapahtui ja eteni tässä tutkimuksessa. Eskolan (2018) mukaan tutkijan suhde teoriaan ohjaa laadullisen tutkimuksen sisällönanalyysiä, joka voidaan suorittaa aineisto- tai teorialähtöisesti tai teoriasidonnaisesti. Tutkimuksen sisällönanalyysin tavaksi valikoitui aineistolähtöinen menetelmä siitä syystä, että se antaa aineistolle mahdollisuuden puhua puolestaan ilman rajoittavia teorioita. Se puolestaan sopi yhteen tutkimuksen tavoitteiden ja tutkimuskysymysten kanssa, eli minkälaisia teemoja haastateltujen lasten kokemuksista nousee esiin. Tavoitteena aineistolähtöisessä analyysissä on luoda tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus, jota tässä tapauksessa ohjaa lasten kokemuksissa toistuvat asiat, ilmiöt ja merkitykselliset tekijät haastatteluaineistossa. Yksittäistä sanaa, lausetta tai ilmaisua aineistossa kuvaavat analyysiyksiköt valitaan tutkimuksen tavoitteiden ja tutkimustehtävien mukaisesti,

eikä niiden tule olla etukäteen sovittuja (Tuomi & Sarajärvi 2018, 108, 122). Tässä tutkimuksessa analyysiyksikköinä käytettiin fyysiseen aktiivisuuteen innostavia ja lannistavia tekijöitä.

Aineiston analyysi aloitettiin perehtymällä huolellisesti litteroituun haastatteluaineistoon. Pyrkimyksenä oli rakentaa tutkimuksen teoria induktiivisesti, eli alhaalta (aineistosta) ylöspäin (Eskola & Suoranta 1998), ilman teorian rajoittavia määritelmiä tai ennako-oletuksia. Näin toimimalla annetaan mahdollisuus löytää aineistosta jotakin tutkimuksen kannalta arvokasta ja olennaista, kun teoreettiset kehykset eivät rajoita aineiston analyysiä (Puusa & Juuti 2020, 9). Aineistoon perehtymisen jälkeen aineistosta etsittiin ja merkittiin usein toistuvat ja samankaltaiset ilmaukset ja yhteiset tekijät. Runsaasta ja rikkaasta aineistosta oli rajattava tutkimuksen suunnassa olennaiset ja mielenkiintoiset tekijät, minkä vuoksi aineisto jaettiin analyysiyksiköihin lause lauseelta Atlas.ti -ohjelmistoa käyttäen. Tuomi ja Sarajärvi (2018) käyttävät tästä työvaiheesta nimitystä koodaaminen. Aineiston koodausvaiheessa hyödynnettiin Laukkasen ym. (2020) aineistosta aiemmin luomaa – pääasiassa englanninkielistä - koodistoa, jota tarkasteltiin ja muokattiin tämän tutkimuksen tavoitteisiin sopivaksi. Laukkasen ym. (2020) koodistosta hylättiin esimerkiksi koodi “*Miksi käsketään ulos?*” ja lisättiin tämän tutkimuksen tavoitteiden mukaisia koodeja, kuten “*Parent’s guidance in PA*” (vanhemmat ohjaavat liikuntaa) sekä “*Non-structured PA*” (strukturoidun fyysinen aktiivisuus). Aineiston koodaaminen auttoi jäsentämään aineistoa, löytämään aineistosta usein toistuvat teemat, ilmiöt ja ilmaukset, sekä auttoi myöhemmässä vaiheessa löytämään tietyn lainauksen asiayhteyden.

Tutkimuksen aineiston analyysi eteni Milesin ym. (2020) sekä Tuomen ja Sarajärven (2018) aineistolähtöiselle analyysille esittämän kaavan mukaan: aineisto pelkistettiin, minkä jälkeen pelkistetty aineisto ryhmiteltiin (klusterointi) ja lopulta luotiin teoreettiset käsitteet (abstrahointi). Aineiston koodauksen jälkeen käsillä olevasta datasta karsittiin pois epäolennaiset osuudet ja tekstiä jaoteltiin ja tiivistettiin. Tästä vaiheesta Tuomi ja Sarajärvi (2018, 122–127) käyttävät termiä pelkistäminen. Haastatteluaineistossa oli merkittynä 87 lasta, joista 76 haastateltavan vastauksia analysoitiin. Yhteensä yhdeltätoista haastatteluun osallistuneelta lapselta ei ollut litteroidussa aineistossa yhtään ilmausta ja yhden lapsen vastaukset rajattiin pois analysointivaiheessa tutkimuskysymysten kannalta epäolennaisina, mistä esimerkki seuraavana:

”Haastattelija: Onks liikkuminen joskus tosi tylsää? Ei. On se. Vaikka niinku kesällä jalkapallo. Haastattelija: Mikäs siinä jalkapallossa on tylsää? Ei mikään. Haastattelija: Se kummiski on tylsää joskus? Ei oo. (lapsi 85, 1lk)

Atlas-ti -ohjelmistolla luotua koodistoa hyödyntäen aineistosta tarkasteltiin tutkimustehtävän mukaisia, eli fyysiseen aktiivisuuteen innostavia tai lannistavia ilmauksia, kuten lauseita tai lauseen osia, jotka pelkistettiin ja ryhmiteltiin syntyneiden luokkien mukaan. Yksi analyysiyksikkö oli saattanut saada koodausvaiheessa useita koodimerkintöjä ja toisaalta yhdestä puheenvuorosta oli redusointivaiheessa saatettu löytää kaksi tai useampi erillinen pelkistetty ilmaus. Sen myötä tekstinpätkät saattoivat jakautua useisiin redusoituihin ilmauksiin. Taulukossa 1 on esimerkkejä aineiston koodauksista ja taulukossa 2 esimerkkejä ilmaisujen pelkistämisestä.

TAULUKKO 1. Esimerkkejä aineiston koodauksesta.

Alkuperäinen ilmaus	Koodaukset
<i>Me yleensä illalla otetaan juoksukilpailu. Siinä on mun sisko, äiti, iskä, pikkuveli ja mä.</i>	Sisarusten kanssa liikkumista
	Struktuuri - yhdessä liikuntaan osallistuminen
<i>Se vaikka pakottaa harjoittelemaan. Kannustaa silleen, että se sanoo, että nyt heti harjoittelemaan ja harjoittele sitä tempua, kunnes se menee 10 kertaa oikein.</i>	Pakottava ohjaava rohkaisu
	Vanhempi ohjaa liikunnassa
<i>Äiti sanoo, että mä voin kyllä vaihtaa tanssilajia, kuten showtanssiin, kun siinä voi tehdä enemmän omaa luovuutta.</i>	Autonomiaa
	Kohtaava kontrolloiva rohkaisu
<i>Tykkään kesällä tosi paljon pyöräillä, kun siinä on niin vauhtia mukana. Mä tykkään tosi paljon</i>	Liikkuminen positiivista
	Strukturoimaton liikunta

<i>-- jos me mennään hiihtämään. Mä en kauheesti tykkää, kun kaikki meidän muut perheenjäsenet hiihtää paljon kovempaa, niin sit mun pitää hiihtää aina ihan täyttä.</i>	Liikkuminen epämieluisaa
	Pakottava kontrolloitu osallistuminen
<i>No jos kushan se saattaa olla joku aikuisten meno tai joku tollanen. Joskus se saattaa olla ihan, ettei aikuiset anna sulle kyytiä tai jotain tällaista ja sinne on liian pitkä matka, et sä et pääse ite sinne (harrastuksiin).</i>	Ei autonomiaa
	Pakottava kontrolli rajoittaa liikuntaa

TAULUKKO 2. Esimerkkejä aineiston redusoinnista.

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus
<i>No mennä vaikka pihalle tekemään jotakin, vaikkapa jos mä oon hirveesti vaan ollut sisällä ja enkä tehny yhtään mitään, niin silloin mennä pihalle.</i>	Fyysiseen aktiivisuuteen ohjaaminen
	Sisällä olemisen rajoittaminen
<i>"Älä pidä noin, niin alhaalta mailasta, kun sä vedät lämärin". Se tuntuu inhottavalta, kun se on melkeen aina väärin.</i>	Liikuntataitojen opettaminen
	Epämielittävää ohjausta
<i>Kun toi isovelji haluaa mennä ulos pelaamaan sählyä, niin sitten vaikka mä haluaisin lukea ihan rauhassa, niin äiti pakottaa ulos, kun isovelji on odottanut siellä 15min.</i>	Liikuntaan pakottaminen
	Liikkumista sisarusten kanssa
<i>Mä olisin halunnut mennä ulos leikkimään, mutta äiti sanoi, että ei.</i>	Fyysisen aktiivisuuden rajoittaminen
<i>No yleensä mä sanon äitille ja isälle, et en mä nyt jaksais, kun jalka on kipeä. Et mä en jaksaa mennä treeneihin, niin ne aina pakottaa.</i>	Liikunta epämieluisaa
	Harrastuksiin pakottaminen

Redusoinnin jälkeen aineiston analyysissä edettiin Tuomen ja Sarajärven (2018, 124) aineistolähtöisen sisällönanalyysin kaavan mukaan ja ilmauksista etsittiin eroavaisuuksia ja samankaltaisuuksia. Samankaltaiset ilmaukset klusteroitiin, eli ryhmiteltiin omiksi ryhmikseen, muodostaen näin aineiston analyysin alaluokat. Alaluokkien muodostaminen klusteroinnin kautta luo pohjan tutkimuksen perusrakenteelle ja antaa alustavia kuvauksia tutkittavasta ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi (2018, 124). Esimerkkejä klusteroinnista on taulukossa 3, jossa lapsen omien toiveiden mitätöinnistä on muodostettu oma alaluokkansa.

TAULUKKO 3. Esimerkkejä aineiston klusteroinnista.

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Liikuntaan pakottaminen	Ei itsenäisyyden kokemista
Harrastuksiin pakottaminen	
Fyysinen aktiivisuuden rajoittaminen	
Sisällä olemisen rajoittaminen	
Ruutuajan säännöstely	

Klusteroinnin jälkeen seurasi aineiston abstrahointi, eli käsitteellistäminen, mikä Tuomen ja Sarajärven (2018, 125–127) mukaan auttaa tutkijaa muodostamaan kuvauksen tutkimuskohteesta yleiskäsitteiden avulla, sekä erottamaan aineistosta tutkimuksen kannalta olennainen tieto. Tämän vaiheen aikana ilmauksien sijoittumista kategorioihin ja joidenkin alaluokkien tarpeellisuutta tarkasteltiin vielä tutkimusongelmien näkökulmasta. Lisäksi joitain alaluokkia yhdistettiin tai poistettiin. Lopulta alaluokkia yhdistettiin yläluokiksi, joita yhdistämällä syntyivät aineiston analyysin pääluokat. Tuomi ja Sarajärvi (2018, 124) painottavat huolellisesti toteutetun klusteroinnin ja abstrahoinnin parantavan tutkimuksen luotettavuutta. Kyseisessä työvaiheessa aineiston luokittelua jatketaan, kunnes empiirisestä aineistosta päästään teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 125).

TAULUKKO 4. Esimerkkejä aineiston abstrahoinnista.

Alaluokka	Pääluokka	Yhdistävä luokka
Liikuntaan rohkaiseminen	Autonomian tukeminen	Liikuntaintoa tukeva vanhemmuus
Itsenäisyyden kokeminen		
Innostavat ympäristötekijät		
Liikunnassa kannustaminen	Pätevyyden tukeminen	
Harrastaminen koetaan positiivisesti		
Positiivisesti koettu kehuminen		

Abstrahoinnin kautta luotujen teoreettisten käsitteiden muodostamisen jälkeen aineisto kvantifioitiin, eli aineistosta laskettiin, kuinka monta kertaa tutkittavat ovat maininneet saman asian. Vaikka Schreier (2012, 231) toteaaakin kvantifioitujen tulosten esittämisen siirtävän tutkimuksen tulosten painopistettä tapauksista kategorioihin, saatetaan kvantifioinnilla kuitenkin saavuttaa erilaista, laajempaa näkökulmaa laadullisen aineiston tulkinnassa tai tuoda merkittävää lisätietoa. Esimerkiksi haastattelijoiden ilmaisemat asiat nousevat johtopäätöksissä erilaiseen valoon, jos tietty ilmaisu toistuu kolmen sijaan 25 kertaa (Patton 2015, 657; Tuomi & Sarajärvi 2018, 135). Tämän tutkimuksen tutkimusongelmien kannalta oli tärkeää selvittää, kuinka laajasti eri ilmaukset esiintyvät haastateltavien puheessa, sekä kuinka tärkeänä eri tekijät näyttäytyvät haastateltavien näkökulmasta. Kvantifioinnin tulokset on esitetty tulososassa taulukoissa 5 ja 6.

Kvantifioinnin jälkeen, aineiston analyysin viimeisenä vaiheena haastateltavat kategorisoitiin kolmeen kategoriaan hyödyntäen Laukkasen ym. (2020) samasta aineistosta aiemmin tekemiä

havaintoja liikuntaa tukevista vanhemmuustyypeistä (physical activity parenting, PAP). Käytetyt kategoriat olivat reagoitakykyinen tai responsiivinen vanhemmuustyyli (responsiveness in PAP), vaativa vanhemmuustyyli (demandingness in PAP) sekä vaativuutta ja reagoitakykyä yhdistelevä vanhemmuustyyli (combination of responsiveness and demandingness). Kategorisointi suoritettiin 76 haastateltavan osalta, joista 11 ei sopinut yhteenkään edellä mainituista kategorioista. Yksitoista haastateltavaa jätettiin siis kategorisoinnin ulkopuolelle sen perusteella, ettei heidän ilmauksistaan löytynyt vaativuutta tai reagoitakykyä ilmentäviä asioita, mistä esimerkki seuraavana:

”Tai sit jos on tosi väsyny. Haastattelija: Liittykö väsyminen liikkumiseen tai pitkään koulupäivän keston? Varmaan.” (lapsi 85, 11k)

”Talvella hiihto, kun kesällä ei oikeen voi hiihtää.” (lapsi 85, 11k)

Koodatusta aineistosta laskettiin lapsi kerrallaan reagoitakykyä tai vaativuutta ilmentävät ilmaukset, joiden välinen suhde määritti lapsen sijoittumisen yhteen kategorioista. Kategorisoinnin tulokset on esitetty tulososan taulukossa 7.

5.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tuomen ja Sarajärven (2018, 160–162) mukaan laadullinen tutkimus ei välttämättä edes pyri objektiivisuuteen, vaan nojaa luotettavuudessaan läpinäkyvyyteen, uskottavuuteen, puolueettomuuteen, siirrettävyyteen ja vastaavuuteen. Laadullisen tutkimuksen luotettavuus lisääntyy myös, jos tutkimuksessa on käytetty triangulaatiota (Tuomi & Sarajärvi 2018, 166–172). Lisäksi Miles ym. (2020, 310) lisäävät laadullisen tutkimuksen luotettavuuden rakentuvan hyödynnettävyydelle, vahvistettavuudelle sekä kestävyydelle. Tämän tutkimuksen luotettavuutta on tarkasteltava edellä mainittujen elementtien kautta, sillä tutkimuksen lähtökohtana on ajatus, jonka mukaan jokaisen yksilön subjektiiviset kokemukset ja merkityksenannot maailmasta määrittävät todellisuutta.

Tutkimuksen läpinäkyvyyttä voidaan tukea kuvaamalla Tuomen ja Sarajärven (2018, 163–164) listaamat kohdat tutkimuksesta - miten aineistonkeruu, aineiston analyysi ja tutkimuksen

raportointi tapahtui, sekä mikä oli tutkimuksen tiedonantajien ja tutkijoiden suhde. Lisätäkseen tämän tutkimuksen luotettavuutta, on tässä tutkimuksessa kuvattu tutkimuksen lähtökohdat, tutkimuksen toteutuksen eri vaiheet sekä tutkijan suhde tutkittavaan ilmiöön ja todellisuuteen. Tutkijan omaa identiteettiä tutkijana reflektointiin jo ennen tutkimusaineistoon tutustumista, jotta tutkijan oma identiteetti, asema, esitiedot tutkittavasta aiheesta ja tutkittavista, sekä suhtautuminen fyysistä aktiivisuutta käsittelevään tutkimukseen liikuntapedagogiikan opiskelijana ja kohderyhmän ikäisen pojan isänä, olisivat tiedostettuina. Tiedostaen edellä mainitut lähtökohdat - sekä sen, että tutkijan oma rooli saattaa vaikuttaa esimerkiksi siihen, minkälaisiin tekijöihin huomio kiinnittyy tutkimusaineistoa lukiessa - pyrittiin haastateltavien kokemukset lukemaan ja ymmärtämään ilman tutkijan omien suodattimien aikaansaamia tulkintoja. Tutkimuksen puolueettomuutta lisätäkseen tutkimus toteutettiin aineistolähtöisesti, pyrkien lukemaan ja ymmärtämään tutkittavien kokemukset juuri sellaisena, kuin tutkittavat olivat ne tarkoittaneet, sekä minimoiden aihepiirin aiemman tutkimuksen vaikutukset aineistoa lukiessa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 160)

Osana Liikkuva perhe -hanketta kerätty tutkimusaineisto on hankittu hyödyntämällä teemahaastattelurunkoa, joka on rakennettu aiheeseen liittyvän tutkimuksen pohjalta. Haastatteluteemat nojaavat Ryanin ja Decin (2017) itsemääräämisteoriaan ja fyysistä aktiivisuutta tukeviin vanhemmuuskäytäntöihin, minkä vuoksi tietyt fyysisen aktiivisuuden muodot tai tavat ovat saattaneet korostua täsmäryhmäkeskusteluissa. Esimerkiksi lasten perhekontekstin kokemukset olivat ylläpidettyinä tutkimusaineistossa, mikä antaa aiheen pohtia, ovatko lasten kokemukset ja kertomukset fyysistä aktiivisuutta estävistä ja edistävästä tekijöistä täysin todenmukaisia tässä tutkimuksessa. Aineiston todenmukaisuuden luotettavuutta olisi saattanut lisätä esimerkiksi haastattelujen toteuttaminen avoimina haastatteluina (Brinkman 2013).

Haastatteluvaiheessa käytetty vapaamuotoisen keskustelun kaltainen täsmäryhmähaastattelu on todettu tuottoisaksi aineistonkeruutavaksi pienten lasten kokemuksia tutkiessa (Raittila ym. 2017, luku 15). Lisäksi aineiston todenmukaisuutta on pyritty tukemaan luomalla koulupäivän aikana toteutettuihin haastattelutilanteisiin mahdollisimman avoin ja lämmin ilmapiiri, käyttämällä avoimia kysymyksiä ja lapsille tuttuja käsitteitä, sekä tiedostamalla tutkijan tai haastattelijan erilainen rooli opettajaan nähden suhteessa haastateltaviin lapsiin. Suositeltavaa

olisikin, että tutkittavat lapset saisivat mahdollisuuden tutustua haastatteliijaan ennen varsinaisia haastatteluja, jotta kyetään vahvistamaan aineiston totuudenmukaisuutta ja välttämään vastausten vääristymiä esimerkiksi sen vuoksi, että haastateltavat eivät tiedä miten haastatteliija reagoi heidän kokemuksiinsa. Entuudestaan tuntematon haastatteliija saattaa ajaa haastateltavat lapset ajattelemaan, että heiltä odotetaan tietynlaisia vastauksia. (Raittila ym. 2015, luku 15)

Edellä kuvattu tutkimusaineiston todenmukaisuuden arviointi, sekä tutkimukseen osallistuneiden selkeä kuvaus ja tutkijan tuottamien rekonstruktioiden vastaavuus tutkittavien käsitysten kanssa tutkimuksen aiheesta, ovat osa tutkimuksen uskottavuutta, vastaavuutta ja siirrettävyyttä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 162). Siirrettävyyttä voidaan arvioida myös sen perusteella, ovatko tutkimuksen tulokset siirrettävissä toiseen kontekstiin. Lisäksi siirrettävyyden arviointia voidaan tehdä tutkittavien mahdollisimman tarkan kuvauksen perusteella. Tutkimukseen osallistuneet on kuvattu kaikella saatavilla olevalla tiedolla tämän tutkimuksen menetelmäosuudessa ilman tutkittavia yksilöiviä tietoja. Aineistonkeruuosiossa on kuvattu, millä kriteerein tutkimukseen osallistuneet valittiin. Sen myötä lukijan on mahdollista arvioida, minkälaisen tutkimusjoukon kokemuksia tämän tutkimuksen tulokset kuvaavat. Tutkittavat on valittu tarkoituksenmukaisella otannalla, tutkimusaiheen perusteella ja tutkittavilla on hyvä kyky kertoa fyysiseen aktiivisuuteen liittyvistä asioista 7–10-vuotiaiden lasten osalta. (Nicholls 2009; Tuomi & Sarajärvi 2018, 162)

Tutkimuksen validiteetin ja uskottavuuden arvioinnissa voidaan käyttää triangulaatiota (Nicholls 2009; Tuomi & Sarajärvi 2018, 166). Sillä tarkoitetaan erilaisten tutkimusaineistojen, teorioiden, metodien ja tutkijoiden käyttöä tutkimuksessa. Vaikka triangulaatio ei Tuomen ja Sarajärven (2018, 171–172) mukaan ole ongelmaton keino tutkimuksen validiteetin arvioimiseksi, voidaan triangulaatiota hyödyntämällä hälventää tutkijan henkilökohtaisten ennakkotietojen ja -luulojen vaikutusta tutkimukselle. Tässä tutkimuksessa triangulaatiota hyödynnettiin tiedonlähteiden, teorian ja metodologian osalta: tutkittavat esimerkiksi valittiin eri kouluista, tarjoten tutkimukseen tiedonlähteiden eroavuuksia. Tutkimuksen teoriaosuudessa liikuntaa tukevan vanhemmuuden tutkimusongelmaa käsiteltiin eri näkökulmista huomioiden aiheeseen liittyvät aiemmat tutkimukset. Lisäksi metodologista triangulaatiota käytettiin yhdistämällä aineistolähtöiseen analyysiin aineiston teorialähtöinen kategorisointi, joka

perustui aihepiirin aiempaan tutkimustietoon (Davison ym. 2013; Langer ym. 2014; Laukkanen ym. 2020).

Eettinen kestävyys on osa tutkimuksen luotettavuutta, mikä tarkoittaa laadukkaasti toteutettujen tutkimussuunnitelmien, -asetelmien ja raporttien lisäksi eettistä sitoutuneisuutta tutkimuksen toteutukseen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 149). Laadukkaan ja luotettavan tutkimuksen kriteerit täyttävä tutkimus on eettisesti luotettava, mihin päästään noudattamalla Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012, 6–7) hyviä tieteellisiä käytäntöjä. Näitä käytäntöjä noudatettiin tässä tutkimuksessa pyrkimällä mahdollisimman korkeaan tarkkuuteen, huolellisuuteen ja rehellisyyteen kaikissa tutkimuksen vaiheissa, kuten tulosten arvioinnissa ja esittämisessä. Tutkimuksessa pyrittiin avoimuuteen kuvaamalla tarkasti tutkimuksen järjestyksen sekä noudattamalla laadulliselle tutkimukselle suositeltavia vaiheita, jotta tutkimus on mahdollista toistaa samankaltaisena uudelleen. (Miles & Huberman 2020; Patton 2015; Puusa & Juuti 2020; Schreier 2012; Tuomi & Sarajärvi 2018)

Tutkimus on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. Samoin hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti tallennettiin tutkimuksen aikana syntyneet tietoaineistot. Litteroituja haastatteluaineistoja käsiteltiin hyvän käytännön edellyttämällä tavalla suojattua sähköpostiyhteyttä käyttämällä ja luettiin vain kirjautumista vaativilla tietokoneilla. Aihepiirin aiempaan tutkimustietoon ja kirjallisuuteen perehdyttäessä on julkaisuille ja niiden tutkijoille annettu niille kuuluva arvo lähdeviittauksin, jotka ovat nähtävissä tekstissä asiayhteydessään sekä tutkimuksen lopussa lähdeluettelona. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6–7)

Tutkimuksen aineistonkeruuvaiheessa tutkimukseen osallistuneille haastateltaville kerrottiin tutkimuksen tavoitteet ja menetelmät, sekä tarkennettiin, että osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista. Lisäksi tutkimukseen osallistuneille kerrottiin, että missä tahansa tutkimuksen vaiheessa osallistujat voivat kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen tai lopettaa tutkimukseen osallistumisen. Haastatteluvaiheessa edettiin priorisoiden tutkittavien hyvinvointi tutkimuksen tavoitteiden edelle ja tutkimusaineistosta on poistettu kaikki nimi- ja tunnistetiedot. Edellä kuvatulla tavalla toimimalla on noudatettu tutkittavien tiedonhankintaa ja suojaa koskevia

normeja, sekä parannettu tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden suoja (Tuomi & Sarajärvi 2018, 155). Luottamuksellisia tutkimustietoja on käytetty vain luvattuun tarkoitukseen. Tutkimuksessa käytettyyn haastatteluaineistoon liittyvä tutkimus on saanut Jyväskylän yliopiston eettisen toimikunnan eettisen hyväksynnän 22. elokuuta 2017.

6 TULOKSET

Tutkimusaineiston analyysi suoritettiin käyttämällä aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Analyysi tuotti kaksi pääluokkaa: “Liikuntaa tukeva vanhemmuus” ja “liikuntaa lannistava vanhemmuus”. Liikuntaa tukevan vanhemmuuden tekijöistä muodostui seitsemän yläluokkaa ja 20 alaluokkaa. Liikuntaa lannistavan vanhemmuuden tekijöistä rakentui myös seitsemän alaluokkaa, mutta alaluokkia muodostui neljä enemmän, yhteensä 24. Seuraavaksi perehdytään tarkemmin yläluokkiin ja niiden alle jakaantuneisiin alaluokkiin, jotka kuvaavat lasten kokemuksia fyysisestä aktiivisuudesta innostavista ja lannistavista tekijöistä sekä vanhemmuuskäytännöistä.

6.1 Liikuntaa tukevan vanhemmuuden tekijät

Liikuntaa tukevan vanhemmuuden tekijöistä kertovia ilmauksia oli aineistossa määrällisesti huomattavasti enemmän (443 kappaletta) kuin liikuntaa lannistavan vanhemmuuden tekijöistä kertovia ilmauksia (189 kappaletta). Merkittävimmiksi alaluokiksi liikuntaa tukevan vanhemmuuden tekijöistä nousivat itsenäisyyden kokeminen, fyysinen aktiivisuus yhdessä, omaehtoinen liikunta, organisoitu liikunta sekä innostavan ympäristötekijät.

TAULUKKO 5. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin luokat liikuntaa tukevan vanhemmuuden osalta ja niiden aineistossa esiintymisen lukumäärät tutkimusjoukossa (N=79)

Yläluokka	Alaluokka	Ilmauksia (kpl)
Autonomian tukeminen	Fyysiseen aktiivisuuteen kannustaminen	26
	Fyysistä aktiivisuutta ei rajoiteta	10
	Innostavat ympäristötekijät	45
	Itsenäisyyden kokeminen	65

Pätevyyden tukeminen	Positiivinen palaute	10
	Fyysisessä aktiivisuudessa ohjaaminen	9
	Positiivisesti koettu harrastaminen	20
Osallisuuden tukeminen	Positiivisesti koettu kehuminen	7
	Fyysinen aktiivisuus yhdessä	58
Fyysisen aktiivisuuden muodot	Hyötyliikunta	9
	Omaehtoinen liikunta	51
	Organisoitu liikunta	49
Sosiaaliset tekijät	Kaverit	19
	Kotiaskareet	8
	Sisarukset	22
Fyysinen passiivisuus	Positiivinen kannustus	5
	Ruutuajan säännöstely	17
	Ulkoiluun ohjaaminen	3
Siirtymät	Harrastuksiin kuljettaminen	8
	Liikuntapaikoille kuljettaminen	2

6.1.1 Autonomian tukeminen

Yläluokka “autonomian tukeminen” rakentuu neljästä alaluokasta: fyysiseen aktiivisuuteen kannustaminen, fyysistä aktiivisuutta ei rajoiteta, innostavat ympäristötekijät ja itsenäisyyden kokeminen. Alaluokat keskittyvät pääsääntöisesti tekijöihin, jotka lisäävät mahdollisuutta tai

avaavat mahdollisuuden lapselle kokea itsenäisyyttä liittyen fyysiseen aktiivisuuteen. Fyysiseen aktiivisuuteen kannustaminen esiintyy aineistossa toimintana, jossa vanhempi tai esimerkiksi valmentaja kehottaa lasta osallistumaan toimintaan liikuntatilanteessa tai tekemään liikuntasuorituksen, kuitenkin lasta pakottamatta. Sen jälkeen lapsi kokee itsenäisyyttä tarttuessaan toimintaan. Haastateltavien vastauksissa ilmeni itsenäisyyden kokemista myös tilanteissa, joissa heidän fyysistä aktiivisuuttaan ei rajoiteta. Tämä ilmeni esimerkiksi vapautena jäädä koulun jälkeen ulos pelaamaan kavereiden kanssa tai mahdollisuutena kiivetä korkealle puuhun, ilman että vanhemmat estävät.

”Mä saan niin kauan liikkua, kun haluan. Mä voisin olla vaikka koko päivän laskettelemassa. Tai ylipäätään pihalla, ellei oo harkkoja tai mitään” (lapsi 13, 2lk)

Fyysiseen aktiivisuuteen innostava ympäristö ja välineet ilmenivät itsenäistä aktiivisuutta tukevin tekijöinä useissa vastauksissa. Innostavia ympäristöjä koettiin etenkin kotona, kotipihassa ja lähiympäristöissä. Lisäksi aktiivisuuteen innostavina paikkoina mainittiin seikkailu-, trampoliini- ja liikennepuistot. Myös liikuntaan innostavilla välineillä oli selkeä rooli itsenäisessä fyysiseen aktiivisuuteen innostumisessa: erilaiset aktiivisuutta mittaavat laitteet, kuten älykellot, sekä perinteiset peli- ja leikkivälineet, kuten maalit, pallot, pulkat ja keppihevokset, edistivät lasten itsenäistä liikkumista. Välineiden ei tarvinnut välttämättä olla perinteisiä liikuntavälineitä innostaakseen lapsia aktiivisuuteen, vaan esimerkiksi sohvan eteen raahattu säkkituoli voi toimia liikuntapaikkana, kuten erään haastateltavan vastauksesta kävi ilmi.

Ryanin ja Decin (2000) itsemääräämisteorian mukainen autonomian kokeminen tukee sisäisen motivaation syntymistä ja ylläpysymistä toimintaa kohtaan. Autonomian kokemus syntyy, kun yksilö kokee kykenevänsä säätämään toimintaa ja tekemään valintoja toimintaan liittyen. Tämä ilmeni aineistossa esimerkiksi lasten vapautena valita, mitä liikuntaa he harrastavat, tai mahdollisuutena päättää - välillä rajatuista vaihtoehdoista - oma tai perheen yhteinen aktiviteetti.

”Jos mä oon vaikka tullut koulusta ja oon tehnyt läksyt ja vanhemmat ei oo tullu vielä kotiin. Voin päättää ite haluaisinko mennä vaikka luistelemaan tai hiihtää tai leikkii ulos.”
(lapsi 55, 2lk)

6.1.2 Pätevyyden tukeminen

Pätevyyden tukeminen ilmeni aineistossa positiivisena palautteena, fyysisessä aktiivisuudessa ohjaamisena sekä positiivisesti koettuna kehumisena, joista muodostuivat yläluokan kolme alaluokkaa. Alaluokka “positiivinen palaute” poikkeaa aiemmasta alaluokasta “fyysiseen aktiivisuuteen kannustaminen” kannustamisen tai palautteen luonteen perusteella - aktiivisuuteen kannustaminen ilmeni aineistossa liikuntaan tai liikuntasuoritukseen kehittämisenä, kun aktiivisuuden aikainen kannustus puolestaan esiintyi aineistossa positiivisena palautteena. Palaute saattoi tulla valmentajalta tai lapsen kanssa liikkuvalla vanhemmalta, kuten seuraavassa:

”Mun futisvalmentaja kehuu aina, kun mä teen jotain oikein. Aina se sanoo, kun pitää jotain tehdä, että ‘hyvinhän se sujuu’. Sitten se antaa vielä jonkun neuvon ja sitten mä onnistun siinä.” (lapsi 13, 2lk)

Uusien taitojen oppiminen tai uuden asian osaaminen tukee yksilön kokemusta omasta osaamisestaan ja pätevydestään, mikä lisää todennäköisyyttä liikunnasta nauttimiselle ja pitkäjänteiselle fyysisen aktiivisuuden harrastamiselle (Seghers ym. 2014, 251–253). Tämä ilmeni aineistossa kommentteina, jotka osoittivat fyysisessä aktiivisuudessa ohjaamisen edistävän liikunnan harrastamista. Alaluokkaan “fyysisessä aktiivisuudessa ohjaaminen” lukeutui ilmaukset, joissa lasta ohjattiin tai autettiin kehittymään liikunnassa.

”Jos mä en tajua jotain juttua, vaikka jalkapalloon tai futsaliin liittyen. Yleensä iskä auttaa mua, miten se tehdään.” (lapsi 55, 2lk)

”Haastattelija: Ohjaako tai neuvooko vanhemmat liikkumisessa? Joo, koska isi opetti mua uimaan.” (lapsi 84, 1lk)

Harrastukset olivat yksi lasten yleisimpiä fyysisen aktiivisuuden muotoja ja niihin liittyi erilaisia kokemuksia. Positiiviset kokemukset harrastuksista liittyivät lasten lausahduksissa onnistumisiin liikunnassa, liikunnan ilona ja liikkumaan innostumisena. Esimerkiksi vastaus haastattelukysymykseen “milloin innostuit liikkumaan?” oli usein harjoitukset, peli tai harrastus yleisesti, kuten “jalkapallossa”. Harrastus oli usein myös kivointa liikuntaa, kuten käy ilmi vastauksessa kysymykseen “mikä on kivointa liikkumista mitä te teette?”:

”Lentopallo. Mä oon pelannu sitä ykkösluokasta asti, niin mä oon tykännyt siitä ihan hirveästi.” (lapsi 5, 3lk)

6.1.3 Osallisuuden tukeminen

Tyydyttävät ja luottamukselliset ihmissuhteet merkittävien henkilöiden kanssa ruokkivat yksilön kokemusta ryhmiin tai yhteisöihin kuulumisesta (Niemiec & Ryan 2009, 139; Weinstein & DeHaan 2014, 8). Tämä kävi ilmi myös osallisuuden tukeminen -yläluokan alaluokissa “fyysinen aktiivisuus yhdessä” ja “positiivisesti koettu kehuminen”. Perheen ja etenkin vanhempien kanssa yhdessä vietetty aika fyysisen aktiivisuuden äärellä, sekä yhteiset liikuntahetket ja -harrastukset ovat vastausten perusteella merkittäviä tekijöitä lasten liikkumaan innostumisessa ja liikunnan mielekkyydessä. Vastauksista käy ilmi, että vanhempien liikunnallinen malli ohjaa lasten liikuntakäyttäytymistä, vanhempien ollessa samalla kaivattua ja tärkeää seuraa lapsille liikunnan äärellä.

”No se on kivaa, kun me käydään äit ja isä ja minä yhdessä lenkillä koirien kaa ja sitte me mennään koirapuistoon ja tehdään kaikkea yhdessä...” (lapsi 33, 2lk)

Kokemukset kehumisesta olivat aineistossa vaihtelevia. Alaluokan “positiivisesti koettu kehuminen” ilmaukset olivat tilanteista, joissa vanhempi kehuu lastaan liikuntasuorituksen tai -harrastuksen äärellä ja lapsi kokee kehumisen positiivisena - kuten esimerkiksi seuraavassa vastaus kysymykseen “minkälainen kehuminen tuntuu mukavalta?”:

”No aina kun me ollaan laskettelemassa mun äitin kaa. Se aina sanoo, että meni se hyvin.” (lapsi 13, 2lk)

Strandagen ja Emm’n (2014, 253–254) mukaan keskeinen osa osallisuuden kokemusta on kokea itsensä merkitykselliseksi ja välitetyksi, mikä välittyi lasten kommentteissa positiivisesti koetuista kehumisista.

6.1.4 Fyysisen aktiivisuuden muodot

Aiemmin mainittujen liikuntaharrastusten lisäksi haastateltavat kertoivat liikkuvansa vapaa-ajallaan runsaasti myös omaehtoisesti. Fyysisen aktiivisuuden muotojen yläluokan alle laskettiin lisäksi hyötyliikuntaa ilmentävät ilmaukset, kuten siirtymiset paikasta toiseen pyöräillen tai kävellen. Esimerkiksi matkat kouluun tai sukulaisten luokse kuljettiin pyörällä tai kävellen, mikä yleensä myös koettiin positiivisesti:

”Mä tykkään pyöräillä hirveästi kesällä. Iskän luota, kun se asuu kaupunginosassa 1, teen kesällä ja syksyllä koulumatkoja.” (lapsi 63, 2lk)

Omaehtoiseksi liikunnaksi aineistossa käsitettiin vapaa-ajalla tapahtuva fyysinen aktiivisuus, joka ei ole jonkun seuran, järjestön tai organisaation järjestämää, kuten esimerkiksi urheiluseuran harjoitukset. Omaehtoisien liikunnan kirjo oli laaja ja mainintoja erilaisista omaehtoisien liikunnan muodoista esiintyi aineistossa runsaasti. Suosittuja omaehtoisien liikunnan muotoja olivat esimerkiksi pyöräily yksin, kaverin tai sisarusten kanssa, hippaleikit, voimistelu ja temppuilu, puissa kiipeily, uiminen sekä esimerkiksi Pokémon GO -mobiilipelin pelaaminen.

”Meilläkin on tramppa. Mä tykkään pomppia siellä. Mä tykkään pyöräillä paikkoihin. Tykkään myös, kun meillä on semmoinen pihjala, niin siin on kiva kiipeillä ja siin on sellainen tasainen paikka, missä pystyy istumaan.” (lapsi 61, 2lk)

Urheiluseuran toiminnassa, liikunta- ja partioleireillä sekä koululiikunnassa tapahtunut fyysinen aktiivisuus miellettiin aineistossa organisoiduksi liikunnaksi. Lasten vastauksissa toistui usein perinteiset liikuntaharrastukset, kuten palloilulajit, voimistelu, uinti ja taitoluistelu. Ohjattua fyysistä aktiivisuutta tapahtui myös harrastuksissa, joita ei suoranaisesti mielletä liikuntaharrastuksiksi, kuten partiossa, mikä käy ilmi seuraavasta ilmauksesta:

”...me kauheasti liikutaan siellä kesäleirillä eläintarhaa ja talvileirillä mennään uimaan Angry Birds -parkkiin. Me retkeillään siellä kesäleirillä lintutornille ja mörkökodalle ja kauheesti liikutaan siellä ja pelataan palloa ja sitten me heitetään leirijohtaja sinne lampeen. Se kuuluu aina leiriohjelmaan.” (lapsi 33, 2lk)

6.1.5 Sosiaaliset tekijät

Sosiaalisilla suhteilla ja tekijöillä on huomattava rooli liikunnan harrastamisessa - liikkumisseuran, kuten kavereiden, läsnäolo tai puute voi vaikuttaa merkittävästi yksilön motivaatioon fyysistä aktiivisuutta kohtaan. Etenkin nuorilla liikuntaharrastukset ovat myös mahdollisuuksia kokea yhteenkuuluvuutta sekä luoda ja ylläpitää sosiaalisia suhteita. (Laakso ym. 2007, 58–59; Vanttaja ym. 2017, 44)

Sosiaalisten tekijöiden yläluokka jakaantui aineistossa kolmeen alaluokkaan: kaverit, sisarukset ja kotiaskareet. Kotiaskareet luettiin mukaan sosiaalisten tekijöiden yläluokkaan sen perusteella, että askareiden suorittamiseen liittyi jokin sosiaalinen ulottuvuus - useimmiten sosiaalinen ulottuvuus oli askareiden suorittaminen yhdessä vanhemman tai esimerkiksi sukulaisen kanssa. Kotiaskareet-alaluokkaan luettiin esimerkiksi lemmikkien ulkoilutus, haravointi, halkojen kantaminen ja lumityöt.

”Haastattelija: Kannoiks sää niitä puita? Joo mää kävin nostelee niitä. Siks mä toin niitä puita pois, kun me enon kans aina viedään niitä puita pois.” (lapsi 39, 1lk)

Kavereiden tai sisarusten seura osoittautui aineiston perusteella merkittäväksi tekijäksi fyysiseen aktiivisuuteen innostumisessa. Kavereiden ja sisarusten kanssa leikittiin, pelattiin

pallo- ja pihapelejä sekä esimerkiksi pyöräiltiin. Lasten vastaukset haastattelukysymykseen “milloin innostut liikkumaan?” sisälsivät usein sanaparin “kaverin kanssa” yhdistettynä johonkin aktiviteettiin tai toimintaan. Sisarusten kerrottiin myös toimivan liikunnallisina malleina haastateltaville ja esimerkiksi innostaneen liikuntaharrastuksen aloittamisessa:

”Mä aloitin harrastamaan lentopalloa, kun isosisaruksetkin harrasti sitä, niin sit, että ne vois opettaa mua myös siinä.” (lapsi 6, 3lk)

6.1.6 Fyysinen passiivisuus

Fyysisen aktiivisuuden vastakohtaa, fyysistä passiivisuutta, pyrittiin aineiston perusteella rajoittamaan fyysiseen aktiivisuuteen kannustamalla, säännöstelemällä haastateltavien ruutuaikaa sekä ulkoiluun ohjaamalla. Yhteistä näille kolmelle alaluokalle oli toiminnan rajoittaminen tai ohjaaminen, minkä vuoksi jokaisen kolmen alaluokan teemoja koettiin aineistossa myös negatiivisesti. Kuitenkin aktiivisuuteen kannustaminen ja jopa vahvasti aktiivisuuteen ohjaaminen on voitu kokea lopulta positiivisesti, kuten seuraavasta ilmauksesta käy ilmi:

”Loppujen lopuksi, vaikka iskä sanoo, että ‘mee sinne’. Yleensä, kun mä oon siellä ja meen sinne jälle ja oon siellä luistelemassa, oon tyytyväinen, että oon lähteny sinne.” (lapsi 45, 3lk)

Säännöstelty ruutuaika käsitti aineistossa ilmaukset, joista kävi ilmi, että haastateltavan ruutuaika oli selvästi rajoitettu, eikä ruutuajan rajoittamista koettu negatiivisena. Useimmissa ilmauksissa haastateltava oli tietoinen ruutuajan rajoituksista ja ruutuajan säännöstely johti usein fyysiseen aktiivisuuteen. Monessa tapauksessa ruutuajan säännöstely oli yhteydessä toiseen fyysistä passiivisuutta rajoittavaan alaluokkaan, eli ulkoiluun ohjaamiseen. Ulkoiluun ohjaamiseen liittyvät ilmaukset käsitettiin vastaavalla tavalla kuin ruutuajan säännöstelyä sisältäneet ilmaukset - liikuntaintoa tukevaksi ulkoiluun ohjaamiseksi käsitettiin kommentit, joissa ulkoiluun ohjaamista ei koettu negatiivisesti. Ulkoiluun ohjaamista käytettiin myös keinona ruutuajan säännöstelyyn:

”Ja äiti käskee meitä siiks ulos, koska äiti sanoo, että jos me ei olla ulkona, ei oo yhtään mahdollisuuksia pelata. Se ei niinku pakota meitä ulos, mutta mulla se on niinku pakko, koska peli on niin kiva.” (lapsi 68, 2lk)

6.1.7 Siirtymät

Siirtymät-yläluokka muodostui kahdesta alaluokasta, jotka olivat harrastuksiin ja liikuntapaikoille kuljettaminen. Vanhemmat tukivat haastateltavien fyysistä aktiivisuutta kuljettamalla heitä liikuntaharrastuksiin ja paikoille, jossa he voivat olla fyysisesti aktiivisia, kuten laskettelukeskuksiin ja aktiviteettipuistoihin. Eräs haastateltavista kuvasi kuljettamisen olevan vanhempien keino kannustaa häntä liikuntaharrastuksissa:

”Mun äiti ja isi kannustaa mua sillä tavalla, et ne kuskaa mua niihin harrastuksiin.” (lapsi 61, 2lk)

6.2 Liikuntaintoa lannistavan vanhemmuuden tekijät

Liikuntaintoa lannistavia tekijöitä ilmeni aineistossa huomattavasti vähemmän kuin liikuntaan innostavia tekijöitä. Toisaalta lannistavuutta ilmentävien ilmauksien kirjo oli laajempi, mikä konkretisoitui alaluokkien määrässä: lannistavien tekijöiden alaluokkia oli viisi enemmän kuin liikuntaintoa tukevan vanhemmuuden pääluokassa. Taulukossa 6 on esitetty liikuntaintoa lannistavana vanhemmuuden tekijät ylä- ja alaluokkiin jaoteltuina sekä alaluokkia kuvaavien ilmaisujen määrä.

TAULUKKO 6. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin luokat liikuntaintoa lannistavan vanhemmuuden osalta ja niiden aineistossa esiintymisen lukumäärät tutkimusjoukossa (N=79).

Yläluokka	Alaluokka	Ilmauksia (kpl)
Autonomian lannistaminen	Ei itsenäisyyden kokemista	13
	Fyysiseen aktiivisuuteen pakottaminen	14
	Ruutuajan rajoittaminen	4
	Ulkoiluun pakottaminen	10
Pätevyyden lannistaminen	Fyysisen aktiivisuuden kontrollointi	13
	Liikuntataitojen opettaminen	3
	Negatiivisesti koettu kannustaminen	7
	Vanhemmat ohjaavat liikuntaa	3
Osallisuuden lannistaminen	Harrastaminen koetaan negatiivisesti	10
	Haasteet strukturoidussa liikunnassa	9
	Negatiivisesti koettu kehuminen	4
Sosiaalisen tuen puute	Kavereiden puute	6
	Sisarustuen puute	6
	Rajoittavat kotiaskareet	11
Passiiviset ajanvietteet	Pelit ja muut passivoivat toiminnot	9
	Yhteinen ruutu-aika	5
Haasteet siirtymissä	Harrastuksiin kulkeminen	4
	Kouluun kulkeminen	1
Fyysisen aktiivisuuden rajoitteet	Fyysistä aktiivisuutta rajoittavat menot	10
	Fyysistä aktiivisuutta rajoittavat säännöt	15
	Jaksaminen	19
	Lannistavat ympäristötekijät	9
	Maksut	2
	Varusteet	2

6.2.1 Autonomian lannistaminen

Kokemus mahdollisuudesta vaikuttaa omaan tekemiseensä ja valintoihinsa yhdistettynä vapauteen aikuisten kontrolloinnista on yhteydessä lisääntyneeseen fyysiseen aktiivisuuteen lapsilla (Brockman ym. 2011; Martínez-Andrés ym. 2020). Aikuisten pakottava kontrolli puolestaan lannistaa lasten autonomiaa ja johtaa tyytymättömyyteen (Laukkanen ym. 2020). Autonomiaa lannistavia toimintamalleja aineistossa olivat fyysiseen aktiivisuuteen tai ulkoiluun pakottaminen, ruutuajan rajoittaminen sekä tilanteet, joissa lapset eivät kokeneet itsenäisyyttä. Fyysiseen aktiivisuuteen pakottamista kävi ilmi yhteensä 14 vastauksessa, joissa kerrottiin esimerkiksi vanhempien pakottavan lapsen osallistuvan liikuntaharrastuksen harjoituksiin tai vanhempien päättämään liikunnalliseen toimintaan. Lapset eivät kokeneet voivansa vaikuttaa päätöksiin kyseisissä tilanteissa, vaan vanhempien tahtoon oli suostuttava tai sopeuduttava - vaikka vastentahtoisesti:

”Jos ollaan vaikka mietitty perheen kanssa, että mentäiskö sunnuntaina uimaan. Sit vanhemmat sanoo sunnuntaiamuna, että lähdetään nyt uimaan. Niin, sitten ei voi sanoa, että ‘ei kun mä haluan mennä pelaamaan jalkapalloa’, vaan sitten pitää mennä sinne uimaan.” (lapsi 55, 2lk)

Vanhemmat pakottivat lapsensa ulkoilemaan lähes yhtä monessa vastauksessa kuin fyysiseen aktiivisuuteen pakottamisesta kertovia vastauksia oli. Yhteensä kymmenessä vastauksessa todettiin, miten vanhemmat pakottivat tai vähintäänkin vahvasti ohjasivat lapsensa ulkoilemaan. Osassa vastauksia ulkoiluun ohjaamista edelsi pidempi sisällä oleskelu tai puhelin- tai konsolipelin pelaaminen. Lisäksi haastattelukysymyksiin “milloin liikkuminen on ollut tylsää?” ja “milloin ohjataan tekemään liikkumista?” annettu vastaus liittyi usein ulkoiluun, kuten seuraavassa:

”Kun mä en haluaisi mennä ulos, niin äiti ja isi pakottaa mut. Tai siis sanoo, et mun pitää mennä ulos.” (lapsi 10, 2lk)

Autonomiaa lannistavia ruutuajan rajoittamiseen liittyviä tilanteita oli yhteensä neljässä vastauksessa. Ruutuajan rajoittamisen nähtiin lannistavan autonomiaa, jos sitä seurasi pakottaminen fyysiseen aktiivisuuteen vastoin lapsen tahtoa. Useimmiten lapsi ohjattiin ulkoilemaan.

”No joskus, kun mä oon kattonut liikaa puhelimella videoita, niin äiti tai isä sanoo, että ‘nyt ulos’.” (lapsi 5, 3lk)

Haastateltavat kertoivat myös heitä ärsyttäneistä tai turhauttaneista tilanteista, joissa he eivät saaneet osallistua päätöksentekoon, tai heidän toiveitaan ei huomioitu, tai he joutuivat kokemaan pettymyksen. Nämä tilanteet muodostivat alaluokan “ei itsenäisyyden kokemista”, johon vastauksia kertyi yhteensä 13. Haastateltavat kertoivat esimerkiksi toivovansa pääsyä aktiviteettipuistoihin, uimaan tai pulkkamäkeen, mutta heidän toiveensa evättiin ilman perusteluja. Lisäksi kahdessa vastauksessa haastateltavat kertoivat, että vanhemmat olivat luvanneet lapsille näiden toiveiden mukaisen fyysisen aktiivisuuden toteuttamista, mitä ei kuitenkaan tapahtunut. Haastateltavat sanoittivat tuntemuksiaan kyseisistä tilanteista kertomalla esimerkiksi, että “se on ärsyttävää”.

”Kerran mä halusin Superparkkiin, mut mä en päässyt. Ja myös Hoploppiin mä en päässy. Halusin leikkimaahan ja mä en päässy ja silloin kun mä olin Leo Leikkimaassa mä en saanu mennä yhteen laitteeseen” (lapsi 68, 2lk)

6.2.2 Pätevyyden lannistaminen

Haastateltavien pätevyyttä, eli kokemusta osaamisesta tai taitojen hallinnasta (Ryan & Deci 2017) lannistivat vastauksien mukaan fyysisen aktiivisuuden kontrollointi, liikuntataitojen opettaminen, negatiivisesti koettu kannustus sekä tilanteet, joissa vanhemmat ohjaavat liikuntaa. Edellä mainitut tekijät muodostivat yläluokan neljä alaluokkaa, joista selvimminkin esiin nousi fyysisen aktiivisuuden kontrollointi. Fyysisen aktiivisuuden kontrollointi liittyi haastateltavien vastauksissa tilanteisiin, joissa vanhemmat ohjasivat tai komensivat lapsen tekemään jotain muuta kuin liikuntaa, kuten pelaamaan konsolilla tai tabletilla. Tämä käy ilmi

esimerkiksi vastauksesta kysymykseen “onko joskus ohjattu tai käsketty tekemään muuta kuin liikkumaan tai leikkimään?”:

”On. Aina, kun mä oon ollu pihalla liian kauan, niin mun pitää mennä kotiin pelaa pleikalla, etten mä karkaa.” (lapsi 56, 2lk)

Lapsi saattoi kokea pätevyyden kokemuksen puutetta myös tilanteissa, joissa vanhempi opetti lasta liikunnassa tai liikuntataidoissa. Liikuntataitojen opettaminen saattoi tuntua lannistavalta, jos lapsesta tuntui, että häntä opetetaan koska hän tekee väärin tai koska hän haluaisi itse oppia taidon ilman opettamista:

”Mä en tykkää, kun äiti neuvoo mua. Kun mä harjoittelen vielä luisteluhiihtoo. Siitä luisteluhiihdosta, kun mä hiihdän, niin äiti yrittää opettaa. Mutta mä en tykkää siitä, että äiti koko ajan opettaa ja opettaa. Mä en jaksa, mä haluan ite harjoitella aina.” (lapsi 83, 1lk)

Toimintaan puuttuminen tai toiminnan ohjaaminen fyysisen aktiivisuuden äärellä oli yksi tavoista, joilla haastateltavat kokivat vanhempien lannistavan heidän kyvykkyyttään. Näistä ilmauksista muodostunut alaluokka “vanhemmat ohjaavat liikuntaa” poikkesi liikuntataitojen opettamisen alaluokasta siten, että liikuntatilanteiden ohjaaminen ei liittynyt spesifien taitojen opettamiseen kuten tilanteissa, joissa vanhemmat opettivat lapsille liikuntataitoja. Esimerkki tilanteesta, jossa vanhemmat ohjasivat liikuntaa, on yhden haastateltavan kommentti luistelukentältä, missä “... vaikka pitää syötellä. (Iskä) Huutaa toiselta puolelta kenttää.” (lapsi 7, 3lk)

Haastateltavien kommentteista kävi ilmi, että vanhempien vääränlainen tai väärään hetkeen osuva kannustus voi haitata lapsen keskittymistä tai suoriutumista liikuntatilanteessa. Lapset kertoivat kannustuksen tuntuvan epämiellyttävältä ja nolostuttavalta tai häiritsevän keskittymistä esimerkiksi pelitilanteessa:

”Haastattelija: Ohjaako se kannustus? Ennen, kun mä harrastin jalkapalloa, niin sama juttu, että mä en pystyny keskittyä peliin.” (lapsi 7, 3lk)

6.2.3 Osallisuuden lannistaminen

Parhaimmillaan liikuntaharrastus tarjoaa lapselle myönteisen sosiaalisen ympäristön, missä lapsi tulee hyväksytyksi vertaisryhmässä ja kokee yhteenkuuluvuutta, eli osallisuutta (Kokko & Martin 2019, 152). Osallisuuden kokemus ei kuitenkaan toteudu, jos harrastaminen koetaan negatiivisesti, kuten kymmenessä vastauksessa kävi ilmi. Negatiivisesti koetun harrastamisen lisäksi myös negatiivisesti koettu kehuminen vaikutti haastateltavien vastausten perusteella lannistavasti osallisuuden kokemiseen. Kehuminen koettiin negatiivisesti etenkin julkisissa tilanteissa, kuten liikuntaharrastuksen kilpailuissa tai peleissä:

”Mua vähän ärsyttää, kun mun aina äiti huutaa täyttä siellä futiksessa, että ‘hyvä Lenni’. Mua vähän nolottaa se. Mä aina ajattelen: Oikeesti äiti varmaan nolauttaa mut täs koko pelissä, kun se vaan huutaa tuolla.” (lapsi 15, 2lk)

Negatiiviset kokemukset liikuntaharrastuksesta liittyivät harrastusryhmän dynamiikkaan, harjoitusten keston tai yksipuolisuuteen, tai harrastuksesta pitämiseen. Eräs haastateltavista kertoi lopettaneensa liikuntaharrastuksen, koska oli joukkueen ainoa tyttö. Jotkut haastateltavista kertoivat, että olivat lopettaneet harrastuksen, koska eivät enää tykänneet siitä tai jaksaneet käydä harjoituksissa. Harjoitusten yksipuolisuus saatettiin kokea negatiivisesti, mutta harjoituksissa käytiin siitä huolimatta:

”Mä harrastan balettia. Se ei oo kivaa, kun pitää tehdä aina samaa juttua.” (lapsi 61, 2lk)

Kolmas alaluokka “haasteet strukturoidussa liikunnassa” käsitti tilanteet, joissa lasten fyysinen aktiivisuus oli lasten ulkopuolelta ohjattua. Käytännössä kyseiseen alaluokkaan laskettiin tilanteet, joissa lapset kokivat haasteita fyysisen aktiivisuuden äärellä, kuitenkin pois lukien ilmaukset liittyen liikuntaharrastuksiin ja lasten omaehtoiseen fyysiseen aktiivisuuteen.

Haasteita esiintyi esimerkiksi koulujen liikuntatunneilla tai vanhempien ohjaamassa liikunnassa tai vanhempien kanssa yhdessä liikkuesssa. Koululiikunnan rajalliset mahdollisuudet ajan ja liikuntamuotojen suhteen koettiin liikuntaintoa rajoittavina. Kahdessa vastauksessa mainittiin myös koululiikuntatunneilla tapahtuvan huijaamisen tuntuvan ikävältä.

Vanhemmat puolestaan saattoivat jättää lasten toiveet huomioimatta päättäessään mitä perheenä tehdään, tai esimerkiksi vaatia lapselta liian vaativia suorituksia, kuten seuraavista lainauksista käy ilmi:

”Mä en kauheasti tykkää, kun kaikki meidän muut perheenjäsenet hiihtää paljon kovempaa, niin sit mut pitää hiihtää aina ihan täyttä.” (lapsi 6, 3lk)

”Mä en tykkää siitä, kun me mennään johonkin paikkaan potkuttelemalla, niin mä oon niin iso, niin mä en oikein tykkää, että mun pitää koko ajan potkutella itse, kun mä en pääse kyytiin. Kaikki muut pääsee aina.” (lapsi 68, 2lk)

6.2.4 Sosiaalisen tuen puute

Sosiaalisen tuen puute jakautui kolmeen alaluokkaan: sisarustuen puute, kaverituen puute sekä rajoittavat kotiaskareet. Rajoittavat kotiaskareet luettiin mukaan sosiaalisen tuen puutteen yläluokkaan sen perusteella, että tilanteet liittyivät johdonmukaisesti kodin ja perheen dynamiikkaan, ja fyysistä aktiivisuutta rajoittavia kotiaskareita edelsi sosiaalinen vuorovaikutustilanne lapsen ja vanhempien välillä. Vanhemmat ohjasivat tai käskivät haastateltavia esimerkiksi laittamaan tiskejä, tekemään puuhommia, siivoamaan, ulkoiluttamaan koiraa tai tekemään pihatöitä, kuten haravoimaan. Sosiaalisen tuen puute näkyi esimerkiksi tilanteissa, joissa lapsi olisi itse toivonut pääsevänsä tekemään jotain fyysisesti aktiivista kotiaskareiden sijaan:

”Joskus vaikka jossain kesällä haluais mennä leikkii tai pelaamaan jotain. Mut sit pitää vaikka tehdä jotain, jos on vaikka joku puutarha, niin pitää laittaa niitä kasveja.” (lapsi 72, 3lk)

Kuten liikuntaintoon innostavasti vaikuttavia sosiaalisia tekijöitä käsittelevässä kappaleessa todettiin, olivat kaverit lapsille tärkeä tekijä fyysisessä aktiivisuudessa. Kavereiden puuttumisen kerrottiin vaikuttavan suoraan liikuntakertojen määrään tai liikunnan mielekkyyteen. Usea haastateltavista vastasi kysymykseen “milloin on tylsä liikkua?” jossain muodossa “kun ei ole kaveria”. Liikkuminen tai leikkiminen oli epämieluisaa myös silloin, kun vanhemmat ohjasivat tai pakottivat haastateltavan toimintaan sisaruksen kanssa, etenkin jos haastateltava koki sisarusten ikäeron haastavana:

”Sitten iskä pakottaa mua leikkimään sen (pikkuveljen) kanssa hetken aikaa. Sitten, kun se hetki on mennyt niin se alkaa taas itkeä ja mun on pakko leikkiä sen kanssa taas.”
(lapsi 70, 1lk)

6.2.5 Passiiviset ajanvieteet

Pelien, sovellusten ja muiden passiivisten ajanvietteiden lisäksi liikuntainnokkautta lannistivat vanhempien ja lasten yhteinen ruutu-aika. Yhteensä viidessä vastauksessa mainittiin ohjelmien katsominen tai pelien pelaaminen yhdessä vanhemman tai vanhempien kanssa.

Vanhempien kanssa yhdessä vietetyn ruutuajan lisäksi lapset ilmoittivat pelaavansa pelejä puhelimella, tabletilla, konsolilla ja tietokoneella. Pelaamiseen käytetty aika vaihteli kymmenistä minuuteista aina useisiin tunteihin päivässä. Vanhempien pyrkimys rajoittaa pelaamiseen tai ruudun äärellä vietettyä aikaa tai muulla tavoin kontrolloida passiivisia ajanvietteitä, vaihteli myös suuresti; osa vastaajista kertoi vanhempien pyrkivän rajoittamaan pelaamista tai passiivisuutta tiettyyn määrään päivässä tai esimerkiksi tarjoamalla peliaikaa palkkioksi ulkoilusta. Monet vastaajista kuitenkin totesivat, etteivät vanhemmat puutu pelaamiseen tai eivät jaksakaan yrittää sen rajoittamista.

Passiivisiin ajanvietteisiin ja peleihin liittyi myös sosiaalinen aspekti: pelejä pelattiin yhdessä kavereiden kanssa netin välityksellä tai samassa paikassa. Pelaamaan odottavat kaverit vaikuttivat myös liikuntainnostukseen osalla haastateltavista, kuten seuraavasta vastauksesta käy ilmi:

”Haastattelija: Tuleeko mieleen tilanteita, jolloin ei ole kiva liikkua vapaa-ajalla? No silloin, kun on pelipäivä ja haluaisi pelata. Haastattelija: Jotain X-Boxia vai? Niin, tai kännykällä, kun kaverit odottaa siellä pelissä milloin sä tuut.” (lapsi 70, 1lk)

6.2.6 Siirtymien haasteet

Siirtymiset kotoa kouluun ja harrastuksiin osoittivat haasteita yhteensä viidessä vastauksessa. Haasteet harrastuksiin kulkemisessa liittyivät liikkumistapoihin: yhden vastaajan mielestä harrastuksiin olisi mielekkäämpää kulkea kävellen autokyydin sijaan ja toinen vastaaja kaipaisi mahdollisuutta kulkea harrastuksiin itsenäisesti. Yhdessä vastauksessa vastaaja totesi kouluun kävelemisen olevan tilanne, jolloin ei ole kiva liikkua.

6.2.7 Fyysisen aktiivisuuden rajoitteet

Haastateltavien fyysistä aktiivisuutta rajoittivat erilaiset - pääasiassa vanhempien - menot, fyysistä aktiivisuutta rajoittavat tai ohjaavat säännöt, jaksamisen puute, liikuntaa lannistavat ympäristötekijät, aktiviteettipaikkojen pääsymaksut sekä sopivien varusteiden puuttuminen. Fyysistä aktiivisuutta rajoittavia menoja olivat esimerkiksi vanhempien työt, juhlat, tai matkat mökille tai sukulaisten luokse, jotka estivät osallistumisen liikuntaharrastuksen harjoitukseen, peleihin tai kilpailuihin:

”Jos mä meen pelaamaan kesällä futista johonkin joukkueeseen, niin en pääse turnaukseen, kun ne on viikonloppuisin ja me mennään mökille.” (lapsi 6, 3lk)

Osassa vastauksia matkalle tai juhliin lähteminen rajoitti lasten aktiivisuutta jo ennen itse varsinaista matkaa, kun vanhemmat halusivat vaatteiden pysyvän siistinä matkaa varten tai lasten osallistuvan pakkaamiseen. Matkavalmisteluihin liittyvät rajoitukset estivät usein lasten omaehtoisen liikunnan toteutumista:

”Haastattelija: Milloin et pääse liikkumaan, kuten itse haluaisit? Jos ollaan vaikka lähdössä jonnekin, niin sitten ei enää kerkee mennä pihalle. Sit täytyy olla ihan puhdas, kun ollaan lähdössä johonkin.” (lapsi 72, 3lk)

Vanhemmat rajoittivat fyysistä aktiivisuutta myös asettamalla sääntöjä liikkumiseen. Osa säännöistä liittyi toiminnan rajoittamiseen: vanhemmat esimerkiksi kielsivät lapsia menemästä hyppyreistä laskettelussa tai hyppimästä sohvalla kotona. Lisäksi vanhemmat kielsivät tietyssä paikassa tai ajankohdassa tapahtuvan liikkumisen, kuten sisällä juoksemisen vieraiden ollessa kylässä. Muita kieltoja olivat esimerkiksi sängyllä pomppimisen estäminen ja vanhempien mielestä liian hurjien temppujen yrittäminen. Fyysistä aktiivisuutta rajoittavia sääntöjä olivat lisäksi ruokailu- ja kotiintuloajat, joiden noudattamisen vuoksi lapset joutuivat keskeyttämään liikunnalliset aktiviteettinsa.

Jaksaminen nousi esiin fyysistä aktiivisuutta rajoittavana tekijänä yhteensä 19 vastauksessa. Pitkät koulupäivät, aikaiset herätykset aamuisin ja aiemman fyysisen aktiivisuuden kuormitus olivat syitä väsymykseen, joka esti liikunnan harrastamisen tai teki siitä epämiellyttävää. Lisäksi, etenkin haastattelukysymyksiin “milloin ei ole mukavaa liikkua?” ja “onko liikkumisen into joskus lopahtanut?” vastattiin vain yleisesti, että “kun ei jaksa” tai “kun väsyttää”.

”Haastattelija: Milloin ei ole kiva liikkua? Jos on silleen hirveen väsyny tai semmonen lössö olo.” (lapsi 75, 2lk)

Etenkin talvi ja lumi koettiin haastateltavien vastauksien perusteella liikuntaintoa lannistaviksi ympäristötekijöiksi. Myös vanhemmat rajoittivat lastensa ulkona liikkumista huonojen sääolosuhteiden vallitessa. Kylmyys, kastuminen, likaantuminen ja lumikinosten aiheuttamat hankaluudet liikkumisessa olivat syitä, jotka tekivät liikkumisesta epämukavaa, laskivat mielenkiintoa liikuntaa kohtaan tai suoraan vähensivät fyysistä aktiivisuutta.

”Mä en haluu hirveesti ulkona liikkua, kun on niin paljon lunta. Esim. hipassa uppoo sinne lumeen, ni ei pääse karkuun.” (lapsi 16, 2lk)

Sopivien varusteiden puute rajoitti fyysistä aktiivisuutta kahdessa vastauksessa, kuten myös liikuntapaikkojen pääsymaksut. Liikuntavarusteet olivat joko niin huonot, että ne heikensivät liikuntaa tai sitten ne puuttuivat kokonaan. Kalliit pääsymaksut vähensivät mahdollisia liikkumiskertoja tai eväsivät pääsyn kokonaan, jolloin fyysinen aktiivisuus jäi toteutumatta.

6.3 Vanhemmuustyypit

Aineiston teorialähtöisessä sisällönanalyysissä kohdejoukko jaettiin luokkiin, jotka perustuivat aihepiiriin aiempaan tutkimukseen (Davison ym. 2013; Langer ym. 2014; Laukkanen ym. 2020). Luokittelussa tai kategorisoinnissa luokat muodostuivat kohdejoukon tapauksista, joiden ilmaukset muistuttivat toisiaan. Käytetyt luokat olivat “vastaanottavainen”, “vaativa”, sekä “vastaanottavaisuutta ja vaativuutta yhdistelevä” vanhemmuustyypit.

TAULUKKO 7. Teorialähtöisen sisällönanalyysin kategoriat vanhemmuustyypien osalta ja kategorioihin sijoitettujen haastateltavien lukumäärät (N=79).

Vanhemmuustyypit	Lasten lukumäärä
Vastaanottavainen	28
Vaativa	5
Vastaanottavaisuutta ja vaativuutta yhdistelevä	35
Kategorioihin sopimattomat	11

Vastaanottavaisen vanhemmuustyypin kategoriaan sijoittuivat kohdejoukosta lapset, joiden ilmauksissa oli runsaasti autonomian, osallisuuden ja pätevyuden tukemista ilmentäviä ilmauksia, sekä ilmauksia, jotka kielivät vanhempien tarjoamasta struktuurista, kuten harrastuksiin kuljettamisesta ja fyysisen aktiivisuuden mahdollistamisesta. Vastaanottavaisen vanhemmuustyypin vanhemmat ottivat lasten fyysiseen aktiivisuuteen liittyvät toiveet huomioon ja toteuttivat niitä, tukivat lasta liikuntaharrastuksissa kuljettamalla ja taloudellisesti

mahdollistamalla harrastamisen, sekä olivat läsnä liikuntatilanteissa ja osallistuivat yhdessä lapsen kanssa fyysiseen aktiivisuuteen.

Vaativan vanhemmuustyypin kategoriaan puolestaan sijoittuivat haastateltavat, joiden vastaukset ilmensivät pääosin liikuntaan pakottamista, fyysisen aktiivisuuden kontrollointia ja valvomista, sekä psykologisten perustarpeiden - etenkin autonomian - tukemisen ohittamista. Vaativan vanhemmuustyypin vanhemmat eivät huomioineet lasten toiveita fyysisessä aktiivisuudessa, pakottivat lasta liikkumaan vastentahtoisesti esimerkiksi ulkoilemalla, tai vaativat lapselta lapsen mielestä vaativia liikuntasuorituksia, kuten esimerkiksi seuraavassa:

”Mä en kauheesti tykkää, kun kaikki meidän muut perheenjäsenet hiihtää paljon kovempaa, niin sit mun pitää hiihtää aina ihan täyttä. (lapsi 6, 3lk)

Vastaanottavaisuutta ja vaativuutta yhdistelevän vanhemmuustyypin kategoriaan sijoittuneiden lasten ilmaukset kertoivat vanhemmuuskäytän teistä, jotka kohtaavat lasten tarpeet, mutta myös asettavat vaatimuksia. Kategoriaan sijoittuneiden lasten vastauksissa oli sekä lapsen tarpeita tukevia ja toiveita huomioivia kokemuksia, että kokemuksia vanhemmista sääntöjen ja sovittujen asioiden noudattamisen valvojina - lapsi sai esimerkiksi valita liikuntaharrastuksensa, mutta vanhemmat edellyttivät lapselta sitoutumista harrastukseen käymällä säännöllisesti harjoituksissa. Vastaanottavaisuuden ja vaativuuden yhdistäminen ilmeni myös kokemuksissa, joissa vanhempi pakottaa tai ohjaa lasta liikkumaan ja lapsi lopulta kokee fyysisen aktiivisuuden positiivisesti.

”Yleensä, jos äiti sanoo, että ‘mennään Ladunmäelle’. Siihen ei voi väittää vastaan, että on vähän niinkun pakko mennä. Mutta siellä on ihan kivaa. (lapsi 57, 2lk)

”Useimmiten isi, jos me ollaan uimassa sen työpaikalla. Se sanoo, et mun pitää uida päästä päähän, vaikka se on kyl vähän kivaa. (lapsi 10, 2lk)

Yhteensä yksitoista haastateltavaa jäi kategorioiden ulkopuolelle sillä perusteella, että heidän ilmauksensa eivät ilmentäneet vaativuutta tai vastaanottavaisuutta vanhempiensa toiminnassa.

Näiden haastateltavien kommentit olivat kuvailevia tai niiden sisältö oli ristiriitaista. Lisäksi kategorioiden ulkopuolelle jääneistä 11 haastateltavasta kymmenellä oli koko aineistossa vain yhdestä kahteen ilmausta.

”Haastattelija: Mikä on mukavinta kotona liikkumisessa tai perheen kanssa liikkumisessa?

Puhelin. Haastattelija: Sekö on mukavinta perheen kanssa? Joo. (lapsi 14, 2lk)

7 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, minkälaiset vanhemmuuskäytänteet ja vanhemmuustyypit innostavat ja toisaalta lannistavat lasten intoa fyysiseen aktiivisuuteen. Lasten fyysistä aktiivisuutta käsittelevät tutkimukset ovat tähän mennessä olleet pääasiassa määrällisellä tutkimusotteella tehtyjä, minkä vuoksi tässä tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita lasten kokemuksista ja merkitystodellisuuksista. Niitä analysoimalla pyrittiin selvittämään, miten lapset kokevat vanhempiensa vaikuttavan heidän intoonsa liikkumista kohtaan. Lisäksi aihepiiriä käsittelevät laadulliset tutkimukset ovat keskittyneet pääosin aikuisten tai vanhempien käsityksiin. Tässä tutkimuksessa käytetystä Liikkuva perhe -hankkeen aineistosta on julkaistu teorialähtöinen tutkimus liittyen lasten kokemuksiin vanhempien liikunnallisesta tuesta (Laukkanen ym. 2020), mutta lasten kokemuksiin keskittyneille kotimaisille liikuntatutkimuksille on yhä tarvetta.

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi tuotti tässä tutkimuksessa 20 liikuntaintoa tukevan vanhemmuuden tekijää, jotka jakautuivat seitsemän eri teeman eli yläluokan alle. Myös liikuntaintoa lannistavan vanhemmuuden teemoja muodostui myös seitsemän, mutta tekijöitä eli alaluokkia puolestaan 24 kappaletta. Liikuntaintoa lannistavasta vanhemmuudesta kertovia ilmauksia oli lukumäärällisesti kuitenkin merkittävästi vähemmän kuin liikuntaintoa tukevan vanhemmuuden ilmauksia. Liikuntaintoa lannistavan vanhemmuuden tekijät jakautuivat ilmausten lukumäärällisestä vähydestä huolimatta useampaan luokkaan kuin liikuntaintoa tukevan vanhemmuuden tekijät. Se osoittaa, että haastateltujen lasten kokemukset liikuntaintoa tukevan vanhemmuuden tekijöistä ovat huomattavasti yhtenäisempiä kuin liikuntaintoa lannistavan vanhemmuuden tekijät. Puhuttaessa liikuntaintoa tukevan vanhemmuuden tekijöistä, toistuivat lasten puheissa samankaltaiset teemat, kuten vanhempien ja kavereiden kanssa yhdessä liikkuminen ja vanhempien tarjoama struktuuri. Liikuntaintoa lannistavan vanhemmuuden tekijöiden jakaantuminen useampiin alaluokkiin antaa viitteitä siitä, että yksittäiset liikuntaintoa lannistavan vanhemmuuden tekijät ovat yksilö- tai perhekohtaisempia ja riippuvaisempia lapsen merkitykselliseksi kokemista asioista, kuin liikuntaintoa tukevan vanhemmuuden tekijät.

7.1 Autonomian kokeminen merkittävä tekijä lasten fyysisessä aktiivisuudessa

Autonomian kokeminen nousi tässä tutkimuksessa merkittävimmäksi yksittäiseksi tekijäksi fyysiseen aktiivisuuteen innostavassa vanhemmuudessa. Lasten vastausten perusteella fyysinen aktiivisuus koettiin positiivisena tai innostavana, kun siihen liittyi tai sitä edelsi mahdollisuus itse vaikuttaa toimintaan tai siihen liittyviin tekijöihin. Liikkuminen oli innostavaa erityisesti silloin, kun lapsi sai itse päättää miten liikkuu tai liikkua omatoimisesti ilman vanhempien ohjausta tai rajoituksia. Nämä havainnot saavat tukea tutkimuskirjallisuudesta, jonka mukaan autonomian tarpeeseen vastaaminen vahvistaa lapsen motivaatiota fyysistä aktiivisuutta kohtaan (Laukkanen ym. 2020, 8–9; Sebire ym. 2013, 7–9).

Etenkin omaehtoisen liikunnan suosio, eli fyysinen aktiivisuus ilman aikuisen ohjausta ja rajoitteita, noudattelee Martínez-Andrésin ym. (2020) tekemää havaintoa, jonka mukaan autonomian kokemukset yhdistettynä vapautteen aikuisten kontrollista vaikuttaisi lisäävän fyysistä aktiivisuutta lapsilla. Tässä tutkimuksessa lapset kertoivat liikkuvansa omatoimisesti ulkoleikkien ja -pelien parissa, pyöräillen, temppuillen ulkona trampoliinilla tai sisällä patjoilla ja esimerkiksi puissa kiipeilemällä. Omaehtoista liikuntaa ja lasten autonomiaa fyysisen aktiivisuuden äärellä tukivat myös innostavat ympäristötekijät: lapset innostuivat liikkumaan autonomisesti, jos ympäristö tarjosi siihen sopivia virikkeitä ja mahdollisuuksia. Liikuntaedellytysten, eli struktuurin luomisessa vanhemmilla on keskeinen rooli, kuten Gråstén ym. (2019), Itkonen ym. (2018) ja Laukkanen ym. (2020) ovat havainneet. Struktuuria käsitellään tarkemmin seuraavassa kappaleessa.

Kaverit olivat yksi keskeinen tekijä omaehtoisessa fyysisessä aktiivisuudessa - usein ulkoilemaan ja aktiviteetteihin lähdettiin yhdessä kaverin kanssa. Tätä havaintoa tukevat Laakso ym. (2007, 58–59) sekä Vanttaja ym. (2017, 44), joiden mukaan sosiaalisilla suhteilla ja kavereiden läsnäololla on huomattava vaikutus yksilön motivaatioon fyysistä aktiivisuutta kohtaan. Laakson ym. (2007) sekä Vanttajan ym. (2017) näkemysten mukaisesti liikkumisseuran rooli näkyi fyysiseen aktiivisuuteen innostumisessa tässä tutkimuksessa myös käänteisellä tavalla: kuusi lasta kertoi kavereiden puutteen lannistavan heidän innokkuutta fyysistä aktiivisuutta kohtaan.

Ryanin & Decin (2017, 494–495) mukaan se, miten vanhemmat suhtautuvat lapsen fyysisen aktiivisuuden edistämiseen, vaikuttaa sekä lapsen motivaatioon ja psykologiseen hyvinvointiin, että leikkien ja pelien laatuun. Lapsen liikunnallisuuden tukeminen tai toisaalta liikuntaan painostaminen näkyi tämänkin tutkimuksen tuloksissa autonomian toteutumisen kohdalla: mahdollisuus vaikuttaa omaan toimintaan ja valintoihin, eli itsenäisyyden kokeminen fyysisen aktiivisuuden äärellä nousi lasten vastauksissa merkittävimmäksi tekijäksi liikuntaan innostumisessa. Toisaalta lasten vastausten perusteella liikuntaa lannistivat eniten tekijät, jotka estivät tai heikensivät lapsen autonomian toteutumista: Vanhempien asettamat fyysisistä aktiivisuutta rajoittavat säännöt, fyysisen aktiivisuuden kontrollointi ja liikuntaan pakottaminen olivat merkittävimpiä tekijöitä sille, miksi fyysinen aktiivisuus koettiin epämiellyttäväksi tai motivaatio liikuntaa kohtaan heikkeni.

Huomioitavaa kuitenkin on, että sopivalla tavalla liikuntaan pakottaminen tai vahvasti ohjaaminen ja kannustaminen johtivat lopulta positiivisiin liikuntakokemuksiin, mikä saa tukea Laukkasen ym. (2020, 8–10) tutkimuksessaan esittämistä havainnoista: korkeaa vaatimustasoa ylläpitävät vanhemmat, jotka ilmentävät vanhemmuudessaan vastaanottavaisuutta, osoittamalla lapselle lämpöä, rohkaisua ja kehuja, olivat yhteydessä positiivisiin tuloksiin lasten fyysisessä aktiivisuudessa sekä pätevyyden ja autonomian tarpeen tyydyttämisessä. Onnistumisen kokemukset, jotka syntyivät vanhempien lapsille asettamista kohtuullisista vaatimuksista ja haasteista, ovat olleet yhteydessä liikuntaan kohdistuvaan korkeaan sisäiseen motivaatioon ja liikunnasta saatuihin nautinnon ja ilon tunteisiin myös aiemmissa tutkimuksissa (Seghers ym. 2014, 251–253; Standage & Emm 2014, 241–243).

7.2 Strukturi, liikintaharrastukset ja yhdessä liikkuminen

Edellisessä kappaleessa sivuttiin strukturia yhtenä keskeisenä tekijänä liikuntaa tukevassa vanhemmuudessa. Ryanin ja Decin (2017, 320–321) mukaan vanhempien lapselle tarjoama strukturi onkin ydintekijöitä lapsen psykologisten perustarpeiden täyttymisessä. Lasten vastausten perusteella vanhemmat toteuttivat strukturia tässä tutkimuksessa luomalla mahdollisuuksia liikunnalle kuljettamalla lapsia liikintaharrastuksiin ja aktiviteetti- ja ohjaamapaikoille, ohjaamalla lasta liikkumaan sääntöjen ja rajoitusten avulla - kuten rytmittämällä passiivista ja

aktiivista aikaa - sekä opettamalla liikuntataitoja ja asettamalla lapsen kehitystasolle sopivia haasteita. Näin toimimalla vanhemmat luovat lapselle ympäristön, joka on suotuisa fyysiselle aktiivisuudelle, mahdollistaa lapsen autonomian tarpeen täyttymisen omaehtoisen liikunnan kautta, sekä tukee onnistumisen ja pätevyyden kokemusten saavuttamista (Davison ym. 2013, 105–107; Mäse ym. 2017; Standage & Emm 2014, 241–243; Standage & Ryan 2020, 48–49).

Liikuntaharrastukset olivat yksi yleisimmistä fyysisen aktiivisuuden muodoista tässä tutkimuksessa. Useat lapset kokivat harrastuksessa käymisen positiivisesti. Laukkanen ym. (2021, 82) toteavatkin Liitu-tutkimusraportissa liikuntaharrastuksiin kuljettamisen, harrastus- ja välinmaksujen maksamisen, harrastusten seuraamisen ja kannustamisen olevan keinoja, joilla vanhemmat voivat tukea lapsensa liikunnallisuutta. Tämän tutkimuksen vastauksista kävi kuitenkin myös ilmi, että lapset saattoivat kokea liikuntaharrastuksissa käymisen negatiivisena ja esimerkiksi halusivat jättää käymättä harjoituksissa. Lasten kommenttien perusteella osa vanhemmista ymmärsi lasta, mutta osassa vastauksista lapset kuvasivat vanhempien vaativan lapselta sitoutumista ja komensivat tai pakottivat osallistumaan liikuntaharrastuksen toimintaan. Tämä havainto noudattelee Lepeleeren ym. (2013, 4–6) aiemmin tekemää havaintoa, jonka mukaan osa vanhemmista pyrkii keskustellen ja empatiaa osoittaen selvittämään yhdessä lapsen kanssa ongelman syyn ja löytämään siihen ratkaisun. Osa vanhemmista puolestaan velvoittaa lastaan käymään liikuntaharrastuksessa, jotta lapsi oppisi sinnikkyyttä ja sitoutumista, vaikka lapsi itse olisi haluton osallistumaan harrastustoimintaan. Näin toimimalla vanhempi voi tehdä lapsensa onnettomaksi ja heikentää motivaatiota liikuntaa ja liikuntaharrastusta kohtaan. (Lepeleere ym. 2013, 4–6)

Itkosen ym. (2018, 20–21) mukaan vanhempien kasvatuskäytännöt ovat johdonmukaisesti yhteydessä lasten fyysiseen aktiivisuuteen, mikä saa tukea myös tämän tutkimuksen havainnoista: vanhempien ja perheen liikuntakulttuurin merkitys lapsen liikunnallisuudelle, vanhempien liikunnallinen malli, fyysinen aktiivisuus yhdessä vanhempien kanssa sekä vanhempien luomat ympäristön edellytykset fyysiselle aktiivisuudelle vaikuttivat merkittävästi lapsen innokkuuteen ja fyysisen aktiivisuuden toteutumiseen. Lapsen fyysisen aktiivisuuden tukemista käsitellessä onkin syytä pohtia, ovatko vanhemmat valmiita tukemaan lapsen liikunnallisuutta tarjoamalla sitä tukevan struktuurin innostavan ympäristön ja liikunnan mahdollistamisen muodossa. Edelleen voidaan pohtia, käytetäänkö fyysiseen aktiivisuuteen

ajallisia ja taloudellisia resursseja, mahdollistetaanko harrastaminen kuljettamalla lasta harrastuksiin, vai jopa heikennetään fyysisen aktiivisuuden mahdollisuuksia kulkemalla sellaisetkin matkat autolla tai bussilla, jotka lapsi voisi kulkea aktiivisesti itsenäisesti tai yhdessä vanhemman kanssa.

Lounassalon ym. (2019) mukaan vanhempien tuki on erityisen tärkeää lapsen liikkumattomuuden torjumisessa ja sekä Hagger ym. (2009, 705–707), Beets ym. (2010, 629–637) että Wilk ym. (2018b, 82) korostavat vanhempien vaikutusta lasten vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden määrälle ja vanhempien liikunnallisen esimerkin sekä yhdessä liikuntaan osallistumisen roolia lasten liikunnallisuuden tukemisessa. Aiempi tutkimus saa tukea tämän tutkimuksen havainnoista: fyysinen aktiivisuus yhdessä vanhempien tai perheen kanssa oli toiseksi merkittävin tekijä liikuntaintoa tukevassa vanhemmuudessa. Vanhempien ja perheen kanssa yhdessä liikkumiseen liittyi tämän tutkimuksen aineistossa runsaasti positiivisia ja innostavia kokemuksia. Toisaalta juuri vanhempien fyysistä aktiivisuutta rajoittavat menot ja toimet olivat yksi keskeisimmistä tekijöistä liikuntainnon lannistamisessa.

Huomioitavaa kuitenkin on, että kaikki vanhempien lapselle osoittama fyysisen aktiivisuuden tuki ei johtanut positiivisiin lopputuloksiin. Kommenttien perusteella lapset kokivat tietynlaisen kannustuksen, kehumisen sekä liikuntataitojen opettamisen häiritsevän keskittymistä, nolostuttavan, ärsyttävän ja estävän pystyvyyden tai pätevyyden kokemista. Barr-Anderson ym. (2010) toteavat, että lapsen kokemus vanhempien kannustuksesta ja tuesta on tärkeämpää kuin absoluuttinen tuen määrä ja muodot. Tässä tutkimuksessa negatiiviset kokemukset kannustuksesta ja kehuista painottuivat julkisiin tilanteisiin, kuten lapsen harrastuksen harjoitukseen tai peleihin, missä paikalla on lapsen ja vanhemman lisäksi useita muita henkilöitä. Yksityisesti tai perheen kesken saatu kannustus tai kehu koettiin pääsääntöisesti positiivisesti. Vastaavia havaintoja ovat tehneet Laukkanen ym. (2020, 12), joiden mukaan lapsen osallistuminen organisoituun fyysiseen aktiivisuuteen on pääsääntöisesti yhteydessä positiivisiin käsityksiin liikuntaa tukevasta vanhemmuudesta, mutta vanhempien pakottava tai häiritsevä käytös liikuntaharrastuksen äärellä on johtanut lapsilla nöyryytyksen ja häpeän kokemuksiin. Tukeakseen lapsen autonomiaa, tulisi kannustuksen keskittyä kannustamaan lasta yrittämään ja suoriutumaan täysivaltaisesti kykyjensä mukaan, sen sijaan, että lapsi saa positiivista palautetta kannustajan miellyttämisestä (Polet ym. 2021, 39).

7.3 Jaksamisen haasteet ja olosuhteiden rajoitteet lannistavat

Jaksamisen haasteet nousivat tässä tutkimuksessa yleisimmäksi syyksi liikuntainnon lannistumiselle. Lasten kommentteissa jaksamisen haasteet ilmenivät väsymyksenä koulupäivän tai jonkin toiminnan jälkeen, kyllästymisenä monotoniseen toimintaan esimerkiksi liikuntaharrastuksen harjoituksissa, tai yleisesti ilmauksena “kun ei jaksaa”. Helajärvi ym. (2019, 106) ovat todenneet runsaan pelaamisen ja ruutuajan olevan yhteydessä fyysiseen jaksamiseen myös ruutuajan ulkopuolella - samankaltaisia havaintoja voidaan tehdä tämän tutkimuksen aineistosta, jossa osa jaksamisen haasteista kertoneista lapsista raportoi myös merkittäviä määriä ruutu-aikaa arjessaan. Ruutuajan rajoittamisella voi olla suuri vaikutus lapsen fyysisen aktiivisuuden määrään. Lisäksi vanhempien roolia tarkastellessa on pohdittava, millä muilla tavoin vanhemmat ohjauksellaan ja käytänteillään vaikuttavat lasten jaksamiseen. Huolehditako arjessa riittävästä tasapainosta aktiivisuuden ja levon välillä? Tärkeää on pohtia myös sitä, pitävätkö vanhemmat huolen, että lapsi nukkuu riittävästi ja älylaitteita ei käytetä ennen nukkumaanmenoa tai syövätkö lapset riittävästi ja monipuolisesti. Myös vanhempien jaksamisen näkökulmaa on tärkeä huomioida ja pohtia, vaikuttaako vanhempien arjessa kokema kuormitus ja stressi lasten hyvinvointiin ja sitä kautta jaksamiseen.

Barr-Andersonin ym. (2010) mukaan suurempi osa 8–12-vuotiaista lapsista pitää kotiympäristöään ruutu-aikaa rajoittavana ja fyysistä aktiivisuutta tukevana. Samankaltaisia johtopäätöksiä voi tehdä myös tämän tutkimuksen tuloksista. Ympäristön ja vähäisten voimavarojen intoa vähentävistä vaikutuksista huolimatta suurempi osa tämän tutkimuksen lapsista koki ympäristönsä fyysiseen aktiivisuuteen innostavana. Lisäksi vanhempien ruutu-aikaa ja fyysistä passiivisuutta rajoittavat toimet koettiin pääasiassa positiivisesti tai vähintäänkin neutraalisti ja niillä oli positiivisia vaikutuksia lasten fyysiselle aktiivisuudelle.

Ruutu- tai peliaika saattoi lasten kommenttien perusteella toimia myös kannustimena, ulkoisena motivaationa fyysiselle aktiivisuudelle, sillä vanhemmat lupasivat lapselle peli- tai ruutu-aikaa palkinnoksi ulkoilusta tai muusta fyysisestä aktiivisuudesta. Vastaavia toimintatapoja on tuotu esiin aiemmissakin tutkimuksissa (esim. Lepeleere ym. 2013). Edellä kuvatulla tavalla

toimimalla vanhemmat saattavat kuitenkin heikentää lapsen luontaista kiinnostusta kyseistä toimintaa ja fyysistä aktiivisuutta kohtaan (Lepeleere ym. 2013, 5; Ryan & Deci 2017).

Turvallisuustekijät, kuten huoli lasten turvallisuudesta aktiviteettiapaikoilla tai tuntemattomien ihmisten läsnäolosta, ovat Brockmanin ym. (2011) mukaan merkittävimpiä syitä sille, miksi vanhemmat rajoittavat lastensa fyysistä aktiivisuutta. Vastaavia tekijöitä ei noussut esiin tämän tutkimuksen kommentteissa - sen sijaan olosuhteista johtuneet fyysisen aktiivisuuden rajoitukset ja liikuntainnon lannistuminen noudattelivat Martínez-Andrés ym. (2020) kuvailevan laadullisen tutkimuksen tuloksia: lapset harrastivat liikuntaa mieluiten hyvissä keliolosuhteissa, omaehtoiseen aktiivisuuteen innostavissa ympäristöissä. Fyysisistä olosuhteista etenkin talvi hankineen, sade ja kura sekä ei-innostava miljöö mainittiin lasten kommentteissa liikuntaintoa lannistavina tekijöinä. Myös kodin ja perheen olosuhteet vaikuttivat lasten fyysisen aktiivisuuden toteutumiseen ja liikuntamotivaatioon. Perheen rajalliset ajalliset resurssit ja muiden asioiden priorisointi liikunnan edelle aiheuttivat kommenttien perusteella lapsille turhauttavia tilanteita, joissa he eivät päässeet liikkumaan haluamallaan tavalla tai ollenkaan, vaikka intoa aktiivisuuteen olisi ollut olemassa. Usein esteenä olivat vanhempien päättämät menot ja työt. Martínez-Andrés ym. (2020) havaitsivat saman omassa tutkimuksessaan, jonka mukaan työn ja vapaa-ajan epätasapaino vaikuttaa suoraan lasten passiiviseen aikaan ja fyysisen aktiivisuuden mahdollisuuksiin.

7.4 Vanhemmuustyyppien erot luokittelun perusteella

Davisonin ym. (2013), Langerin ym. (2014) ja Laukkasen ym. (2020) aiemmalle teoriakehykselle perustuva aineiston teorialähtöinen luokittelu johti vähäiseen määrään pelkkää vaativuutta ilmentävää vanhemmuustyyppiä ja runsaasti vastaanottavaisuutta ja vaativuutta yhdistelevää vanhemmuustyyppiä. Pelkkää vastaanottavaista vanhemmuustyyppiä edustavia lapsia oli myös runsaasti, mutta hieman vastaanottavaisuutta ja vaativuutta yhdistelevää tyyppiä vähemmän. Vahvaan kontrollointiin, valvontaan ja rajoitukseen pohjautuva vaativa vanhemmuustyyli on aiemmissa tutkimuksissa liitetty lasten negatiivisiin kokemuksiin liikunnasta, kun puolestaan vastaanottavainen ja salliva vanhemmuustyyli on johtanut suurempaan absoluuttiseen fyysiseen aktiivisuuteen, liikunnallisen elämäntavan

vahvistamiseen ja lapsen psykologisten perustarpeiden tyydyttymiseen (Davison ym. 2013; Hennessy ym. 2010, 7–9; Laukkanen ym. 2020, 11–12; Sleddens ym. 2011, 23–24).

Aineiston luokittelun lukumäärällisten tulosten (taulukko 7) painottuminen vastaanottavaisen vanhemmuustyypin suuntaan korreloi paitsi edellä mainitun aiemman tutkimustiedon kanssa, myös tämän tutkimuksen aineistolähtöisen analyysin kanssa. Liikuntaintoa tukevan vanhemmuuden ilmauksia tunnistettiin tässä tutkimuksessa yhteensä 443, kun liikuntaintoa lannistavan vanhemmuuden ilmauksia oli lukumäärällisesti huomattavasti vähemmän, yhteensä 189. Havainto pitää yhtä myös aiemmin esitetyn Barr-Andersonin ym. (2010), Wilkin ym. (2018a) ja Laukkasen ym. (2023, 59–61) tutkimustuloksen kanssa. Niiden mukaan suurin osa ala- ja yläkouluikäisistä lapsista kokee vanhempansa sekä koti- ja perheympäristönsä aktiivisuuteen kannustavana.

Vastaanottavaisen vanhemmuustyypin lapset kommentoivat tässä tutkimuksessa liikkuvansa yhdessä vanhempiansa kanssa, saavansa vanhemmiltaan tukea fyysiseen aktiivisuuteen kannustuksen ja struktuurin muodossa, sekä kokivat vanhempiansa huomioivat heidän toiveensa. Vastaanottavaisen vanhemmuustyypin lapset kokivat vanhempiansa kehuja ja kannustuksen pääsääntöisesti positiivisena, eikä niihin liittynyt kokemuksia painostuksesta tai häpeästä. Se, miten lapsi kokee vanhempiansa tuen ja kannustuksen, on havaittu olevan merkittävämpää kuin kannustuksen ja tuen määrä (Barr-Anderson ym. 2010), mikä vaikuttaisi pitävän paikkansa myös tämän tutkimuksen havaintojen kanssa vastaanottavaisesta vanhemmuudesta: lasta tukevalla tavalla annettu positiivinen ja informatiivinen palaute, joka heijastaa lämpöä ja kohtalaisia odotuksia lasta kohtaan, auttaa pätevyyden ja autonomian kokemusten saavuttamisessa, sekä vahvistaa luottamusta vanhemman ja lapsen välillä (Laukkanen ym. 2020, 8–13; Standage & Emm 2014, 241–243). Silloin lapsi kokee vanhempiansa tuen todennäköisemmin positiivisesti.

Liikuntaan pakottaminen, fyysisen aktiivisuuden kontrollointi ja lapsen itsemääräämisteorian mukaisten psykologisten perustarpeiden ohittaminen värittivät vaativaa vanhemmuustyyppeä edustavien lasten vastauksia. Vaativan vanhemmuustyypin vanhemmuuskäytännöt johtivat sekä fyysisen aktiivisuuden estymiseen että liikuntainnon lannistumiseen. Lapsen

käyttäytymisen kontrollointi, rajoittaminen ja valvonta ovatkin olleet tyypillisiä piirteitä vaativassa vanhemmuustyyliässä myös aiemmissä tutkimuksissa (mm. Sleddens ym. 2011, 23–24). Ne johtavat yleensä negatiivisiin kokemuksiin liikunnasta, vähentyneeseen fyysiseen aktiivisuuteen sekä ulkoisen motivaation aikaansaamaan lyhytaikaiseen tyytyväisyyteen vanhempien odotusten täyttämistä (Assor 2018; Langer ym. 2014; Laukkanen ym. 2020).

Vanhemmat jotka osoittavat runsaasti tukea, lämpöä ja välittämistä, asettaen samalla lapselle kohtuullisia vaatimuksia, ovat johdonmukaisesti olleet yhteydessä positiivisiin tuloksiin lapsen koetussa minäpystyvyydessä, pätevyyden kokemuksissa, liikuntamotivaatiossa ja absoluuttisessa fyysisen aktiivisuuden määrässä (Davison ym. 2013; Hennessy ym. 2010; Langer ym. 2014; Laukkanen ym. 2020). Tässä tutkimuksessa haastateltujen lasten kommenttien perusteella edellä mainitulla tavalla toimivat, vastaanottavaisuutta ja vaativuutta yhdistelevät vanhemmat antoivat lasten osallistua fyysistä aktiivisuutta koskevaan päätöksentekoon, tukivat lapsen psykologisten perustarpeiden täyttymistä tarjoamalla mahdollisuuksia autonomiseen aktiivisuuteen ja asettamalla lapsen tasolle sopivia haasteita. Vastaanottavaisuutta ja vaativuutta yhdistelevät vanhemmat myös ohjasivat fyysistä aktiivisuutta esimerkiksi valvomalla passiivisen ajan määrää, sekä asettivat sääntöjä fyysiselle aktiivisuudelle. Nämä käytänteet ovat hyvin samansuuntaisia kuin havainnot, joita Lepeleere ym. (2013, 4–6) tekivät 6–12-vuotiaiden lasten vanhempia haastatteleamalla.

7.5 Johtopäätökset

Kuten jo johdannossa todettiin, lasten liikkumattomuus on viime vuosina ollut kasvava ongelma. Tämänkin tutkimuksen kohdejoukkona olleiden lasten ikäluokasta vain vajaa puolet liikkuu terveytensä kannalta riittävästi, eli vähintään 60 minuuttia päivässä kansallisesti ja kansainvälisesti mitattuna (Aubert ym. 2018, 252; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021; Statistics Canada 2015; Wilk ym. 2018a). Tämän tutkimuksen havainnot lasten liikuntaa ja liikuntaa tukevaa vanhemmuutta koskevista kokemuksista ovat mielenkiintoisia huomioiden lasten fyysisen aktiivisuuden laskevan trendin. Tutkimuksen perusteella lapset kokevat fyysisen aktiivisuuden pääsääntöisesti mielekkäänä. Lasten kommenttien perusteella ei ollut havaittavissa inhoa tai kiinnostuksen puutetta fyysistä aktiivisuutta kohtaan, vaan liikuntaintoa

lannistavat tekijät liittyivät lapsen motivaation ulkopuolisiin seikkoihin, kuten olosuhteisiin, ympäristötekijöihin ja vanhemmuuskäytänteisiin.

Lapsella on luontainen korkea halu liikkua ja hakeutua asteittain vaikeutuvien tehtävien pariin, jotka tuottavat lapselle mielihyvää ja joiden kautta lapsi oppii uusia motorisia taitoja (Sääkslahti 2007, 39–40). Tässäkin tutkimuksessa lapset selvästi kokivat liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden mielekkäänä ja innostavana. Miten, missä ja minkä verran tuo innokkuus pääsee toteutumaan käytännön aktiivisuutena, vaikuttaa riippuvan merkittävästi vanhempien luomista olosuhteista, valinnoista ja käytänteistä. Huomioitavaa on, että lasten kokemukset liikuntaa tukevasta vanhemmuudesta olivat huomattavasti yhtenäisemmät, kuin liikuntaa tukevan lannistavasta vanhemmuudesta. Tästä voidaan päätellä, että liikuntaa tukevan vanhemmuuden tekijät kulminoituvat samoihin elementteihin useimman lapsen kohdalla: lapsen psykologisiin perustarpeisiin vastaaminen, struktuurin ja positiivisten liikuntakokemusten tarjoaminen ovat johdonmukaisesti yhteydessä positiivisiin vaikutuksiin lasten fyysisessä aktiivisuudessa. Vanhemmuuden liikuntaa lannistavat tekijät puolestaan ovat moninaisempia, sekä yksilö- ja perhekohtaisempia. Raivatakseen liikuntaa lannistavia tekijöitä pois lapsen luontaisen liikkumishalun tieltä, on vanhemmat saatava perhekohtaisesti pohtimaan, mitkä tekijät heidän vanhemmuudessaan, perheen ja kodin kulttuurissa, arvoissa ja arkiympäristöissä tukevat tai heikentävät lapsen mahdollisuuksia fyysiseen aktiivisuuteen.

Vanhemmat tukevat lastensa liikunnallisuutta selvimminkin tarjoamalla lapselle mahdollisuuden omaehtoiseen fyysiseen aktiivisuuteen siihen innostavassa sosiaalisessa ja fyysisessä ympäristössä, joka mahdollistaa autonomian ja pätevyyden kokemisen. Lapsi saattaa suhtautua vanhempiensa pieniinkin fyysisen aktiivisuuden tukitoimiin positiivisesti, vaikka vanhempi itse kokisikin vain täyttävänsä vanhempainvelvollisuuttaan (Barr-Anderson ym. 2010). Vanhempien pienetkin tukitoimet voivat olla riittävät, jos lapsi kokee ympäristönsä liikuntaan innostavaksi ja houkuttelevaksi. Silloin lapsen aktiivisuuden toteutuminen ei lepää pelkästään vanhempien tai muiden perheenjäsenten ohjauksen varassa. Tukea innostavien ympäristöjen tarjoamiseen vanhemmat saavat esimerkiksi valtakunnallisesta liikuntapaikkarakentamisesta, jonka painopiste on viime vuosina ollut lasten ja nuorten liikuntaympäristöjen kehittämisessä. Lisäksi kunnat tukevat lasten ja nuorten liikuntaa taloudellisesti sekä tarjoamalla

harrastusmahdollisuuksia vapaa-ajalla matalalla kynnyksellä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016)

Vanhemmat voivat tehostaa lapsen autonomian ja pätevyyden kokemusten kautta syntyvää sisäistä motivaatiota fyysistä aktiivisuutta kohtaan ohjaamalla toimintaa ja asettamalla lapsen tasoa vastaavia sopivia haasteita. Vanhempien tulee kuitenkin pidättäytyä liiasta kontrolloinnista ja rajoittamisesta, jotka turhauttavat lapsen autonomian kokemista ja sen myötä heikentävät kiinnostusta toimintaa kohtaan. Sekä tämän tutkimuksen, että aiemman tutkimustiedon valossa sillä, miten lapsi kokee vanhempiensa tuen ja kannustuksen, on huomattava merkitys sille, miten vanhempien tuki vaikuttaa lapsen motivaatioon fyysistä aktiivisuutta kohtaan. Lapsen liikuntaintoa tukeakseen vanhemman tulee antaa lapselle informatiivista palautetta, lämpöä ja empatiaa osoittaen. Vanhemman tulee huomioida lapsen näkökulma niin palautetta antaessa, kuin vuorovaikutuksessa ja liikuntaa koskevassa päätöksenteossa. Lisäksi vanhemman tulee harkita milloin ja missä palaute tai kehu annetaan - tämän tutkimuksen perusteella lapset suhtautuvat paremmin yksityisesti kuin julkisesti annettuun palautteeseen, kehuihin ja kannustukseen.

Järjestettyyn liikuntaan osallistuminen oli suosittu fyysisen aktiivisuuden muoto tässä tutkimuksessa. Lasten liikuntaharrastaminen onkin nykyään suositumpaa kuin koskaan aiemmin (Blomqvist ym. 2019). Yksi kanava vanhemmille lasten liikuntainnon ruokkimiseen on tukea lapsen liikuntaharrastamista kannustamisen ja rohkaisemisen lisäksi osoittamalla aineellista tukea: maksamalla liikunta- ja harrastusmaksuja sekä välinehankintoja, kuljettamalla sekä seuraamalla lapsen harrastamista. Vanhempien tulee myös järjestää perheen ajalliset ja taloudelliset resurssit niin, että ne mahdollistavat liikuntaharrastamisen kautta tapahtuvan fyysisen aktiivisuuden. Osalla perheistä liikuntaharrastusten ja -paikkojen maksut rajoittavat niihin osallistumisen mahdollisuuksia - näiden perheiden vanhemmat voivat pyrkiä hakemaan tukea lapsensa harrastamiseen kuntien vapaa-ajan harrastustoiminnasta ja avustuksista (Olympiakomitea 2019).

Kuten aiemmin todettiin, on lasten fyysinen aktiivisuus vähentynyt viime vuosina ja on vuosi vuodelta kasvava ongelma. Tämä siitäkin huolimatta, että lasten osallistuminen organisoituun

harrastustoimintaan on runsaampaa kuin aiemmin - syitä vähäiseen liikuntaan on siis löydyttävä perheiden liikuntakulttuureista ja fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavista vanhemmuuskäytännöistä. Vanhempien ja kodin rooli lasten liikunnalliseen elämäntapaan juurruttamisessa onkin kiistaton. Vanhemmat tukevat lastensa intoa ja sisäisen motivaation rakentumista fyysistä aktiivisuutta kohtaan, kun he antavat liikunnan arvostuksen näkyä arkisissa valinnoissa ja ajallisten ja taloudellisten resurssien käyttämisessä, sekä näyttävät omaa liikunnallista esimerkkiä ja panostavat perheen yhteisiin liikuntahetkiin. Vanhemmat voivat juurruttaa lapsensa liikunnasta nauttimiseen ja elinikäiseen innokkuuteen fyysistä aktiivisuutta kohtaan tarjoamalla lapselle mahdollisuuden vaihtaa hyötyliikunta autossa istumisen sijaan, rakentamalla ympäristön, joka kannustaa omaehtoiseen liikkumiseen kotona ja sen lähipiirissä - niin sisällä kuin ulkona - sekä osoittamalla lapselle sopivissa määrin kannustusta, ohjausta ja haasteita.

7.6 Tutkimuksen arviointi ja jatkotutkimusehdotukset

Lasten fyysinen aktiivisuus ja siihen vaikuttavat tekijät ovat nousseet vuosi vuodelta merkittävämmäksi puheenaiheeksi lasten ja nuorten liikunnan määrän laskiessa. Kun otetaan huomioon, että lasten liikuntamäärät laskevat samalla, kun liikuntaharrastamisen määrät ovat huipussaan, on tärkeää selvittää perheiden ja vanhempien roolin vaikutusta lasten fyysisen aktiivisuuden kokonaiskuvassa. Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on merkittävä aihe yhteiskunnallisesti ja siihen tutkimusten valossa johdonmukaisesti vaikuttavien tekijöiden, eli vanhemmuuskäytänteiden tutkiminen on tämän tutkimuksen vahvuus. Tutkimuksen vahvuutena voidaan pitää myös tutkimusaineistona käytetyn haastattelumateriaalin monipuolisuutta ja laajuutta: kuudesta eri koulusta ja kolmelta eri luokka-asteelta kerätyn, yhteensä 79 lapsen kokemuksista kertova aineisto antaa monipuolisesti kuvan lasten kokemuksista liikuntaa tukevasta vanhemmuudesta. Taustakyselylomakkeiden perusteella haastateltavat lapset edustivat kirjavasti eri fyysisen aktiivisuuden tasoja, minkä ansiosta aineistoon kertyi vastauksia sekä aktiivisten että vähän liikkuvien lasten vastauksista.

Täsmäryhmähaastattelut on havaittu hyväksi aineistonkeruumenetelmäksi lasten kokemuksia tutkittaessa (Stewart ym. 2011) ja ne mahdollistavat kokemusten keräämisen samanaikaisesti

usealta haastateltavalta. Täsmäryhmähaastatteluiden haasteena on saada kerättyä kokemuksia tasaisesti kaikilta haastateltavilta, kun vastausvuorot eivät toteudu systemaattisesti – itseään helposti ilmaisevat ja ryhmässä luontevasti toimeen tulevat haastateltavat todennäköisesti tuovat ajatuksensa herkemmin ilmi, vieden tilaa pidättyväisempien haastateltavien kokemuksilta. Lisäksi lapset saattavat ryhmähaastattelutilanteessa muokata vastauksiaan sen perusteella, mitä muut ryhmässä ovat vastanneet (Raittila 2015) tai mitä he olettavat haastattelijan haluavan heidän vastaavan. Lasten on kuitenkin todettu olevan ensiluokkaisia tiedonantajia heitä itseään koskevissa asioissa. He pystyvät tuottamaan hyviä vastauksia heille tärkeistä tilanteista tehden heistä päteviä osallistujia tutkimukseen, kunhan tutkimus toteutetaan lasten kommunikointitavat ja osallistumismukavuus huomioiden (Järvensivu 2007; Kirk 2007). On jopa viitteitä siitä, että lasten vastaukset vanhempien tuesta pitävät paremmin paikkansa, kuin vanhempien omat käsitykset (Barr-Anderson ym. 2010).

Tässä tutkimuksessa käytetyn systemaattisen aineistonanalyysimenetelmän ansiosta tutkimuksen tulokset kertovat monipuolisen, mutta hyvin rajatun joukon kokemuksista ja aineiston analyysin perusteella muodostetut liikuntaa tukevan vanhemmuuden tekijät kuvaavat parhaimmillaan yhden tai kahden vastaajan kokemuksia. Tästä syystä tutkimuksessa tehtyjä havaintoja lasten kokemuksista fyysistä aktiivisuutta tukevaa vanhemmuutta koskien ei voida yleistää kaikkia lapsia ja vanhempia koskeviksi, mutta ne tuovat arvokasta kokemuseräistä tietoa lasten näkökulmasta, minkä huomioiminen on tärkeä tekijä pyrkiessämme ymmärtämään kokonaiskuvaa lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä. Vaikka laadullinen tutkimustapa ei pyrikään yleistettävyyteen (Nicholls 2009), auttaa se tässä tapauksessa hahmottamaan paremmin, miten lapset kokevat vanhempiensa ja vanhemmuuskäytänteiden vaikuttavan heidän intoonsa fyysistä aktiivisuutta kohtaan. Vaikka lasten ja nuorten kokemukset aiheesta ovat viime vuosina herättäneetkin tutkijoiden mielenkiinnon (mm. Kokko & Martin 2023; Laukkanen ym. 2020; Laukkanen ym. 2021) on aihetta toistaiseksi tutkittu verrattain vähän.

Haastattelukysymykset laadittiin tässä tutkimuksessa tiettyjen teoriakehysten ohjaamana, minkä vuoksi haastateltavien vastaukset ohjautuivat väistämättä teoriakehyksen aihepiireihin. Sitä voidaan pitää tämän tutkimuksen heikkoutena. Tutkimuksen tulosten painottuminen itsemääräämisteorian mukaisille psykologisten perustarpeiden kokemuksille ja fyysistä

aktiivisuutta tukevan vanhemmuuden teemoihin, olisi voitu välttää esimerkiksi avoimilla haastatteluilla. Tämä tutkimuksen puolueettomuutta haastaa teorialähtöisen sisällönanalyysin perusteella suoritettu luokittelu, jonka kategoriat muodostettiin aiempaan aihepiiriin tutkimustietoon nojaten.

Vähäisenkin fyysisen aktiivisuuden ja passiivisuuden katkaisemisen hyödyt olisi saatava yhä useamman vanhemman tietoon niiden johtopäätösten perusteella, jotka tässä tutkimuksessa nousivat liikuntaintoa innostavan ja lannistavan vanhemmuuden tuloksien pohjalta. Kodin ja vanhempien rooli lasten fyysisen aktiivisuuden tukemisessa vaikuttaa tämän tutkimuksen tulosten valossa yhä merkittävämmältä, minkä vuoksi vanhempia tulisi tukea mahdollistamaan fyysinen aktiivisuus lapselle yhä matalammalla kynnyksellä. Liikunnan omaehtoisuuden tärkeyden ja aktiivisuuteen innostavan ympäristön merkityksen perusteella tulisi toteuttaa interventioita, jotka auttavat vanhempia tekemään sellaisia pysyviä muutoksia vanhemmuuskäytänteissään ja lasten lähiympäristössä, että ne kannustavat lasta olemaan itsenäisesti aktiivinen.

Vanhempien vaikuttaessa kiistatta lastensa fyysiseen aktiivisuuteen ja lasten liikuntaintoa lannistavien tekijöiden painottuessa vanhemmista riippuvaisiin tekijöihin tässäkin tutkimuksessa, olisi mielenkiintoista selvittää vanhempien kokemuksia siitä, mitkä tekijät ovat liikuntaintoa lannistavan vanhemmuuden taustalla. Toisaalta olisi mielenkiintoista selvittää, miten eri vanhemmuustyyppien vanhemmat kokevat itse lapsensa fyysiselle aktiivisuudelle tarjoaman tuen. Lisäksi olisi tärkeää tutkia syvemmin, mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että lapset kokevat vanhempiensa kannustuksen ja tuen toisinaan vääränlaisena, negatiivisia tunteita aiheuttavana ja liikuntaintoa lannistavana.

LÄHTEET

- Aubert, S., Barnes, J. D., Abdeta, C., Abi Nader, P., Adeniyi, A. F., Aguilar-Farias, N., Andrade Tenesaca, D. S., Bhawra, J., Brazo-Sayavera, J., Cardon, G., Chang, C., Delisle Nyström, C., Demetriou, Y., Draper, C. E., Edwards, L., Emeljanovas, A., Gába, A., Galaviz, K. I., González, S. A. ...Tremblay, M. S. (2018). Global Matrix 3.0 Physical activity report card grades for children and youth: Results and analysis from 49 countries. *Journal of Physical Activity and Health*, 15(s2), 251–273.
- Assor, A. (2018). Parental conditional regard. Teoksessa Bornstein, M. (toim.) *The SAGE encyclopedia of lifespan human development*. (Vol. 1-5). SAGE Publications, Inc., doi: 10.4135/9781506307633
- Assor, A., Kanat-Maymon, Y. & Roth, G. (2014). Parental conditional regard: Psychological costs and antecedents. Teoksessa Weinstein, N. (toim.). *Human motivation and interpersonal relationships: Theory, research and applications*. Dordrecht: Springer, 218–220.
- Barr-Anderson, D. J., Robinson-O'Brien, R., Haines, J., Hannan, P. & Neumark-Sztainer, D. (2010). Parental report vs. child perception of familial support: Which is more associated with child physical activity and television use? *Journal of Physical Activity and Health* 7 (3), 364–368.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M. & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Psychological need thwarting in the sport context: Assessing the darker side of athletic experience. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 33, 75–102.
- Beets, M. W., Cardinal, B. J. & Alderman, B. L. (2010). Parental social support and the physical activity-related behaviors of youth: A review. *Health Education & Behavior* 37 (5), 621–644.
- Bi, X., Yang, Y., Li, H., Wang, M., Zhang, W. & Deater-Deckard, K. (2018). Parenting styles and parent–adolescent relationships: The mediating roles of behavioral autonomy and parental authority. *Frontiers in Psychology* 9 (2187).
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P., Kokko, S. (2019). Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa Sami Kokko ja Leena Martin (toim.). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*. Valtion

- Brinkmann, S. (2013). *Qualitative interviewing. Understanding qualitative research*. Oxford University Press.
- Brockman, R., Jago, R. & Fox, K. R. (2011). Children's active play: self-reported motivators, barriers and facilitators. *BMC Public Health* 11, 1–7. doi: 10.1186/1471–2458-11-1.
- Brunet, J., Sabiston, C. M., O'Loughlin, J., Mathieu, M-E., Tremblay, A., Barnett, T. A. & Lambert, M. (2014). Perceived parental social support and moderate-to-vigorous physical activity in children at risk of obesity. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 85 (2), 198–207.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Gardon, G., Carty, C., Chaput, J-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firht, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T. ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine* 2020 (54), 1451–1462.
- Costa, S., Soenens, B., Gugliandolo, M. C., Cuzzocrea, F. & Larcen, R. (2014). The mediating role of experiences of need satisfaction in associations between parental psychological control and internalizing problems: A study among Italian college students. *Journal of Child and Family Studies* 24, 1106–1116.
- Dagkas, S. & Quarmby, T. (2012). Young people's embodiment of physical activity: The role of the "pedagogized" family. *Sociology of Sport Journal* 29 (2), 210–226.
- Davison, K. K., Mâsse, L. C., Timperio, A., Frenn, M. D., Saunders, J., Mendoza, J. A., Gobbi, E., Hanson, P. & Trost, S. G. (2013). Physical activity parenting measurement and research: Challenges, explanations and solutions. *Child Obesity* 9 (1), 103–107.
- Deci, E. L. & Moller, A. C. (2005). The concept of competence: A starting place for understanding intrinsic motivation and self-determined extrinsic motivation. Teoksessa Elliot, A.J. & Dweck, C.S. (toim.). *Handbook of competence and motivation*. New York: Guilford Press, 579–597.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry* 11, 227–268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Motivation, personality, and development within embedded social contexts: An overview of self-determination theory. Teoksessa Ryan, R. M.

- (toim.). Oxford handbook of human motivation. Oxford: Oxford University Press, 85–107.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2014) Autonomy and need satisfaction in close relationships: Relationship's motivation theory. Teoksessa Weinstein, E. (toim.) Human motivation and interpersonal relationships: Theory, research and applications. Dordrecht: Springer, 53–73.
- Edwardson, C. L. & Gorely, T. (2010). Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise* 11 (6), 522–535.
- Eskola, J. (2018). Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen tutkimuksen analyysi vaihe vaiheelta. Kirjassa J. Aaltola & R. Valli. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin. 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 133–157.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino
- Forthofer, M., Dowda, M., McIver, K., Barr-Anderson, D. & Pate, R. (2015). Associations between maternal support and physical activity among 5th grade students. *Maternal and Child Health Journal* 20, 720–729.
- Grolnick, W. S., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1991). The inner resources for school achievement: Motivational mediators of children's perceptions of their parents. *Journal of Educational Psychology*, 83, 508–517.
- Grolnick, W. S., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1997). Internalization within the family: The self-determination theory perspective. Teoksessa Grusec, J.E. & Kuczynski, L. (toim.). Parenting and children's internalization of values: A handbook of contemporary theory. London: Wiley. 78–99.
- Gråstén, A., Yli-Piipari, S., Huhtiniemi, M., Salin, K., Seppälä, S., Lahti, J., Hakonen, A. & Jaakkola, T. (2019). Predicting accelerometer-based physical activity in physical education and total physical activity: The self-determination theory approach. *Journal of Human Sport and Exercise* 14 (4), 757–771.
- Hagger, M., Chatzisarantis, N. L. D., Vello, H., István, S., Lintunen, T. & Leemans, S. (2009). Teacher, peer and parent autonomy support in physical education and leisure time physical activity: A trans-contextual model of motivation in four nations. *Psychology & Health*, 24 (6), 689–711.

- Harter, S. (2012). *The construction of the self: Developmental differences in self-representations during childhood*. New York: Guilford Press, 27–71.
- 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*. Helsinki: Duodecim, 103–117.
- Hennessy, E., Hughes, S. O., Goldberg, J., Raymond R. H. & Economos, C. D. (2010). Parent-child interactions and objectively measured child physical activity: A cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 7 (1): 71.
- Holt, N. L., Pynn, S., Pankow, K., Neely, K. C., Carson, V. & Ingstrup, M. (2019). Family influences on active free play and youth sport. Teoksessa Horn, T. S. & Smith, A. L. (toim.). *Advances in sport and exercise psychology*, 4. painos. Champaign, USA: Human Kinetics, 117–127.
- Horn, T. S. & Newton, J. L. (2019). Developmentally based perspectives on motivated behavior in sport and physical activity contexts. Teoksessa Horn, T. S. & Smith, A. L. (toim.). *Advances in sport and exercise psychology*, 4. painos. Champaign, USA: Human Kinetics, 313–331.
- Itkonen, H. Lehtonen, K. & Aarresola, O. (2018). Tutkimuskatsaus liikuntapoliittisen selonteon tausta-aineistoksi. Valtion liikuntaneuvosto. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 2018:6. https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Tutkimuskatsaus_liikuntapoliittiseen_selontekoon_2018.pdf
- Jago, R., Davison, K. K., Brockman, R., Page, A. S., Thompson, J. L. & Fox, K. R. (2011). Parenting styles, parenting practices and physical activity in 10- to 11-year-olds. *Preventive Medicine* 52 (1), 44–47.
- Joussemet, M., Landry, R. & Koestner, R. (2008). A self-determination theory perspective on parenting. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne* 48 (3), 194–200.
- Joussemet, M. & Mageau, G. (2021). Parenting is hard, so how we get it right? Self-determination theory. Viitattu 15.7.2023. Saatavilla: <https://selfdeterminationtheory.org/topics/application-parenting/>
- Järvensivu, M. (2007). Lapset lomaketutkimuksen vastaajina. Hyvinvointikatsaus 1. Tilastokeskus. Viitattu 26.6.2023 Saatavilla: https://www.stat.fi/artikkelit/2007/art_2007-04-12_002.html?s=1

- Kirk, S. (2007). Methodological and ethical issues in conducting qualitative research with children and young people: A literature review. *International Journal of Nursing Studies* 44 (7), 1250–1260.
- Kokko, S. & Martin, L. (toim.) (2023) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. Viitattu 26.6.2023. Saatavilla: <https://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/liitu>
- Kokko, S., Martin, L., Husu, P., Villberg, J., Mehtälä, A., Jussila, A., Tynjälä, J. & Vasankari, T. (2019). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksen aineistonkeräys ja menetelmät 2018. Teoksessa Sami Kokko ja Leena Martin (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Viitattu 15.5.2023. https://www.jyu.fi/sport/vln_liituraportti_web_28012019-1.pdf.
- Kokko, S., Hämylä, R., Martin, L., Rinta-Antila, K., Villberg, J., Simonsen, N., Husu, P., Jussila, A.-M., Vasankari, T., Ng, K., Suomi, K., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P., Kyllönen, M., Laakso, N., Hirvensalo, M., . . . Välimaa, R. (2021). Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Opetus- ja kulttuuriministeriö; Valtion liikuntaneuvosto. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 2021:1.
- Laakso, L., Nupponen, H., Koivusilta, L., Rimpelä, A. & Telama, R. (2006). Liikkuvaksi nuoreksi kasvaminen on monen tekijän summa. *Liikunta & Tiede* 43 (2), 4–13.
- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. (2007). Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.), *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY, 42–63.
- Langer, S., Crain, A. L., Jaka, M. M., Levy, R. L. & Sherwood, N. E. (2014). Predicting child physical activity and screen time: Parental support for physical activity and general parenting styles. *Journal of Pediatric Psychology* 39 (6), 633–642.
- Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta. (2019). Viitattu 21.2.2022. Saatavilla: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1983/19830361#L1P4>
- Laukkanen, A., Aunola, K., Korhonen, E., Barnett, L. M. & Sääkslahti, A. (2021). Construct validity and reliability of the physical activity parenting questionnaire for children (PAPC). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 18 (61). doi:10.1186/s12966-021-01128-5.

- Laukkanen, A., Meklin, E., Palomäki, S. & Huotari, P. (2021). Vanhempien ja kavereiden liikunnallinen tuki. Teoksessa Kokko, S., Hämylä, R. & Martin, L. (toim.) Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Opetus- ja kulttuuriministeriö; Valtion liikuntaneuvosto. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 2021:1, 82–89.
- Laukkanen, A., Palomäki, S. & Huotari, P. (2023). Liikunnallinen tuki vanhemmilta ja kavereilta. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Opetus- ja kulttuuriministeriö; Valtion liikuntaneuvosto. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 2023:1, 59–63.
- Laukkanen, A., Sääkslahti, A. & Aunola, K. (2020). “It is like compulsory to go, but it is still pretty nice”: Young children’s views on physical activity parenting and the associated motivational regulation. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17 (7), artikkeli 2315.
- Lepeleere, S. D., DeSmet, A., Verloigne, M., Cardon, G. & De Bourdeaudhuij, I. (2013). What practices do parents perceive as effective or ineffective in promoting a healthy diet, physical activity, and less sitting in children: parent focus groups. *BMC Public Health* 13, artikkeli 1067.
- Lounassalo, I., Salin, K., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Palomäki, S., Tolvanen, A., Yang, X. & Tammelin, T. H. (2019). Distinct trajectories of physical activity and related factors during the life course in the general population: a systematic review. *BMC Public Health*, 19: 271.
- Lynch, M. F. (2014). The self-concept in relationships. Teoksessa Weinstein, N. (toim.). *Human motivation and interpersonal relationships*. Dordrecht: Springer, 130–133.
- Mabbe, E., Soenens, B., Vansteenkiste, M., van der Kaap-Deeder, J. & Mouratidis, A. (2018). Day-to-day variation in autonomy-supportive and psychologically controlling parenting: The role of parents’ daily experiences of need satisfaction and need frustration. *Parenting – Science and Practice* 18 (2), 86–109.
- Martínez-Andrés M., Bartolomé-Gutiérrez, R., Rodríguez-Martín, B., Pardo-Guijarro, M. J., GarridoMiguel, M. & Martínez-Vizcaíno, V. (2020). Barriers and facilitators to leisure physical activity in children: A qualitative approach using the socio-ecological model.

- International Journal of Environmental Research and Public Health 17 (9), 3033.
doi:10.3390/ijerph17093033.
- Mâsse, L. C., O'Connor, T. M., Tu, A. W., Hughes, S. O., Beauchamp, M. R. & Baranowski, T. (2017). Conceptualizing physical activity parenting practices using expert informed concept mapping analysis. *BMC Public Health* 17, artikkeli 574.
- Miles, M. B., Huberman, A. M. & Saldaña, J. (2020). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook*. 4. painos. Los Angeles: Sage.
- Milyavskaya, M. & Koestner, R. (2011). Psychology needs, motivation and well-being: A test of self-determination theory across multiple domains. *Personality and Individual Differences* 50 (3), 378–391.
- Nicholls, D. (2009). Qualitative research: Part three – Methods. *International Journal of Therapy and Rehabilitation*, 16 (12), 638–648.
- Niemiec, C. P. & Ryan, R. M. (2009). Autonomy, competence and relatedness in classroom: Applying self-determination theory to educational practice. *Theory and Research in Education* 7 (2). Newbury Park: Sage Publications, 133–144.
- Niemiec, C. P., Soenens, B. & Vansteenkiste, M. (2014). Is relatedness enough? On the importance of need support in different types of social experiences. *Teoksessa Weinstein, N. (toim.). Human motivation and interpersonal relationships*. Dordrecht: Springer, 77–96.
- Olympiakomitea. (2019). *Matalan kynnyksen kerho- ja harrastustoiminnan rahoitusopas*. Suomen Olympiakomitea.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2016). *Tuloskortti 2016. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 318*. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus. Viitattu 25.6.2023. <https://www.jamk.fi/sites/default/files/2022-12/Tuloskortti-2016.pdf>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2021). *Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research and evaluation methods: integrating theory and practice*. California: Sage.
- Persson, K. (2019). *What defines a parent? A corpus study of the shift in meaning of the word parent in American English during the 19th and 20th centuries*. Stockholms universitet.

- Polet, J., Laukkanen, A. & Lintunen, T. (2021). Autonomiaa tukeva liikunnanopetus. *Liikunta ja tie*, 58 (4), 38–41.
- Puusa, A., Juuti, P. (toim.) (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus Oy.
- Raittila, R., Vuorisalo, M. & Rutanen, N. 2017. Lasten haastattelu. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvuori (toim.) *Tutkimushaastattelun käsikirja*. E-kirja. Tampere: Vastapaino.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guilford Press: New York, USA.
- Schreier, M. (2012). *Qualitative content analysis in practice*. USA: Sage.
- Sebire, S. J., Russel, J., Fox, K. R., Edwards, M. J., Thompson, J. L. (2013). Testing a self-determination theory model of children’s physical activity motivation: a cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 10 (111), 2-8.
- Seghers, J., Vissers, N., Rutten, C., Decroos, S. Boen, F. (2014). Intrinsic goals for leisure-time physical activity predict children’s daily step counts through autonomous motivation. *Psychology of Sport and Exercise* 15 (3), 247–254.
- Sleddens, E. F., Gerards, S. M. P. L., Thijs, C., De Vries, N. K. & Kremers, S. P. J. (2011). General parenting, childhood overweight and obesity-inducing behaviors: a review- *International Journal of Pediatric Obesity* 6, e12-e27.
- Sleddens, E. F. C., Kremers, S. P. J., Hughes, S. O., Cross, M. B., Thijs, C., De Vries, N. K. & O’Connor, T. M. (2012). Physical activity parenting: a systematic review of questionnaires and their associations with child activity levels. *Obesity Reviews* 13 (11), 1015–1033.
- Sleddens, E. F. C., Gubbels, J. S., Kremers, S. P. J., van der Plas, E. & Thijs, C. (2017). Bidirectional associations between activity-related parenting practices, and child physical activity, sedentary screen-based behavior and body mass index: a longitudinal analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 14 (89).
- Soenens, B. & Vansteenkiste, M. (2010). A theoretical upgrade of the concept of parental psychological control: Proposing new insights on the basis of self-determination theory. *Developmental Review* 30 (1), 74–99.

- Standage, M., Curran, T. & Rouse, P. C. (2019). Self-determination-based theories of sport, exercise and physical activity motivation. Teoksessa Horn, T. S. & Smith, A. L. (toim.). *Advances in sport and exercise psychology*, 4. painos. Champaign, USA: Human Kinetics, 289–304.
- Standage, M. & Emm, L. G. (2014). Relationships within physical activity settings. Teoksessa Weinstein, N. (toim.). *Human motivation and interpersonal relationships*. Dordrecht: Springer, 239–257.
- Standage, M., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory and exercise motivation: Facilitating self-regulatory processes to support and maintain health and well-being. Teoksessa G. C. Roberts & D. C. Treasure (toim.). *Advances in motivation in sport and exercise*, 3. painos. Champaign, USA: Human Kinetics, 233–270.
- Standage, M. & Ryan, R. M. (2020). Self-determination theory in sport and exercise. Teoksessa Tenenbaum, G. & Eklund, R. C. (toim.). *Handbook of sport psychology*, Fourth Edition. New Jersey: John Wiley & Sons, 37–56.
- Statistics Canada. (2015). Directly measured physical activity of children and youth, 2012 and 2013. Viitattu 31.1.2022. Saatavilla: <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-625-x/2015001/article/14136-eng.htm>
- Stewart, D., Shamdasani, P. & Rook, D. (2011). *Focus groups. Theory and practice*. SAGE Publications, Ltd.
- Stodden, D., Lakes, K. D., Côté, J., Aadland, E., Benzing, V., Brian, A., Draper, C. E., Ekkekakis, P., Fumagalli, G., Laukkanen, A., Mavilidi, M. F., Mazzoli, E., Neville, R. D., Niemistö, D., Rudd, J., Sääkslahti, A., Schmidt, M., Tomporowski, P. D., Tortella, P., Vazou, S., & Pesce, C. (2021). Exploration: an overarching focus for holistic development. *Brazilian Journal of Motor Behavior*, 15 (5), 301–320.
- Sääkslahti, A. (2007). Liikunta varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit, 31–39.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Turja, L. (2020). Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa E. Hujala & L. Turja (toim). *Varhaiskasvatuksen käsikirja*. 5. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 24.3.2023.
https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- VanDerworp, G. K., & Ryan, S-J. (2016). Parents' perception of their influence on their child's physical activity. *Journal of Child Health Care* 20 (1), 37–45.
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. (2017). Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Nuorisotutkimusseura. Helsinki: Unigrafia, 44–49.
- Vansteenkiste, M., Lens, W. & Deci, E. L. (2006). Intrinsic versus extrinsic goal contents in self-determination theory: Another look at the quality in academic motivation. *Educational Psychologist* 41 (1), 19–31.
- Vansteenkiste, M., & Ryan, R.M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration* 23, 263–280.
- Vansteenkiste, M., Ryan, R. M. & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes and future directions. *Motivation and Emotion* 44 (1), 1-31.
- Vartanian, L. R. & Novak, S. A. (2011). Internalized societal attitudes moderate the impact of weight stigma on avoidance of exercise. *Obesity* 19 (4), 757–762.
- Weinstein, N. & DeHaan, C. R. (2014). On the mutuality of human motivation and relationships. Teoksessa Weinstein, N. (toim.). *Human motivation and interpersonal relationships*. Dordrecht: Springer, 3-21.
- White, P. & McTeer, W. (2012). Socioeconomic status and sport participation at different developmental stages during childhood and youth: multivariate analyses using Canadian national survey data. *Sociology of Sport Journal* 29 (2), 186–209.
- Wilk, P., Clark, A. F., Maltby, A., Tucker, P. & Gilliland, J. A. (2018a). Exploring the effect of parental influence on children's physical activity: The mediating role of children's perceptions of parental support. *Preventive Medicine* 106, 79–85.
- Wilk, P., Clark, A. F., Maltby, A., Smith, C., Tucker, P. & Gilliland, J. A. (2018b). Examining individual, interpersonal, and environmental influences on children's physical activity levels. *SSM – Population Health* 4, 76–85.

LIITE 1

TEEMAT JA KYSYMYKSET

”Olette piirtäneet/maalanneet aiheesta perheliikunta. Voisitko kertoa omasta teoksestasi jotain: mistä se kertoo, missä se tapahtuu ja niin edelleen?” (Tarvittaessa lisää lämmittelykysymyksiä: ”Miettikää vapaa-aikaa ja kotia: minkälainen liikunta on hauskin? Milloin pääset tekemään tällaista liikkumista?”)

1. Liikuntaa tai innostusta liikuntaan lisäävät tilanteet (vanhemmuuskäytännöt)

Johdantokysymys: ”**Miettikää vapaa-aikaa ja kotia: onko tilanteita, jolloin on kiva liikkua? Milloin tällaista tapahtuu?**”

Tarkentavat kysymykset: ”**Kerro tilanteesta, jossa...**”

- **innostuksesi liikkua lisäänty**”
- **pääset liikkumaan, leikkimään tai pelaamaan juuri niin kuin itse haluat**”
- **sinut ohjataan liikkumaan, leikkimään tai pelaamaan**”

Tarkentavilla kysymyksillä laajennetaan keskustelua koskemaan äitiä ja/tai isää, mikäli keskustelu ei ole edennyt vielä heihin. Eli esimerkiksi: ”Mieti nyt isääsi. Kerro isään liittyvästä tilanteesta, jossa innostuksesi liikkua lisääntyi.”

2. Liikuntaa tai innostusta liikuntaan vähentävät tilanteet (vanhemmuuskäytännöt)

Johdantokysymys: ”**Miettikää vapaa-aikaa ja kotia: onko tilanteita, jolloin ei ole kiva liikkua? Milloin tällaista tapahtuu?**”

Tarkentavat kysymykset: ”**Kerro miksi / tilanteesta, jossa...**”

- **innostuksesi liikkua joskus loppahtaa**”
- **et pääse liikkumaan, leikkimään tai pelaamaan juuri niin kuin sinä itse haluaisit**”
- **sinut ohjataan tekemään jotain muuta kuin liikkumaan, leikkimään tai pelaamaan**”

Tarkentavilla kysymyksillä laajennetaan keskustelua koskemaan äitiä ja/tai isää, mikäli keskustelu ei ole edennyt vielä heihin. Eli esimerkiksi: ”Mieti nyt äitiäsi. Kerro äitiin liittyvästä tilanteesta, jossa innostuksesi liikkua loppahti.”

3. Liikuntaan liittyvä kannustaminen, auttaminen ja ohjaaminen (vanhemmuustyylit: autonominen-neutraali-kontrolloiva & responsiivinen-vaativa-laiminlyövä)

Johdantokysymys: ”**Kerro, kannustavatko, auttavatko, ohjaavatko tai neuvovatko äiti tai isä sinua liikkumaan?**”

Tarkentavat kysymykset: ”**Kerro, mitä vanhempi tekee tai sanoo, kun se saa liikkumisen tuntumaan...**”

- **mukavalta ja innostavalta (tutkijan muistiinpano: sisäinen motivaatio)**”
- **siltä, että sinun pitää noudattaa sääntöjä ja ohjeita (tutkijan muistiinpano: ulkoinen säätely)**”
- **epämukavalta tai tylsältä (tutkijan muistiinpano: ei motivaatiota)**”

Tarkentavilla kysymyksillä laajennetaan keskustelua koskemaan äitiä ja/tai isää, mikäli keskustelu ei ole edennyt vielä heihin. Eli esimerkiksi: ”Mieti nyt äitiäsi. Kerro mitä äiti sanoo tai tekee, kun se saa liikkumisen tuntumaan mukavalta tai innostavalta.”

Tarvittaessa tutkija voi antaa esimerkkejä: ”Kannustus voi olla esimerkiksi kehumista (”Pysytkö ihan oikeasti pystyssä volttihypyn, hieno!”), ohjaamista ja neuvomista, kuinka suoriudut paremmin liikkunasta (”Pidä mailasta tällä tavalla kiinni”), ulos lähtemiseen kannustamista (”Nyt sinun on aika lähteä ulos”).

4. Lopuksi. Kiitos kaikille osallistumisesta tutkimukseen!