

**“MUTTA KUN PITÄISI...”**

**Merkitykselliset tekijät 30-50-vuotiaiden naisten kielteisen liikunta-asenteen taustalla**

Maria Pulkkinen & Katja Räikkönen

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2024

## TIIVISTELMÄ

Pulkkinen, M. & Räikkönen, K. 2024. "Mutta kun pitäisi..." Merkitykselliset tekijät 30-50-vuotiaiden naisten kielteisen liikunta-asenteen taustalla. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 66s., 3 liitettä.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää millaiset asiat muodostuvat merkityksellisiksi 30-50-vuotiaiden naisten kielteisen liikunta-asenteen taustalla, missä tilanteissa ja ympäristöissä kielteinen liikunta-asenne syntyy sekä tarkastella, miten teoreettisesti kielteisen liikunta-asenteen syntyminen voitaisiin välttää.

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena aineistolähtöisen sisällönanalyysin lähtökohdista käsin. Teoreettinen viitekehys nojaa aineistosta nouseviin teemoihin. Työssä käytettiin tutkimusmenetelminä teemoittelua, luokittelua ja aineiston rikkauten innoittamana myös narratiivista menetelmää, jossa kolmen mallitarinan kautta kuvattiin kolmen tyypillisen "liikunnanvihaajan" tarina. Aineistona toimi 54:n naisen haastattelut, jotka olivat iältään 30-50-vuotiaita. Haastatteluista 52 oli kirjallisia sähköisessä muodossa annettuja ja kaksi kasvokkain tapahtuvaa haastattelua.

Kielteisen liikunta-asenteen synnyssä merkityksellisiksi tekijöiksi nousivat koulun liikuntakulttuuri, negatiiviset kokemukset ja heikko minäpystyvyys, yhteiskuntaan ja resursseihin liittyvät asiat sekä fyysiset rajoitteet. Kielteinen liikunta-asenne syntyi varsin moninaisissa tilanteissa, esimerkiksi nolostumisen ja epäonnistumisen hetkissä sekä auktoriteettiasemassa olevan negatiivisen käytöksen myötävaikutuksesta. Kielteisen liikunta-asenteen synnyssä otollisia ympäristöjä olivat koulu, koti, vapaa-ajan harrastustoiminta sekä sosiaalinen media. Teoreettisesti tarkasteltuna kielteinen liikunta-asenne pystyttäisiin ehkäisemään lisäämällä positiivista huomiota niin koulussa kuin kotona, monipuolistamalla liikuntamahdollisuuksia, perheen valinnoilla, huomioimalla yksilölliset tarpeet, vähentämällä suorituskeskeisyyttä, kehittämällä opettajan osaamista ja ehkäisemällä kiusaamista. Asenteiden muodostumiseen vaikuttivat myös yhteiskunnalliset normit ja hyveet. Teoreettinen viitekehys nostaa esiin kulttuurilliset asenteet naisen kehoa ja käytöstä kohtaan, joiden voidaan todeta olevan vaikuttamassa naisten pystyvyyden kokemuksiin ja sitä kautta liikkumiseen.

Tutkimus kuvastaa tämän hetken yhteiskunnan normeja sekä monen suusta kuuluvan "Mutta kun pitäisi..."-ajattelun taustatekijöitä. Tiedossamme on enemmän kuin koskaan apukeinoja siitä, miten voida hyvin. Kansamme voi kuitenkin jatkuvasti huonommin. Lisäämällä ymmärrystä niistä tekijöistä, jotka vaikuttavat kielteisen liikunta-asenteen muodostumiseen, voimme olla ennaltaehkäisemässä kielteisen suhtautumisen syntymistä liikuntaa kohtaan. Ymmärryksen lisäämisen kautta voimme olla vaikuttamassa niin kansanterveyteen kuin myös välillisesti liikkumattomuudesta aiheutuvien kustannusten pienenemiseen - mikäli kielteisen liikunta-asenteen omaava on samalla myös vähän liikkuva.

Asiasanat: koululiikunta, kehollisuus, asennemuutos, normi, kokemukset

## ABSTRACT

Pulkkinen, M. & Rääkkönen, K. 2024. "But I should..." Meaningful factors behind the 30-50 years old women's negative attitude of physical activity. Faculty of Sport Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis of Sport Pedagogy, 66 pp., 3 appendices.

The aim of this study was to find out what issues are relevant for negative physical activity attitudes among women aged 30-50, in which situations and environments negative physical activity attitudes arise, and to examine how negative physical activity attitudes could theoretically be avoided.

The research was carried out as a qualitative study based on the principles of data-driven content analysis. The theoretical framework is based on themes emerging from the data. The research methods used were thematisation, classification and, inspired by the richness of the data, the narrative method, in which the stories of three typical "exercise haters" were described through three model stories. The data were based on interviews with 54 women. Aged between 30 and 50 years. Of the interviews, 52 were written electronic interviews and two were face-to-face interviews.

The school sports culture, negative experiences and low self-esteem, social and resource-related issues and physical constraints were identified as important factors in the development of negative attitudes towards physical activity. Negative attitudes towards physical activity arose in a wide variety of situations, including moments of embarrassment and failure, and negative behaviour in positions of authority. School, home, leisure activities and social media were conducive environments for the development of negative attitudes towards physical activity. Theoretically, negative physical activity attitudes could be prevented by increasing positive attention at school and at home, diversifying physical activity opportunities, family choices, taking into account individual needs, reducing performance orientation, developing teacher skills and preventing bullying. Attitudes were also shaped by social norms and virtues. The theoretical framework highlights cultural attitudes towards women's bodies and behaviour, which can be seen to influence women's experiences of capability and thus mobility.

The study reflects the norms of today's society and the underlying factors behind the "But you should..."- mentality that many people have. More than ever, we know how to feel well. Yet our nation is constantly feeling worse. By increasing our understanding of the factors that contribute to negative attitudes towards physical activity, we can help prevent negative attitudes towards physical activity. By increasing understanding, we can contribute both to public health and indirectly reduce the costs of physical inactivity.

Key words: physical education, embodiment, attitude change, norm, experiences

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	1
2	LIIKUNTA-ASENNE JA SIIHEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT.....	3
2.1	Asenteen määritelmä .....	3
2.2	Kokemuksen kehollisuus koululiikunnassa.....	4
2.3	Perhe ja sosiaaliset suhteet asenteiden muodostumisen taustalla.....	5
2.4	Minäpystyvyys .....	6
2.5	Liikunta-asenteen tutkimus .....	8
3	YHTEISKUNNAN NORMIT .....	11
3.1	”Hyvän ihmisen” -malli yhteiskunnassamme.....	11
3.2	Opetussuunnitelmien merkittävimmät muutokset.....	12
3.3	Koulun liikuntakulttuuri .....	14
3.4	Yhteiskunnan merkitys naisten kehoon ja liikkumiseen .....	16
3.5	Liikkumisen esteet.....	17
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	19
4.1	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset .....	19
4.2	Metodologiset valinnat .....	19
4.3	Aineiston keruu .....	20
4.4	Tutkimusjoukon kuvaus .....	22
4.5	Aineiston analyysitapa.....	24
4.6	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	28
5	TULOKSET .....	29
5.1	Merkitykselliset tekijät aikuisten naisten kielteisen liikunta-asenteen synnyssä ..	29
5.1.1	Koulun liikuntakulttuuri .....	31
5.1.2	Negatiiviset kokemukset ja heikko minäpystyvyys .....	32

5.1.3	Yhteiskuntaan ja resursseihin liittyvät asiat .....	35
5.1.4	Fyysiset rajoitteet.....	38
5.2	Tilanteet ja ympäristöt, joissa kielteinen liikunta-asette syntyy .....	40
5.2.1	Moninaiset tilanteet .....	41
5.2.2	Vaihtelevat ympäristöt.....	44
5.3	Liikunta-asetteen muutoksen teoreettinen tarkastelu.....	45
5.4	Mallitarinat .....	49
5.4.1	Koululiikunnasta inhon saanut Kaisa .....	50
5.4.2	Sairastunut Saara .....	51
5.4.3	Pakkoliikkuja Pirkko .....	52
6	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA .....	55
	LÄHTEET .....	62
	LIITTEET	
	Liite 1: Taustatietolomake	
	Liite 2: Haastattelulomake	
	Liite 3: Tiedote	

# 1 JOHDANTO

*“(--) Hiihdin vanhan kouluni lähistöllä ja tunsin yhtäkkiä kurkkua kuristavan ja kyynelten nousevan silmiin. Jostain heräsi muisto, kuinka olimme pikku koululaisina hiihtämässä samassa kohdassa ja muistin sen tuskan, kun itkien kivusta jalat osin tunnottomina jouduin vain hiihtämään.” (Nainen 30-34 v., H19)*

*“Vaikka jalkoihin sattuu, on silti hiihdettävä. Kotiin pääsee vasta sen jälkeen, kun on saanut kierrettyä lenkin loppuun. Hiki valuu norona selkäpiitä pitkin, silmälasien linssit on huurussa ja oikean suksen pohjaan kerääntyy paakkua. Ärsyttää. Vihaan liikuntaa enkä saa siitä mitään iloa, vaan jokainen hetki on pakkopullaa. Liikun vain, jotta voisin täyttää velvollisuuteni ja olla esimerkillinen äiti lapsilleni.” (Pakkoliikkuja Pirkko, mallitarinan kuvitteellinen hahmo)*

Liikunta herättää paljon tunteita ja jokaiselta löytynee muistoja esimerkiksi koulun liikuntatunneilta tai vapaa-ajan liikuntaharrastuksista. Kaikilla liikuntaan liittyvät muistot eivät ole kuitenkaan positiivisia ja ne voivat näyttäytyä jopa varsin traumaattisina kehollisina kokemuksina, jotka muistaa selvästi vielä aikuisena. Etenkin liikunta-alalla työskentelevien tai sitä opiskelevien voi olla vaikea ymmärtää, miksi kukaan, varsinkaan aikuinen, vihaasi liikuntaa. Omat kokemukset saattavat olla liikunnan antamia endorfiiniryöppyjä eikä omaa kielteistä kokemusta liikunnasta välttämättä ole.

Valtioneuvoston selvityksessä Vasankari ym. (2018) kirjoittavat siitä, miten liikkumattomuus aiheuttaa valtiolle vähintään kolmen miljardin euron vuotuiset kustannukset. Terve Suomi - tutkimus 2022-23 osoittaa, että lihavuus ja vyötärönympäryys ovat noususuhdanteessa etenkin työikäisten keskuudessa. Naisista noin 30 prosenttia on painoindeksin mukaisesti lihavia ja miehistä vastaavasti 27 prosenttia. Lihavuus uhkaa jo jopa työikäisten toimintakykyä selviytyä työstä. Lihavuuden aiheuttamat taloudelliset vaikutukset terveydenhuollolle ovat merkittäviä ja on arvioitu, että lihavuuden suorat kustannukset terveydenhuollolle ovat jopa 36 prosenttia suuremmat kuin normaali- ja ylipainoisilla (Vesikansa ym. 2023).

Liikkumisen terveyshyödyt ovat merkittäviä, joten on ymmärrettävää, että yhteiskunta asettaa kansalaisille paineita liikkua. Istumatyö ja pitkä paikallaanolo ovat jo itsessään riskitekijöitä

kansansairauksille riippumatta siitä, liikkuuko henkilö terveystieteiden mukaisesti vai ei (Vasankari ym. 2018).

Elämäämme hyvinvointiyhteiskunnassa ohjaavat merkittävästi eri normit ja hyveet. Nämä normit ovat usein muovautuneet helpottamaan yhteiskunnan rattaiden pyörimistä. Hyveinä pidetyt tavat toimia pitävät ihmiset kaidalla tiellä ja yhteiskunnan rattaissa. Nykyaikana tuloksellisuuteen ja jatkuvaan kehitykseen pyrkivä yhteiskuntamalli on alkanut uuvuttaa ihmisiä. Psykkinen kuormittuneisuus on kasvanut merkittävästi työikäisten aikuisten keskuudessa. Neljässä vuodessa psykkinen kuormittuneiden työikäisten määrä on kasvanut vuoden 2018 13 prosentista vuoteen 2022 miehillä 19 prosenttiin ja naisilla 20 prosenttiin (Aikuisväestön hyvinvointi ja terveys – Terve Suomi 2022).

Tietoa terveydestä, hyvinvoinnista ja liikunnan hyödyistä on saatavilla runsaammin kuin ehkä koskaan aiemmin, mutta siitä huolimatta ihmiskuntamme voi jatkuvasti huonommin (Kujala 2023). Yksi sosiaalisten hyveiden kulmakivi on terveydestä huolehtiminen, johon keho- ja kauneushanteet usein kulminoituvat.

Tässä tutkielmassa lähdimme selvittämään, mistä aikuisten kielteiset ajatukset liikkumista kohtaan syntyvät, millaisissa tilanteissa ja ympäristöissä ne muodostuvat ja miten kielteisiä liikuntaan liittyviä asenteita voitaisiin mahdollisesti ehkäistä. Molemmilla pro gradu -työn tekijällä oli esioletuksena, että kielteisen liikunta-asenteen taustalla ovat koululiikunnassa koetut negatiiviset kokemukset sekä erilaiset epäonnistumisen ja häpeän kokemukset.

Lisäämällä ymmärrystä niistä tekijöistä, jotka vaikuttavat kielteisen liikunta-asenteen muodostumiseen, voimme olla ennaltaehkäisemässä kielteisen suhtautumisen syntymistä liikuntaa kohtaan. Ymmärryksen lisäämisen kautta voimme olla vaikuttamassa niin kansanterveyteen kuin myös välillisesti liikkumattomuudesta aiheutuvien kustannusten pienenemiseen - mikäli kielteisen liikunta-asenteen omaava on samalla myös vähän liikkuva.

## 2 LIIKUNTA-ASENNE JA SIIHEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Asenteiden tärkeyttä on haastavaa yksiselitteisesti määrittää ja kokonaiskuvan selvittämiseksi tulee myös ymmärtää asenteiden suhdetta käytökseen (Greenwald 1989, 3). Asenteet ovat kuitenkin sosiaalipsykologian välttämättömin käsite ja tämän opinnäytteen paneutuessa asenteiden vaikuttamaan käytökseen, on meidän tutkittava myös asenteen määritelmää sekä siihen vaikuttavia tekijöitä. Tässä tutkimuksessa käytämme termiä liikunta-asenne ja sillä tarkoitetaan sitä, miten yksilö suhtautuu liikuntaan tai liikkumista kohtaan.

### 2.1 Asenteen määritelmä

Arkikielessä asenteista puhutaan usein havainnollistaen jonkun tekemistä. Joku saattaa omata huonon asenteen työntekoonsa ja laiskotella sen toimesta tai sitten kehua rock-bändin asennetta lavalla esiintyessä. Teoreettisessa yhteydessä asenteet ovat jo pitkään tutkittuja ja jokaisella meillä on monia eri asenteita itsessämme (Erwin 2005). Asenteet ovat auttamassa meitä muun muassa moninaisen ympäristön havainnoinnissa, suojelemassa itsetuntoamme sekä auttamassa meitä ilmaisemaan perusarvojamme (Triandis 1971).

Asenteita on tutkittu jo vuosisatoja ja ajan kuluessa sen määritelmä on muuttunut. Yksi kuuluisimmista asenteen määritelmistä on Allportin (1954), joka kertoo asenteen olevan opittu taipumus ajatella, tuntea ja käyttäytyä (Erwin 2005). Triandis (1971) taas on katsonut asenteen syntyvän sosiaalisia objekteja kohtaan sosiaalisissa tilanteissa. Bohner ja Dickel (2011) näkevät uudempien tietojen valossa asenteiden olevan monikompleksisempia. Heidän mielestään asenteet käsittävät sisällään kaiken, mitä henkilö voi pitää mielessään arkisista asioista abstraktiin. Yhtenevää näissä jokaisessa määritelmässä on näkemys, jonka mukaan ihmisen asenteet ovat pysyviä muistiin tallennettuja kokonaisuuksia, jotka syntyvät kokemuksista.

Asenteiden taustalla ovat erilaiset kokemuskerrostumat elämän varrelta. Kokemuskerrostumat ovat eräänlaista sisäistettyä ruumiillista tietotaitoa, joka näkyy tarkoitusperäisessä toiminnassamme (Latomaa & Suorsa 2011). Toisin sanoen asenteisiin vaikuttavat eri kokemukset kehossamme, joiden mukaan ilmennämme toimintaamme. Myös Triandis (1971) näkee käytöksen määrittävän asenteitamme ja käytöksemme taas toimii tietyllä tapaa arvopohjamme ilmentäjänä. Mikäli asenteet syntyvät niin kokemuksista kuin omasta käytöksestämme, voimme todeta asenteiden muodostumisen olevan hyvin



monikompleksista. Asenteet eivät kuitenkaan ole pysyviä. Walther ja Langer (2008) nimittäin toteavat tutkimuksessaan, että asenteet syntyvät muistiin perustuvista yhteenvedoistamme ja muuttuakseen tarvitsevat pohdintaa ja sisäistä arviointia tuekseen. Muun muassa sosiologi Pierre Bourdieu sekä Triandis (1971) tarjoavat asenteen muutoksen mahdollistamiseen tukahdutettujen kehollisten kokemusten sanoittamisen (Latomaa & Suorsa 2011).

## **2.2 Kokemuksen kehollisuus koululiikunnassa**

Keholliset kokemukset ovat osaltaan rakentamassa asenteitamme ja kokemusten sanotaankin jättävän muistijäljen kehoomme. Seuraavassa osiossa tarkastelemme kehollisuuden kokemusten merkityksiä kouluympäristössä ja erityisesti liikuntatiloissa, joissa nuoren muuttuva keho on esillä.

Koululiikunta tapahtuu avoimessa ympäristössä, jolloin yksilön tunteisiin vaikuttavat niin sosiaaliset kuin keholliset kokemukset. Harjunen (2020) kertoo siitä, miten kokemukset omasta kehosta voivat tuntua esimerkiksi sosiaalisesti toimimattomilta, jolloin oma keho poikkeaa joukosta väärin puettuna tai väärällä tavalla toimimana. Keskeiset yhteiskunnalliset instituutiot kuten lääketiede, koulu, uskonto ja media ovat merkittävässä roolissa luomassa normatiivisia kehokäsityksiä. Nämä keskeiset instituutiot määrittävät mikä on normaalia ja hyväksyttyä yhteiskunnassa sekä pitävät normeja yllä puhutavoissa ja käytännöissään (Harjunen 2020).

Muodostamme oman kehollisen habituksemme kokemusten, arvojen sekä sosiaalisten normien pohjalta (Latomaa & Suorsa 2011). Normit ovat usein ihanteita ja jopa vaikeasti saavutettavia. Nuoren peilatessa omaa itseään näihin normeihin sekä havainnoidessaan itseään ulkoisen palautteen kautta, voivat kehollisuuden käsitykset ja normit tuntua liian kapeilta mahtua (Harjunen 2020). Normatiiviset kehokäsitykset yhteiskunnallisessa kontekstissa on myös usein määritelty erilaisuuden kautta, esimerkiksi ihonvärin, sukupuolen, seksuaalisen suuntautumisen, pukeutumisen, kansallisuuden tai vaikkapa vamman tai sairauden kautta. Erilaisuuden kautta asian tarkastelu ei usein kunnioita yksilön omaa kokemusta kehostaan. (Kortelainen 2014)

Arkielämässä kehomme on toisaalta suhteellisen näkymätön eli tiedostamme sen usein vasta, kun jokin pakottaa meidät huomaamaan sen. Nämä pakottavat tekijät voivat olla joko kehon häiriöitä, kuten kipu ja sairastuminen, tai sitten sosiaalisesti toimimaton keho voi herättää

itsetietoisuuden uudessa tai vieraaksi koetussa ympäristössä. Latomaa ja Suorsa (2011) ovat tutkineet kokemusta itsessään ja he tuovat esille sen, miten läsnäolo kehoamme syntyy usein poikkeaman tai ongelman kautta. Heidän näkemyksensä mukaan läsnäoleva kokemus tematisoituu tällöin minän viholliseksi tai minälle vastakkaiseksi. Kortelainen (2014) taas tuo näkemyksessään esille kehon kaksi eri näkökulmaa; eletyn kehon ja objektikehon. Oma käsitys kehosta rakentuu Kortelaisen mukaan biologisena (ulkopuolisen objektoiva arvio) sekä psykososiaalisena (oma tuntemus kehosta). Hänen mukaansa meidän tulisi tuoda huomio myös omaan elettyyn kehoon ja sen tuntemuksiin, eikä tarkkailla kehoamme objektikehon eli ulkopuolisen arvion kautta.

Mikäli koululiikuntaympäristö herättää poikkeavan kokemuksen kehossa, saattaa kokemus jäädä negatiivisena kokemuserrostumana ja tätä kautta luoda myös negatiivisia asenteita tai mielleyhtymiä. Puolimatka (2011) toteaa teoksessaan oppimisen olevan riippuvainen juuri tunteista ja asenteista, jolloin voimme todeta tunnekokemusten kehossa olevan mahdollisena rajoittavana tekijänä nuoren oppimiselle. Emme voi vältellä opettajan roolin tärkeyttä luomassa positiivista oppimisilmapiiriä liikuntatilaan.

### **2.3 Perhe ja sosiaaliset suhteet asenteiden muodostumisen taustalla**

On väistämätöntä, että sosiaalinen ympäristö vaikuttaa toimintaamme ja ajattelutapoihimme. Freedmanin (2002) mukaan sosiaaliset normit saavat meidät käyttäytymään niiden mukaisesti sosiaalisen hyväksynnän ja yhteenkuuluvuuden toivossa. Haluamme muokata asenteitamme yhtenevään linjaan erityisesti tärkeäksi kokemiemme ihmisten, kuten perheemme kanssa (Triandis 1971). Tarkastellessamme sosiokulttuurista näkökulmaa nuoren koulupolulla, on asenteisiin ja oppimistuloksiin vaikuttamassa niin perheen kuin ympäröivän yhteiskunnan arvomaailma (Harju-Luukkainen, Aunola & Vettenranta 2015). Täten oppilaan asenteet ja uskomukset eivät ole pelkästään riippuvaisia vuorovaikutuksesta perheen ja ystävien kanssa, vaikka ne merkityksellisiä asenteiden muodostumisessa ovatkin. Kuitenkin Harju-Luukkainen ym. (2015) toteavat PISA-tulosten osoittavan vanhempien välityksen olevan merkittävässä roolissa, sillä myönteisesti koulunkäyntiin suhtautuvien vanhempien lapset myös viihtyvät paremmin koulussa.

Aiemmat PISA-tulokset ovat osoittaneet sosioekonomisen taustan vaikutuksista nuoren koulumenestykseen. Sosioekonomisen taustan on todettu olevan yhteydessä myös nuorten

urahaaveisiin; esimerkiksi PISA 2006 -aineistolla on pystytty osoittamaan korkeamman sosioekonomisen taustan omaavien nuorten valitsevan enemmän luonnontieteiden oppiaineita ja haaveilevan korkeatasoisista urapoluista kuten lääkärin ammatista. (Pulkkinen, Tolvanen & Rautopuro 2018) Toisaalta taas Harju-Luukkainen ym. (2015) toteavat Suomessa koulutuksen periytyvyyden sekä perheen taustavaikutusten olevan vähäisiä.

Perheen vaikutus lapsen asenteisiin riippuu paljon siitä, kenet lapsi mieltää omalle itselleen tärkeäksi sosiaalisiksi ryhmäksi. Esimerkiksi lapsuudessa vanhempien liiallinen holhoaminen vaikuttaa negatiivisesti lapsen oppimiseen ja luontaisen luovuuden kehittymiselle (Hirvonen 2011). Kuitenkin lapsen itsenäistyessä saattaa lapsi alkaa muodostaa omiin tarpeisiinsa sopivampia sosiaalisia ryhmiä. Latomaa ja Suorsa (2011) käsittelevät yksilön sisäistämiä sosiaalisia normeja ja tutkivat ihmisen habituksen muodostumista osana sosiaalisia ryhmiä. Heidän mukaansa ihminen on oppimisympäristössään ryhmän jäsen ja täten mieltää yhteiskunnalliset hierarkiat omina mieltymyksinään, haluinaan ja ruumiillisina taipumuksina eli habituksena.

Asenteet näkyvät käytöksessämme sosiaalisissa tilanteissa. Ne auttavat meitä muun muassa sopeutumaan ympäristöömme luomalla meille tietynlaisen ennakoitavuuden tunteen perustuen aikaisempiin kokemuksiimme (Triandis 1971). Täten asenteiden muodostumiseen vaikuttavat myös erilaiset sosiaaliset ilmiöt sekä kulttuurilliset piirteet (Bohner & Dickel 2011). Asenteiden muodostumisen taustalla on monia yhteisvaikutuksia pelkän sosiaalisen tilanteen lisäksi, mutta väistämättä merkitykselliset sosiaaliset ympäristömme ovat vaikuttamassa asenteisiimme.

## **2.4 Minäpystyvyys**

Minäpystyvyyden nähdään olevan yhteydessä sinnikkyyteen, motivaation ja halukkuuteen suoriutua annetuista tehtävistä (Pulkkinen, Tolvanen & Rautopuro 2018).

Ihmisen minäpystyvyyden kokemus on merkittävänä tekijänä luomassa elämän mielekkyyttä. Myös psykologisista ominaisuuksista motivaatioon liitetään ajatus ihmisten valinnanvapaudesta sekä vapaasta tahdosta (Salmela-Aro & Nurmi 2017). Salmela-Aro ja Nurmi (2017) kertovat miten ihmisten tavoitteenasettelua ovat historiassa pitkään määrittäneet perinteet ja kulttuurin normit. He esittävät kiinnostavan kysymyksen siitä, missä määrin ihmiset nykyään kokevat valinnanvapautta valitsemaan tavoitteita omista geneettisistä taipumuksistaan

lähtien. Myös liika valinnanvapaus osaltaan rajoittaa ihmismielen toimintaa. Palola (2011) kiteyttää hyvin, miten sosiaalipolitiikassa paljon käyty keskustelu kiteytyy siihen, miten yhdistää yksilöllisyys ja kollektiivisuus sosiaalisesti vastuullisen yhteiskunnan pilareina. Ristiriidaksi nouseekin ihmisen tarve kokea kollektiivisuutta ja silti sen kaiken keskellä löytää minuutta vahvistavat tekijät itsestään sisältä kokien.

Minuus eli identiteetti koetaan usein sisäistä narratiivia hyödyntäen. Rosenberg (2019) kuvaa sitä, miten ihmiskunnassa tarinat ovat itse luotuja kuvitelmia, joita ylläpitävät tottumus, ryhmäpaine, ehdollistuminen ja minätietoisuuden puute. Hän kuvaa tekstissään sitä miten egorakenne, jonka keskiössä on ”minä, minua ja minun”, turvautuu usein aggressioon ristiriitojen ilmetessä. Minäpystyvyyttä suuntaa myös suuresti oman identiteetin määrittely ja tämä tapahtuu usein sisäisen narratiivin kautta. Ropo, Sormunen ja Heinström (2015) kuvaavat identiteetin muodostumista henkilön itseään koskevien kokonaisvaltaisten elämänsä juonirakenteiden kuvannolla. Yksilö voi itse muodostaa kertomuksen itsestään haluamallaan tavalla, kuten kielelliseksi, kuvalliseksi tai vaikka tanssina tai muuna performanssina. (Ropo ym. 2015) Identiteetin määrittely narratiiviseksi poikkeaa Ropon ym. (2015) mukaan kognitiivisesta identiteettikäsitelmästä. Jos kognitiivisessa lähestymistavassa tarkastellaan identiteettiä ominaisuuksien tai vahvuuksien yhdistelmänä, narratiivinen käsitys puolestaan korostaa identiteetin dynaamisuutta, muutosta ja moni-identtisuutta. (Ropo ym. 2015) Myös postmodernistien mielestä identiteetit eivät rakennu olennaisen ytimen ympärille, vaan ne ovat hajanaisia ja hajautuneita, joten he korostavat käsitystä, että yksilöillä on useita identiteettien lähteitä (MacRaild & Taylor 2004). Rakennamme siis identiteettiämme sisäisen narratiivin kautta, joka pohjautuu ympäröiviin kokemuksiimme. Se, jollaisena haluamme itsemme nähdä, pohjautuu monilla ympäröiviin hyveisiin yhteiskunnassamme. Esimerkiksi Bregmanin (2022) kirjassa Hyvän historia mainitaan, miten ihminen kokee mieluiten olevansa ahkera ja uralle valikoitunut sisäisistä motiiveistaan lähtien. Yhteiskuntamme on jo vuosikymmenten ajan muovautunut kohti suoritusyhteiskuntaa, jossa nykyäänkin itsensä jatkuva kehittäminen on muodissa ja työmarkkinoilla haluttu piirre ihmisessä. Borgia (2023) lainatakseni, milloin tavallisuudesta tuli niin häpeällistä. Internet ja sosiaalinen media ovat omalta osaltaan lisäämässä yksilön paineita synnyttämällä jatkuvia vertauskohteita yksilöille siitä, millaiseen elämään jokaisen tulisi pyrkiä. Kujala (2021) toteaa aikaisemmassa teoksessaan riittämättömyyden tunteesta. Hänen mukaansa kyse ei ole siitä, ettemme olisi yksilöinä riittäviä, vaan kyse on ympäristöstä jossa elämme, ympäristöstä jossa mikään ei riitä.

Kuten oppimisessa, niin myös minäpystyvyyden kokemuksissa on yhteyksiä. Esimerkiksi suoritusorientoitunut oppija nähdään positiivisessa valossa hänen vaivannäkönsä ja asioihin tarttumisen kannalta. Kuitenkin toiminta saattaa olla pintasuuntautunutta oppimista, joka saattaa kiteytyä epäonnistumisen pelkoon ja ahdistuneisuuteen. Motivaatio on johdettu sanasta *move*, joka kääntyy suomeksi tarkoittamaan liikkumista tai liikuttamista. Kun puhumme motivaation tarpeesta, voimmekin kysyä mikä meidät saa liikkeelle. (Uusitalo-Malmivaara 2014) Liikkeelle lähteminen on kieltämättä haastavampaa, mikäli minäpystyvyyden kokemukset ovat jääneet huonoiksi tai niitä ei ole.

Kouluopetuksen näkökannalta Ropo ym. (2015) tuovat esille vuorovaikutuksessa syntyvät kokemukset ja niiden tulkinnat, joiden merkitysten tulkinnan pohjalta oppilas muovaa sekä käsitystä itsestään että oppiaineista ja niiden merkityksestä itselle yhteisölle ja kulttuurille. Narratiivinen identiteetin muodostamisprosessi niin itsensä oppilaana kuin oppiaineidentiteetin ympärille voi ajatella olevan yhteydessä opiskelun intensiteettiin ja suuntautumiseen eli opiskelumotivaatioon. (Ropo ym. 2015) Koulukulttuuri ei muutoksessaan ole välttämättä kyennyt pysymään yhteiskunnan muutoksen tahdissa, joka on voinut omalta osaltaan vaikuttaa nuorten kokemuksiin koulumaailmasta. Jantunen ja Haapaniemi (2013) mainitsevat kuinka työpaikkojakin on alettu hakea mielekkyyden perusteella. He kritisoivat sitä, miten koulukulttuurin mukaisesti epämiellyttäviäkin asioita on vain tehtävä, vaikka ne eivät tuntuisikaan mieluisilta. Jantunen ja Haapaniemi tuovat esille tämän olevan mahdollisena syynä kouluissa viihtymättömyyteen. Vastaako koulukulttuuri sitä yhteiskuntaa, jonka ympärille nuorten identiteetti ja minäpystyvyyden kokemukset ovat muodostuneet?

## **2.5 Liikunta-asenteen tutkimus**

Asenteen muodostumista liikuntaa kohtaan on tutkinut koululiikunnan näkökulmasta muun muassa Simonton ym. (2023), joiden mukaan liikuntatunneilla koetut tylsyyteen ja häpeään liittyvät kokemukset saavat aikaan negatiivista suhtautumista ja asennetta liikuntaa kohtaan. Myös Ladwig ym. (2018) kuvaa tutkimuksessaan negatiivisten koululiikuntakokemusten liittyvän juuri häpeään tai ihmisten edessä nolatuksi tulemisen kokemuksiin. Häpeän kokemukset ennustivat myös heikompaa fyysistä minäpystyvyyttä oppilailta. Simontonin ym. (2023) tutkimuksessa nostetaan vahvasti esiin kuinka juuri liikuntatunneilla koetut tunteet ja tunnekokemukset vaikuttavat uskomuksiin liikunnasta ja liikuntakäyttäytymiseen aikuisuudessa.

Huonoimmat koululiikuntakokemukset liittyvät häpeään ja nolatuksi tulemisen kokemusten lisäksi ilon puutteeseen, pakottamiseen, fyysiseen loukkaantumiseen, sosiaaliseen ahdistuneisuuteen sekä rangaistuksiin (Ladwig ym. 2018). Myös liikuntatunneilla pidettävät erilaiset liikunta- ja kuntotestit näyttävät lisäävän oppilaissa ahdistusta ja huolta ja vähentävät ilon ja nautinnon kokemuksia (Huhtiniemi ym. 2021).

Myös Säfvenbom, Haugenb & Buliea (2015) on tutkinut lasten ja nuorten asenteita ja motivaatiota koululiikuntaa kohtaan. Tutkimuksen mukaan tytöillä on kielteisempi asenne koululiikuntaa kohtaan kuin pojilla. Kielteinen asenne kasvaa hieman kummallakin sukupuolella siirryttäessä lapsuudesta nuoruuden ikävaiheeseen.

Vastaavasti positiivista asennetta liikuntaa kohtaan edistävät liikuntatunneilla koetut positiiviset tunteet, kuten nautinnon tunne (Simonton ym. 2023), ilo ja fyysinen kyvykkyys (Ladwig ym. 2018). Ilon ja nautinnon kokemukset liikuntatunneilla ovat yleisempiä nuoremmilla oppilailla kuin vanhemmilla. Huhtiniemen ym. (2021) tutkimuksessa kuvataan viidennen luokan oppilaiden kokevan merkittävästi enemmän ilon tunteita liikuntatunneilla, kuin kahdeksannen luokan oppilaiden. Niillä nuorilla, jotka harrastavat vapaa-ajallaan jotain urheilulajia urheiluseurassa, on merkittävästi positiivisempi asenne liikuntatunteja kohtaan, kuin nuorilla, jotka eivät ole mukana seuratoiminnassa (Säfvenbom ym. 2015).

Vapaa-ajan liikunnalla sekä vanhempien tuella näyttää olevan merkittävä yhteys niin kokonaisliikunnan määrään, innokkuuteen eri liikuntamuotoja kohtaan kuin itsemääräämisoikeuteen liikuntatunneilla (Säfvenbom ym. 2015).

Kukin yksilö kokee esimerkiksi liikuntatunnit ja siellä tapahtuvat asiat eri tavalla. Sillä, millaisia kokemuksia yksilölle liikuntatunneilla muodostuu, on merkittäviä ja kauaskantoisia vaikutuksia. Ladwig ym. (2018) mukaan osallistujat, jotka raportoivat kielteisiä kokemuksia koululiikunnasta, olivat aikuisena liikunnallisesti vähemmän aktiivisia kuin positiivisia koululiikuntakokemuksia kokeneet osallistujat ja heidän elämäntyyliinsä oli passiivinen. He eivät myöskään pitäneet yleisesti liikunnasta ja näytti muodostuneen jopa pysyviä negatiivisia asenteita liikuntaa kohtaan. Tutkijat arvioivat, että kielteinen liikunta-asenne saattaa johtaa myös siihen, ettei halua olla tukemassa liikuntaa taloudellisesti tai poliittisesti.

Beni, Fletcher & Ní Chróinín (2017) mukaan yksilön tuntemukset ja tunteet sekä elämässä koetut asiat vaikuttavat siihen, mistä tulee merkityksellinen kokemus ja millaiseksi se muodostuu. Kun luodaan merkityksellisiä koululiikuntaan liittyviä kokemuksia, tutkimuksessa tunnistettiin tärkeiksi tekijöiksi seuraavat teemat: sosiaalinen vuorovaikutus, hauskuus, haasteet, motoriset taidot sekä yksilöllistäminen.

Liikuntaan liitetyt merkitykset ja kuinka merkityksellisiksi kokemukset muodostuvat liikuntatunneilla vaikuttavat seuraavat tekijät: sukupuoli, ikä, luokka-aste, kulttuurinen tausta, sosioekonominen asema, perhe, sosiaaliset suhteet, yhteisö ja koulun sijainti (Beni ym. 2017).

### 3 YHTEISKUNNAN NORMIT

Jatkuvasti muuttuvassa maailmassa voi olla haastavaa erottaa, millaisia merkityksiä sisältyy kaikkiin kokemuksiin, joita muutos meissä aiheuttaa. Tarvitsemme syvällistä ymmärrystä siitä, millainen on inhimillinen kokemus ja mitä se merkitsee tämän hetken maailmantilanteessa. (Alhanen 2013) Kuten aiemmin mainittiin, niin asenteemme syntyvät kokemuksista; siitä millaisena havainnoimme ympäristöä. Väistämättä yhteiskunnan normit ovat merkittävässä osassa ihmisen ympäristön havainnointia ja täten ne vaikuttavat käytökseemme sekä siihen, mitä ajattelemme elämästä ja maailmasta. Rosenbergin (2019) mukaan kaikissa maailmankatsomuksissa yhteneväksi tekijäksi nähdään ihmisten arvojärjestelmät. Hänen mukaansa niiltä ei voida välttyä ja ihmiset tuntuvat olevan niistä myös ylpeitä. Seuraavassa osiossa käsittelemme yhteiskunnan normeja vaikuttamassa liikuntakulttuurin ja -asenteen muodostumiseen.

#### 3.1 ”Hyvän ihmisen” -malli yhteiskunnassamme

Yhteiskunnan normeista puhuttaessa emme voi välttää arvokeskustelua, sillä arvot ovat ihmisen toiminnan perustana (Purjo 2014). Yhteiskunnassa synnyttämme usein itseisarvoja, kun pidämme tiettyjä asioita arvokkaina sellaisenaan. Nämä itseisarvot ovat usein sanattomia kulttuurin sisällä tiedostettuja arvoja ja ne toimivat sekä yksilön että yhteiskunnan hyvän elämän lähtökohtana (Purjo 2014). Atjonen (2007) korostaa myös etiikan merkitystä ihmiskunnan liikennesääntöinä. Etiikassa ei ole kyse niinkään oikeasta ja väärästä, vaan vastuussa olemisesta. Etiikan muodostumisessa ohjaavat erilaiset arvot ja hyveet. Voimme puhua myös käytännön moraalista, jolla pyritään vakiinnuttamaan hyveet ja arvot elämisen arvoiseen elämään. (Atjonen 2007) Ihmisellä on alitajuntainen tarve ja halu kuulua joukkoon sekä olla osana jotain isompaa (Bregman 2022). Täten on luonnollista pyrkiä omaksumaan normatiivisia ihanteita ja pyrkiä olemaan osana yhteisöä.

Valtakunnallisella tasolla kansalaisen hyvinvointia ja terveyttä pyritään edistämään sosiaali- ja terveysministeriön suunnittelemilla suosituksilla. Ravitsemuspolitiikka ja ravitsemussuositukset ovat esimerkiksi osa terveyspolitiikkaa siinä missä tapaturmien ehkäisy. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2024) Terveyspolitiikkaan kuuluu myös liikkumisen suositusten huomiointi, jotka pohjautuvat Suomessa UKK-instituutin tutkimuksiin ja tilastoihin. Kuitenkin se, miten terveyspolitiikassa ja mediassa puhutaan terveyden ilmentymisestä kansalaisissa, ei



välttämättä ole terveyttä edistävää. 2000-luvulla lihavuudesta on alettu puhua globaalina uhkana ja lihavuuden on sanottu uhkaavan niin kansantaloutta, -terveyttä kuin maanpuolustuskykyäkin (Harjunen 2020). On siis sanomattakin selvää, ettei esimerkiksi erikokoisia kehoja kohdella ja sanoiteta yhdenvertaisesti. Yhdenvertaista puhetta kaivattaisiin muihinkin identiteetin muodostumiseen vaikuttaviin tekijöihin. Näitä ovat sukupuolen lisäksi esimerkiksi etnisyys, seksuaalisuus ja ikä (MacRaild & Taylor 2004). Harjunen (2020) ottaa myös kantaa siihen, miten lihavuudesta puhutaan vain yksilön ongelmana. Tällöin lihavuus liitetään henkilökohtaisiin persoonallisuuspiirteisiin ja sivuutetaan paitsi perimään liittyvät syyt sekä samalla myös sosiaaliset ja yhteiskunnalliset tekijät, jotka eivät ole yksilön hallittavissa (Harjunen 2020).

Yhteiskuntamme on tällä hetkellä yksilön tarpeita korostava, jolloin yhteisen ja yleisen hyvän sijaan tavoitellaankin yksilöllisyyttä sekä erilaistumista massajoukosta (Palola 2011). Psykoterapeutti Kujala (2023) pohtii yksilön tarpeiden korostamisen mahdollisuutta johtaa hedonistiseen oman edun tavoitteluun. Ihmiset ovat itsenäistyneet ja sosiaalinen kontaktointi onnistuu nykyään etäyhteyksin. Paradoksaalisesti ihminen on kuitenkin yhteisöllinen eliö ja luontaisesti ystävällinen sekä yhteistyökykyinen (Bregman 2022). Onnellisuuden on todettu löytyvän yhteyden kokemuksesta muihin ihmisiin (Uusitalo-Malmivaara 2014). Mikä sen parempi keino kuulua yhteisöön, kuin toimia sen normien mukaisesti. Miten siis olla hyvä ihminen? Hyväksynnät, kehut tai paheksunnat ja haukut saavat meidät tarkkailemaan ympäristöämme jatkuvasti tarkemmin. Jokaisen tulisi jatkuvasti kehittyä paremmaksi versioksi itsestään (Kujala 2023). Yhteiskunta tosiaan tarjoaa meille vyyhdin vaatimuksia, jotka ”kunnollisen” ihmisen tulisi täyttää. Kujala (2023) pohtiikin kriittisesti kirjassaan sitä, miten nykyihmistä hallitaan sisäistetyllä riittämättömyyden tunteella. Hän toteaa meillä myös olevan enemmän tietoa kuin koskaan siitä, miten voida hyvin. Siitä huolimatta voimme koko ajan huonommin.

### **3.2 Opetussuunnitelmien merkittävimmät muutokset**

Tarkoituksenamme on keskittyä tarkastelemaan opetussuunnitelmien merkittävimpiä muutoksia juuri liikunnan opetuksen osalta. Tutkimusjoukkomme ollessa 30-50 vuotiaita, on heidän koulutaipaleensa alkanut aikaisintaan 1980-luvulla. Täten seuraava osio keskittyy tarkastelemaan opetussuunnitelmien muutoksia 1970-luvulla ilmestyneestä perusopetuksen opetussuunnitelmasta alkaen.

Opetussuunnitelmista ilmenee tietynlainen yhteiskunnan tahtotila, jotka ilmentävät yhteiskunnallisia muutoksia. Liikunnanopetuksen maininnat opetussuunnitelmassa muuttuvat linjassa muiden muutosten kanssa. Karkeasti linjattuna perusopetuksen opetussuunnitelman ensimmäinen versio valmistui vuonna 1970 ja se pyrki vastaamaan sodan jälkeisen Suomen tarpeisiin, jolloin elinkeinorakenne koki suuren mullistuksen ja maataloudesta siirryttiin ensin teollisuuden töihin ja sittemmin palveluiden aloille. Tätä ennen Suomessa olivat oppikoulut, jotka kokonaisuudessaan kestivät kahdeksan vuotta. Oppikouluja koskeva asetus annettiin vuonna 1872. (Kansallisarkisto)

Opettajille ei vielä 1970 tai 1983 opetussuunnitelmissa jätetty suunnittelun ja toteutuksen vapautta samalla tavoin, kuin nykyhetkenä (Rokka 2011). Peruskoulun haluttiin omaavan samoja sivistyksellisiä aineksia kuin kansakoulu ja keskikoulu, jonka vuoksi ensimmäinen opetussuunnitelma (1970) sai näistä paljon vaikutteita. Yhdeksänvuotiseen peruskouluun tähtäävä uudistus merkitsi tällöin modernimman koulutusjärjestelmän rakennetta. Tämä rakenne edellytti yksityisten koulujen lakkauttamista, joka omalta osaltaan lisäsi tasa-arvon toteutumista, kun jokainen sai samat mahdollisuudet edetä jatko-opintoihin. (Rokka 2011; Sairanen 2015)

Rokka (2011) ilmentää kootusti väitöskirjassaan heiluriliikettä opetussuunnitelmien muovaamisessa, joka näkyy esimerkiksi vuoden 1994 perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa, jossa uskotaan koulujen osaamiseen sekä annetaan itsenäisyyttä koulukohtaisen toiminnan muokkaamisessa. Kuitenkin heti seuraavassa opetussuunnitelmassa 2004 vedettiin linjaukset takaisin vastaamaan vuoden 1985 opetussuunnitelmaa (POPS 1990), jossa linjaukset ja ohjeet ovat paljon tarkempia ja yksityiskohtaisempia. Vuoden 2004 opetussuunnitelmassa (POPS 2004) paluu struktuuriin tapahtui juurikin valtakunnallisen tason yhtenevyyteen pyrkimisellä sekä oppiaineiden selkeillä sisällöillä. Myös arvioinnin kriteerit muodostuivat tarkemmiksi ja arvosanan kahdeksan osaamisen kriteerit löytyivät nyt tarkkoina määritelmänä opetussuunnitelmasta.

Merkittäviä yhteiskunnallisia muutoksia tapahtui muun muassa 1990-luvun laman aikana. 1980-luvulla kukoistanut hyvinvointivaltio jouduttiin osittain purkamaan, kun taloutta leimasi lama ja työttömyys. Vuonna 1994 valmistunut opetussuunnitelma nähtiin ideologisena ”koulu rakentaa tulevaisuuden yhteiskuntaa”. (Rokka 2011) Tätä ennen kouluja oltiin pitkälti kritisoitu

vanhanaikaisuudesta. Monet laman jälkiseurauksena nousseet ilmiöt kertovat nuorten huonovointisuuden kasvusta (Tilastokeskus 1998-2015). Muutoksena voimme nähdä myös yksilöllisyyden vaatimuksen koulujen profiloitumisen suhteen alkaen jo vuoden 1985 opetussuunnitelmassa. Tämän lisäksi on myös kuitenkin yhteiskunnallisena teemana noussut esiin voimakas yksilökeskeisyyden kasvu ja vuoden 2004 opetussuunnitelmassa oppilaan erityisyyden tukeminen on vahvaa. (Rokka 2011.) Mainittakoon myös, miten vuoden 2014 opetussuunnitelma aiheutti paljon keskustelua ja hämmennystä opettajien keskuudessa, kun uusi ilmiölähtöinen opetussuunnitelma ilmestyi. Opettajat pohtivat tällöin paljon, mitä tulisi opettaa ja miten. Opetussuunnitelma koettiin turhan väljäksi. Myös liikunnanopetus pääsi moniin otsikoihin mediassa, kun ensimmäistä kertaa urheilulajien painottaminen jätettiin vuoden 2014 opetussuunnitelmasta pois.

### **3.3 Koulun liikuntakulttuuri**

Koululiikunnassa luodaan merkityskokonaisuuksia, joilla on kauaskantoisia vaikutuksia aina aikuisuuden liikuntakäyttäytymiseen asti. Tutkimusten mukaan negatiiviset kokemukset koululiikunnassa voivat vaikuttaa kielteisesti liikunta-aktiivisuuteen aikuisuudessa (Simonton & Layne 2023).

Koulu toimii yhteiskuntaan sopeuttajana ja toisaalta yhteiskunta luo painetta koulua kohtaan perusteiden ja arvopohjien painostuksessa (Rokka 2011).

Yhteiskunnan luomat paineet koulukulttuurin muutokselle tapahtuivat vauhdilla yhteiskunnan tarpeiden muuttuessa toisen maailmansodan jälkeen. Koulun tarkoitus on pohjimmiltaan ollut sivistää kansalaisia vastaamaan yhteiskunnan tarpeita. (Rokka 2011) Nämä tarpeet ovat muuttuneet vuosien varrella, joista suurimpana tekijänä ovat olleet poliittiset muutokset toisen maailmansodan jälkeen. Tällöin elinkeinorakenne koki suuren mullistuksen Suomessa. Maatalouden työntekijät vähenivät ja teollisuuden alat lisääntyivät. Sitten ihmiset ovat päätyneet suurelta osin palvelualoille, joiden tarpeet voimme nähdä nykyisessä opetussuunnitelmassa muun muassa yhteistyötaitojen ja monialaisuuden painotuksina. (POPS 2016) Sairanen (2015) keräsi yhteen tilastoissaan, joiden mukaan 1950-luvulla vielä noin puolet väestöstä työskenteli maatalouden parissa ja jo vuonna 1975 49 prosenttia suomalaisista oli siirtynyt palvelualoille, kun vuonna 2012 väestöstä jo 81 prosenttia oli palvelualoilla.

Koulutuksen oli siis auttamatta vastattava nopealla tahdilla muuttuneen palveluyhteiskunnan tarpeisiin ja tuotettava yhteiskunnalle tarpeeseen vastaavia osaajia.

Opetussuunnitelmia tarkastellessa ei liikunnanopetus ole pitänyt sisällään merkittävien kulloisista muutoksista. Jo vuonna 1983 säädetyssä peruskoululaissa nostetaan esiin moderneja tavoitteita: ”peruskoulun tulee pyrkiä kasvattamaan oppilaansa tasapainoiseksi, hyväkuntoiseksi, vastuuntuntoiseksi, itsenäiseksi, luovaksi, yhteistyökykyiseksi ja rauhantahtoiseksi ihmiseksi ja yhteiskunnan jäseneksi.” (Numminen 2000, 38-39) Liikunnanopettajalle jätetty tila tulkita ja rakentaa liikunnanopetuksen sisältöjä on vaihdellut eri opetussuunnitelmien välillä. Voisiko tulkinnan vapauden määrä liikunnanopetuksen sisällöissä olla osa syynä luomassa negatiivisia, usein opetussuunnitelmasta poikkeavia kokemuksia koululiikunnasta.

Uno Cygnaeus on jo aikanaan tuonut kouluehdotuksessaan esille sen, miten kasvatuksen täytyisi tasapuolisesti kehittää yksilön henkisiä ja fyysisiä taipumuksia. Cygnaeus toi myös esille tärkeyden naisten kouluttamisesta. (Luukkanen 2000) Opettajankoulutuslaki astui kuitenkin voimaan vasta vuonna 1971 ja Jyväskylän liikuntatieteellinen tiedekunta on syntynyt vuonna 1968. Voimme siis todeta, että osakseen opettajuuden ammatin kehittymiselläkin on ollut haasteensa vauhdilla kehittyvässä koulu-uudistuksessa. Pohtiessamme koulukulttuurin muutoksen vaikutuksia oppilaisiin, voidaan tämä nähdä myös osatekijänä.

Aiempi koulukulttuuri on myös pyrkinyt lastaamaan oppilaat täyteen tietomäärällään ja tämä omalta osaltaan pyrki vastaamaan yhteiskunnan silloisiin sivistyksellisiin tarkoituksiin (Jantunen & Haapaniemi 2013). Nykyään työelämä kuitenkin toivoo enimmäkseen työntekijöiltään yhteistyötaitoja sekä tasapainoisia elämähallintataitoja. Osaamisen ennuste vuodelle 2035 esittää keskeiseksi metataidoksi uuden oppimisen taidon sekä siihen liittyvän vanhasta pois oppimisen taidon (Opetushallitus 2019). Borg (2023) tuo hyvin esiin modernissa teoksessaan sen, miten entiset odotukset siitä, miten elämää tulisi elää, eivät vain ole sovellettavissa enää tähän päivään. Koulukulttuurissa onkin pyritty vastaamaan muuttuviin työelämätarpeisiin arviointien menetelmien ja lähestymistapojen muutoksilla. Erityisesti Suomessa on keskitytty suurelta osin monipuolisten arviointien toteutuksiin. Aiemmin kouluissa pyrittiin hyvin puolueettomaan arviointiin, jossa arviointi tapahtui objektiivisesti hyvinkin strukturoiduilla ja mitattavilla tuloksilla (Atjonen 2007). Nykyään taas arvioinnin

tehtävänä on ohjata ja kannustaa opiskelussa sekä kehittää oppilaan edellytyksiä itsearviointiin (Opetushallitus 2019).

### **3.4 Yhteiskunnan merkitys naisten kehoon ja liikkumiseen**

Kulttuuriset ihanteet ja näkemykset ovat jo pitkään muovanneet ihmiskunnan ajatusmaailmaa. Tässä tutkimuksessa keskitymme juuri naisten kokemuksiin kehonkuvahäiriöihin, sen tuomiin liikkumisen esteisiin sekä identiteetin muodostumiseen historian valossa. Harjunen (2020) toteaa kapeaksi rajatun ”hyväksytyin” kehon koon sekä odotuksen sen täyttämistä vaikuttavan kaikenkokoisten ihmisten ajatteluun ja toimintaan. Se ylläpitää Harjusen mukaan kulttuurista normia ja ilmapiiriä, jossa henkilön sosiaalista hyväksyttävyyttä voidaan arvioida menestyksellä kehon kokoihanteen ylläpitämisessä.

Naistutkimus on nähty uhkaavana ja feministisenä hömpötyksenä. Se on löytänyt oman sijansa tieteenalana vasta 2000-luvulla. Feministinen ideologia on nykyään paljon esillä, mutta monien koulukuntien mielestä se ei saisi näkyä liian vahvana aatteena tai vaikuttaa poliittisiin näkemyksiin. (Lempiäinen & Rantalaiho 2023) Kuten kaikessa arvokeskustelussa, on tässäkin tärkeää tunnustaa eriarvoisuus sen sijaan, että sitä puolusteltaisiin tai peiteltäisiin (Freedman 2002).

Feministinen tutkimus tai naistutkimus on nostanut esiin, miten naisen ruumiin objektivoivassa kulttuurissa nainen itse on oppinut tarkastelemaan omaa ruumistaan itsestään ulkopuolisena, kolmannesta persoonasta käsin. Naistutkimusta on alettu Suomessa opettamaan vasta 1980-luvulta alkaen (Lempiäinen & Rantalaiho 2023), joka itsessään kertoo aiheen olevan varsin tuore. Yhteiskunnan muutokset vievät aikaa ja naistutkimuksen ollessa vasta noin 40-vuotias, on selvää että muutos on yhä murroksessa. Kuten kroonisen kivun kanssa kamppaileva kokee helposti kivun minästä irralliseksi, voi myös sisäistetty objektivoiva tarkkailu vieraannuttaa omasta kehostaan. (Young 2005; Latomaa & Suorsa 2011.) Young (2005) huomauttaa, että kulttuurillinen objektivoiva asenne naisen kehoa kohtaan saa naiset rajoittamaan kehonsa liikkeitä ja tilankäyttöä ei-toivotun huomion ja seksistisen häirinnän pelossa. Youngin teos kuvaa tyttöjen ja naisten tapaa heittää palloa käden liikkeen avulla eikä koko ruumiillaan. Kulttuuriset asenteet ulottuvat myös naisen käytöksen määrittelyyn. Borg (2023) kuvaa hyvin uusimmassa kirjassaan sitä, miten naisia on opetettu olemaan sovinnollisia, joustavia ja myöntäviä ja miten monien mielestä viha ei pue naista. Siinä missä nainen saattaa pelätä ei-

toivottua huomiota niin myös ”hankalan” naisen vaikutelma yhteiskunnassamme on epätoivottu. Kulttuurillisesti katsottuna viha tekee naisesta röyhkeän ja epämiellyttävän. Itsehillintä on siis tässäkin naisen käytöksen oletusarvo.

Yhteiskunnan sukupuolittuneista valtasuhteista kertovat naisvartaloon kohdistuvat ulkonäkövaatimukset. Niihin mukautuminen tuo mukanaan sosiaalista hyväksyntää ja sosiaalisia etuja. (Harjunen 2020) Freedman (2002, 7-9) kuitenkin nostaa esiin feministisen ideologian; on naisia, jotka omaavat korkean sosiaalisen statuksen yhteiskunnassa ja on miehiä, jotka omaavat paljon alhaisemman statuksen yhteiskunnassa, kuin jotkut naiset. Toisaalta Latomaa ja Suorsa (2011) nostavat esille sukupuolistereotypiat yhteiskunnassa ja ihmisen taipumuksen peilata itseään niihin osana ihmisen luontaista taipumusta havainnoida ulkopuolista maailmaa. Stereotypioita ovat Latomaa ja Suorsan mukaan (2011) ajatus naiskehon biologisesta heiveröisyydestä suhteessa normina nähtyyn mieskehoon. Koska stereotypiat ovat kuitenkin ryhmän ominaisuus, ne eivät ota huomioon yksilöllistä vaihtelua ja tuomitsevat jokaisen ryhmään kuuluvan samoilla standardeilla (Koch 2000, 415).

1970-luvun sosiologian opetuksessa oli mieheyden problematisointi hyvin harvinaista (Lempiäinen & Rantalaiho 2023). Hakosalon (2006) mukaan vasta vuonna 1901 naisilta poistui erioikeuden hakemisvelvollisuus yliopisto-opiskelulle. Kyseinen erioikeus tarkoitti naisen hakemusta vapautuksesta omasta sukupuolestaan voidakseen opiskella yliopistossa. Vielä 1970-80-luvun lääketieteen opiskelussa oli hyvin vähän naisiin kohdistuvaa opiskelua, sillä suurin osa eri tautitutkimuksista oli tehty miehille ja naiset kattoivat näistä otannoista vain murto-osan. (Lempiäinen & Rantalaiho 2023) Yhteiskunnan normit eivät vielä 2000-luvullakaan puolla naisen kehon muutoksia tai sen moninaisuutta. Nämä tekijät saattavat hyvinkin olla merkittävinä tekijöinä suomalaisten naisten itsetuntoa ja pystyvyyden kokemuksia tukemassa, jotka taas omalta osaltaan vaikuttavat naisten liikkumiseen. Tulee kuitenkin muistaa, ettei jokainen nainen katso ja koe maailmaa samalla tavalla. Luodessamme tietoisuutta feministisen ideologian ympärille, tulee meidän muistaa erilaisuudet ja yksilölliset vaihtelut kaikissa ihmisissä (Freedman 2002).

### **3.5 Liikkumisen esteet**

Passiivinen elämäntyyli ja vähäinen liikunnallinen aktiivisuus ovat merkittäviä tekijöitä kansanterveyden näkökulmasta (Vasankari ym. 2018). Vaikka liikunnan terveysvaikutukset

tiedostetaan, eivät ne välttämättä toimi motivaattoreina muuttaa passiivista elämäntyyliä liikunnallisesti aktiivisemmaksi (Skrebutėnaitė & Karanauskienė 2019). Liikuntaan ja liikkumiseen liittyy paljon erilaisia estäviä tekijöitä, joiden vuoksi liikkuminen koetaan haasteelliseksi eikä yhteiskunnan ohjailevat toimet ja suositukset pysty välttämättä näitä ehkäisemään. Liikkumisen estävät tekijät saattavat olla vaikuttamassa myös liikunta-asenteen muodostumisessa (Simonton ym. 2023).

Lusgmägi, Roosmaa, Mooses ja Kull (2018) nostavat tutkimuksessaan esiin kolme keskeisintä estettä liikunnallisen elämäntavan tiellä aikuisilla: kiinnostuksen puute tai haluttomuus ponnistella, töistä aiheutunut väsymys sekä ajan puute. Näiden lisäksi passiiviselle elämäntyyliä löydetään syitä muun muassa seuraavista tekijöistä: puuttuva motivaatio liikkua, vastenmielisyys urheilua kohtaan, terveysongelmat, yksinäisyyden tunne, ikä, työkuorma, sääolosuhteet, taloustilanne, perhe ja kotityöt (Skrebutėnaitė ja Karanauskienė 2019). Suomalaisessa lähiötutkimuksessa aktiivisen elämäntavan esteiksi nousivat alakuloinen mieliala tai yleinen väsymys, ajan puute, terveysongelmat sekä liikuntaseuran puute (Muukkonen ym. 2022, 12-13).

Vähän liikkuvilla lapsilla ja nuorilla liikkumisen esteiksi muodostuvat yleisimmin motivaatioon ja ympäristöön liittyvät tekijät (Kougioumtzs 2022). Motivaatio liikuntaan on saattanut heikentyä esimerkiksi negatiivisten koululiikuntakokemusten vuoksi (Ladwig, Vazou & Ekkekakis 2018) tai liikkumiseen soveltuvat tilat saattavat olla huonosti saavutettavissa tai niitä ei ole. Nämä esteet näyttävät vaikuttavan myös lasten ja nuorten itsetuntoon (Kougioumtzs 2022).

Myös nuorilla ajan puute on yksi tärkeimmistä esteistä liikunnalle, kun koulu ja muut harrastukset vievät suuren osan vapaa-ajasta. Liikkumisen esteiksi muodostuu usein samankaltaisia asioita kuin aikuisillakin. Esteiksi nousevat muun muassa liikkumisen kallis hinta, kodin lähellä olevan ohjatun toiminnan tai liikuntapaikkojen puute, osaamattomuuden, riittämättömyyden ja häpeän kokemukset, sääolosuhteet kuten pimeys, kaverin puute sekä terveyteen liittyvät haasteet tai loukkaantuminen. (Koski & Hirvensalo 2021, 52-53)

## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 4.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, mistä aikuisten kielteiset ajatukset liikkumista kohtaan syntyvät, millaisissa tilanteissa ja ympäristöissä ne muodostuvat ja miten kielteisiä liikuntaan liittyviä asenteita voitaisiin mahdollisesti ehkäistä.

Tämän tutkimuksen aihe kiinnosti kumpaakin tutkimuksen tekijää ja kummallakin tutkimuksen tekijällä oli halu lisätä ymmärrystä kielteisen liikunta-asenteen omaavista aikuisista. Halusimme ymmärtää paremmin niitä henkilöitä, jotka vihaavat liikuntaa sekä laajentaa käsitystä niistä tekijöistä, jotka ovat kielteisen liikunta-asenteen taustalla.

Tutkimuskysymykset kootusti:

1. Mitkä tekijät nousevat merkityksellisiksi kielteisen liikunta-asenteen synnyssä?
2. Millaisissa tilanteissa tai ympäristöissä kielteinen liikunta-asenne syntyy?
3. Millaisin keinoin teoreettisesti pystyttäisiin estämään kielteisen liikunta-asenteen syntyminen?

### 4.2 Metodologiset valinnat

Tutkimusmenetelmäksi valikoitui laadullinen tutkimus, sillä tavoitteena oli kielteisen liikunta-asenteen omaavien ihmisten ymmärtäminen ja tarkastelimme enemmänkin ilmiötä emmekä pyrkineet tutkimuksella tilastollisiin todennäköisyyksien laskemiseen.

Laadullisessa tutkimuksessa pyritään laajentamaan jonkin asian syvällistä ymmärrystä ja kiinnitetään huomio todellisen elämän haasteisiin. Laadullinen tutkimus antaa tilaa subjektiivisuudelle eikä se pyri antamaan yleistettävissä olevia tai yksiselitteisiä tulkintoja todellisuudesta, vaan laadullisessa tutkimuksessa nähdään, että todellisuudesta on useita tulkintoja. Tutkimuksen tavoitteena on ymmärtää, miten yksilöt tai ryhmät käsittelevät todellisuutta heidän omasta lähtökohdasta käsin. (Moser & Korstjens 2017)

Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on saada syvällistä ymmärrystä ihmisten kokemuksista, käyttäytymisestä, havainnoista, prosesseista ja merkityksistä, joita he liittävät näihin. Aineiston



analysointi ja tiedon prosessointi ovat toistuvia prosesseja, jotka tapahtuvat samanaikaisesti tutkimuksen edetessä. (Moser & Korstjens 2017)

Laadullisessa tutkimuksessa tutkimuskysymykset ovat useimmiten laajoja ja avoimia yllättävillekin tutkimustuloksille. Laadulliseen tutkimusmenetelmään päädytään yleisesti tutkimusongelman luonteesta ja tutkimuskysymyksistä johtuen. Teoria ohjaa tutkimuksen läpi ja antaa ikään kuin linssin, jonka kautta tarkastella ilmiötä tutkimuksen aikana. Koska tutkija on usein vuorovaikutuksessa tutkittavien kanssa, tutkijaan vaikutusta ei voida kokonaan poissulkea vaan se tulee huomioida tutkimuksen tuloksia tarkasteltaessa. (Korstjens & Moser 2017)

Tutkimusmetodinä käytimme hermeneuttista tutkimusotetta, jossa olennaista on tulkintojen tekeminen sekä tulkintojen kehien jatkumo. Hermeneuttista metodia suositaan juuri silloin, kun pyritään selvittämään merkityksiä. (Vilka 2021, 179)

Hermeneuttisen kehän ajatuksena on tulkinnan kehien jatkumo, jossa ymmärrys aiheesta syvenee useamman tulkinnan kehän myötä. Hermeneuttisessa kehässä tavoitellaan aitoa vuoropuhelua aineiston ja tutkijan välillä eikä pyritä ohjaamaan aineistoa asettumaan tietyn muotin mukaiseksi. (Vilka 2021, 179-180) Ensimmäisellä tulkinnan kierroksella muodostimme pääkäsitteet teemoittelun kautta muodostamalla luokkia ja käsitteellistämällä aineistoa ja toisella tulkinnan kierroksella oli käytössämme narratiivinen lähestymistapa, jonka myötä muodostuivat mallitarinat syventämään ymmärrystä kielteisen liikunta-asenteeseen liittyvästä ilmiöstä.

Lisäksi tarkastelimme muutamien teemojen esiintymistä aineistossa kevyin tilastollisin menetelmin kvantifioimalla ja laskimme suoria jakaumia, jotta saisimme tuotua näkyväksi muutamien pääteemojen merkittävä esiintyvyys aineistossa. Kvantifioinnissa aineistosta lasketaan kuinka usein jokin sana tai teema toistuu tai kuinka moni aineiston henkilö ilmaisee jonkin tietyn asian (Tuomi & Sarajärvi 2003, 117-118).

### **4.3 Aineiston keruu**

Tämän tutkimuksen aineisto oli tarkoitus kerätä perinteisesti haastattelujen kautta. Ajattelimme kuitenkin, että haastateltavien löytäminen olisi vaikeaa tutkielman aiheen vuoksi, joten

päädyimme rekrytoimaan haastateltavia sosiaalisen median kautta. Lisäsimme kutsun haastattelusta kahteen Facebook-ryhmään, johon kuuluimme ja joista ajattelimme, että voisi löytyä tutkimuksen ikäryhmään kuuluvia 30-50-vuotiaita henkilöitä. Haastattelukutsu julkaistiin 3.9.2023 “Naistenhuone” ja “Kestovaipat ja kantovälineet kiertoon, (o)sta-(m)yy-(v)aihda” -nimisissä Facebook-ryhmissä. Naistenhuone on yli 170 000 henkilön Facebook-ryhmä, jossa nimensä mukaisesti ryhmään kuuluvat ovat naisia. Ryhmän kuvauksessa kerrotaan, että ei ole aihetta, josta ei voisi puhua sekä “ryhmän sisältö edustaa parhaimmillaan eri-ikäisten naisten mielessä pyöriviä asioita, huumorista vakavampiin aiheisiin”. Kestovaipat ja kantovälineet kiertoon -ryhmä on vajaa 19 000 henkilön Facebook-ryhmä, joka on alun perin syntynyt kestovaippoihin ja kantoväliseisiin liittyvään myyntiin ja keskusteluun, mutta joka toimii nykyisin varsin laajasti eri aiheiden ja teemojen keskusteluareenana. Ryhmässä pääosa jäsenistä on naisia.

Haimme siis ensisijaisesti haastateltavia joko live- tai etähaastatteluun, mutta annoimme samalla vaihtoehtoisesti mahdollisuuden osallistua sähköiseen kyselyyn. Olimme tehneet haastattelurungosta sähköisen kyselyn, jonka laitoimme linkiksi ilmoitukseemme. Ajatuksena oli, että voisimme sähköisellä kyselyllä saada edes vähän lisäymmärrystä aiheesta ennen varsinaisia haastatteluja. Olimme laittaneet sähköisen kyselyn alkuinfoon porkkanaksi kahden elokuvalipun arvonnassa kaikkien osallistuneiden kesken. Varsinaisissa sosiaalisen median ilmoituksissa emme maininneet lahjakorttien arvonnasta, sillä ryhmien säännöt eivät sitä sallineet. Sähköiseen kyselyyn tuli nopeasti vastauksia ja jo saman illan aikana lähes 30 vastaajaa oli vastannut kyselyyn. Sähköinen kysely oli auki 15.9.2023 asti ja kyselyyn tuli vastauksia yhteensä 72. Yhtään varsinaista live- tai etähaastattelua emme sosiaalisen median ilmoituksilla onnistuneet saamaan. Saadut vastaukset olivat pääasiallisesti laadukkaita, jolloin päädyimme siihen, että kyselyä käytettäisiin tutkimuksemme varsinaisena aineistona, vaikka sen lähtökohtainen ajatus olikin ollut esiymmärryksen lisääminen.

Aineistosta valikoitiin tutkimuksemme ikäryhmän vastaukset, jolloin vastauksia jäi 52. Lisäksi olimme saaneet sovittua omien verkostojemme kautta kaksi haastattelua, jotka toteutimme tukemaan kyselyn tuloksia. Haastattelut pidettiin lokakuussa 2023. Kumpikin tämän tutkimuksen tekijöistä toteutti yhden haastattelun, joka litteroitiin tekstimuotoon. Haastattelun aineistona toimii siis kaksi haastattelua sekä 52 kyselyyn vastannutta naista.

Yhteensä aineiston laajuus sisältäen kyselyn vastaukset sekä litteroidut haastattelut oli 65 A4 kokoista sivua fontilla Arial, fontin koko 11 ja riviväli 1,5.

Rajasimme tutkimuksen kohderyhmäksi 30-50-vuotiaat, sillä halusimme tutkimuksen kohteeksi aikuiset, joilla on ollut jo mahdollisuus muuttaa omaa liikunta-asennettaan kielteisestä positiiviseksi. Nuorisolaki (21.12.2016/1285) määrittelee nuoriksi kaikki alle 29-vuotiaat, joten päädyimme asettamaan alaikärajaksi 30 vuotta. Yläikärajaksi muodostimme 50 vuotta, sillä ajattelimme kyseisellä tutkimuksen ikähaarukalla olevan suhteellisen samanlainen tausta esimerkiksi koululiikunnan osalta. Kohderyhmä oli käynyt esimerkiksi jo peruskoulun kansa- ja oppikoulujen sijasta.

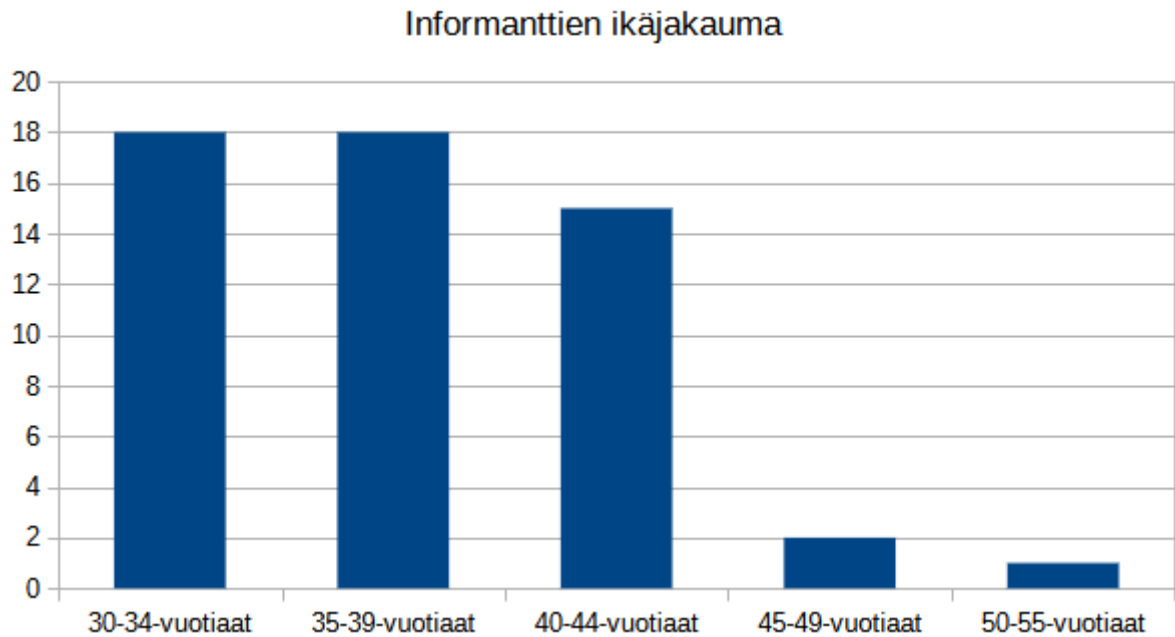
Tutkimus rajattiin vielä tarkemmin aineiston keruun jälkeen koskemaan vain naisia, sillä koko aineistomme koostui vain naisten antamista vastauksista.

#### **4.4 Tutkimusjoukon kuvaus**

Sähköiseen kyselyyn saatiin vastauksia yhteensä 72. Vastaajien ikäjakauma jakautui seuraavasti: 20-24-vuotiaita oli neljä vastaajaa, 25-29-vuotiaita oli 16 vastaajaa, 30-34-vuotiaita oli 16 vastaajaa, 35-39-vuotiaita oli 18 vastaajaa, 40-44-vuotiaita oli 15 vastaajaa, 45-49-vuotiaita vastaajia oli kaksi ja 50-54-vuotiaita oli yksi vastaaja. Koska rajasimme tutkimuksen koskemaan 30-50-vuotiaita naisia, jätimme tämän tutkimuksen ulkopuolelle 20-29-vuotiaiden vastaukset. Informanttien ikäjakaumaa havainnollistetaan kuvassa 1.

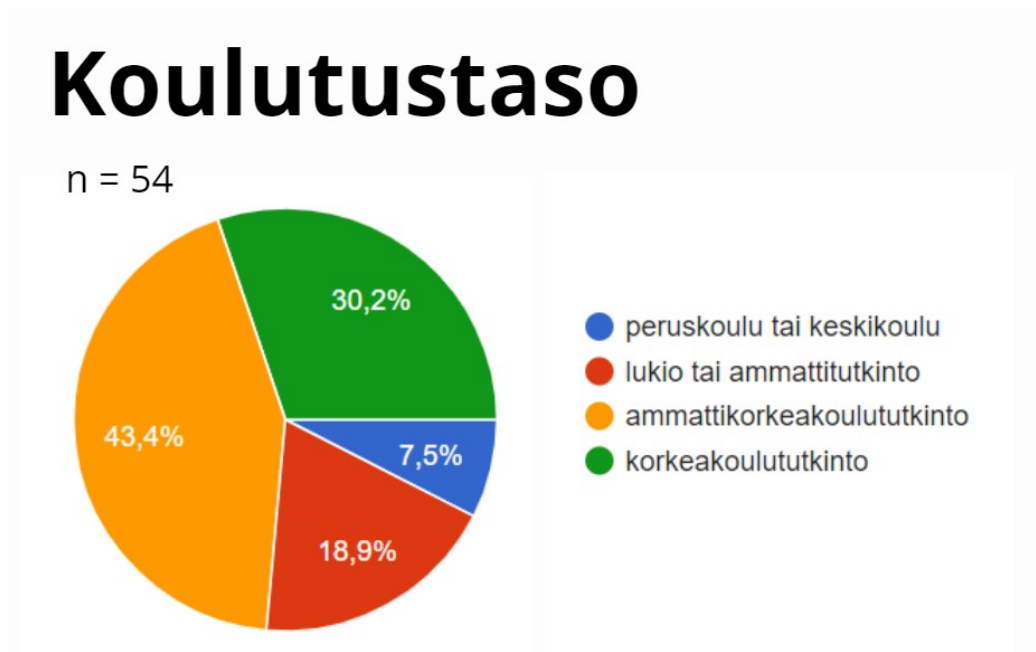
Vaikka aineistoa oli runsaasti, lisäksi päätettiin toteuttaa kaksi haastattelua tukemaan sähköistä kyselyaineistoa. Haastatteluista ei noussut esiin enää uusia asioita, joita ei olisi jo kyselyyn osallistuneiden vastauksissa tullut ilmi. Haastattelut siis tukivat ajatusta siitä, että kyselyiden avulla olimme saaneet riittävästi laadukkaita vastauksia. Tutkimusjoukkona tässä tutkimuksessa toimii yhteensä 54 informanttia: kaksi haastateltavaa sekä 52 sähköiseen kyselyyn vastannutta naista.

KUVA 1. Informanttien ikäjakauma.



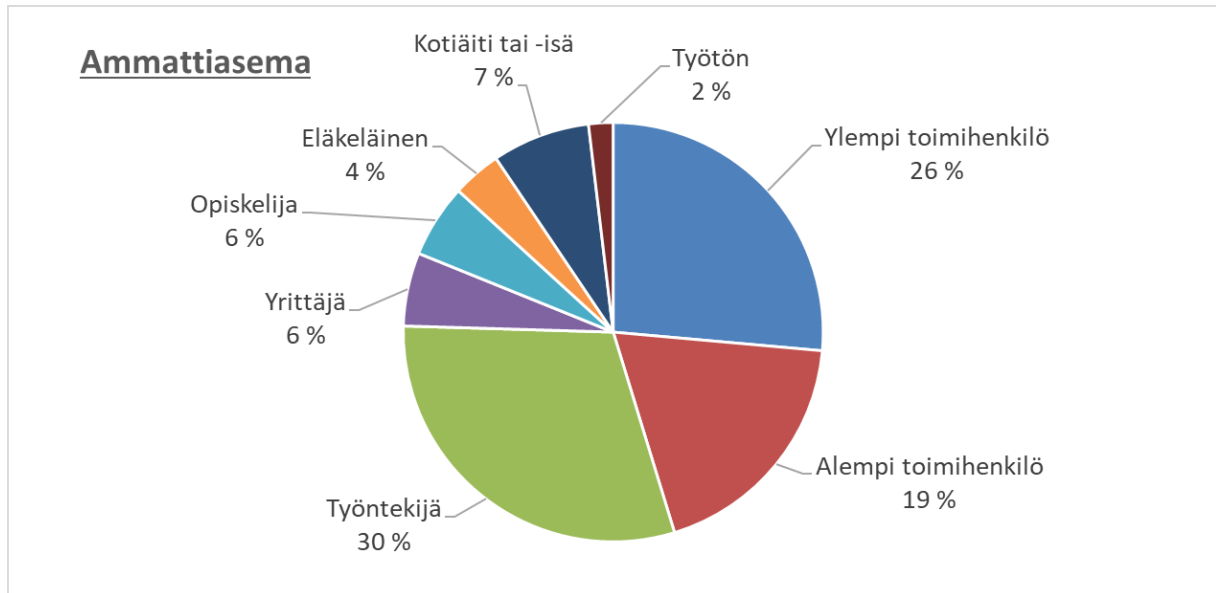
Informanttien koulutustaso on 23:lla ammattikorkeakoulu, 17:sta yliopisto ja 14:sta toinen aste tai peruskoulu. Koulutustason suhteelliset osuudet on esitetty kuvassa 2.

KUVA 2. Informanttien koulutason jakautuminen.



Myös ammattiasema vaihteli merkittävimpien ollessa ylempi- tai alempi toimihenkilö tai työntekijä. Kuvassa 3 on havainnollistettu informanttien ammattiasemaa.

KUVA 3. Informanttien ammattiaseman jakautuminen.



#### 4.5 Aineiston analyysitapa

Tämän tutkimuksen toteutus oli aineistolähtöinen eli aineisto analysoitiin aineistolähtöisesti eikä muodostuneisiin teemoihin ja luokkiin vaikuttanut teoriasta nostetut valmiit teemat, vaan teoreettiset käsitteet muodostuivat aineistosta.

Sisällönanalyysin kautta aineisto tiivistetään ja pyritään kiteyttämään selkeään muotoon. Tavoitteena on saada laaja aineisto ymmärrettävään ja lyhyeen muotoon. Laadullisen tutkimuksen analyysissä aineisto hajotetaan ja ryhmittelyn kautta kootaan ikään kuin uuteen luokiteltuun muotoon. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 110-111)

Aluksi lähdimme tutustumaan aineistoon lukemalla aineiston useaan kertaan. Aineistosta alkoi nousta toistuvia teemoja, joita aloimme koodata eri väreillä. Tutkimuskysymysten linjassa aloimme ryhmitellä aineistoa ja tämän jälkeen pelkistää tekstiä.

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi voidaan jakaa kolmeen osaan, jossa ensin aineisto pelkistetään, sen jälkeen ryhmitellään ja lopuksi käsitteellistetään. Pelkistämällä tarkoitetaan aineistosta oleellisimman asian tiivistämistä tai alkuperäisen ilmauksen jakamista osiin. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 110-111) Pelkistäminen tapahtui tutkimuskysymysten mukaisesti eli kuhunkin tutkimuskysymykseen etsittiin aineistosta vastauksia, joista sitten tehtiin pelkistäminen ja sen jälkeen ryhmittely luokkiin.

TAULUKKO 1. Esimerkki aineiston pelkistämisestä koskien tutkimuskysymystä yksi: Mitkä tekijät nousevat merkityksellisiksi kielteisen liikunta-asenteen synnyssä?

ALKUPERÄISILMAISU	PELKISTETTY ILMAISU
<i>“Koululiikunnan pakolliset lajikokeilut ja nolostuminen luokkakavereiden edessä, kun homma ei suju toivotusti.”</i>	Koululiikunnan pakolliset lajikokeilut Nolostuminen luokkakavereiden edessä
<i>“Noin 40-vuotiaana migreenin kroonistuminen on taas estänyt liikunnan ja tehnyt siitä epämiellyttävää ja suorastaan mahdotonta.”</i>	Migreenin kroonistuminen
<i>“Liikunnanopettaja oli sitä mieltä, että olen laiska ja huonokuntoinen, koska olin isompi kuin muut luokkalaiset. Taisin kuitenkin näin myöhemmin ajateltuna olla ihan hyvässä kunnossa silloin. Olen vain aina ollut pitkä ja roteva.”</i>	Liikunnanopettaja ajatteli laiskaksi ja huonokuntoiseksi
<i>“Oikeasti pidin liikunnasta, mutta välineisiin liittyvä kipu jätti syvät henkiset arvet.”</i>	Välineisiin liittyvä kipu

Aineiston pelkistämisen jälkeen ryhmittelimme pelkistettyjä ilmauksia yhteisten teemojen alle, joista muodostuivat alaluokat. Alaluokkia jälleen ryhmittelemällä ja käsitteellistämällä saimme muodostettua ylä- ja pääluokat. Aineiston ollessa varsin rikas, monitahoinen ja kompleksinen, oli aineiston tiivistäminen vain muutamaan pääluokkaan haastavaa. Tämän vuoksi joissakin tapauksissa käytimme kolmetasoista luokittelua ala-, ylä- ja pääluokkiin ja toisissa kohdin ryhmittelyä vain ala- ja pääluokkiin.

TAULUKKO 2. Esimerkki aineiston luokittelusta ala- ja pääluokkiin tutkimuskysymykseen kolme liittyen: Millaisin keinoin teoreettisesti pystyttäisiin estämään kielteisen liikunta-asenteen syntyminen?

<b>PELKISTETTY ILMAISU</b>	<b>ALALUOKKA</b>	<b>PÄÄLUOKKA</b>
Ei olisi aina ollut kilpailua koululiikunnassa	Kilpailun vähentäminen	Suorituskeskeisyyden vähentäminen
Liikuntaharrastukset ei saisi keskittyä kilpailemiseen		
Kilpailu pois koululiikunnasta		
Ei vertailla muihin	Vertailun vähentäminen	
Ei verrata superurheilijoihin		
Hyväksyty-hylätty -asteikolle siirtyminen	Numeroarvioinnista luopuminen	
Ilman numeroarvostelua		
Ei keskitytä suorituksiin	Tavoitteellisuuden vähentäminen	
Vähemmän tavoitteellisuutta		
Vähentämällä riittämättömyyden kokemusta		

TAULUKKO 3. Esimerkki aineiston luokittelusta ala-, ylä- ja pääluokkiin tutkimuskysymykseen yksi liittyen: Mitkä tekijät nousevat merkityksellisiksi kielteisen liikunta-asenteen synnyssä?

<b>ALALUOKKA</b>	<b>YLÄLUOKKA</b>	<b>PÄÄLUOKKA</b>
Osallistumispakko	Koululiikunnan toimintatavat	Koulun liikuntakulttuuri
Joukkueisiin jako		
Liiallinen tavoitteellisuus		
Kuntotestit	Koululiikunnan sisällöt	
Kilpailullisuus		
Joukkuelajit		
Pallopelit		
Lajikirjon yksipuolisuus		
Vähättelevä ja alentava käytös	Opettajan käyttäytyminen	
Kannustuksen puute		
Epätasa-arvoinen kohtelu		
Positiivisen palautteen puute		

Aihe ja aineisto vaikutti tulkintakierrosten jälkeen niin paljon, että päädyimme lisäämään juonellisia ulottuvuuksia mallitarinoiden avulla. Niiden kautta pystyimme tuottamaan lisäymmärrystä ilmiöstä. Mallitarinat muodostettiin aineistossa usein toistuviin teemoihin liittyen ja lisäsimme niihin tarinallisia ulottuvuuksia. Otimme ikään kuin taiteellisen vapauden käyttämällä “värikynää” ja loimme kolme karrikoitua liikunnanvihaajan hahmoa, jotta saisimme vedettyä yhteen aineistosta nousseet keskeiset tekijät mielenkiintoisella tavalla. Mikään mallitarina ei ole sellaisenaan kenenkään yksittäisen henkilön kuvaus, vaan kooste ja tulkinta aineistosta esiin nousseista asioista. Mallitarinoiden hahmojen nimet ovat pseudonimiä.

TAULUKKO 4. Mallitarinoiden keskeiset elementit.

<b>KOULULIIKUNNASTA INHON SAANUT KAISA</b>	<b>SAIRASTUNUT SAARA</b>	<b>PAKKOLIIKKUJA PIRKKO</b>
Huonoja kokemuksia koulun liikuntatunneilta (häpeä kehosta, epäonnistumisia, kiusaamista)	Lapsena rakastanut liikuntaa ja ollut kympin tyttö liikunnassa.	Koulun liikuntatunnit eivät kiinnosta, sillä oli pakko osallistua kaikkiin liikuntamuotoihin.
Motoriset taidot keskitason alle, liikunnallinen minäpystyvyys heikko	Liikunnallisesti lahjakas. Harrastanut vapaa-ajalla useita eri lajeja ja jopa kilpaillut niissä.	Liikunta ei ole kiinnostanut juuri missään vaiheessa, sillä kiinnostus on suuntautunut muualle (esim. kulttuuri, musiikki, opiskelu)
Vanhemmilta ei ole saanut juuri esimerkkiä eikä kannustusta	Vanhemmilta saanut esimerkkiä liikunnallisesta aikuisuudesta ja kannustusta liikuntaharrastuksiin.	Vanhemmilta ei liikunnallista esimerkkiä, kannustus ohjautunut muuhun toimintaan.
Alakoulussa pitänyt liikunnasta, vähitellen alkanut inhota. Määrittää koululiikunnan syyksi kielteiseen liikunta-asenteeseen.	Yhtäkkäinen loukkaantuminen tai sairastuminen, jonka vuoksi liikkuminen ei enää onnistu kuten ennen. Määrittää sairastumisen syyksi kielteiseen liikunta-asenteeseen.	Kokemus pakkoliikunnasta (esim. koulu, yhteiskunnan ohjailu) syynä kielteiseen liikunta-asenteeseen.
Aikuisena ystävän / puolison / perheen kanssa lähtenyt kokeilemaan uudelleen liikkumista. Liikkuu pääasiallisesti hyötyliikkuen, mutta nykyään löytää myös liikunnasta ilon pilkahduksia.	Aikuisena ei liiku juurikaan, sillä liikkuminen tuottaa kipua tai ei onnistu enää samalla tasolla kuin ennen sairastumista / loukkaantumista.	Aikuisena liikkuu hyötyliikkuen muutamasti viikossa suorittajan mentaliteetilla, ollakseen “hyvä ihminen”. Ajattelee liikunnan kuin pakolliseksi kotityöksi, ei saa liikunnasta nautintoa.



#### 4.6 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Olemme pyrkineet kuvaamaan tutkimuksen eri vaiheet läpinäkyvästi, jotta lukijalla olisi mahdollisuus muodostaa käsitys tutkimuksen toteutuksesta ja arvioida tutkimuksen luotettavuutta ja puolueettomuutta. Puolueettomuudella tarkoitetaan sitä, yrittääkö tutkija aidosti ymmärtää ja kuulla tutkittavia vai vaikuttaako tutkijan oma minuus tutkittavan viestin suodattamiseen (Tuomi & Sarajärvi 2003, 133).

Tutkijan on tärkeä osata ottaa etäisyyttä omiin ennakkokäsityksiinsä ja -luuloihinsa, jotta hän voisi tarkastella aineistoa mahdollisimman objektiivisesti (Vilkki 2021). Ennen tutkimuksen alkua tarkastelimme omia käsityksiämme ja ennakoasenteita tutkimuksen aiheesta, jotta pystyimme tiedostamaan ne ja ottamaan huomioon aineiston analysoinnissa.

On selvää, että tutkija ei pysty etäännyttämään itseään täysin etenkin laadullisessa tutkimuksessa, vaan on osa tutkimusta (Tuomi & Sarajärvi 2003, 133). Vaikka tutkija pyrkii objektiivisuuteen ja välttää omien ajatusten ja käsitysten vaikutusta tulosten analysointiin, on kuitenkin tulkintojen takana aina subjektiivinen yksilö. Esimerkiksi jonkin muun alan pro gradu -tutkijan tulkinnat olisivat saattaneet olla erilaiset, kuin ne, joihin me tässä tutkimuksessa päädyimme, vaikka pyrimme avoimuuteen ja useisiin tulkintakierroksiin.

Tiedostimme, että liikuntapedagogiikan opiskelijoiksi tituleeraaminen saattaa suunnata ajatuksia erityisesti koululiikuntaan, joten jätimme tarkoituksella sosiaalisen median ilmoituksista tämän tiedon pois, jottei tulokset ohjaisi ajattelemaan suoraan koululiikuntaan ja näin ollen mahdollisesti vääristäisi tuloksia. Emme myöskään pyrkineet haastatteluissa ohjaamaan haastattelua haluamaamme suuntaan, vaan pyrimme säilyttämään neutraalin ilmaisutavan.

Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista ja tutkittavilla oli koko ajan mahdollisuus keskeyttää osallistuminen tutkimukseen niin halutessaan. Tosin on syytä mainita, että käytimme elokuvalippujen arvontaa ”porkkanana” osallistua tutkimukseen, joten se on saattanut osalla vastaajista vaikuttaa siihen, että osallistui tutkimukseemme.

Olemme huolehtineet tutkittavien anonymiteetistä läpi tutkimuksen eikä yksittäinen tutkittava ole tunnistettavissa, sillä olemme keskittyneet ilmiön kuvaamiseen. Myös mallitarinat on koostettu monien tutkittavien kertomuksista ja olemme käyttäneet niissä pseudonimiä.

## 5 TULOKSET

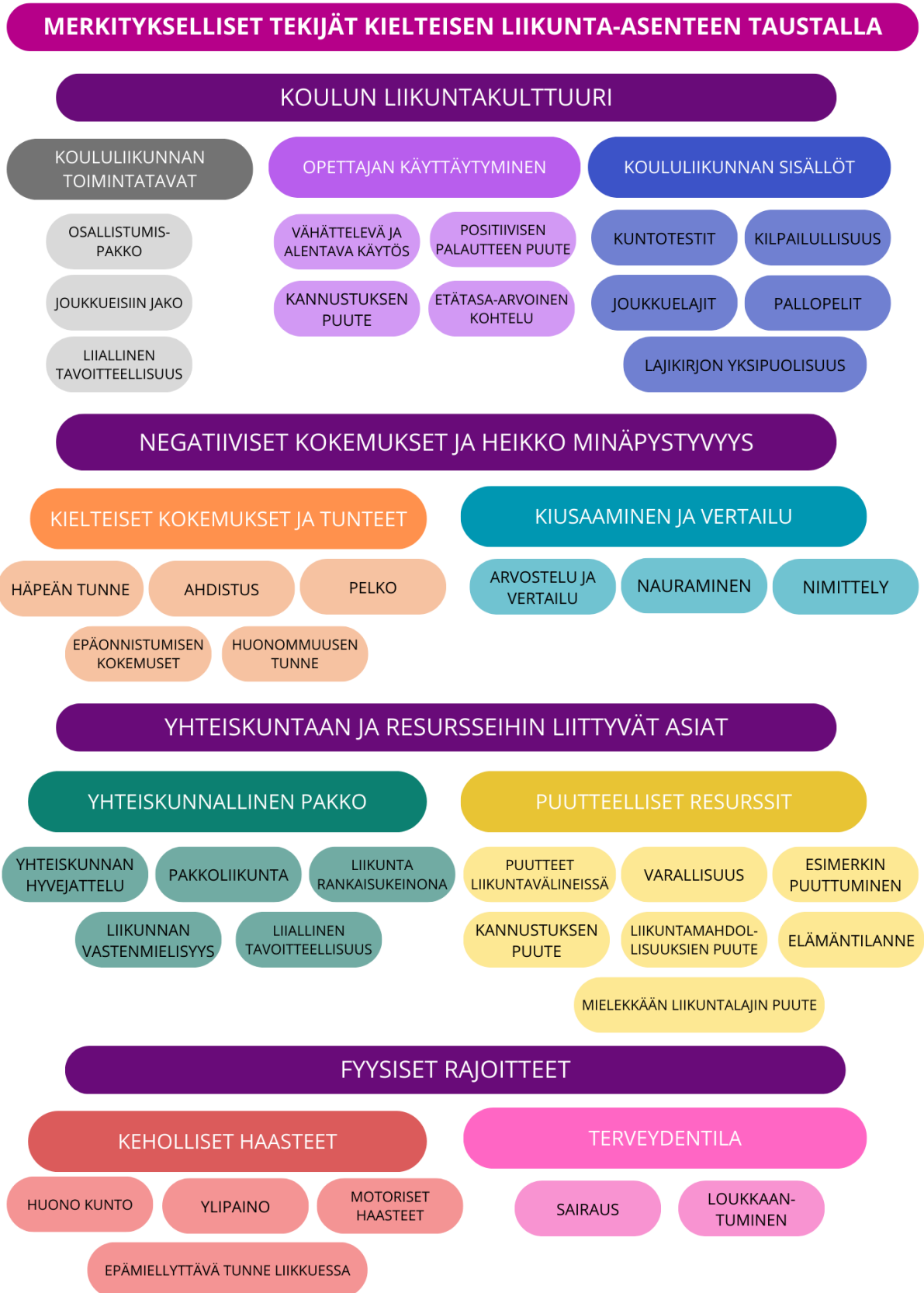
Tässä luvussa esitetään tutkimuksen tulokset. Kerrontaa ohjaa tutkimuskysymysten mukainen järjestys. Ensin tarkastellaan ensimmäistä tutkimuskysymystä eli niitä tekijöitä, jotka nousevat merkityksellisiksi kielteisen liikunta-asenteen synnyssä. Toiseksi kuvataan ympäristöjä ja tilanteita, joissa kielteinen liikunta-asenne syntyy ja kolmanneksi tarkastellaan viimeistä tutkimuskysymystä eli niitä keinoja, joilla teoreettisesti pystyttäisiin estämään kielteisen liikunta-asenteen syntyminen. Luvun lopuksi kuvataan kolme mallitarinaa, joiden kautta pyrittiin lisäämään ymmärrystä kielteisen liikunta-asenteen syntymiseen vaikuttavista tekijöistä tarinallisessa muodossa.

### 5.1 Merkitykselliset tekijät aikuisten naisten kielteisen liikunta-asenteen synnyssä

Tässä luvussa vastataan ensimmäiseen tutkimuskysymykseen eli niihin tekijöihin, jotka nousevat merkityksellisiksi kielteisen liikunta-asenteen synnyssä.

Aineistosta nousi esiin neljä pääluokkaa kielteisen liikunta-asenteen taustalla: koulun liikuntakulttuuri, negatiiviset kokemukset ja heikko minäpystyvyys, yhteiskuntaan ja resursseihin liittyvät asiat sekä fyysiset rajoitteet. Pääluokat jakautuivat yhdeksään yläluokkaan, jotka olivat opettajan käyttäytyminen, koululiikunnan sisällöt, koululiikunnan toimintatavat, kielteiset kokemukset ja tunteet, kiusaaminen ja vertailu, yhteiskunnallinen pakko, puutteelliset resurssit, keholliset haasteet ja terveydentila. Yläluokat jakautuivat vielä yhteensä 38 alaluokkaan. Muodostuneet luokat on havainnollistettu kuvassa 4.

KUVA 4. Pää-, ylä- ja alaluokat merkityksellisistä tekijöistä kielteisen liikunta-asetteen taustalla.



### 5.1.1 Koulun liikuntakulttuuri

Koululiikunta nousi 41 vastaajan vastauksissa yhtenä tekijänä kielteisen liikunta-asenteen taustalla eli noin 76 prosenttia informanteista kertoi koululiikunnasta kielteisessä valossa.

Koululiikuntaan liittyvät kielteiset asiat ja kokemukset olivat moninaisia ja usein varsin kompleksisia. Tässä luvussa tarkastellaan aineistosta esiin nousseita koululiikuntaan liittyviä teemoja, jotka olivat opettajan käyttäytyminen, koululiikunnan sisällöt ja koululiikunnan toimintatavat.

**Opettajan käyttäytyminen** jakautui seuraaviin alaluokkiin: vähättelevä ja alentava käytös, positiivisen palautteen puute, kannustuksen puute ja epätasa-arvoinen kohtelu. Opettajan vähättelevä ja alentava käytös meni osittain limittäin kiusaamisen kanssa, mutta se sisälsi myös vivahde-eroja, minkä vuoksi kiusaamiseen liittyvät teemat käsitellään negatiiviset kokemukset ja heikko minäpystyvyys -kappaleessa.

Haastateltava oli esimerkiksi kokenut opettajan vähättelevän tai ajatellut, että opettajan mielestä hän oli laiska ja huonokuntoinen. Oppilasta oli saatettu käyttää esimerkkinä, kuinka ei tulisi toimia:

*"Katsokaa miten (minun nimeni) tekee ja älkää ainakaan tehkö samoin. - liikunnanopettaja" (Nainen 30-34 v., H47)*

Opettajan käytöksessä kielteisesti aineistosta nousivat myös positiivisen palautteen vähyys tai sen puuttuminen kokonaan sekä kannustuksen puute. Epätasa-arvoinen kohtelu nousi vahvasti aineistosta esiin useiden informanttien taholta ja näyttäytyi muun muassa liikunnallisten oppilaiden suosimisena ja huonompina arvosanoina kuin liikuntaa harrastavilla:

*"Yläasteella harmitti, kun tunnollisena osallistuin joka tunnille, hiihdin koulun suksilla kun omia ei ollut. Liikuntanumero oli 7, kun liikunnalliset tytöt sai 9-10 vaikka lintsasivat hiihtotunnit. Pärjäsivät paremmin testeissä. Tuntui tosi epäreilulta, vaikka ymmärrän toki numeroarvioinnin perusteet." (Nainen 30-34 v., H41)*

**Koululiikunnan sisällöistä** mainittiin negatiivisesti liikunta-asenteeseen vaikuttaneen kuntotestit, kilpailullisuus, joukkuelajit, pallopelit ja lajikirjon yksipuolisuus. Kuntotestit näyttäytyivät pakollisina pahoin aiheuttaen vertailua ja huonommuuden tunnetta. Liikuntatunteja kritisoitiin myös liiallisesta kilpailusta ja tulosten mittaamisesta sekä lajien monipuolisuuden puuttumisena typistyneen koskemaan usein vain joukkuelajeja ja pallopelejä:

*“(--) En tykännyt liikunnasta koulussa. Se on usein aika semmoista niinku kilpailupainotteista. Ja ylipäättään semmoista joukkueurheilua ja mä en tykkää joukkueurheilusta enkä tykkää siitä, että joku näkee kun mä teen ja sitähän se koulussa on aika pitkälti.” (Nainen 30-34 v., H55)*

**Koululiikunnan toimintatavoista** kielteisesti esiin nousivat osallistumispakko, joukkueisiin jako ja liiallinen tavoitteellisuus. Liikuntatuntien pakollisuus ja pakko osallistua epämiellyttäväksi kokemiin lajeihin koettiin useiden informanttien taholta kielteisenä. Aineistosta ilmeni myös esimerkiksi tapauksia, joissa oli pakotettu osallistumaan koulun urheilukilpailuihin tai ei ollut saanut osallistua haluamaansa lajiin, vaan oli pakotettu osallistumaan johonkin toiseen, opettajan määrittelemään, urheilulajiin. Joukkueisiin jako perinteisellä huutomenetelmällä nosti monella ikäviä muistoja mieleen:

*“Tulee mieleen negatiivisia koululiikuntamuistoja: huonommuuden tunnetta, kömpelyyden tunnetta. Se, että joukkuelajeissa jäi aina viimeiseksi, joka valittiin joukkueeseen. Se kun yritin esittää kipeää, ettei tarvitsisi mennä liikkatunnille, tai valehtelin että oli menkat, jos piti mennä koulun kanssa uimaan.” (Nainen 30-34 v., H16)*

Osa informanteista näki koululiikunnan liian tavoitteellisena ja kritisoi sitä, että liikuntatunneilla painotettiin taitoja, mutta niitä ei harjoiteltu.

### **5.1.2 Negatiiviset kokemukset ja heikko minäpystyvyys**

Kielteiset kokemukset ja tunteet voivat vaikuttaa itsetuntoon ja siihen, miten kykeneväksi tuntee itsensä. Tässä luvussa paneudutaan lähemmin seuraaviin yläluokkiin: kielteiset kokemukset ja tunteet sekä kiusaaminen ja vertailu.

Kielteiset kokemukset ja tunteet jakautuivat viiteen alaluokkaan: häpeän tunne, ahdistus, pelko, epäonnistumisen kokemukset ja huonommuuden tunne. Kiusaaminen ja vertailu jakautuivat kolmeen alaluokkaan: nimittely, nauraminen ja arvostelu ja vertailu.

**Epäonnistumisen kokemukset** liikunnassa nousivat monella merkityksellisiksi tekijöiksi kielteisen liikunta-asenteen osatekijänä. Kielteinen epäonnistumisen kokemus sai aikaan häpeän tunnetta, ahdistusta ja jopa pelkoa tulevasta epäonnistumisesta. Kielteisillä kokemuksilla ja tunteilla oli merkitystä itsetuntoon ja yksilön minäpystyvyyteen.

*"Olin aina huono, koin alemmuutta ja epäonnistumista. En kuulunut joukkoon."*  
(Nainen 40-44 v., H11)

*"Epäonnistumisista on tullut negatiivista asennetta. Ala-asteella olin huono kaikessa joukkueliikunnassa joka toi epäonnistuneen tunteen. Yläasteella otin valinnaiseksi aineeksi tanssin, enkä pysynyt koreografioissa mukana. Sain tanssista 6:n todistukseen. Se lannisti myös."* (Nainen 30-34 v., H16)

**Häpeä** liittyi aineistossa muun muassa toisten edessä tekemiseen, epäonnistuneisiin liikuntasuorituksiin, kömpelyyteen, varusteiden puuttumiseen, hikoiluun ja punastumiseen sekä kehoon liittyviin tekijöihin. Huono itsetunto ja epävarmuus kehosta aiheutti jopa sen, ettei haastateltava uskaltanut liikkua sillä tavalla, miten olisi todellisuudessa halunnut:

*"Oma keho ja huono itsevarmuus on vaikuttanut liikuntasuhteeseen. En kehdannut harrastaa sitä mitä olisin halunnut, koska minuun oli istutettu ajatus siitä, että ei ylipainoinen voi harrastaa liikuntaa."* (Nainen 30-34 v., H26)

**Ahdistus ja pelko** näyttäytyivät niin liikuntaan liittyvinä ahdistavina tunteita ja uskona omaan huonommuuteen tai osaamattomuuteen. Epäonnistumisen pelon lisäksi kuvailtiin pelkoa liikunnan aiheuttamasta kivusta tai pelkoa loukkaantumisesta.

**Huonommuuden tunne** näkyi aineistossa muun muassa negatiivisina ajatuksina omasta osaamisesta, kyvyistä ja taidoista. Huonommuuden tunteeseen liittyi omien kykyjen aliarviointi, kokemus alemmuudesta ja riittämättömyydestä. Moni informantti ei kokenut

olevansa liikunnallisesti osaava tai riittävä, vaan kokemus huonommuudesta ja osaamattomuudesta oli vallitseva.

*“En ole koskaan ollut siinä hyvä, mutta aina välillä olen silti pitänyt siitä. Yritin kyllä vanhempien tuella monenlaista, mutta mieleen on jäänyt monta kirvelevää huonouden kokemusta. (--) Jalkapallossa oli peli joka toinen viikko, harjoitukset joka toinen: en osannut mitään, joten joukkuekaverit eivät tykänneet minusta. Kerran kun sain huudot, menin vaihtoon päästyäni äidin selän taakse piiloon enkä sen koommin enää harrastanut jalkapalloa. (--) Pesäpalloon osuin aina kotipihalla harjoitellessani, koulussa tai kesäkurssilla en koskaan. Hitaana juoksijana ja huonona heittäjänä olin täysin turha lisä koko joukkueeseen (--). Koulussa olin aina viimeisten joukossa, kun joukkueita valittiin.” (Nainen 35-39 v., H53)*

**Kiusaaminen, vertailu ja arvostelu** olivat varsin yleisiä merkityksellisiä tekijöitä kielteisen liikunta-asenteen synnyssä ja toistuivat aineistossa usein. Moni oli kokenut luokkakaverien kiusaavan esimerkiksi nimittelemällä, naureskelemalla ja haukkumalla:

*“En pitänyt siitä, mutten vihannut ennen kuin alkoi kiusaaminen. Kiusaaminen hengästymisestä, punastumisesta ja hikoilusta.” (Nainen 30-34 v., H12)*

On huomionarvoista, että kiusaamiseen liittyvät koululiikuntakokemukset eivät aina liittyneet vain oppilaiden keskinäisiin vuorovaikutustilanteisiin. Toisinaan kiusaajana toimi myös opettaja:

*“Yläasteella ‘liian huonon’ tuloksen juosseita haukuttiin opettajan toimesta julkisesti mustikanpoimijoiksi.” (Nainen 40-44 v., H35)*

*“Tokaluokalla liikunnanopettaja nauroi kun heitin palloa. Pallolajeissa en ollut hyvä ja se tehtiin tiedettäväksi.” (Nainen 40-44 v., H20)*

Liikuntatunteihin liittyvä arvostelu ja vertailu toisiin luokkalaisiin oli osalla vastaajista aiheuttanut kielteistä suhtautumista liikuntaa kohtaan. Vertailemalla itseä muihin oli oma itsetunto saattanut saada kolauksen ja usko omiin kykyihin laskea. Aineistossa mainittiin

luokkakaverien edessä tekemisen tuntuneen nöyryyttävältä. Tulosten vertailu muihin ja opettajan vertaileva asenne olivat vaikuttaneet kielteisesti.

*“(--)Telinevoimistelussa en osannut mitään ja joka liikkeen kohdalle piti merkitä huonoin tulos monistettuun taulukkoon, jonka opettaja oli jakanut. Siinä sai yhden tunnin aikana huomata monta kertaa, kuinka kauttaaltaan huono sitä onkaan: ei vatsalihaksia, ei hauiksia, ei osaa kuperkeikkaa takaperin, ei osaa hypätä pukin yli...”*  
(Nainen 35-39 v., H53)

Kiusaaminen ja arvostelu eivät liittyneet vain kouluun, vaan kiusaamista tapahtui myös muissa ympäristöissä, kuten harrastuksissa, oman perheen kesken sekä sosiaalisessa mediassa. Aineistossa kerrottiin kielteisiä arvostelun kokemuksia myös terveydenhoitajan ja omien perheenjäsenten taholta.

### **5.1.3 Yhteiskuntaan ja resursseihin liittyvät asiat**

Aineistosta nousi vahvasti esiin yhteiskunnallinen pakko, joka jakautui viiteen alaluokkaan: yhteiskunnallinen hyveajattelu, pakkoliikunta, liikunta rangaistuskeinona, liikunnan vastenmielisyys ja liiallinen tavoitteellisuus. Lähes 57 prosentilla informanteista ilmeni pakkoon liittyviä teemoja heidän vastauksissaan.

**Hyveajattelulla** tarkoitettiin tiettyä normistoa, jonka mukaisesti ollakseen kuuliainen kansalainen, olisi huolehdittava myös terveydestä ja fyysisestä kunnosta ja olisi ikään kuin pakko liikkua. Useat informantit kertoivat tiedostavansa, että “pitäisi” liikkua, vaikka liikunta ei välttämättä kuulunut sillä hetkellä heidän arkeensa. Useat vastaajat myös kuvasivat liikkuvansa velvollisuudentunnosta, vaikka he eivät pitäisi liikunnasta yhtään.

*“(--) Nykyaikana ollakseen kelvollinen ihminen pitäisi harrastaa liikuntaa.”* (Nainen 45-49 v., H21)

Osa informanteista kuvasi, kuinka oli alkanut liikkua omien lasten syntymän jälkeen, jotta voisi olla hyvänä esimerkkinä lapsille ja täyttää näin hyvän vanhemmuuden normistoa:



*“Lasten saannin jälkeen, kun alkoi saada omaa aikaa, aloin pakottaa itseni liikkumaan. (--) Luulin aina, etten osaa esim.luistella tai hiihtää. Mutta kun esikoiseni alkoi kiinnostua kyseisistä lajeista, pakotin itseni myös kokeilemaan, jotta olisin parempi esimerkki.” (Nainen 30-34 v., H25)*

Hyveajatteluun liittyi tiedostava terveysajattelu liikunnan hyödyistä. Liikuntaa tulisi harrastaa, jotta esimerkiksi laihtuisi, olisi paremmassa fyysisessä kunnossa, pysyisi terveenä ja kehon tuki- ja liikuntaelinvaivat pysyisivät aisoissa paremmin. Teemaan liittyi terveysnäkökulmien korostuksen lisäksi myös ulkonäköön liittyviä tekijöitä ja aineistossa mainittiin muun muassa ulkonäköpaineiden merkityksestä ja tietyn kehon mallin “tuputuksesta” sekä kuvattiin kielteisenä vaikutuksena mielikuva pirteistä ja sporttisista, “täydellisistä”, ihmisistä. Myös itsensä parjaaminen laiskaksi tai syyllisyys liikkumattomuudesta kuului usean haastateltavan vastauksissa.

*“1-2 kertaa viikossa, kun ehdin. Laiska liikkujia ja teen, koska se on hyväksi, en koska se olisi kivaa.” (Nainen 35-39 v., H39)*

**Pakkoliikunnasta** monella oli kokemuksia koulusta, jossa oli joutunut osallistumaan epämiellyttäviin liikuntalajeihin tai oli pakotettu osallistumaan urheilukilpailuihin. Lisäksi pakkoa liikkumiseen esiintyi myös perheenjäsenten toteuttamana sekä itseohjautuvaa pakkoa, joka kumpusi esimerkiksi laihdutuspyrkimyksinä.

Liikuntaa oli käytetty myös **rangaistuskeinona** niin itse rankaisemalla itseään kuin myös perheessä vanhempien taholta. Esimerkiksi riehumisesta oli joutunut kiertämään talon ympäri kolme kertaa tai ylipainoisen oli käveltävä viiden kilometrin viivalle päivittäin.

**Liikunnan vastenmielisyys** näkyi liikunnan merkityksettömyytenä. Kuusi vastaajista ajatteli, että liikunta oli vain ajan tuhlausta ja aika tulisi käyttää johonkin hyödyllisempään, kuten itsensä kehittämiseen, opiskeluun tai mielekkäämpään tekemiseen. Liikuntaa kuvattiin myös kuin kotityöksi, joka tulisi vain suorittaa, kuten mikä tahansa muukin kotityö. Hyötyliikunta nähtiin järkeväksi liikkumistavaksi:

*“Inhottavaa hikistä puuhaa, ajan tuhlausta. Kotitöiden merkeissä liikkuminen ja puuhailu on mukavaa ja järkevää.” (Nainen, 35-39 v., H50)*

Myös liikunnan **liiallinen tavoitteellisuus** ja vaativuus näyttäytyivät kielteisesti liikunta-asenteeseen vaikuttavana tekijänä. Liiallista tavoitteellisuutta kuvailtiin esimerkiksi paineen tunteena, joka voi tulla sekä ulkoa päin että omasta itsestä lähtöisin. Ryhmäliikunnassa ohjaajan vaativa ote tympäisi ja vapaa-ajan harrastuksessa oli mukavaa, kunnes liikunnasta tuli tavoitteellista ja vakavampaa eikä pelkälle harrastepelailulle ollut enää mahdollisuuksia. Liiallista tavoitteellisuutta ja vaativuutta kuvasivat myös puheet siitä, kuinka liikunta sanana viittasi ajatuksissa tavoitteelliseen liikuntaan, liikuntalajeihin tai “urheiluun” eikä siihen kuulunut esimerkiksi leikkiminen tai metsässä juokseminen. Oli yleistä, että arkiliikuntaa ei ajateltu “oikeaksi” liikunnaksi tai jotain tiettyjä liikuntalajeja ei pidetty liikuntana:

*“Koululiikunta oli painajainen. Juurikin sitä häpeän kylvämistä. Kuka osasi, kuka ei. Olin se pullea kömpelö lapsi. Rakastin lumilautailua ja sitä harrastin aktiivisesti, tuntikausia viikossa. En ymmärtänyt sen olevan liikuntaa.” (Nainen 40-44 v., H46)*

*“(--) liikunta on tavoitteella tai semmoista että pitää tulla hiki ja lihakset kehittyä ja et sitten se niinku on semmoista liikuntaa.” (Nainen 30-34 v., H55)*

**Puutteelliset resurssit** niin kannustuksessa kuin esimerkiksi konkreettisissa liikuntavarusteissa näyttäytyivät merkityksellisinä tekijöinä liikunta-asenteen muodostumisessa. Puutteelliset resurssit jakautuivat seuraaviin alaluokkiin: puutteet liikuntavälineissä, varallisuus, esimerkin puuttuminen, kannustuksen puute, liikuntamahdollisuuksien puute, mielekkään liikuntalajin puute sekä elämäntilanne.

**Epäsopivat liikuntavälineet** tai liikuntavarusteiden puuttuminen kokonaan vaikeuttivat liikkumista ja olivat vaikuttamassa kielteisesti siihen, miten koki liikunnan:

*“Palattuani hiihtoladulle nyt aikuisena muistan, kuinka hiihdin vanhan kouluni lähistöllä ja tunsin yhtäkkiä kurkkua kuristavan ja kyynelten nousevan silmiin. Jostain heräsi muisto, kuinka olimme pikku koululaisina hiihtämässä samassa kohdassa ja muistin sen tuskan, kun itkien kivusta jalat osin tunnottomina jouduin vain hiihtämään. Tuohon aikaan ei löytynyt riittävän leveitä monoja.” (Nainen 30-34 v., H19)*

Osaltaan myös perheen heikko taloudellinen tilanne oli voinut olla vaikuttamassa niin sopivien välineiden hankintaan kuin mahdollisuuksiin harrastaa liikuntaa. Heikko taloudellinen tilanne saattoi olla estämässä lapsen harrastusmahdollisuuden:

*“Minulla ei ollut perheen rahatilanteen takia mahdollisuutta harrastaa liikuntaa ja siihen ei myöskään erityisesti kannustettu.” (Nainen 30-34 v., H28)*

**Esimerkin ja kannustuksen puute** olivat pääasiallisesti perheeseen liittyviä teemoja. Aineistosta ilmeni, että vain harvan informantin omat vanhemmat olivat aktiivisia liikkujia. Suurin osa vanhemmista harrasti vain arki- ja hyötyliikuntaa. Vanhemmilta saatu kannustus ja malliesimerkki näytti jääneen hyvin vähäisiksi suurimmalla osalla vastaajista. Lähes 70 prosenttia informanteista ei ollut saanut kannustusta tai esimerkkiä liikkumiseen omilta vanhemmiltaan. Olematon kannustus näkyi aineistossa niin sanallisena kannustuksen puutteena, mutta myös konkreettisina tekemättöminä tekoina. Ei ole esimerkiksi kuljetettu harrastuksiin tai päästetty harrastamaan lapsen toivomaa liikuntalajia.

*“Sain harrastaa mitä vain, kunhan pääsin itse julkisilla treeneihin.” (Nainen, H38)*

Aineistossa nousi esiin myös muutamia tapauksia, joissa vanhemman, yleensä isän, tapa toimia oli ollut lähinnä pakottamista liikkumaan esimerkiksi laihduttavan vaikutuksen vuoksi:

*“Isä patisti aina liikkumaan mutta tosiaan itse ei liikkunut. Itse asiassa oli aina töissä. Keksi kerran maalata tiehen merkit missä on 5 km viiva missä pitäisi pullukoiden kävellä päivittäin.” (Nainen 40-44 v., H46)*

**Liikuntamahdollisuuksien puuttuminen** oli osaltaan vaikeuttanut positiivisen liikunta-asenteen muodostumista. Esimerkiksi maaseudulla asuessa liikuntapaikkoja ei ollut lähellä tai kiinnostavien liikuntalajien harjoituksia ei ollut tarjolla.

#### **5.1.4 Fyysiset rajoitteet**

Kehon fyysiset ominaisuudet vaikuttavat osaltaan siihen, miten kehoa pystyy liikuttamaan ja miltä se kehossa tuntuu. Tässä luvussa tarkastellaan kahta yläluokkaa tarkemmin: kehollisia haasteita ja terveydentilaa.

**Keholliset haasteet** jakautuivat neljään alaluokkaan: motoriset haasteet, huono kunto, ylipaino ja epämiellyttävä tunne liikkuesssa. Aineistossa toistuivat usein sanat kömpelö sekä motoriset taidot. Kielteiseen liikunta-asenteeseen olivat vaikuttaneet oma kokemus tai tunne itsestä kömpelönä, hitaana ja huonona liikkujana, jonka motoriset taidot ovat heikot:

*“Koordinaation, ”pallosilmän” ja rytmintajun puute on johtanut vuosien saatossa huonommuuden tunteeseen, josta liikuntatilanteet ikävästi muistuttavat.” (Nainen 35-39 v., H37)*

Myös huono fyysinen kunto sekä ylipaino voi rajoittaa ja liikunta tuntua raskaalta ja aiheuttaa näin kielteistä suhtautumista liikuntaa kohtaan. Aineistossa nousi esiin myös kuinka fyysisten kykyjen lisäksi ulkomuoto saattoi hävettää ja nolostuttaa niin, ettei esimerkiksi rohjennut lähteä liikkumaan. Ylipainoon liittyi myös paljon kokemuksia ulkopuolelta tulevista kommentteista, joita oli omaan kehoon liittyen kuullut. Vanhemmat olivat voineet käyttää liikuntaa laihdutuskeinona, jolloin tavanomainen suhtautuminen liikuntaa kohtaan oli vääristynyt jo lapsuudessa ja liikunta nähtiin vain pakkona laihtua:

*“(--) ärsyttävä ajatus koko ajan liikkuesssa, että nyt liikutaan ja poltetaan kaloreita, pakko, laihtuminen, pakko laihtua.” (Nainen 35-39 v., H27)*

Aineistosta ilmeni, kuinka osa informanteista ei saanut liikunnasta minkäänlaista hyvän olon tunnetta tai iloa, vaan liikunta tuntui ensisijaisesti epämiellyttävältä tai jopa kivuliaalta. Hikoilu, hengästyminen ja punoittaminen saattoivat hävettää:

*“Hikoilen ja punastun liikkuesssa helposti, tämä tuntuu hävettävältä ja ei auta liikkumaan.” (Nainen 40-44 v., H52)*

**Terveydentilaan** liittyvät teemat jakautuivat sairauksiin ja loukkaantumiseen. Liikunta-asenteeseen kielteisesti olivat vaikuttaneet erilaiset sairaudet, joita aineistosta löytyi nimettynä muun muassa seuraavat: migreeni, reuma, mielenterveyden ongelmat kuten masennus ja syömishäiriö, skolioosi, hyperemeesis (raskausajan voimakas pahoinvointi) ja uupumus.

Loukkaantuminen sen sijaan liittyi liikkueessa tai urheillessa tapahtuneisiin vammoihin, jotka olivat tässä aineistossa pysyväisluonteisia tai toistuvia.

Sekä sairauksiin että loukkaantumisiin liittyy keskeisenä tekijänä sairauden tai loukkaantumisen aiheuttamat rajoitteet liikkua. Sairastumisen tai loukkaantumisen jälkeen ei välttämättä pystynyt enää liikkumaan kuten aikaisemmin ja lisäksi oli voinut tulla pelkoa liikkumista kohtaan sekä kipua liikkueessa.

*“Sairastuminen vienyt motivaation, tuonut kiloja, nakertanut voimavaroja eikä liikunnaniloa ole.” (Nainen 35-39 v., H5)*

*“Perussairaus muutti tilannetta paljon. Nuoruudessa polvien useat sijoiltaanmenot aiheutti pelkoa liikkua.” (Nainen 35-39 v., H10)*

## 5.2 Tilanteet ja ympäristöt, joissa kielteinen liikunta-asenne syntyy

Tässä luvussa tarkastellaan toista tutkimuskysymystä eli niitä tilanteita ja ympäristöjä, joissa kielteinen liikunta-asenne syntyy. Kuvassa 5 on havainnollistettu aineistosta muodostuneita luokkia.

KUVA 5. Tilanteet ja ympäristöt, joissa kielteinen liikunta-asenne syntyi.



### 5.2.1 Moninaiset tilanteet

Kielteinen liikunta-asenne näytti tämän tutkimuksen aineiston perusteella syntyvän usein tilanteissa, joissa oltiin vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Kielteinen suhtautuminen liikuntaa kohtaan syntyi usein ryhmätoiminnassa tai useamman kuin yhden henkilön vaikutuksesta.

Kielteinen liikunta-asenne ei vaikuttanut syntyvän yksittäisestä tilanteesta tai hetkestä, vaan moninaiset tekijät vaikuttivat kielteisen liikunta-asenteen syntyyn. Vaikka osa tutkimuksen informanteista muisti selkeästi myös yksittäisiä negatiiviseksi kokemiaan tilanteita tai tapahtumia, niin kielteisen liikunta-asenteen taustalla oli useimmiten toistuvia kielteisiä kokemuksia tai pitkään jatkunut puuttuva malli esimerkiksi omien vanhempien kautta.

Aineistosta löydettiin 11 tilannetta, joissa kielteinen liikunta-asenne syntyi. Näitä tilanteita olivat kiusaamistilanne, epäonnistumisen hetki, koki nolostumista, oli pakko liikkua, liikunta muuttui tavoitteellisemmaksi, auktoriteettiasemassa oleva kohteli kielteisesti, koki epätasa-arvoista kohtelua, toimintakyky heikkeni, liikunta tuntui fyysisesti epämiellyttävältä, positiivinen huomio puuttui ja elämän käännekohta.

**Kiusaamistilanteet** tapahtuivat pääasiallisesti koulussa, vapaa-ajan harrastuksissa, mutta myös kotona. Kiusaamistilanteissa kiusattiin sekä ulkoisista tekijöistä, kuten ylipainosta, punastumisesta tai hikoilusta, että ihmisen taitoihin ja osaamiseen liittyvistä asioista.

*“Koululiikunta ja liikuntatunneilla tapahtunut kiusaaminen (myös opettajan toimesta) suurin tekijä siinä, että aihe inhottaa nykyään.” (Nainen 30-34 v., H47)*

**Epäonnistumisen hetkissä** henkilö koki, että epäonnistui jossakin liikuntasuorituksessa. Usein tilanteisiin liittyi toisten edessä tekeminen, mutta epäonnistumisen hetkiä koettiin myös yksin liikkussa. Myös **nolostumisen hetket** liittyivät usein esimerkiksi luokkakaverien edessä nolostumisen kokemukseen, mutta nolostumistilanteet koskivat myös muun muassa kehoon liittyvää häpeää.

Moni kokemus kielteisen liikunta-asenteen syntymisestä koski **pakkoa liikkua**. Usein pakko liikkumiseen tapahtui koulun liikuntatunneilla tai esimerkiksi kilpailuihin osallistumisena,

mutta pakkoliikkumistilanteita tapahtui myös kotona esimerkiksi vanhemman pakottaessa nuori liikkumaan laihdutustarkoituksessa.

*“Teini-iässä liikunnasta ns vietiin ilo, kun vanhemmat painostivat liikkumaan ja korostivat sitä vain painonhallinnan tekijänä.” (Nainen 30-34 v., H26)*

*“Pakollinen 1500m juoksu, jonka jouduin juoksemaan pienessä kuumeessa ja sain sydänlihastulehduksen sen jälkitautina.” (Nainen 30-34 v., H23)*

Tilanteet, joissa **liikunta muuttui tavoitteellisemmaksi** liittyivät pääasiallisesti vapaa-ajan harrastustilanteisiin. Aineistosta löytyi maininta muun muassa liikunnan muuttumisesta vakavammaksi:

*“Lapsuudessa olin perus liikkuva lapsi ja ala-kouluikäisenä kävin pari vuotta viikottain judossa. Tykkäsin, kunnes ryhmä vaihtui ja touhusta tuli tavoitteellisempaa ja 'vakavampaa'.” (Nainen 40-44 v., H18)*

**Auktoriteettiasemassa olevan henkilön negatiivinen käytös** aiheutti kielteisiä kokemuksia ja muistoja liikunnasta. Useimmiten auktoriteettiasemassa oleva oli joko opettaja tai oma vanhempi. Käyttäytyminen saattoi olla vähättelevää, painostavaa tai tulkittavissa jopa kiusaamiseksi.

*“Opettajien sanat alakoululaisena väärin opettamassa sääntöjä saatteella 'minä olen aikuinen, minä tiedän'.” (Nainen 30-34 v., H23)*

*“Yläasteen liikuntatunnit ja opettajan vähättelevä asenne tyttöjen liikuntaa kohtaan.” (Nainen 30-34 v., H17)*

*“Ala-asteella. Ehkä 2 tai 3 luokalla opettaja kehui toista oppilasta, katsoi minua ja totesi 'kaikki ei pysty edes minimiin'. Silloin tajusin että liikunta ei ole minua varten.” (Nainen 40-44 v., H 46)*

**Epätasa-arvoista kohtelua** koettiin pääasiallisesti koulussa, jossa kokemus epäoikeudenmukaisesta käytöksestä kohdistui opettajaan ja hänen toimintatapoihinsa. Usein

tilanne liittyi arviointiin tai kokemukseen, jossa opettajan oli koettu kohtelevan jotain toista paremmin kuin itseä.

*“Epäreiluuden kokemukset. Sain huonomman numeron liikunnasta kuin luokkakaveri joka ei ollut juuri koskaan tunneilla ja itsellä oli aina varusteet mukana. Luokkakaverilla oli liikunta valinnaisena ja itselle jäi kuva, että numero tuli pitkälti sillä perusteella.” (Nainen 35-39 v., H7)*

**Toimintakyvyn heikentyminen** tapahtui loukkaantumisen tai sairastumisen seurauksena, raskausajan tai lasten saannin seurauksena sekä kehon tai fyysisten ominaisuuksien muuttuessa. Muutokset toimintakyvyssä aiheuttivat kielteistä suhtautumista liikuntaa kohtaan:

*“Kun lääkäri sanoi, että vaikka polvet leikattaisiin, niin et tule koskaan pääsemään enää samalle tasolle urheilussa. Tottakai tämä jättää trauman ja ison kynnyksen enää ikinä kokeilla liikuntaa.” (Nainen 30-34 v., H38)*

Jos **liikunta tuntui fyysisesti epämiellyttävältä**, vaikutti se kielteisesti liikunta-asenteeseen. Epämiellyttävyyden kokemukset liittyivät niin epäsoviviin varusteisiin kuin hengästymiseen ja "huonoon kuntoon". Liikunta oli saattanut olla myös liian rasittavaa, jolloin oli tullut fyysisesti huono olo.

*“(--) Uiminen tuntuu siltä, että henki ei kulje ja nilkat kipeytyy. Jaksamista ei ole mihinkään.” (Nainen 30-34 v., H36)*

*“Koulun pakolliset hiihdot ja luistelut olivat järkyttäviä, sillä leveän jalan omaavana tuolloin ei ollut monoja tai luistimia, jotka eivät olisi sattuneet aivan kamalasti. Jokainen kerta oli tuskaa.” (Nainen, 40-44 v., H18)*

**Positiivisen huomion ja kannustuksen puuttumista** kuvailtiin tapahtuneen omien vanhempien sekä liikunnanopettajan taholta. Koulussa kannustuksen ja positiivisen palautteen puute olivat synnyttämässä kielteistä liikunta-asennetta.



*"Kun on pakotettu liikkumaan jo koulussa lajeissa jota ei hallitse ja on syntynyt pettymyksiä omaan osaamiseen ja pystymiseen, eikä ole saanut lempeää, ymmärtävää kannustusta." (Nainen 40- 44 v., H52)*

Aineistosta löytyi muutamia **elämän käännekohtia**, jotka näyttivät olevan otollisia tilanteita kielteisen liikunta-asenteen synnylle. Tällaisia käännekohtia olivat muun muassa nuoruuden ikävaihe, sairastuminen tai loukkaantuminen, oman lapsen saanti tai perheen perustaminen, ruuhkavuodet sekä kehon muutokset.

*"Painonnousut elämän kriisitilanteissa, kuten viimeisimmäm burnoutin kohdalla." (Nainen 30-34 v., H23)*

## 5.2.2 Vaihtelevat ympäristöt

Kielteisen liikunta-asenteen muodostuminen näytti tapahtuvan vaihtelevissa ympäristöissä; koulussa, vapaa-ajan harrastustoiminnassa, perhepiirissä sekä sosiaalisessa mediassa.

Koulussa kielteinen liikunta-asenne muodostui useimmiten liikuntatunneilla ja siellä tapahtuneiden varsin moninaisten ja laajojen tekijöiden vaikutuksesta. Kouluympäristössä kuvattiin myös välituntien kielteistä vaikutusta, urheilukilpailuja sekä terveydenhoitajalla käyntejä. Osa informanteista kertoi, että suhtautuminen koululiikuntaan oli muuttunut peruskoulun aikana. Alakoulussa liikuntatunnit olivat usein olleet vielä mukavia ja liikunnasta oli pidetty, mutta yläkouluun siirryttäessä myös into koululiikuntaa kohtaan oli laskenut. Kuitenkin vastauksissa oli myös päinvastaisia tilanteita eli alakoulussa oli inhottu liikuntatunteja, mutta yläkoulussa tilanne oli muuttunut positiiviseksi esimerkiksi kannustavan liikunnanopettajan toimesta.

*"Ala-asteiässä lenkkeilin mielelläni perheen kanssa ja osallistuin innoissani koulun urheilukisoihin. Yläasteella uusi liikunnanopettaja tappoi kiinnostukseni arvostelemalla minua negatiiviseen sävyyn, ja nostamalla jalustalle urheiluseuroihin kuuluvia luokkatovereitani. Lisäksi innon tappoi vertailu muihin ikätovereihin: piti oikein taulukosta tarkistaa, kuinka monta % omasta ikä- ja kokoluokasta on parempia kuin minä, ja koska olin aina häntäpäässä, opin uskomaan, että en voi olla hyvä urheilussa." (Nainen 40-44 v., H48)*

Vapaa-ajan harrastustoiminnassa kielteisen liikunta-asenteen syntyyn vaikuttavat tilanteet liittyivät useimmiten kiusaamiseen, huonommuuden tunteeseen tai siihen, että harrastustoiminta muuttui aiempaa tavoitteellisemmaksi tai kilpailua korostavaksi.

*“Kiusaaminen harrastusjoukkueessa teini-ikäisenä, joka johti koko harrastuksen lopettamiseen.” (Nainen 30-34 v., H14)*

Perhepiirissä vanhempien esimerkki, kannustus tai sen puute sekä liikuntaan mahdollistaminen olivat keskeisiä liikunta-asenteen muodostumisessa. Suurin osa informanteista kertoi omien vanhempiensa olevan liikunnallisesti inaktiivisia ja vanhempien liikkuminen oli ollut lähinnä arkiliikuntaa. Kannustusta tai mallia liikunnallisuuteen ei oltu juurikaan saatu. Joissakin tapauksissa kannustus oli ollut liiallista ja kääntynyt jopa liikkumaan pakottamiseksi. Vanhempien lisäksi myös sisarukset olivat vaikuttamassa kielteisen liikunta-asenteen syntymiseen esimerkiksi kiusaamalla.

*“Vanhempani (äidin itsetunto-ongelmat ja syömishäiriö sekä isän asenne, että liikuntaa ei kannata harrastaa, jos ei voi tulla siinä joksikin maailmanmestariksi) sekä veljeni joka oli aika mollaava ja painostava.” (Nainen 30-34 v., H28)*

Sosiaalisessa mediassa kielteinen liikunta-asenne liittyi kiusaamiseen sekä tiettyä kehonmallia ihannoivaan fitness-kulttuuriin.

### **5.3 Liikunta-asenteen muutoksen teoreettinen tarkastelu**

Tässä kappaleessa tarkastelemme viimeistä tutkimuskysymystä eli millaisin keinoin teoreettisesti pystyttäisiin estämään kielteisen liikunta-asenteen syntyminen. Tutkimuskysymystä voidaan tarkastella vain teoreettisesti, sillä emme todellisuudessa pysty tietämään, olisiko informanttien kertomat muutokset vaikuttaneet kielteisen liikunta-asenteen syntymisen ehkäisyyn.

Aineistosta muodostui seitsemän pääluokkaa, jotka olivat kiusaamisen ehkäisy, suorituskeskeisyyden vähentäminen, opettajan osaamisen kehittäminen,

liikuntamahdollisuuksien monipuolistaminen, yksilöllisten tarpeiden huomiointi, positiivisen huomion lisääminen ja perheen valinnat. Luokat on havainnollistettu kuvassa 6.

KUVA 6. Teoreettiset keinot, joilla voitaisiin ehkäistä kielteisen liikunta-asetteen syntyminen.



**Kiusaamisen ehkäisy** sai vain yhden alaluokan, joka oli kiusaamiseen puuttuminen. Kiusaaminen nousi vahvasti esiin aineistosta ja aineistossa kuvataan kiusaamiseen puuttumista niin kouluympäristössä kuin vapaa-ajan harrastustoiminnassa.

**Suorituskeskeisyyden vähentäminen** jakautui neljään alaluokkaan, jotka olivat kilpailun vähentäminen, vertailun vähentäminen, numeroarvioinnista luopuminen ja tavoitteellisuuden vähentäminen. Kilpailun vähentäminen liittyi aineistossa monesti erityisesti koululiikuntaan, mutta myös vapaa-ajan liikuntaharrastusten kilpailutavoitteiden korostumista kritisoitiin. Liikkumisen linkittyminen vahvasti kilpailullisuuteen nähtiin, että silloin vain parhaat jatkavat

ja vähemmän liikunnalliset jäävät pois. Vertailun vähentäminen sekä numeroarvioinnista luopuminen niin ikään olivat koululiikuntaa koskevia teemoja. Oppilaiden vertailua esimerkiksi suorituksissa toisiinsa tulisi vähentää. Liikunnan numeerinen arviointi sai kritiikkiä useammalta informantilta ja he näkivät, että numeerinen arviointi oli liikunnassa turha ja jopa haitallinen ja aiheutti vain ylimääräistä vertailua:

*"Kokeile. 'Jos kokeilet, saat hyväksytyt, jos et kokeile mitään, saat hylätyn.' Kansanterveyden kannalta liikuntaa voisi aivan hyvin arvioida hyväksytyt/hylättyasteikolla, vai mitä? Toisaalta lapset ja nuoret ovat herkkiä muiden mielipiteille, ei sitä voi kokonaan pois pyyhkiä millään. Jotenkin tuntuu silti, että on nolompaa puusuttaa punaisena maaliin viimeisenä kuin saada vitonen matikankokeesta. Koululiikunta on jotenkin niin julkista ja 'henkilöön käypä'." (Nainen 35-39 v., H53)*

Tavoitteellisuuden vähentäminen koski niin koulun liikuntatunteja kuin vapaa-ajan harrastetoimintaa. Liikunta nähtiin liian tavoitteellisena ja sen toivottiin vähenevän.

**Opettajan osaamisen kehittäminen** pääluokka jakautui kahteen alaluokkaan: opettajan pedagogiseen osaamiseen sekä joukkueisiin jako opettajalähtöisesti. Opettajan pedagoginen osaaminen nähtiin tärkeäksi ja lajeja tulisi opettaa pelkän tekemisen lisäksi. Oppilaiden valitsemat joukkueet nähtiin haitallisiksi, joten joukkueisiin jako tulisi tapahtua opettajan toimesta, jolloin oppilaille ei tulisi tunnetta huonommuuden tunteesta, jos tulevat valituksi joukkueisiin viimeisten joukossa.

**Liikuntamahdollisuuksien monipuolistaminen** sisälsi alaluokat vapaaehtoisuuden lisääminen, monipuolisempi lajitarjonta ja mielekkään liikuntamuodon löytäminen. Vapaaehtoisuuden lisääminen liittyy erityisesti koululiikuntaan ja siellä olevaan osallistumispakkoon eri liikuntalajeihin tai kilpailuihin. Painostaminen ja pakkoliikunnan kritisointi kuuluivat myös kotiympäristöön ja siellä tapahtuviin liikkumisen pakottamiseen tai painostukseen. Vastaajat näkivät, että vapaaehtoista osallistumista tulisi lisätä ja pakkoa vähentää.

Koululiikuntaan liittyen toivottiin myös monipuolisempia liikuntalajeja ja enemmän valinnanvaraa tunneilla valita sopiva liikuntalaji. Mielekkään liikuntamuodon löytäminen sen sijaan koski pääasiallisesti koulun ulkopuolista aikaa eli itselle sopivan mielekkään liikuntalajin

löytyminen olisi ollut edistämässä positiivisen liikunta-asenteen syntymistä. Vanhempien kiinnostus ja panostus erilaisten lajien etsimisessä olisi ollut hyödyllistä. Liikunnan mielekkyys ja sen merkitys tunnistettiin, jotta negatiivinen asenne liikuntaa kohtaan olisi voitu välttää.

**Yksilölliset tarpeet** ja niiden huomiointi jakautui seuraaviin pääluokkiin: yksilöllistäminen opetuksessa, erilaiset esikuvat, sopivat varusteet ja terveysongelmien huomiointi.

Opetuksen yksilöllistämässä aineistosta nousi esiin kuinka opetuksessa tulisi huomioida erilaiset liikkujat ja oppijat sekä taitotasojen kirjavuus. Kaikkia ei tulisi asettaa samalle viivalle ja opettaa samoin, vaan osa tarvitsisi enemmän aikaa ja tilaa oppia. Yksilöllisiä taitoja ja kykyjä tai vastaavasti puutteita taidoissa tulisi huomioida paremmin.

Erilaisissa esikuvissa informantit nostivat esiin, että tarvittaisiin vanhemmilta tervettä esimerkkiä, mutta myös esimerkkiä erilaisista liikkujista ja kehoista esimerkiksi liikunnanohjaajina sekä mediassa. Aineistossa mainittiin muun muassa kehorauha eli jokainen saisi olla sen kokoinen kuin on ja liikkua miten haluaa.

Sopivat varusteet ja oikeanlaiset välineet nostettiin aineistossa esiin, mutta myös sallivampi asenne erilaisia liikunta-asuja kohtaan. Myös terveysongelmat ja -haasteet tulisi huomioida riittävän ajoissa, jotta muun muassa loukkaantumisilta voitaisiin välttyä.

**Positiivista huomiota** tulisi lisätä niin positiivisella kannustuksella, luomalla positiivista ilmapiiriä kuin huomaamalla hyvä. Kannustaminen ja sen lisääminen koski niin koululiikunnassa toivetta opettajan lisääntyvälle kannustamiselle, mutta myös vanhempien taholta toive positiiviselle kannustamiselle ja tuelle kokeilemaan eri liikuntalajeja ja esimerkiksi kuljettamalla liikuntaharrastuksiin. Yksi informantti nosti esiin myös, kuinka kannustaminen tulisi kohdentaa aiempaa enemmän myös ei-liikunnallisiin oppilaisiin.

Huomaa hyvä -periaatetta ja positiivista ilmapiiriä toivottiin erityisesti koulun liikunnanopetukseen lisää. Tunneille tulisi luoda kannustava ja epäonnistumiset salliva positiivinen ilmapiiri. Opettajan tulisi antaa positiivista palautetta ja huomata hyvä kaikissa oppilaissa, vaikka liikunnalliset taidot eivät välttämättä olisikaan luokan parhaimmistoa.

**Perheen valintoihin** kuuluivat liikunnallinen lapsuus, asuinpaikan vaihto sekä resurssien lisääminen. Liikunnallisen lapsuuden toive liittyi erityisesti siihen, että lapsena olisi ollut jokin liikuntaharrastus tai mielekäs tapa liikkua. Asuinpaikan vaihtamisella tarkoitettiin muutoksen myötä mahdollisesti muuttuvia parempia liikuntapuitteita tai lajikirjon lisääntymistä. Asuinpaikan vaihtaminen esimerkiksi maaseudulta kaupunkiin olisi voinut auttaa sopivan liikuntalajin löytämisessä, jos lajikirjo olisi samalla kasvanut. Resurssien lisäämisellä tarkoitettiin ajan lisääntymistä sekä varallisuuden tuomien mahdollisuuksien lisääntymistä tai esimerkiksi yhteyksiä urheiluseuraan, jolloin liikunnan harrastaminen olisi helpottunut.

### **Liikunnan merkitys ja merkityksettömyys**

Aineistosta ilmeni, että välttämättä ihminen ei kokenut tarvetta oman kielteisen liikunta-asenteen muutokselle. Liikunta oli osalle informanteista täysin turha ja merkityksetön asia, jota ei koettu tärkeäksi tai riittävän mielekkääksi. Liikunta ei täyttänyt joissain tapauksissa niitä arvoja, joita yksilö piti tärkeinä.

Muutama informantti kiteytti liikunnan merkityksettömyyden heille kuvaavasti:

*“(--) en koe tarvitsevani asennemuutosta. (--) Hyötyliikunta on järkevää, huvikseen liikkuminen ajanhukkaa.” (Nainen 35-39 v., H50)*

*“Ärsyttää, että en saa liikunnasta kiksejä. Se on yhtä tuskaa. Joten silloin äärimmäisen harvoin kun on omaa aikaa ruuhkavuosien keskellä, teen mielummin jotain mukavaa ja itseäni kiinnostavaa, kuin tuhlaisin sen ajan liikuntaan. Jos olisi enemmän aikaa, ehtisin tehdä molempia.” (Nainen 40-44 v., H48)*

### **5.4 Mallitarinat**

Muodostimme aineistosta kolme mallitarinaa, joiden tavoitteena on kuvata, tiivistää ja havainnollistaa aineistossa esiintyviä ilmiöitä tarinallisin keinoin. Kolme muodostunutta mallitarinaa ovat koululiikunnasta inhon saanut Kaisa, sairastunut Saara ja pakkoliikkuja Pirkko.

#### 5.4.1 Koululiikunnasta inhon saanut Kaisa

Kaisa asui lapsuutensa omistusrivitalossa keskituloisessa perheessä, jossa vanhemmat kävivät töissä ja illat kuluivat pitkälti kotona sisarusten kanssa leikkiessä. Vanhempien liikuntatottumuksiin kuului lähinnä hyötyliikunta työmatkojen ja kauppareissujen kävelyn tai pyöräilyn muodossa. Kesällä mökkireissujen lomassa käytiin marjastamassa ja sienimetsällä.

Kaisa harrasti alakouluikäisenä pianonsoittoa ja oli kiinnostunut hevosista ja tanssimisesta. Ruumiinrakenteeltaan Kaisa oli hieman pyöreä ja hän olikin saanut joitakin ikäviä kommentteja painostaan parilta koulun pojalta.

Ensimmäisillä luokilla liikuntatunneilla Kaisa kokeili mielellään kaikkia liikuntalajeja ja yritti pysyä peleissä mukana. Kaisa ei ollut kovin hyvä pallopeleissä ja saikin usein tuntea itsensä kömpelöksi. Kaisa valittiin joukkueeseen melkein aina viimeisenä ja se tuntui Kaisasta erityisen ikävältä. Liikuntatunneilla pelattiin usein pallopelejä ja liikuntatunnit alkoivat tuntua ikäviltä. Kaisa ei ollut yhtään kilpailuhenkinen ja liikuntatunneista muodostuikin vähitellen vain paikka, jossa tuntea huonommuuden ja epäonnistumisen tunteita. Yksilölajeissa suoritukset tehtiin muun luokan katsellessa ja Kaisa oli usein häpeissään omista suorituksistaan ja kehostaan. Talvella hiihtäessä monet puristivat ja kotiin sai lähteä vasta sitten, kun oli kiertänyt viiden kilometrin lenkin. Pakkopulla kuvasi koko koululiikuntaa eikä liikunnan ilosta ollut tietoaakaan. Kaisa alkoi vähitellen vihata liikuntaa.

Vanhemmilta Kaisa ei saanut kannustusta tai mallia liikkumiseen. Todistuksen numero seitsemän ei aiheuttanut vanhemmissa mitään reaktioita. Lukiossa Kaisa suoritti vain pakolliset liikuntakurssit ja ammattikorkeakoulussa ei tarvinnut enää osallistua liikuntatunneille. Vapaus oli koittanut ja pakkoliikunta sai jäädä.

Nuorena aikuisena opiskelijaelämä ja sen mukanaan tuomat illanvietot ja uudet kaveripiirit veivät Kaisan huomion ja vapaa-ajan. Liikunta ei kuulunut Kaisan elämään muutoin, kuin kahden kilometrin koulumatkan kulkemisena pyörällä. Lyhyet kauppareissut taittuivat kävellä.

Perheen perustamisen ja lapsen syntymän jälkeen Kaisa lähti kaverin houkuttelemana kokeilemaan tanssia ja huomasi, että se on itse asiassa ihan kivaa. Ryhmä oli sopivan rento eikä

kukaan arvioi tai katsele, kun hän tanssii. Mieskin kannustaa Kaisaa liikkumaan mieleisellään tavalla. Nyt aikuisena Kaisan liikuntatottumuksiin kuuluu hyötyliikunta vaunulenkkien ja ruokakaupassa käynnin muodossa sekä kerran viikossa kaverin kanssa tanssiryhmässä käynti. Liikunta sanaa varjostavat edelleen koululiikunnasta saadut negatiiviset kokemukset, mutta Kaisa pystyy löytämään nykyään myös jonkinasteista liikunnan tuomaa iloa.

#### **5.4.2 Sairastunut Saara**

Saara oli lapsena varsin aktiivinen ja liikunnallisesti lahjakas. Kolmen kuukauden ikäisenä Saara aloitti vauvauinnin ja kolmevuotiaana telinejumpin, joka jalostui vuosien myötä telinevoimisteluksi ja cheerleadingiksi. Perheen kesken tehtiin reissuja laskettelemaan ja yön yli vaelluksia Lapin kansallispuistoihin. Saaran veli Otto harrasti taistelulajeja ja koko perhe oli usein mukana kilpailumatkoilla. Vapaina viikonloppuina käytiin yhdessä pelaamassa sulkapalloa ja koulun koripallokentällä heittelemässä koreja.

Saaran vanhemmat olivat korkeasti koulutettuja ja he tulivat taloudellisesti toimeen hyvin. Raha ei näytellyt isoa osaa Saaran perheen elämässä eikä siitä juuri puhuttu. Elämä ei ollut pröystäilevää, mutta kaupassa ei tarvinnut juuri katsoa hintoja. Omakotitalo oli maksettu loppuun ja tila-auto oli pihassa. Säänmukaiset vaatteet ja sopivan kokoiset liikuntavarusteet olivat joka vuosi hankittu jo hyvissä ajoin ennen niiden tarvetta.

Saaran äiti oli entinen SM-mitalisti hiihdossa ja hän harrasti edelleen aktiivisesti kuntosalia ja juoksua. Toki talvella myös hiihto kuului tärkeänä aktiviteettina hänen viikottaiseen liikuntaansa. Saaran isä puolestaan oli harrastanut ikänsä jalkapalloa ja syytyi vieläkin perheen kesken pelailusta.

Liikuntatunneilla Saara loisti melkein lajissa kuin lajissa ja hän osallistui aina maksimimäärään urheilulajeja koulujen välisissä kilpailuissa. Palkintokaappiin tuli täytettä myös vapaa-aikana, sillä Saara treenasi kolmesti viikossa cheerleadingia ja kahdesti viikossa tennistä. Molemmissa lajeissa hän niitti menestystä ja oli saanut kutsun jopa maajoukkueeseen. Vanhemmat kannustivat liikuntaharrastuksiin ja olivat tukemassa niin rahallisesti kuin kuljettamalla Saaraa harrastuksista kotiin.



Saara rakasti liikuntaa niin koulussa kuin vapaa-ajallakin. Hänen haaveenaan oli lähteä opiskelemaan muutaman vuoden päästä liikunnanopettajaksi, jotta voisi liikkua joka päivä myös aikuisena.

Kaikki kuitenkin muuttui yhtenä lokakuuisena iltapäivänä, kun Saara putosi cheerleadingkisoissa pyramidin huipulta eivätkä kiinniottajat saaneet häntä kiinni arviointivirheen vuoksi. Saara putosi selälleen lattialle, jonka seurauksena hänen selkärankansa vaurioitui niin, että hän joutui käyttämään kolme vuotta tukikorsettia pystyäkseen edes seisomaan. Liikunnallinen elämä oli takana. Saaran toimintakyky romahti eikä hän pystynyt enää liikkumaan kuten ennen. Vaikka kuntoutukseen käytettiin kaikki mahdolliset resurssit, ei toimintakyky enää palautunut.

Nykyään Saara pystyy kävelemään, istumaan ja elämään perus arkea kivuitta, mutta liikkuminen esimerkiksi juosten aiheuttaa niin suurta kipua, ettei se ole mahdollista. Saara on katkera tapahtuneelle ja muistelee mukavia liikuntahetkiä kaiholla. Nykyään liikunta aiheuttaa vain kipua ja ahdistusta. Liikunta edustaa jotain sellaista, joka ei ole enää hänelle mahdollista. Saara vihaa liikuntaa.

### **5.4.3 Pakkoliikkuja Pirkko**

Kun kaupunginteatterissa oli uuden näytelmän ensi-ilta, istui Pirkko vanhempiansa välissä eturivin kutsuvieraspaikoilla. Silmät tapittaen hän katsoi jokaisen esityksen lumoutuneena ja haaveili tulevansa isona oopperalaulajaksi tai kuuluisaksi näyttelijäksi. Pirkon vanhemmat olivat aktiivisia teatteri-ihmisiä ja mukana monessa kulttuuritapahtumassa. Äiti opetti kansalaisopistossa näytelmä- ja improvisaatiokursseja ja isä oli taitava sellonsoittaja kaupungin orkesterissa. Pirkko oli tottunut kävijä niin teatterissa, konserteissa kuin taidenäyttelyssä. Hän oli kai saanut sen jo äidinmaidossa, sillä Pirkko oli ollut vain muutaman kuukauden ikäinen, kun hän oli ollut ensimmäistä kertaa äitinsä mukana näytelmäharjoituksissa.

Pirkko soitti viulua ja pianoa, lauloi koulun kuorossa ja kävi nuorisoteatterin harjoituksissa sekä kuvataidekoulussa. Pirkko asui vanhempiansa ja harmaan Pörri-kissan kanssa kerrostalossa kaupungin laitamilla mukavassa lähiössä. Bussi kulki aivan heidän oven edestä vieden sopivasti niin teatterille, kirjastoon kuin kouluunkin. Liikunta ei ollut koskaan kuulunut Pirkon perheen elämään. He nauttivat yhdessäolosta kotona musisoiden, lautapelejä pelaten ja kirjoja lukien.

Viikonloppuisin oli usein jokin konsertti tai muu kulttuuritapahtuma, jossa Pirkko vanhempineen vieraili.

Koulussa Pirkon lempiaineita olivat musiikki, äidinkieli ja kuvaamataito. Liikuntatunneilla Pirkko leikki kaverinsa kanssa koiria ja juoksi perhosten perässä. Pirkkoa harmitti kovasti, kun opettaja pakotti osallistumaan liikuntatunnin teeman mukaisesti yleisurheiluun, pesäpalloon ja luisteluun eikä saanut tehdä mitä halusi. Yläkoulussa Pirkko seiso jalkapallokentällä farkut jalassa ja jutteli ystävänsä kanssa Oscar-ehdokkaista. Kun pallo tuli jalkoihin, potkaisi Pirkko pallon pois jaloista vain jonnekin - katsomatta edes meneekö potku omaa joukkuekaveria kohti. Liikunta tuntui turhalta eikä hän ymmärtänyt urheilevia ikäisiään.

Lukiassa Pirkko päätti kokeilla lenkkeilyä vastapainoksi tentteihin pänttäämiselle. Muutaman lenkkikerran jälkeen Pirkko ripusti lenkkarit naulaan. Liikunta ei tuntunut hyvältä tai miellyttävältä. Liikunnan jälkeen ei tullut aikakauslehdissä kuvailtua euforian tunnetta eikä se koukuttanut jatkamaan. Liikunta oli kuin vastenmielinen kotityö.

Yliopistossa opiskelu oli monella tapaa todella aktiivista aikaa Pirkon elämässä - ei tosin liikunnallisesti. Pirkko lauloi sooloa isossa konsertissa, oli pääosan näyttelijä teatterinäytöksessä ja suoritti laajat opinnot huippuarvosanoin. Yhdellekään liikuntakurssille hän ei osallistunut ja heitti postilaatikkoon tulleet liikuntakeskusten mainokset suoraan paperinkeräykseen.

Perhettä perustaessa äitiysneuvolan valistus liikunnan terveysvaikutuksista sai Pirkon ärsyyntyneeksi. Taas joku yritti pakottaa hänet liikkumaan, kuten koulun liikuntatunneilla. Lehtien lööpit liikkumattomuuden haitoista sai hänet kirjoittamaan kärkkään mielipidekirjoituksen liikunnan monopoliasemasta kulttuuriin nähden.

Pirkko ajattelee, että liikunta on ajan haaskausta ja jos olisi ylimääräistä vapaa-aikaa, se kannattaisi käyttää hyödyllisemmin kuin liikkumiseen. Pirkko ei näe liikunnalla itseisarvoa eikä koe, että hänen negatiivista asennetta liikuntaa kohtaan pitäisi muuttaa.

Pirkko ei ole kuitenkaan enää täysin liikunnallisesti passiivinen. Lasten kasvaessa leikki-ikään, Pirkko alkoi liikkua yhdestä kahteen kertaan viikossa, jotta voisi olla esimerkillinen vanhempi ja suorittaa "hyvän ihmisen" velvollisuuden terveyden näkökulmasta. Pirkko liikkuu hammasta

purren saamatta siitä minkäänlaista mielihyvää. Liikunta on kuin imurointi - pakollinen paha, jota on aina välillä tehtävä.

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää mitkä asiat muodostuvat merkityksellisiksi 30-50-vuotiaiden naisten kielteisen liikunta-asenteen synnyssä, missä tilanteissa ja ympäristöissä kielteinen liikunta-asenne syntyy sekä miten teoreettisesti kielteisen liikunta-asenteen syntyminen voitaisiin välttää. Alkuoletuksena tutkimukselle ajattelimme koululiikunnan olevan merkittävässä roolissa luomassa negatiivisia liikuntakokemuksia. Aineistosta nousi kuitenkin esiin vahvasti yhteiskunnalliset vaikutukset ja kokemukset pakosta kielteisen liikunta-asenteen synnyssä, mikä tuli kummallekin meistä yllätyksenä. Lähes 57 prosentilla informanteista ilmeni pakkoon liittyviä teemoja heidän vastauksissaan. Tällaista tulosta ei osattu odottaa.

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena aineistolähtöisen sisällönanalyysin lähtökohdista käsin. Työssä käytettiin tutkimusmenetelminä teemoittelua, luokittelua ja aineiston rikkauden innoittamana myös narratiivista menetelmää, jossa kolmen mallitarinan kautta kuvattiin kolmen tyypillisen “liikunnanvihaajan” tarina. Lisäksi muutamissa kohdissa käytettiin kevyitä tilastollisia menetelmiä (frekvenssit) havainnollistamaan asian toistumista aineistossa. Aineistona toimi 52 sähköiseen kyselyyn vastanneen 30-50-vuotiaan naisen vastaukset sekä lisäksi kaksi haastattelua. Aineisto kerättiin syksyllä 2023: kyselyaineisto sosiaalisen median ilmoitusten avulla ja haastattelut tutkijoiden omien kontaktien kautta.

Kielteisen liikunta-asenteen taustalla merkityksellisiksi tekijöiksi nousivat koulun liikuntakulttuuri, negatiiviset kokemukset ja heikko minäpystyvyys, yhteiskuntaan ja resursseihin liittyvät asiat sekä fyysiset rajoitteet. Kielteinen liikunta-asenne näytti syntyvän varsin moninaisissa tilanteissa ja useimmiten toistuvien kielteiseksi koettujen asioiden myötävaikutuksesta, vaikkakin haastateltavat tunnistivat myös yksittäisiä tarkasti määriteltyjä tilanteita, joissa kielteinen liikunta-asenne tunnistettiin syntyvän. Tällaisia tilanteita olivat esimerkiksi nolostumisen ja epäonnistumisen hetket sekä auktoriteettiasemassa olevan negatiivinen käytös. Kielteisen liikunta-asenteen synnyssä otollisia ympäristöjä olivat koulu, koti, vapaa-ajan harrastustoiminta sekä sosiaalinen media. Teoreettisesti tarkasteltuna kielteinen liikunta-asenne pystyttäisiin ehkäisemään lisäämällä positiivista huomiota niin koulussa kuin kotona, monipuolistamalla liikuntamahdollisuuksia, perheen valinnoilla, huomioimalla yksilölliset tarpeet, vähentämällä suorituskeskeisyyttä, kehittämällä opettajan osaamista ja ehkäisemällä kiusaamista.

Teoreettisen viitekehyksen ensimmäinen osio pyrkii selittämään liikunta-asenteen syntyä. Havainnoimme teoreettista viitekehystä aineiston suunnassa etsien teoreettisia selityksiä kielteisen liikunta-asenteen syntymiselle. Teoreettinen viitekehys kuvastaa täten aineistosta nousseita asioita sekä tulkintoja, joiden koemme vaikuttavan ihmisten asenteiden taustalla. Aineisto nosti esiin negatiivisia kehollisuuden, minäpystyvyyden sekä perhesuhteiden luomia kokemuksia liikuntaa kohtaan. Aineistosta nousi esiin myös fyysisten rajoitteiden sekä häpeän ja huonommuuden luomat tunteet omaa kehoa kohtaan. Teoriaosuudessa tunnistamme nämä aineistossa esiintyneet ilmiöt ja pyrimme selittämään niitä. Esimerkiksi Harjunen (2020) todentaa sitä, miten yhteiskunnalliset instituutiot ovat merkittävässä roolissa luomassa normatiivisia kehokäsityksiä sekä määrittävät puhetavoissaan mikä on normaalia ja hyväksyttyä yhteiskunnassa. Myös Latomaa ja Suorsa (2011) ovat samaa mieltä siitä, miten muodostamme oman kehollisen habituksemme kokemusten, arvojen sekä sosiaalisten normien pohjalta. Tuloksemme vahvistavat myös Simontonin ja Ladwigin ym. (2023, 2018) tutkimusta, jonka mukaan liikuntatunneilla koetut esimerkiksi häpeään liittyvät kokemukset saavat negatiivisia asenteita aikaan. Ladwigin ym. (2018) mukaan negatiiviset kokemukset näyttivät olevan yhteydessä jopa aikuisuuden kielteisen liikunta-asenteen syntyyn. Huhtiniemi ym. (2021) on todennut liikunta- ja kuntotestien vähentävän liikunnan ja nautinnon kokemuksia liikuntatunneilla. Kuntotestit nousivat myös tutkimuksessamme merkityksellisiksi tekijöiksi kielteisen liikunta-asenteen synnyssä. Tuloksissa perheen suhtautuminen liikuntaan ja lapsen käytökseen ovat olleet vaikuttamassa aikuisiän liikkumiseen, kun lapsi ei saanut mallia liikunnallisesta elämästä eikä kannustusta liikkua. Freedman ja Triandis (2002, 1971) tukevat tuloksiamme kertomalla, miten sosiaaliset normit ja yhteenkuuluvuuden tarve saavat meidät käyttäytymään ympäristöä mukaillen.

Teoreettisen viitekehyksen toinen osio tulkitsee tuloksia vaikuttavien yhteiskunnallisten normien kautta. Tuloksista ilmenee suurimpana tekijänä koulukulttuurin vaikuttavat tekijät sekä yhteiskunnan normien luoma pakon tunne liikkumista kohtaan. Koulun liikuntakulttuurista aineisto nosti esiin muun muassa opettajien eri opetustavat sekä tuntisisällöt. Rokka (2011) vahvistaa tuloksia kertomalla opetussuunnitelmien muutoksista, joissa nousee esiin muun muassa opettajien vapaus suunnitella oppitunteja. Vapaus toteuttaa oppitunteja haluamallaan tavalla on Rokan (2011) mukaan vaihdellut heiluriliikkeen omaisesti eri opetussuunnitelmien välillä. Teoriassa nostamme esiin yhteiskunnassamme koetun ”hyvän ihmisen” -mallin. Tämän kaltainen pakko- ja hyveajattelu nousi esiin toistuvasti aineistossamme. Taustalla on ajatus siitä, että ihmisen tulisi liikkua, jotta voisi olla kelvollinen

ihminen ja ikään kuin täyttää “hyvän ihmisen” ihanteet. Tulkitsimme tuloksista mahdollisia taustalla vaikuttavia yhteiskunnallisia ja kulttuurisidonnaisia käsityksiä, kuten naisena olemisen paineita. Koimme naisen sukupuolen esiin tuomisen olennaiseksi, sillä aineisto koostuu naisista. Teoreettinen viitekehys tukee havaintoamme siitä, miten naiseen kohdistuvat stereotyyppiat sekä asenteet vaikuttavat suomalaisten naisten liikuntaan. Teorian viitekehyksessä tuomme esiin kulttuurimme hyvin kapeaksi rajatun hyväksytyyn kehon koon sekä naisen kehoa objektoivan kulttuurin, joka on osaltaan muokannut naiset näkemään kehonsa minuudesta irrallisena (Young 2005; Latomaa & Suorsa 2011.) Tutkimuksen tulokset tukevat teoreettista viitekehystä sekä aikaisempia tutkimuksia, jotka usein väittävät negatiivisten koululiikuntakokemusten olevan yhteydessä liikkumattomuuteen aikuisiässä. Tutkimuksemme kuitenkin ilmentää hyvin sen, miten monisyinen asia on, eikä koululiikunta ole ainoa tekijä luomassa negatiivisia liikuntakokemuksia. Tätä ilmiötä kuvastaa mielestämme hyvin aineiston moninaisuus.

Teoriaosuudessa teemme katsauksen myös liikkumisen esteisiin, jossa on paljon yhteneväisyyttä myös meidän tutkimuksemme tuloksiin. Liikkumisen esteitä ovat muun muassa ajan tai motivaation puute (Lusgmägi ym. 2018), terveysongelmat, vastenmielisyys liikkumista kohtaan, työstä aiheutunut kuormittuminen, taloustilanne, perhe (Skrebuténaité ja Karanauskiené 2019) sekä liikuntaseuran puute (Muukkonen ym. 2022, 12-13) ja ympäristöön liittyvät tekijät (Kougioumtzs 2022). Nämä vahventavat oman tutkimuksemme tulosta, sillä ne nousivat esiin myös meidän aineistossamme.

Tämän tutkimuksen puutteena on, että kaikki haastateltavat olivat naisia. Täten emme saaneet kuin toisen sukupuolen kokemuksia merkityksellisistä asioista, jotka olivat vaikuttaneet kielteisen liikunta-asenteen syntymiseen. Toiseksi puutteeksi näemme aineistomme koostumisen suurelta osin kirjallisesta kyselyaineistosta, sillä osa vastaajista oli vastannut varsin lyhytsanaisesti. Yritimme johdatella kysymysten asetteluilla ja retorisisilla keinoilla vastaajia pohtimaan aihetta laajasti, mutta siitä huolimatta kysymyksissä oli jonkin verran tulkinnanvaraa sekä toistoa. Jos tekisimme tämän tutkimuksen uudestaan, yrittäisimme todennäköisesti löytää kaikki haastateltavat perinteiseen reaaliaikaiseen haastatteluun, jossa meillä olisi mahdollisuus esimerkiksi kysyä tarkentavia kysymyksiä ja saisimme näin oletusarvoisesti ainakin osalta laajempia vastauksia. Haastatteluaineisto oli toisaalta varsin laaja laadulliseen pro gradu -työhön, joten rajaisimme haastateltavien määrää merkittävästi. Myös tutkimuskysymyksemme olivat laajat ja niitä olisimme rajanneet tarkemmiksi.

Kolmanneksi huomasimme muutostarpeita kyselylomakkeessamme jo heti alkumetreillä, kun vastauksia sähköiseen kyselyyn alkoi kertyä. Kysymyksissä oli jonkin verran päällekkäisyyksiä ja toistoa sekä osa kysymyksistä oli huonosti aseteltu eikä antanut meille haluamaamme tietoa. Kompastuskiveksi ilmeni myös henkilötietosuojaselosteen puutteet sekä tutkimuksen tiedote. Nämä ehdimme kuitenkin muokata tarkemmiksi ensimmäisen informantin niistä huomauttaessa. Kyselylomakkeessa kysymys yhdeksän oli huonosti aseteltu eikä antanut meille validia tietoa. Kysymykseen olisi voinut sisällyttää esimerkiksi lisätiedon vaikuttiko kyseinen henkilö liikunta-asenteeseen positiivisesti vai negatiivisesti. Pystyimme monien kohdalla päättämään asian muiden kysymysten pohjalta, mutta osalla vastaajista saimme vain tiedon, että kyseiset henkilöt olivat olleet merkityksellisiä heidän liikunta-asenteen muodostumisessa - joko positiivisesti tai negatiivisesti. Toisaalta olimme kysyneet myös sellaisia asioita, joihin emme tutkimuskysymystemme linjassa hakeneet vastauksia. Kysymyspatteristo olisi siis ollut tarpeen miettiä vielä uudestaan ja testata esimerkiksi testihaastatteluiden avulla, jonka jälkeen olisimme voineet tehdä muutoksia kysymyksiin.

Meillä kummallakin työn tekijällä oli esioletuksena, että haastateltavia olisi vaikea löytää ja sen vuoksi ilmoitukset Facebook-ryhmiin laitettiin hieman kokeellisesti emmekä miettineet kovin tarkasti, mihin ryhmiin ilmoitus laitetaan, sillä ajattelimme saavamme vain muutamia vastauksia ja kerryttävämme ainoastaan hieman esiyymmärrystä aiheesta. Vastausten määrä yllätti meidät ja jos olisimme osanneet olettaa tällaisen suosion tutkimukseen osallistumiselle, olisimme pohtineet laajemmin ryhmien valintaa. Onkin mahdollista, että otanta on vinoutunut ja aineisto edustaa vain tiettyä homogeenista ryhmää, sillä aineisto koostuu vain kahden Facebook-ryhmän jäsenistä sekä kahdesta haastateltavasta. Toisaalta voimme päätellä aineiston suuruudesta sen, että onnistuimme luomaan innostavan sosiaalisen median julkaisun näihin kahteen Facebook-ryhmään ja aihe tuntui merkitykselliseltä monelle. Sähköisen kyselylomakkeen infotekstissä yritimme lisätä vastausaktiivisuutta lupaamalla arpoa elokuvaliput vastaajien kesken. Tämä kertoo omalta osalta ennakkooajatuksestamme, ettei vastaajia olisi helppo löytää. Sosiaalisen median julkaisu oli minimalistinen, emmekä halunneet tuoda esiin taustaamme liikuntapedagogiikan opiskelijoina, jolloin jokainen informantti sai lähestyä tutkimuskysymyksiä omalla käsityksellään aiheesta. Uskomme tämän laajentaneen aineiston moninaisuutta saaduissa vastauksissa.

Tutkijoina kehityimme huomaamaan, miten haastavaa oli muodostaa kirjallinen kysymyspatteristo, joka johdattaisi vastaajaa miettimään asiaa monesta eri näkökulmasta.

Päädyimme kysymyksen asetelussa liialliseen toistoon. Seuraavassa tutkimuksessa tuottaisimme testikierroksen kysymyksillemme ja mieltisimme tarvetta otannan laajuudelle. Olimme molemmat hyvin motivoituneita gradumme aiheen parissa ja yhteistyö sekä koko kirjoitusprosessi sujui molemmilta hyvin luontevasti. Onnistuimme myös jakamaan kirjoitustyöt tasavertaisesti molempien mielenkiinnonkohteiden mukaisesti. Huomasimme kirjallisesta tuotoksesta, että sitä oli jälkikäteen haastava muokata yhteneväksi. Toisaalta olisiko tekstissä voinut näkyä kahden eri kirjoittajan välinen keskustelu, jos sitä olisi korostettu. Olemme tulkinneet vaihe vaiheelta saamaamme aineistoa ja tulkinnan kehät opettivat molemmille paljon uutta tutkimuksen metodologiasta. Suurena antena molemmille gradun innostavuus näytti, miten mielenkiintoisilla tulkinnan kehillä aineistoa voidaan lähestyä.

Kielteisen liikunta-asenteen omaavien aikuisten ymmärtäminen on tärkeää, jotta pystytään vaikuttamaan niin yksilön kuin koko yhteiskunnan terveyteen ja hyvinvointiin. Jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista tutkia aihetta lisää miehen näkökulmasta käsin, jolloin pystyttäisiin vertailemaan onko eri biologisten sukupuolten välillä eroa niissä tekijöissä, jotka muodostuvat merkityksellisiksi kielteisen liikunta-asenteen taustalla. Toisaalta voimme kyseenalaistaa, onko aiheen kannalta merkittävää nostaa esiin biologisia sukupuolia vai olisiko merkittävämpää puhua sukupuolen kokemuksista ja niihin heijastuvista stereotyyppioista ja normeista kehollisuuden kokemuksissa yhteiskunnassa. Täten tutkimus kattaisi suuremman osan väestöstä ja voisi antaa merkittäviä tuloksia kehollisuuden kokemuksista. Alueellista vertailevaa tutkimusta olisi myös kiinnostavaa saada. Onko esimerkiksi Lapissa asuvalla kielteisen liikunta-asenteen omaavalla eri taustatekijät vaikuttamassa kielteisen liikunta-asenteen syntymiseen kuin Helsingissä asuvalla? Myös jatkotutkimus, jossa selvitetäisiin liikuntaa inhoavien liikkumisen määrä verrattuna liikunnasta pitäviin, olisi hyödyllistä. Oman tutkimuksemme kautta meille muodostui ymmärrys, että osa liikunnan vihaajista liikkuu kuitenkin suhteellisen paljon esimerkiksi hyötyliikkuen, vaikkei välttämättä itse ajattele sitä liikunnaksi. Tärkeä jatkotutkimuskohde olisi tutkia pakkoliikunnan taustalla vaikuttavia syitä ja mekanismeja. Mistä todella syntyy kokemus pakkoliikunnasta ja mitä pakkoliikunta ajatusten taustalla lopulta on?

Totesimme aineistossa liikunta-sanan assosioituvan lähes jokaisella koululiikuntaan. Tästä heräsi ajatus, tulisiko koululiikunnan oppiaineen nimitys muuttaa eroamaan vapaa-ajan harrastuksissa ja ihmisen luontaista liikettä kuvastavasta liikunta-sanasta. Vaikka liikunnan oppiaine kouluissa pyrkii tukemaan lasten ja nuorten elinikäistä liikkumista, niin kyseessä on



kuitenkin yhä arvioitava oppiaine, jossa opetellaan uusia taitoja ja tutustutaan uusiin liikuntamuotoihin. Se, millaisesta liikkeestä meistä jokainen nauttii ja mikä tuntuu kenellekin meistä luonnolliselta, eroavat usein oppiaineesta, jossa täytyy astua epämukavuusalueelle ja jota arvioidaan opettajan toimesta. Hypoteettisesti olisi mielenkiintoista tutkia pitkällä aikavälillä, mitä tapahtuisi ihmisten ajattelussa, jos liikunnan oppiaine muutettaisiin esimerkiksi motoriset taidot -nimiseksi.

Mallitarinoiden tuottaminen johti osin eettisiin pohdintoihin ja valintoihin siitä, kuinka paljon tutkija saa tuoda omaa itseään ja luovuutta tarinoihin ja kuinka paljon sisällön tulisi nojata vain suoraan aineistosta esiin nousseisiin asioihin. Päädyimme tuomaan omaa taiteellista vapautta mallitarinoihin, mutta pyrimme tuomaan tutkimuksessa esiin avoimesti mallitarinoiden keskeiset elementit, jotta lukijan on mahdollista arvioida mallitarinoiden “taiteellisen värikynän” taso.

Haluaisimme tuoda myös esille sen, miten yhteiskunnan asenteet ja arvot ovat muuttuneet ajan kuluessa ja täten opetuksen tulisi toimia näitä arvoja myötäillen. Uusimmat sukupolvet ovat hyvinkin omanarvontuntoisia, tasa-arvotietoisia sekä suuren informaatiotulvan vaikutuksen alaisia. Tämä tekee lapsista herkempiä ja tietotekniikan lisäämä passiivisuus ihmisissä luo aivan uudet haasteensa kehosuhteen luomiselle. Mikäli vastakkainasettelu opetuksen ja oppilaan arvoissa on liian suuri, tapahtuu oppimisprosessissa päinvastainen vaikutus, kuin mitä toivomme.

Tämän tutkimuksen perusteella suosituksemme on, että koulun liikuntakulttuuria tulisi kehittää lisäämällä positiivista kannustusta erityisesti heikommat motoriset taidot omaaville lapsille, kiinnittämällä huomio yhdenvertaiseen kohteluun ja lisäämällä yksilöllisiä liikuntamahdollisuuksia niin, ettei kenellekään tulisi tunne pakosta liikkua. Kiusaamisen ehkäisy on erittäin tärkeässä roolissa kaikissa ympäristöissä ja siihen tulisi puuttua ennaltaehkäisevästi luomalla positiivista ja sallivaa ilmapiiriä, jossa kokeileminen ja epäonnistumiset ovat tavanomaisia ja sallittuja asioita. Liikunnanopetus on myös otollinen ympäristö opetella yhteistyötaitoja, jotka omalta osaltaan ovat lisäämässä sallivaa ilmapiiriä sekä turvallisuuden tunnetta. Suosittelemme lisäksi, että yhteiskunnalliseen keskusteluun tulisi nostaa terveysvalistuksen ohelle sallivampaa liikkumisen kulttuuria. Esimerkiksi liikuntasuosituksissa tulisi keskittyä enemmän mielekkään liikkumistavan löytämiseen ja

liikunnan iloon kuin tarkkojen määrien ja lajiesimerkkien glorifioimiseen, sillä pakko on usein huono kannustin, kuten yksi haastateltava osuvasti asiaa kuvaa:

*“Lapsuuden kielteinen ja pakkomielteinen ajattelu on muodostunut varmasti perhetaustasta sekä koululiikuntatuntien huonoista kokemuksista. Näin liikunnan pakkona jota on suoritettava ollakseen laiha, toisaalta en saanut mahdollisuuksia mihinkään minua kiinnostaviin lajeihin. Isäni esimerkiksi tyrmäsi kiinnostukseni voimisteluun ja balettiin sanomalla etten voi olla niissä hyvä kun olen niin pitkä. Olen harrastanut näitä lajeja sitten aikuisena koska miksi niissä pitäisi edes olla hyvä jos niistä nauttii?” (Nainen 30-34 v., H28)*

## LÄHTEET

- Aikuisväestön hyvinvointi ja terveys – Terve Suomi 2022. Tilastoraportti 31/2023. 31.5.2023.  
Aikuisväestön hyvinvointi ja terveys. THL.
- Alhanen, K. 2013. John Deweyn kokemusfilosofia. Hakapaino. Helsinki.
- Atjonen, P. 2007. Hyvä, paha arviointi. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Beni, S., Fletcher, T. & Ní Chróinín, D. 2017. Meaningful Experiences in Physical Education and Youth Sport: A Review of the Literature. *Quest*. Vol. 69, NO. 3, 291-312
- Bohner, G. & Dickel, N. 2011. Attitudes and Attitude Change. *Annual Review of Psychology*. Vol.62:391-417. Luettavissa: [https://www.annualreviews.org/doi/full/10.1146/annurev.psych.121208.131609#\\_i9](https://www.annualreviews.org/doi/full/10.1146/annurev.psych.121208.131609#_i9)
- Borg, S. 2023. Röyhkeästi rohkea. Supla. Toimitus: Lotta Heikkeri.
- Bregman, R. 2022. Hyvän historia. Ihmiskunta uudessa valossa. Otava kirjapaino. Keuruu.
- Erwin, P. 2005. Asenteet ja niihin vaikuttaminen. Helsinki: WSOY.
- Freedman, Estelle. 2002. No Turning Back: The History of Feminism and the Future of Women. New York & Toronto: Random House. Luettavissa: <https://books.google.fi/books?id=IDJGSUPCMXcC&printsec=frontcover&hl=fi#v=onepage&q&f=false>
- Greenwald, A. G. 1989. Attitude Structure and Function. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Hakosalo, H. 2006. Kivuton murros? Naisten oikeus akateemisiin opintoihin 1800- ja 1900-luvun taitteen Suomessa. *Historiallinen Aikakauskirja* 104 (4), 397–407.
- Harju-Luukkainen, H., Aunola, K. & Vettenranta, J. 2018. Pisa pintaa syvemmältä. Pisa 2015 Suomen pääraportti. Suomen kasvatustieteellinen seura. Jyväskylän yliopistopaino. Jyväskylä.
- Harjunen, H. 2020. Ruumiin kokoon liittyvä sukupuolittunut syrjintä. In Mattila, Maija (Eds.) *Eriarvoisuuden tila Suomessa 2020*. Helsinki: Kalevi Sorsa -säätiö, 215-238. [https://sorsafoundation.fi/wp-content/uploads/2020/08/Eriarvoisuus2020\\_web2.pdf](https://sorsafoundation.fi/wp-content/uploads/2020/08/Eriarvoisuus2020_web2.pdf)
- Hirvonen, T. 2011. Varo, varo, varo! Irti ylisuojelevasta kasvatuksesta. Kariston Kirjapaino Oy. Hämeenlinna.
- Huhtiniemi, M., Salin, K., Lahti, J., Saakslahki, A., Tolvanen, A., Watt, A., & Jaakkola, T. 2021. Finnish student's enjoyment and anxiety levels during fitness testing classes. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 26(1), 1–15.
- Jantunen, T. & Haapaniemi, R. 2013. Iloa kouluun. Avaimia kouluviihtyvyyteen. Bookwell Oy. Juva.

- Kansallisarkisto. Arkistojen portti. Koulut. Luettu: 7.3.2024. Luettavissa: <https://portti.kansallisarkisto.fi/fi/aineisto-oppaat/koulut>
- Koch, J. 2000: Do Citizens Apply Gender Stereotypes to Infer Candidates Ideological orientations? *The Journal of Politics*, 62(2): 414–429.
- Koski, P. & Hirvensalo M. 2021. Liikunnan merkitykset ja esteet lukiolaisilla. Teoksessa Kokko S., Hämylä, R. & Martin L. (toim.) Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtioneuvoston julkaisuja 2021:1, 50-55.
- Korstjens, I., & Moser, A. 2017. Series: Practical guidance to qualitative research. Part 2: Context, research questions and designs. *European Journal of General Practice* 23(1), 274-279.
- Kortelainen, I. 2014. Kehotietoisuus psykososiaalisesta näkökulmasta. Artikkelijulkaistu: The Institutional Repository of University of Tampere. Luettavissa: [https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101364/kehotietoisuus\\_psykososiaalisesta\\_nakokulmasta.pdf](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101364/kehotietoisuus_psykososiaalisesta_nakokulmasta.pdf)
- Kougioumtzis, K. 2022. Physical literacy in physically inactive children and adolescents. *International Journal of Physical Education* 2022, Vol. 59 Issue 1, p12.
- Kujala, E. 2023. Suuri self help- huijaus. E-kirja. Storytel Original.
- Ladwig, M. A., Vazou, S., & Ekkekakis, P. (2018). “My best memory is when I was done with it”: PE memories are associated with adult sedentary behavior. *Translational Journal of the ACSM*, 3(16), 119–129.
- Latomaa, T. & Suorsa, T. 2011. Kokemuksen tutkimus 2. Ymmärtävän psykologian syntyhistoriaa ja kehityslinjoja. Juvenes Print. Tampere.
- Lempiäinen, K. & Rantalaiho, L. 2023. Naistutkimuksen alkuja. Muistikuvia akateemiselta kentältä. Vastapaino. Tampere.
- Lusmägi, P., Roosmaa, E., Mooses, K. & Kull, M. 2018. Change in leisure-time physical activity levels and perceived barriers among Estonian adults over a two-year period. *Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis* 2018, Vol. 24, p7.
- Luukkanen, T-J. 2000. Cygnaeus, Uno. Kansallisbiografia-verkkójulkaisu. *Studia Biographica* 4. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 1997– (viitattu 4.2.2024) Julkaisun pysyvä tunniste URN: NBN:fi-fe20051410; artikkelin pysyvä tunniste <http://urn.fi/urn:nbn:fi:sks-kbg-003176>
- MacRaid, D, M. & Taylor, A. 2004. Social theory and social history. Palgrave Macmillan.
- Moser, A. & Korstjens, I. (2017) Series: Practical guidance to qualitative research. Part 1: Introduction. *European Journal of General Practice* 23(1), 271-273.

- Muukkonen, P., Ehnström, E., Hasanen, E., Hintsanen, L., Laakso, T., Nurmi, M., Pyykönen, J., Salmi, L., Salmikangas, A-K., Simula, M., Virmasalo, I. & Vänttinen, L. 2022. Matkalla kohti liikunnan yhdenvertaisuutta – työkaluja monialaiseen liikuntasuunnitteluun. Helsingin yliopisto.
- Numminen, J. 2000. Peruskoulu elää - peruskoululainsäädännön kehitys 1960- luvulta 1990-luvulle. Teoksessa Wass, S. 2000. Onko peruskoulu romuttunut - peruskoulu 25 vuotta (36-46). Luokanopettajaliitto ry ja OKKA- säätiö. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.
- Nuorisolaki. 21.12.2016/1285. Finlex.
- Opetushallitus. 2019. Osaaminen 2035. Raportit ja selvitykset. Luettavissa: <https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/osaaminen-2035>
- Palola, E. & Karjalainen V. 2011. Sosiaalipolitiikka – Hukassa vai uuden jäljillä? Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Unigrafia Oy Yliopistopaino. Helsinki.
- POPS (1970). Peruskoulun kasvatustavoitteet sekä oppiaineiden oppimäärät ja ainekohtaiset tavoitteet. Konnut O.I. Laine. Helsinki: Osakeyhtiö Valistus.
- POPS (1990). Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 1985. Opetushallitus. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- POPS (2004). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Opetushallitus. Vammalan kirjapaino Oy. Vammala.
- POPS (2016). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Opetushallitus. Next Print Oy. Helsinki.
- Pulkkinen, J., Tolvanen, A. & Rautapuro, J. 2018. Pisa pintaa syvemmältä. Pisa 2015 Suomen pääraportti. Suomen kasvatustieteellinen seura. Jyväskylän yliopistopaino. Jyväskylä.
- Puolimatka, T. 2011. Kasvatus, arvot ja tunteet. Kariston kirjapaino Oy. Hämeenlinna.
- Rokka, P. 2011. Akateeminen väitöskirja: Peruskoulun ja perusopetuksen vuosien 1985, 1994 ja 2004 opetussuunnitelmien perusteet poliittisen opetussuunnitelman teksteinä. Tampereen yliopisto.
- Ropo, E., Somunen, E. & Jannica Heinström. 2015. Identiteetistä informaatiolukutaitoon: tavoitteena itsenäinen ja yhteisöllinen oppija. Tampere University Press.
- Sairanen, E. 2015. Suomalaisen peruskoulun valtakunnallisten opetussuunnitelmien liikuntakasvatukselle asettamien tavoitteiden kehitys ja vertailu. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta. Helsingin Yliopisto.
- Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. 2017. Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. PS-Kustannus. Juva.

- Simonton, K., Layne, T. 2023. Investigating Middle School Students' Physical Education Emotions, Emotional Antecedents, Self-Esteem, and Intentions for Physical Activity. Luettavissa: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jtpe/42/4/article-p757.xml>
- Simonton, K., Washburn, N., Prior, L., Shiver, V., Fullerton, S. & Gaudreault, K. 2023. A Retrospective Study on Students' Perceived Experiences in Physical Education: Exploring Beliefs, Emotions, and Physical Activity Outcomes. *Journal of Teaching in Physical Education*, 2023, 42, 274-282.
- Skrebutėnaitė, I. & Karanauskienė, D. 2019. PERCEIVED PHYSICAL ACTIVITY BENEFITS AND BARRIERS IN SEDENTARY ADULTS. *Baltic Journal of Sport & Health Sciences* 2019, Vol. 113 Issue 2, p28.
- Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Päivitetty: 12.1.2024 16.46. Luettu: 4.2.2024. Luettavissa: <https://stm.fi/ravinto>
- Säfvenbom, R., Haugenb, T. & Buliea, M. 2015. Attitudes toward and motivation for PE. Who collects the benefits of the subject? *Physical Education and Sport Pedagogy*, 2015. Vol. 20, No. 6, 629–646.
- Tilastokeskus. 1998-2015. 90-luvun laman vaikutukset suomalaisten nuorten hyvinvointiin. Luettu: 30.1.2024 Luettavissa: [https://www.stat.fi/media/uploads/ajk/uutiset/2017/lyseonpuiston\\_lukio\\_90-luvun\\_laman\\_vaikutukset.pdf](https://www.stat.fi/media/uploads/ajk/uutiset/2017/lyseonpuiston_lukio_90-luvun_laman_vaikutukset.pdf)
- Terve Suomi -tutkimus 2022-23. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos THL.
- Triandis, H. C. 1971. *Attitude and Attitude change*. Department of Psychology University of Illinois. John Wiley & Sons Inc.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2003. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi. Helsinki.
- Young, I. M. 2005. *On female body experience: "Throwing like a girl" and other essays*. Oxford: Oxford University Press.
- Walther E, Langer T. 2008. Attitude formation and change through association. An evaluative conditioning account. See Crano & Prislin 2008, pp. 87– 109
- Vasankari, T., Kolu, P., Pehkonen, J., Havas, J., Tammelin, E., Jalava, T., Koski, J., Pihlainen, K., 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnan yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160724/31-2018-Liikkumattomuuden%20lasku%20kasvaa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vesikansa, A., Mehtälä, J., Mutanen ym. Obesity and metabolic state are associated with increased healthcare resource and medication use and costs: a Finnish population-based study. *Eur J Health Econ.* 2023 Jul;24(5):769-781.

Vilka, H. 2021. Tutki ja Kehitä. PS-kustannus.

## LIITE 1. Taustatietolomake

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

LIIKUNTATIETEELLINEN TIEDEKUNTA

### **Pro gradu tutkielma “Aikuisten kielteinen liikunta-asette ja sen synty”.**

#### Taustatietolomake

Huomioithan, että vastaamalla kyselyyn, annat luvan käyttää vastauksia gradussamme.

Vastauksista voidaan ottaa myös suoria lainauksia.

#### **Ikä**

- Alle 20 vuotta
- 20-24 vuotta
- 25-29 vuotta
- 30-34 vuotta
- 35-39 vuotta
- 40-44 vuotta
- 45-49 vuotta
- 50-54 vuotta
- 55-59 vuotta
- yli 60 vuotta

#### **Sukupuoli**

- Nainen
- Mies
- Muu
- En halua kertoa

#### **Koulutustaso**

- Peruskoulu tai keskikoulu
- Lukio tai ammattitutkinto
- Ammattikorkeakoulututkinto
- Korkeakoulututkinto



## **Ammattiasema**

- Johtavassa asemassa
- Ylempi toimihenkilö (asiantuntija- tai esimiestehtävät)
- Alempi toimihenkilö (esim. kaupallinen, tekninen tai hallinnollinen työ)
- Työntekijä
- Yrittäjä
- Opiskelija
- Eläkeläinen
- Kotiäiti tai koti-isä
- Työtön

**Kun taloutenne kaikki tulot otetaan huomioon, saatteko tavanomaiset menonne niillä katetuksi**

- Suurin vaikeuksin
- Vaikeuksin
- Pienin vaikeuksin
- Melko helposti
- Helposti
- Hyvin helposti

## LIITE 2. Haastattelulomake

Taustatiedot (paperisena haastattelun aluksi)

Taustatiedot (haastatteluna):

1. Miten kuvailisit lapsuuden perheen sosioekonomista asemaa lapsuudessasi? (esim. tulotaso, vanhempien koulutustaso, asumismuoto, vanhempien asema työelämässä)
2. Miten kuvailisit itseäsi liikkujana? Kuinka usein liikut?

Asenne ja suhtautuminen liikuntaan:

*Tässä kyselyssä liikunta-asenteella tarkoitetaan sitä, millainen suhtautumistapa sinulla on liikuntaan tai liikkumista kohtaan.*

1. Millaisia ajatuksia ja tunteita sana liikunta sinussa herättää?
2. Kuvaile omaa asennettasi ja suhtautumistasi liikuntaa kohtaan tällä hetkellä.
3. Kuvaile omaa asennettasi ja suhtautumistasi liikuntaa kohtaan lapsuudessa.
4. Millainen suhtautuminen vanhemmillasi on liikuntaa kohtaan?
5. Miten asenteesi liikuntaan on muodostunut? (Haastattelija: kiinnitä huomiota millaisia reaktioita haastateltavalle tulee, kun hän vastaa tähän kysymykseen, millaista retoriikkaa käyttää).
6. Missä tilanteissa asenteesi liikuntaan on muodostunut?
7. Millaisia muutoksia liikunta-asenteessasi on tapahtunut elämäsi aikana?
  - a. Miksi sinulla on kielteinen asenne liikuntaa kohtaan?
8. Milloin nykyinen liikunta-asenteesi ja suhtautumisesi liikuntaa kohtaan on muodostunut?
9. Ketkä henkilöt ovat vaikuttaneet liikunta-asenteesi muodostumiseen?
10. Millaiset liikuntakokemukset ovat vaikuttaneet liikunta-asenteesi syntyyn?
11. Millaiset asiat ovat vaikuttaneet siihen, miten nykyään suhtaudut liikuntaan?
12. Millaisissa konkreettisissa tilanteissa liikunta-asenteesi on syntynyt? Tuleeko mieleesi jokin tietty hetki tai tilanne, joka on vaikuttanut tai saattanut vaikuttaa liikunta-asenteesi syntyyn?
13. Tunnistatko jotain tiettyä käännekohtaa tai triggeripistettä, jossa kielteinen liikunta-asenne on muodostunut?
14. Miten kielteisen liikunta-asenteesi olisi voinut mahdollisesti välttää?
15. Haluatko vielä kertoa jotain tähän aihepiiriin liittyen?

3.9.2023

## TIEDOTE TUTKIMUKSESTA

### **1. Pyyntö osallistua tutkimukseen ”Aikuisten kielteinen liikunta-asenne ja sen synty”**

Sinua pyydetään mukaan Katja Räikkösen ja Maria Pulkkisen Pro gradu tutkimukseen ”Aikuisten kielteinen liikunta-asenne ja sen synty”.

Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja siihen osallistumista. Liitteessä on kerrottu henkilötietojesi käsittelystä.

Sinua pyydetään mukaan tutkimukseen, jonka tavoitteena on tutkia aikuisten kielteistä liikunta-asennetta ja sen syntymistä.

Keskeiset tutkimuskysymykset ovat:

- Mitkä tekijät nousevat merkityksellisiksi kielteisen liikunta-asenteen synnyssä?
- Millaisissa tilanteissa/ympäristöissä kielteisen liikunta-asenne syntyy?
- Millaisin keinoin teoreettisesti pystyttäisiin estämään kielteisen liikunta-asenteen syntyminen?

Tutkimuksessa käytetään sekä sähköistä kyselyä että haastatteluja.

Tutkittavien rekrytoimiseksi käytetään apuna sosiaalisen median kanavia ja kohdennettua viestintää yliopiston uutiskirjeissä. Tutkimukseen osallistuminen edellyttää, että osallistujan tulee olla vähintään 18 vuotta täyttänyt henkilö.

Tämä on yksittäinen tutkimus, eikä sinuun oteta myöhemmin uudestaan yhteyttä.

### **2. Vapaaehtoisuus**

Tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Voit kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen tai keskeyttää osallistumisen milloin tahansa.

### **3. Tutkimuksen kulku**

Sähköisellä kyselyllä ja haastatteluilla tutkitaan kielteisen liikunta-asenteen syntyä ja niitä tekijöitä, jotka ovat vaikuttaneet kielteisen liikunta-asenteen syntyyn. Sähköinen kysely ja haastattelut järjestetään syyskuu 2023 - marraskuu 2023 välisenä aikana.

Sähköinen kysely toteutetaan Google Forms -kyselytyökalulla. Haastattelut tallennetaan äänitallenteiksi, jotka tutkija litteroi kirjalliseen muotoon. Tämän jälkeen äänitallenteet tuhoataan. Haastatteluun osallistuminen ei vaadi erityistä valmistautumista.

Sinulta kerätään sähköposti (vapaaehtoinen), jotta sinulle voidaan jakaa mahdollinen palkinto myöhemmin.

#### **4. Tutkimuksesta mahdollisesti aiheutuvat hyödyt**

Sähköiseen kyselyyn ja haastatteluihin osallistuvilla on mahdollisuus osallistua kahden (2 kpl) Finnkinon leffalipun arvontaan, jos osallistuja haluaa jättää kyselyn tai haastattelun yhteydessä sähköpostiosoitteensa. Leffaliput arvotaan haastattelujen ja kyselyiden keräämisen jälkeen, viimeistään joulukuussa 2023 kaikkien sähköpostiosoitteensa jättäneiden kesken.

Yleisesti tutkimus tuottaa uutta tietoa siitä, millaisia syitä kielteisen liikunta-asenteen taustalla on ja mitä voitaisiin mahdollisesti tehdä, jotta kielteisen liikunta-asenteen synty pystyttäisiin ehkäisemään.

#### **5. Tutkimuksesta mahdollisesti aiheutuvat riskit, haitat ja epämukavuudet**

Tutkijan käsityksen mukaan tutkimukseen osallistumisesta ei aiheudu sinulle mitään riskejä, haittoja tai epämukavuuksia.

#### **6. Tutkimuksen kustannukset ja korvaukset tutkittavalle sekä tutkimuksen rahoitus**

Tutkimukseen osallistumisesta ei makseta palkkiota, eikä tutkimukselle ole myönnetty erillistä rahoitusta.

Halutessaan sähköiseen kyselyyn tai haastatteluun osallistuvien on kuitenkin mahdollista jättää sähköpostiosoitteensa, jos haluaa osallistua leffalippujen (2 kpl) arvontaan. Leffaliput tutkimuksen tekijät ostavat itse ja toimittavat sähköisesti sähköpostin liitetiedostona voittajalle.

#### **7. Tutkimustuloksista tiedottaminen ja tutkimustulokset**

Tutkimuksesta valmistuu yksi pro gradu -tutkielma, joka julkaistaan Jyväskylän yliopiston julkaisuarkistossa: <https://jyx.jyu.fi/>

Lisäksi tutkimuksesta julkaistaan mahdollisesti tiedelehtijulkaisu, jos tutkimus on erityisen laadukas sen arvioijien mielestä.

## **8. Tutkittavien vakuutusturva**

Jyväskylän yliopiston toiminta ja tutkittavat on vakuutettu.

Jyväskylän yliopiston vakuutukset korvaavat etänä suoritettavissa tutkimuksissa ainoastaan sellaiset vahingot, jotka liittyvät suoraan annettuun tutkimustehtävään ja jotka ovat sattuneet varsinaisen ohjeistetun tutkimustehtävän aikana. Vakuutus ei korvaa taukojen aikana sattuneita vahinkoja.

Jyväskylän yliopiston vakuutukset eivät ole voimassa etänä suoritettavissa tutkimuksissa, jos tutkittavan kotikunta ei ole Suomessa.

Vakuutus sisältää potilasvakuutuksen, toiminnanvastuuvakuutuksen ja vapaaehtoisen tapaturmavakuutuksen. Tutkimuksissa tutkittavat (koehenkilöt) on vakuutettu tutkimuksen ajan ulkoisen syyn aiheuttamien tapaturmien, vahinkojen ja vammojen varalta. Tapaturmavakuutus on voimassa mittauksissa ja niihin välittömästi liittyvillä matkoilla.

## **9. Lisätietojen antajan yhteystiedot**

Lisätietoja tutkimuksesta antaa tutkimusentekijät:

Katja Räikkönen ja Maria Pulkkinen

Tutkijat / opinnäytteentekijät

Maisteriopiskelijat, liikuntapedagogiikka, Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta.

kaherai(at)student.jyu.fi