

HIKOILLEN TAI HENGAILLEN – HYVÄÄ OLOA JA HYMYÄ

Tapaustutkimus yhden lukion ensimmäisen vuosikurssin oppilaiden vapaa-ajan liikunnallisista ja muista harrastuksista

Susanna Jämsä

Liikuntapedagogiikan
pro gradu -tutkielma
Syksy 2013
Liikuntakasvatuksen laitos
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Liikuntakasvatuksen laitos / Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jämsä Susanna: Hikoillen tai hengailen – hyvää oloa ja hymyä. Tapaustutkimus yhden lukion ensimmäisen vuosikurssin oppilaiden vapaa-ajan liikunnallisista ja muista harrastuksista.

Pro gradu -tutkielma, 80 s.

Liikuntapedagogiikka 2013.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää mitä liikuntaa nuoret vapaa-ajalla harrastavat ja miksi sekä miten he liikuntaa harrastavat ja tukeeko kenties jokin taho heidän harrastamistaan. Tarkoitus oli saada myös selville, onko koululiikunnalla ollut vaikutusta liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja mitä nuoret harrastaisivat, jos siihen olisi mahdollisuus. Lisäksi kysyin, miten muuten kuin mahdollisesti liikunnan parissa nuoret vapaa-aikaansa viettävät.

Tutkimusjoukoksi olen valinnut lukion ensimmäisen vuosikurssin oppilaat yhdestä länsisuomalaisesta koulusta (n = 32). Aineisto kerättiin syksyllä 2012, jolloin oppilaat kirjoittivat aineen aiheesta ”Mitä harrastan vapaa-ajalla?”.

Tutkimuksen teoriaosa on jaettu neljään osaan. Ensimmäisessä osassa käsitellään murrosikää ja siinä tapahtuvia muutoksia. Toisessa osassa tarkastellaan nuorten liikunnan harrastamista ja harrastamisen merkityksiä nuorelle. Kolmannessa osassa pureudutaan motivaatioon ja motiiveihin ja neljäs osa valottaa nuorten harrastuksia vapaa-aikana.

Toteutin tutkimuksen kvalitatiivisena tapaustutkimuksena, joka pohjautui hermeneuttis-fenomenologiseen tutkimusotteeseen. Aineiston analysointimenetelmäksi valitsin narratiivisen lähestymistavan, koska siten sain nuorten omat kokemukset esille parhaiten.

Tutkimustulosten mukaan nuorten ylivoimaisesti suosituin vapaa-ajan liikunnan harrastamismuoto oli lenkkeily käsittäen sekä juoksu- että kävelylenkkeilyn. Seuraavaksi tulivat tytöillä zumba ja kahvakuula ja pojilla kuntosali. Suurin motiivi liikunnan harrastamiselle oli itsensä kehittäminen. Jokainen harrasti liikuntaa tavalla tai toisella. Oma-toimisesti harrastettiin hieman enemmän kuin seurassa. Tyttöjen seurassa harrastaminen oli hieman yleisempää kuin poikien.

Koti, perhe ja kaverit tukivat tutkimustulosten mukaan eniten nuoria liikunnallisissa harrastuksissa, eikä koululiikunnalla ollut merkittävää vaikutusta nuorten liikunnallisten harrastusten aloittamiseen. Ellei liikunnallisia harrastuksia oteta huomioon, niin suosituin vapaa-ajan viettomuoto oli kavereiden ja ystävien tapaaminen, hengailu ja jutteleminen heidän kanssaan. Kavereiden tapaamista pidettiin yleisesti erittäin tärkeänä. Seuraavaksi suosituimpia vapaa-ajan viettomuotoja olivat musiikin harrastaminen eri muodoissaan, television katselu, tietokoneella pelailu ja chattailu sekä kirjoittaminen ja valokuvaaminen. Jos nuorilla olisi mahdollisuus, he haluaisivat harrastaa joukkuepalloilulajeja, tanssia eri muodoissaan, seinäkiipeilyä sekä taistelulajeja.

Avainsanat: murrosikä, vapaa-aika, liikunta, liikuntaharrastus

TIIVISTELMÄ

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2.1 Nuoruusikä ja sen kehityspiirteet	9
2.1.1 Fyysinen kasvu	11
2.1.2 Psyykkinen kasvu	11
2.1.3 Sosiaalinen ja henkinen kehitys	12
2.2 Minäkuva ja itsetunto murrosiässä	13
2.3 Nuoruusiän kehitystehtävät	16
2.4. Nuoruusiän kehityskriisit	17
3 LIIKUNNAN HARRASTAMINEN.....	19
3.1 Käsitteiden määrittelyä	19
3.2 Liikunnan merkitys ja sen ulottuvuudet	19
3.2.1 Liikuntaharrastusta selittävät tekijät	20
3.2.2 Liikuntaharrastusta rajoittavat tekijät	21
3.3 Nuorten liikuntaharrastukseen yhteydessä olevat tekijät	22
3.4 Fyysisen aktiivisuuden merkitys nuoren terveydelle	23
3.5 Fyysisen aktiivisuuden suositus 13–18-vuotiaille	24
4 LIIKUNTAMOTIVAATIO JA -MOTIIVIT	26
4.1. Motivaatiokäsitys	26
4.2 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio ja amotivaatio.....	26
4.3 Liikuntamotivaatio	28
4.4 Liikunnan harrastamisen motiivit.....	29
5 NUORTEN VAPAA-AIKA JA LIIKUNTA	31
5.1 Vapaa-ajan määrittely.....	31
5.2 Nuorten vapaa-ajan käyttö.....	32
5.3 Liikuntalajien harrastettavuus	33

6 AIKAISEMPIA OPINNÄYTYKSIÄ NUORTEN LIIKUNNAN HARRASTAMISESTA	35
7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	38
7.1 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimusongelmat	38
7.2 Tutkimusmenetelmät	38
7.3 Hermeneuttis-fenomenologinen tutkimusote	40
7.4 Narratiivisuus	42
7.5 Ainekirjoitus tiedonkeruumenetelmänä	43
7.6 Teemoittelu	44
7.7 Aineisto ja sen hankinta	44
7.8 Aineiston käsittely	45
7.9 Tutkimuksen luotettavuus	46
7.9.1 Tutkimuksen reliabiliteetti	46
7.9.2 Tutkimuksen validiteetti	46
7.9.3 Tutkimuksen eettiset ratkaisut	47
8 OPPILAIDEN VAPAA-AJAN HARRASTUKSET	48
8.1 Vapaa-ajan liikunnalliset harrastukset	48
8.1.1 Miten nuoret perustelevat liikuntaharrastustaan	50
8.1.2 Tyttöjen ja poikien omatoiminen ja organisoitu liikkuminen	53
8.1.3 Liikunnan harrastamista tukevat tahot	56
8.1.4 Koululiikunnan vaikutus liikunnan harrastamisen aloittamiseen	59
8.2 Vapaa-ajan muut harrastukset	60
8.3 Mitä nuoret harrastaisivat, jos heillä olisi siihen mahdollisuus	63
9 POHDINTA	66
LÄHTEET	73
LIITTEET	78

1 JOHDANTO

Liikunta on yksi suomalaisten nuorten suosituimmista vapaa-ajan harrastuksista. 92 % nuorista ilmoittaa harrastavansa vapaa-ajalla liikuntaa tai urheilua. 13–18 -vuotiaiden nuorten tulisi liikkua reippaasti suositusten mukaan 1½ tuntia päivittäin. Kuitenkin vain kolmasosa heistä liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Murrosiässä liikunnan harrastaminen vähenee huomattavasti. Liikkuminen seuroissa on lisääntynyt, mutta arkena omatoimisesti vähentynyt. Parissakymmenessä vuodessa liikunnan harrastaminen nuorten keskuudessa on lisääntynyt, mutta heidän fyysinen kuntosensa on siitä huolimatta heikentynyt. Tämä selittyy sillä, että liikuntalajien kirjo on monipuolistunut ja perinteisten kestävyyslajien kuten juoksun, hiihdon ja suunnistuksen harrastaminen on vähentynyt selvästi.

Tilalle on tullut trendikkäitä ja vähemmän fyysisiä lajeja, vaihtoehtolajeja ja elämäntapaliikuntaa, kuten esimerkiksi skeittausta, longboardausta, bleidausta, scoottausta, parkouria, temppuilua, jongleerausta ja akrobatiaa. Vaihtoehtolajit ovat verrattain uusia lajeja ja niihin liittyy tietoinen erottautuminen järjestäytyneestä toiminnasta. Niiden viehäytys perustuu siihen, että toiminnan raameja ei ole ennakoon valmiiksi annettu ja nuoret voivat itse suunnitella liikuntatilansa. Kaikki nuoret eivät nauti kilpailusta ja paremmuutta korostavista liikuntalajeista. Heitä saattaa kiinnostaa sosiaalisuutta ja elämyksellisyyttä korostava uusi urheilukulttuuri mitä nimenomaan vaihtoehtolajit tarjoavat. Usein tällaiset nuoret eivät pidä itseään edes liikunnan harrastajina.

WHO:n koululaistutkimuksen mukaan (Vuori, Ojala, Tynjälä, Villberg, Välimaa. & Kannas 2007.) erityisesti Suomessa nuorten liikunta-aktiivisuus romahtaa murrosiässä. Lukiolaisista vähän liikkuvia on lähes kolmannes. Terveytensä lukiolaisista huonoksi kokee vajaa viidennes ja ylipainoisia on 13 prosenttia. Samanikäisillä ammattikoululaisilla asiat ovat vielä huonommalla mallilla.

Suomalaisten liikunnan harrastaminen on tutkimusten mukaan siis lisääntynyt, mutta silti ylipainoa ja erilaisia sairauksia esiintyy paljon ja nuorison kunto on heikentynyt. Tässä piilee ristiriita. Tätä pyritään selittämään yleisten elämäntapojen ja liikuntakulttuurin muutoksella. Nyky-yhteiskunnassa nuoriso pääsee fyysisesti paljon helpommalla

kuin muutama vuosikymmen taaksepäin ja nuorten fyysinen aktiivisuus arkielämässä on pienentynyt yhteiskunnassa tapahtuneiden muutosten vuoksi. Lapset ja nuoret eivät myöskään osallistu enää ruumiillisiin töihin kuten ennen. Lasten ja nuorten arki ei sisällä myöskään niin paljon liikuntaa kuin ennen. Yhteiskunta on teknistynyt ja koneistunut ja näin elämästä on tullut helpompaa. Yhteiskunnan teknistyminen aiheuttaa suoraan arkiliikunnan vähentymistä. Yhä vähemmän nuoret myös kulkevat esimerkiksi koulumatkojaan omin voimin. Heidät kuljetetaan ja näin omatoiminen liikunta koulumatkoilakin on vähentynyt.

Tutkimusten mukaan lapsena ja nuorena harrastettu liikunta lisää todennäköisyyttä harrastaa liikuntaa myös aikuisena. Mitä kauemmin ja myöhempään liikuntaa murrosiässä harrastetaan, sitä paremmin se ennustaa harrastuksen jatkumista myös aikuisiällä. Vaikeinta on saada nuori jatkamaan liikunnallisia harrastuksia murrosiän yli. (Fogelholm 2011, 84.) Liikunnasta saadut myönteiset kokemukset kannustavat myös jatkamaan liikunnan parissa. Niiden arvoa ei sovi vähätellä kun on kyse aikuisiän liikuntatottumuksista ja myöhemmän iän toimintakyvystä.

Lasten ja nuorten terveystieteiden tutkimukset ovat tiiviisti esillä valtakunnallisessa keskustelussa. Nuorten vapaa-ajan liikunnallisen aktiivisuuden ylläpitäminen ja lisääminen on kansanterveydellinen kysymys, joten ponnistelut sen eteen ovat tarpeen sekä yksilöllisesti että yhteiskunnan näkökulmasta. Asian tutkimisella on mielestäni suuri yhteiskunnallinen ja käytännöllinen merkitys. Tämän ongelman myötä heräsi myös oma kiinnostukseni tutkia nuorten vapaa-ajan liikunnan harrastamista. Vuosi vuodelta nuoret ovat fyysisesti huonommassa kunnossa. Voisiko tilanteeseen jotenkin vaikuttaa? Tulevana liikunta-alan ammattilaisena minua kiinnostaa nuorten vapaa-ajan liikuntakäyttäytyminen. Itse viisitoista vuotta liikunnan- ja terveystiedon opettajana olleena, olen saanut seurata nuorten elämää niin läheltä, että aiheen valinta oli helppo myös siltä kannalta. Oma henkilökohtainen kiinnostukseni asiaan on suuri.

Nuorten vapaa-ajan liikunnan harrastamista on tutkittu jonkin verran, mutta vähän viime vuosina. Suuri osa tutkimuksista on melko vanhoja ja määrällisiä kyselylomakkeisiin perustuvia, kvantitatiivisia tutkimuksia. Tarkoitukseni on tarkastella nuorten vapaa-ajan liikunnan harrastamista laadullisten tutkimusmenetelmien avulla. Sillä saadaan oppilaan oma kokemus ja näkemys paremmin kuuluviin.

Tulevassa pro gradu -tutkielmassani pyrin selvittämään, mitä ja minkälaista liikuntaa nuoret vapaa-ajalla harrastavat ja miksi ja mitä he haluaisivat harrastaa, jos siihen olisi mahdollisuus. Selvitän myös miten he liikuntaa harrastavat ja tukeeko kenties jokin tahon heidän liikunnan harrastamistaan. Tarkoitus on saada selville myös onko koululiikunnalla ollut vaikutusta liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja miten muuten kuin mahdollisesti liikunnan parissa nuoret vapaa-aikansa viettävät.

Toteutan tutkimukseni laadullisena ja kerään aineiston ainekirjoituksena. Kyseessä on tapaustutkimus eräästä maaseutumaisesta etelä-pohjanmaalaisesta lukiosta. Oman tutkimukseni tulokset eivät ole kuitenkaan yleistettävissä eikä niistä voi tehdä nuoria koskevia yleistyksiä, koska tutkimusjoukko on melko pieni. Toivon, että tulokset antavat kuitenkin jonkinlaista osviittaa siitä, mitä nuoret laajemminkin harrastavat ja miten he vapaa-aikansa nykyään käyttävät. Toivon myös, että niistä löytyisi yhtymäkohtia mahdollisesti aiemmin tehtyihin tuloksiin.

2 MURROSIKÄ

Murrosikä eli puberteetti kestää yleensä 2–5 vuotta. Ihmisessä tapahtuu biologista ja fysiologista kehitystä, ja tänä aikana lapsesta kasvaa fyysisesti aikuinen. Sukupuolinen ja seksuaalinen kypsyminen alkavat myös murrosiässä. Aikataulut kasvun ja kypsymisen suhteen ovat tytöillä ja pojilla erilaiset. Suurella osalla nuorista murrosikä etenee samankaltaisesti, mutta yksilöllinen ja usein perimästä johtuva vaihtelevuus tapahtumien ajoituksessa, nopeudessa ja järjestyksessä on hyvin tavallista. (Aalberg & Siimes 2007, 15.)

Suomalaisissa tutkimuksissa nuoruuden ja varsinkin murrosiän historian alkuna pidetään 1950-lukua, jolloin syntyi kaupallinen nuorisokulttuuri, johon kuuluivat mm. äänilevyteollisuus ja kevyen musiikin kulutus. Tuolloin nuoret muodostivat selkeästi oman yhtenäisen ryhmänsä. (Jarasto & Sinervo 1999, 23.) Murrosikä alkaa nykyään aikaisemmin kuin ennen. Siihen ovat syinä parantunut ravitseminen, ruumiillisen ponnistelun väheneminen ja lempeä suhtautuminen lapsiin ja nuoriin. Lasten ja nuorten kehitys ei enää viivästy kovien elinolojen takia. Sadassa vuodessa esim. tyttöjen kuukautisten alkamisaika on varhentunut noin kolme vuotta. Tämä muutos on tapahtunut kuitenkin jo 50 vuotta sitten, eikä ole enää sen jälkeen liiemmin muuttunut. Nykyään tosin murrosiän alkamista saattaa myöhentää vuodella tai parilla psykososiaalinen stressi, fyysinen rasitus, kuten aktiivinen urheiluharrastus ja anoreksia tai jokin muu vakava sairaus kuten reuma tai syöpä. (Cacciatore 2007, 216.)

Perintötekijät selittävät 50–70 prosenttia ihmisten kypsymisaikataulun vaihtelusta. Lapset ja nuoret kehittyvät yleensä aikaisin, jos jompikumpi vanhemmistakin on kehittynyt varhain. (Cacciatore 2007, 216.) Pitkillä vanhemmilla on usein pitkiä lapsia ja pienikasvuisilla vanhemmilla lyhyitä. Jos isä on kasvanut pituutta vielä armeijassa, poikakin hyvin todennäköisesti tekee niin, ja jos äidin kuukautiset ovat alkaneet varhain, myös tytär noudattaa samaa rytmiä. (Sinkkonen 2010, 29.)

2.1 Nuoruusikä ja sen kehityspiirteet

Nuoruusiän aikana yksilö kehittyy fyysisesti aikuiseksi, oppii keskeiset yhteisössä tarvittavat taidot ja valmiudet, itsenäistyy omasta lapsuuden perheestään, etsii ja valitsee myöhemmät aikuisuuden roolit ja asemat sekä muodostaa käsityksen omasta itsestään. Nuoruusiän kehitystä ohjaavat monet biologiset, psykologiset, sosiaaliset ja yhteiskunnallisetkin tekijät, jotka monin tavoin ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Nuoruus elämänvaiheena voidaan määritellä juuri näiden kehityksellisten tekijöiden mukaan. (Nurmi 1997, 256.)

Lapset kehittyvät nuoriksi ja nuoret aikuisiksi kukin hyvin omaa tahtiaan. Kuitenkin samat kehitysvaiheet seuraavat toisiaan tietystä järjestyksessä. Uuden vaiheen voi kehityksessä saavuttaa, kun on selvinnyt edellisen vaiheen kehitystehtävistä. Nuoruusiällä tarkoitetaan lapsuuden ja aikuisuuden väliin jäävää kehitysvaihetta. (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 39–40.) Nuoruusikä (12–22 v) jaetaan kolmeen eri vaiheeseen: varhaisnuoruuteen (12–14 v), varsinaiseen nuoruuteen (15–17 v) ja jälkinuoruuteen (18–22 v) (Aalberg & Siimes 2007, 68). Tärkeämpää kuin pelkkä ikään perustuva jako, on huomata, että nuorten kehitys ja siihen vaikuttavat tekijät vaihtelevat huomattavasti näiden ikäkausien välillä (Nurmi 1997, 257).

Varhaisnuoruudessa nuoren mieli on ailahteleva ja mielen muutoksia tapahtuu lyhyessä ajassa. Oman kehon muutokset kuohuttavat mieltä. Hämmentävät, ristiriitaiset, kiihtyneet ja levottomat tunnetilat ovat normaaleja tässä vaiheessa. (Aalberg & Siimes 2007, 68.) Hormonitoiminta aktivoituu ja saa aikaan kasvupyrähdyksen ja koko kehon muuttumisen. Muutokset aiheuttavat entisen ruumiinkuvan hajoamisen ja kehon hallitsemisen vaikeuden. Nuoret ovat tässä vaiheessa korostuneen tietoisia omasta kehostaan ja sen rajoista ja haluavat olla paljon yksin. (Rantanen 2004, 46.) Varhaisnuoruudessa eletään ristiriidassa. Toisaalta halutaan enemmän tilaa, halutaan irtautua vanhemmista ja korostaa itsenäisyyttä. Toisaalta taas eriytymisen tarve herättää halun riippuvuuteen ja lapsenomaisuuteen. Nuori tarvitsee tässä ikävaiheessa itsenäistyäkseen kiistoja. Hänen täytyy saada provosoida vanhempiansa kanssa kaikista asioista. Tämä vaihe kehityksessä on kuohuvaa aikaa ja nuori tarvitsee tuekseen toisia nuoria ja perheen ulkopuolisia aikuisia pystyäkseen nauttimaan sekä fyysisestä että psyykkisestä kasvustaan. (Aalberg & Siimes 2007, 68–69.)

Varsinaisessa nuoruusvaiheessa nuori alkaa hieman jo sopeutua kaikkiin hänessä tapahtuviin muutoksiin. Ennen lapsuudenaikaisten toiveiden täyttymistä siitä, että joku päivä ollaan vielä kuten oma äiti tai isä, on nuoren pystyttävä käsittelemään lapsuuden seksuaaliset käsitykset, pelot ja uhat. Vasta sen jälkeen hän pystyy ottamaan itselleen naisen tai miehen aseman. Mielikuvat, itsetyydytys ja kokeilut auttavat aseman saavuttamisessa. Tässä vaiheessa seksuaalisuuden kehitys on keskeistä. Epävarmuus omasta naisellisuudesta ja miehisyydestä on kuitenkin suurta. Ikätovereilla on keskeinen merkitys seksuaalisuuden rakentamisessa. Nuoret ovat valmiita uhraamaan aikaa ja vaivaa kelpaavuutensa puolesta. Hämmentyneestä varhaisnuoresta alkaa kehittyä vähitellen aktiivinen ja kantaa ottava tyttö tai poika. (Aalberg & Siimes 2007, 69–70.) Tässä iässä nuorelle on tyypillistä etsiä omaa minuuttaan ja itseään erilaisten harrastusten ja roolikokeilujen kautta. Nuoren minä (ego) on hyvin herkkä ja haavoittuva. Ystävyys-suhteet ovat entistä tärkeämmässä roolissa nuoren elämässä ja yhteiset harrastukset ja mm. nuorisoyhdistyksen jäsenyys edistävät kehitystä ja vanhemmista irrottautumista. (Rantanen 2004, 47.)

Jälkinuoruutta, joka on 18–22 vuoden ikään sijoittuva vaihe, kuvataan identiteettikriisinä. Nuori tekee suuria valintoja, jotka vaikuttavat hänen tulevaisuuteensa ja hän myös alkaa ottaa vastuuta yhä enemmän tekemisistään. Hän kykenee jo ottamaan muut huomioon ja antamaan periksi. Hänen empatiakykynsä lisääntyy. Nuori alkaa olla kypsä myös emotionaaliseen läheisyyteen ja arvostamaan omaa ja toisten yksityisyyttä. Hän pystyy kantamaan vastuuta omista tekemisistään. Aikuisen identiteetti on muodostunut. (Aalberg & Siimes 2007, 70–71.) Nuori löytää suunnan elämälleen ja on kykenevä itsenäistymään, kun hän on terveellä tavalla läpikäynyt nuoruusiän tapahtumat (Rantanen 2004, 47).

Varhaislapsuuden vuodet ja nuoruusikä ovat ihmisen kehityksessä kaksi erityisen voimakasta kasvu- ja muutosvaihetta. Suurella osalla nuorista murrosikä etenee varsin tsaaisesti, mutta on myös yhtä normaalia se, että kuohuntavaiheita esiintyy ajoittain. (Hietala ym. 2010, 40–41.) Näkyvimpiä tunnusmerkkejä lapsesta aikuiseksi kasvamisessa ovat fyysisessä koossa tapahtuvat muutokset. Nuoruusikäen asti kasvu on nopeaa, mutta sen jälkeen kasvu pysähtyy ja kääntyy vanhenemisen yhteydessä kutistumisen suuntaan. (Pulkinen 1996, 14.) Murrosiän ensimmäiset muutokset näkyvät selvemmin tytöillä kuin pojilla. Rintojen kehittyminen ja valkovuoto havaitaan helposti, kun taas poikien kivesten suurentumista eivät muut yleensä näe. (Cacciatore 2007, 216.) Nuoruusikäen

kuuluvat muutokset jaotellaan fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja henkisen kasvun osa-alueisiin (Hietala ym. 2010, 41).

2.1.1 Fyysinen kasvu

Fyysiset muutokset käynnistävät puberteetin. Tytöt kehittyvät keskimäärin pari vuotta poikia aikaisemmin, mutta yksilöllinen vaihtelu on suurta. Odotusten mukaan kehittyi noin 95 % nuorista. Vuosittaisten tarkastusten yhteydessä varmistetaan, että nuorten pituuskasvu etenee kasvukäyrällä ja että puberteetin muutokset (karvoitus, rintojen/kivesten kasvu, kuukautisten alku, siemensyöksyt) tulevat aikataulussa. Nuoruusiän ensimmäisiin muutoksiin kuuluvat hienhaju, hiusten rasvoittuminen ja finnit. Osaa nuorista täytyy ohjata ja opastaa henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtimiseen, mutta monille se on luonteva osa arkea ja sen käytäntöjä. Yhtä aikaa hämmennystä ja ylpeyttä nuorelle aiheuttaa fyysisen kehityksen aikaansaamat muutokset kehossa. Muutosten myötä nuoresta tulee kömpelö. Vaatteet auttavat nuorta peittämään kehoaan ja toisaalta niiden avulla nuori voi paljastaa kehoaan. Vaatteilla voi erottua joukosta tai niillä voi kuulua tiettyyn porukkaan. (Hietala ym. 2010, 41.)

Puberteetin aikana nuoren elämässä tapahtuu suurimmat ja näkyvimmat biologiset, sosiaaliset ja fysiologiset muutokset. Hormonaaliset muutokset ja ruumiinrakenteen kehitys johtavat lisääntymiskykyisyyden ja sukukypsyyden saavuttamiseen. Sukukypsyyden saavuttamista sanotaan puberteetin päätepisteeksi. Puberteetin kehitys alkaa jo ensimmäisen elinvuosikymmenen loppupuolella. Kasvupyrähdys, joka monien muiden muutosten tavoin tapahtuu tytöillä poikia aikaisemmin, on tyypillinen esimerkki puberteetin saavuttamisesta. Kehon rakenteen muutokset, nopea kasvu ja aikuisen habituksen kehittyminen, vaikuttavat nuoren käsitykseen omasta itsestään ja näin nuoren minäkuva muuttuu. (Nurmi ym. 2009, 126–128.)

2.1.2 Psyykkinen kasvu

Kehossa tapahtuvat fyysiset muutokset ovat edellytys nuoruusiän psyykkiselle kehitykselle. Kehon ja mielen välillä on voimakas yhteys. Aivot kehittyvät 25 ikävuoteen asti ja aikuinen harkintakyky kehittyi vähitellen. Toiminnallisesti ja verbaalisestikin saattaa esiintyä taantumista kehitysvaiheen aikana, varsinkin pojilla. Nuoren ajattelu, kokonai-

suuksien hahmottaminen ja päättelykyky kehittyvät yksilöllisesti aikuisen tasolle. Mieliala vaihtelee nopeasti itkusta iloon ja ulkonäköön liittyvät yksityiskohdat ahdistavat. Olenko normaali? Hyväksytäänkö minut tällaisena kuin olen? (Hietala ym. 2010, 42–43.)

Nuoren psyykkinen kasvu on voimakasta ja samaan aikaan osa psyykkisistä toiminnoista taantuu. Taantumana myötä lapsuudenaikaiset toiveet onnistumisineen ja epäonnistumisineen sekä lapsuuden traumat tulevat mielen työstettäväksi uudelleen. (Aalberg & Siimes 2007, 67.) Vaikka keho onkin muuttunut aikuiseen suuntaan, ei mieli ole vielä valmis aikuisuuteen. Joskus haluttaa olla lapsi ja joskus harmittaa, ettei kohdella aikuisena. (Kettunen 2001, 12.)

Psyykkisten kehitystehtävien toteuttamisessa nuori tarvitsee apua sekä aikuisilta että ikäisiltään tovereilta. Nuoruusiän keskeisimmäksi kehitystehtäväksi voidaan sanoa itenäisyyden saavuttamista. Nuoruudessa monista tulee ”iltavirkkuja”. Se ei merkitse sitä, että unentarve vähenisi, vaan melatoniinin (vuorokausirytmää säätelevän hormonin) erityis muuttuu ja se osaltaan selittää sitä, että nuoren vuorokausirytmä siirtyy helposti. (Hietala ym. 2010, 43–44.)

Seksuaalisen identiteetin osalta nuori saattaa etsiä itseään kokeilujen avulla. Kulttuurisilla malleilla on suuri merkitys. Nykypäivänä naisten ja miesten keskinäinen rakkaus ei ole enää yhtä leimaavaa kuin muutama vuosikymmen sitten. Keskeneräisen kehityksensä takia nuori saattaa olla altis hyväksikäytölle ja viettelylle. (Hietala ym. 2010, 44.)

2.1.3 Sosiaalinen ja henkinen kehitys

Epävarmuus, erilaiset kokeilut ja ikätoverien seuran liittyminen tukevat nuoren sosiaalista kehitystä. Sitä puolestaan heikentää yksinjäädäminen ja kiusatuksi tuleminen. Reiviiri laajenee ja kaveriseura vaikuttaa voimakkaasti ja voi viedä nuoren mukanaan sekä hyvään että pahaan. Internet ja sosiaalinen media on merkittävin tämän päivän nuorten kontaktien väline. Uudet tilanteet ja tehtävät sekä omista asioista yksin huolehtiminen saavat aikaan merkittäviä kehityshaasteita. (Hietala ym. 2010, 44–45.)

Kaukorakkaudet ja ihastumiset kuuluvat olennaisena osana seksuaalisuuteen ja sen kehittymiseen. Niiden kautta edetään seurustelusuhteisiin. Nuorten tulisi nähdä seksuaalisuus fyysisenä ja psyykkisenä kokonaisuutena, ei esimerkiksi pelkkänä ehkäisytarpeena. Yhdyntään kuljetaan polkua, johon kuuluvat halaamisen, suutelun ja koskettelun opettelu sekä paljon tunnepuolen asioita ja roolimalleihin tutustumista. Aikaiset seksikokemukset eivät tarkoita sitä, että seksuaalinen kehitys olisi valmis. Ne saattavat kaiken lisäksi vaikeuttaa sosiaalista kehitystä ja saada aikaan jopa traumaattisia kokemuksia. (Hietala ym. 2010, 45.)

Arvomaailman ja maailmankatsomuksellisten asioiden pohtiminen ja niihin tutustuminen kuuluvat nuoruusikään. Omien ideologioiden avulla nuori hakee ja rakentaa omaa identiteettiään: kuka minä olen, mihin minä kuulun? Nuorella voi olla huoli esimerkiksi maapallon eläimistä tai tasa-arvoasioista. Nuoruudessa myös työstetään lapsuuden perheessä syntyneitä käsityksiä moraaliiin, arvoihin, ihanteisiin ja elämän päämääriin liittyen. Nuorelle on annettava mahdollisuus arvioida omia arvojaan suhteessa aikuisiin, ikätovereihin ja yhteiskuntaan. (Hietala ym. 2010, 45–46.)

2.2 Minäkuva ja itsetunto murrosiässä

Minällä tarkoitetaan kaikkea sitä, minkä ihminen kokee ”minuna”, ihmisen omaa kokemusta persoonastaan. Se voidaan määritellä myös ihmisen kyvyksi organisoida kokemuksia. Ei ole olemassa mitään yksiselitteistä ja mitattavissa olevaa minää, joten minän määrittelemine ei ole helppoa. Minä on psykologiseen käyttöön luotu käsite ja sen avulla kuvataan ihmisen kokemuksia ja selitetään ihmisen toimia, päätöksiä ja ratkaisuja. (Keltikangas-Järvinen 1994, 97.)

Minän puuttumisen havaitsee helpommin kuin sen olemassaolon. Jos ihmiseltä puuttuu minuuden tunne, hän tarkkailee itseään kuin ulkopuolinen eikä tunne itseään saati ajatuksiaan omikseen vaan kokee persoonansa vieraaksi ja ajatuksensa jonkun toisen ajatuksiksi. Tällöin muut pystyvät vaikuttamaan häneen ja ohjaamaan häntä. (Keltikangas-Järvinen 1994, 97–98.)

Kun puhutaan minästä, voidaan puhua yksityisestä minästä, sosiaalisesta minästä ja ihanneminästä. Kun ihminen tajuaa, että hänessä on jotain sellaista jonka vain hän itse

tietää, syntyy kokemus yksityisestä minästä. Kaikki ajatukset, pelot, toiveet ja unelmat ovat henkilökohtaisia ja vain ihmisen omassa tiedossa. Yksilöllisen minän rajat eivät aina vielä aikuisellakaan ole selviä. Huomatessaan kuuluvansa johonkin yhteisöön tai ryhmään syntyy sosiaalinen minä. Sosiaalisia minä on niin monta kuin on ryhmääkin jonka jäsenenä ollaan. Eri yhteyksissä, ryhmissä ja rooleissa painotetaan eri asioita. Esimerkiksi perheenäidin kuvaus itsestään saattaa olla ihan erilainen kuin saman henkilön kuvaus itsestään työyhteisössä. Ihanneminään kuuluvat sellaiset ominaisuudet ja luonteenpiirteet, joita ihminen haluaisi omata, muttei omaa. Ihanneminä on tavoiteltava, mihin jokainen pyrkii. Ihanneminä on yleensä aina vähän parempi kuin todellinen minä ja niiden välille muodostuu ristiriitaa ja jännitettä, jonka suuruus kuvaa itsetunnon ja psyykkisen terveyden määrää. Terveellä ihmisellä ihanteet ovat aina hieman korkeammalla kuin mihin hän tuntee yltävänsä. (Keltikangas-Järvinen 1994, 98–99.)

Minäkuva puolestaan on erilaisten ominaisuuksien, toimintojen ja päämäärien kokonaisuus, joiden avulla yksilö kuvaa itseään (Keltikangas-Järvinen 1994, 97). Minäkuva muuttuu konkreettisista toiminnan kuvauksista abstraktisemmiksi oman itsen määrittelyksi lapsuudesta nuoruuteen siirryttäessä. Nuoren minäkuva ei ole enää niin riippuvainen hänen saamastaan palautteesta. Sosiaaliset roolit saavat suuremman merkityksen ja muun muassa fyysiset piirteet menettävät merkitystään. Palaute ulkonäöstä, ikätoverien hyväksyntä sekä koulu- ja urheilumenestys ovat keskeisimpiä nuoren minäkuvaa määritteleviä tekijöitä. Nuoren minäkäsitykseen vaikuttaa suuresti erilaiset siirtymät, kuten esimerkiksi siirtyminen alakoulusta yläkouluun. Minäkuva muuttuu yleensä kielteisempään suuntaan, mutta muutokset palautuvat, kun siirtymästä on kulunut jonkin verran aikaa. Minäkuvalla on suuri merkitys siihen, miten nuori käyttäytyy haastavissa ja vaikeissa tilanteissa. (Nurmi ym. 2009, 143.) Minäkuva on suhteellisen pysyvä käsitys siitä, millainen ihminen on. Sitä eivät hetkittäiset mielialanvaihtelut hetkauta suuntaan eikä toiseen. (Keltikangas-Järvinen 1994, 30.)

Itsetunto on osa minäkuvaa (Keltikangas-Järvinen 1994, 97). Sitä, miten paljon hyviä ominaisuuksia ihminen itsessään näkee, sanotaan itsetunnoksi. Kun positiivisia ominaisuuksia on enemmän kuin negatiivisia ominaisuuksia, niin silloin itsetuntoa voidaan sanoa hyväksi. Jos ihminen omaa hyvän itsetunnon, hänen minäkuvansa on totuudenmukainen. Tällöin hän ymmärtää myös heikkoutensa ja pystyy elämään niiden kanssa.

Itsetuntoa voidaan toisaalta nimittää myös itsearvostukseksi tai sitä voidaan kuvata itseluottamuksen ja itsevarmuuden määrällä. (Keltikangas-Järvinen 1994, 17–18.)

Hyvän itsetunnon omaava ihminen kykenee näkemään oman elämänsä arvokkaana ja ainutkertaisena, eikä hänen tarvitse sitä erityisemmin todistella ja osoittaa. Hän myös pystyy antamaan tunnustusta toisille ihmisille ja arvostaa ja ihailla heitä. Hyvän itsetunnon omaava ihminen pystyy tekemään omia ratkaisujaan eikä ole riippuvainen muiden tekemistä ratkaisuista. Hän ei ajattele, mitä muut asiasta miettivät. Hän elää elämäänsä omien halujensa mukaan, eikä hänen tarvitse miettiä ympäristöä ja sitä mitä se arvostaa. Hän kestää myös pettymyksiä ja epäonnistumisia ilman itsetunnon romahtamista. Omiin virheiden myöntäminen on helpompaa eivätkä virheet johda itsesyytöksiin vaan pohdimiseen, mitä virheiden tekemisestä voisi tulevaisuutta ajatellen oppia. (Keltikangas-Järvinen 1994, 18–23.)

Ihmisellä on sekä julkinen että yksityinen itsetunto. Julkista on se, mitä hän kertoo itsestään muille ja yksityistä se, mitä hän omassa mielessään ajattelee itsestään ja omasta hyvyydestään. Julkinen ja yksityinen itsetunto eivät koskaan ole sama asia. Ihminen ei aina kerro itsestään kaikkea julkisesti ja todellisuudessa hän voi olla ihan eri mieltä asioista, kuin mitä julkisesti esittää. (Keltikangas-Järvinen 1994, 24–25.)

Itsetunnosta voidaan puhua ominaisuutena, jota ihmisellä on joko paljon tai vähän. Se voidaan myös mainita laadullisena piirteenä, joka on joko hyvä tai huono. Sitä kuvataan myös tasoksi, jonka ihminen jossain elämänsä vaiheessa saavuttaa, ja jonka hän sitten myöhemmässäkin elämässä pystyy pitämään. Itsetunto on kokonaisuus, joka rakentuu monilla elämäalueilla tunnetusta itseluottamuksesta. Suoritusitsetunto on itsetunnon keskeinen alue. Sillä tarkoitetaan omiin kykyihinsä uskomista. Muita itsetunnon alueita ovat tunne sosiaalisesta selviytymistä ja tunne sosiaalisesta suosiosta. Tunne sosiaalisesta selviytymisestä tarkoittaa, että menestyminen elämässä ei voi kariutua toisten ihmisten kanssa toimeen tulelattomuuteen. Sosiaalisella suosiolla tarkoitetaan ihmisen varmuutta siitä, että hän on pidetty ja suosittu ja muut ihmiset viihtyvät hänen seurassaan. Jokaisen ihmisen itsetunto on jossain kohtaa hyvä ja jossain kohtaa huono. (Keltikangas-Järvinen 1994, 26–28.)

Itsetunnon taso saattaa vaihdella. Joskus itseluottamus on korkealla ja joskus matalalla. Vaihtelu voi olla päivittäistä tai vieläkin nopeampaa. Vaihtelut ovat hyvin yksilöllisiä. Joillakin jokainen asia vaikuttaa itseluottamukseen, joillakin se taas pysyy hyvinkin vakaana, vaikka vastaan tulisi epäonnistumisiakin paljon. Murrosikäisten itsetunto on eräiden tutkimusten mukaan hyvin ailahteleva ja haavoittuva ja päivittäiset vaihtelut ovat hyvin suuria. Suurempi osa tutkimuksista kuitenkin osoittaa, että murrosikäisen itsetunto on odotettua pysyvämpi eikä vaihteluita esiinny kovin paljon. Eniten vaihteluita tapahtuu murrosiän alkutaipaleella. Niillä, joilla itsetunto on lapsenakin hyvä, on hyvä itsetunto myös läpi murrosiän. (Keltikangas-Järvinen 1994, 30–33.)

2.3 Nuoruusiän kehitystehtävät

Havighurst oli ensimmäinen tutkija, joka kuvasi eri ikäkausiin liittyviä normatiivisia tekijöitä systemaattisesti. Hänen teorianensa syntyi 1940-luvun Yhdysvalloissa ja teemat, joita hän kuvailee, näyttävät sopivan yllättävänkin hyvin vielä nykypäivän suomalaiseen tilanteeseen. Jokaisessa elämänvaiheessa yksilöön kohdistetaan erilaisia normatiivisia odotuksia. Näistä odotuksista koostuvat tiettyyn ikään kuuluvat kehitystehtävät. Lapsen kävelemään oppiminen tietyssä iässä on tästä tyypillinen esimerkki. (Nurmi 1997, 258–259.)

Havighurst nimeää kahdeksan keskeistä nuoruuden kehitystehtävää. Ne ovat uusien suhteiden luominen kumpaakin sukupuolta oleviin ikätovereihin, sukupuoliroolin omaksuminen, oman fyysisen olemuksensa hyväksyminen, emotionaalisen itsenäisyyden saavuttaminen vanhemmista ja muista aikuisista, avioliittoon ja perhe-elämään valmistautuminen, työelämään valmistautuminen, ideologian tai maailmankatsomuksen kehittäminen ja sosiaalisesti vastuullisen käyttäytymisen omaksuminen. Suuria muutoksia ei ole tapahtunut kehitystehtävien teemoissa, jos ”avioliitto” korvattaisiin termillä parisuhde. (Nurmi 1997, 259.)

Myöhemmin tutkijat ovat kehitelleet Havighurstin elämäkaariteoriaa ja täydentäneet sitä lähinnä käsitteillä, jotka kuvaavat muita ympäristön ulottuvuuksia kuin normatiivisia odotuksia. Esimerkiksi ikään liittyviä rajoitteita: mikä on sallittua missäkin iässä ja mikä paheksuttua ja kiellettyä. Monet sosiologit ovat kuvanneet henkilön iän mukaan määräytyviä toimintamahdollisuuksia. Esimerkkinä tästä voi olla koulujärjestelmän si-

sältämät siirtymät esimerkiksi peruskoulusta lukioon tai ammattikouluun. Kaikille käsitteille yhteistä on kuitenkin se, että ne kuvaavat niitä ulkoisia tekijöitä, jotka määräävät ihmisen elämäntilannetta jonain tiettyinä ikäkausina. Tekijät yhdessä muodostavat ihmisen kehitykselle tietyn ikään liittyvän ja sen myötä muuttuvan ympäristön, joka ohjaa yksilön kehitystä rohkaisemalla, mahdollistamalla, estämällä tai jopa kieltämällä joitakin toimintoja. (Nurmi 1997, 259–260.)

2.4. Nuoruusiän kehityskriisit

Murrosiässä puhutaan usein kriiseistä. Niillä tarkoitetaan elämäntilanteita, joiden ongelmien hallitsemiseen yksilöllä ei ole olemassa valmiita toimintamalleja. Kriisissä on aina mahdollisuus sekä taantumaan että kasvuun. Valmiuksia kehittämällä uuteen elämäntilanteeseen sopivaksi, nuori pyrkii selviytymään uusista kokemuksista ja vastaantulevista tilanteista. Elämän mukanaan tuomat muutokset saattavat yllättäen tuoda eteen odottamattomia kriisejä. Vanhempien ero, työttömyys, sairaus ja kuolema ovat kaikki asioita, jotka joko hidastavat tai vauhdittavat kasvua. Muutosten vaikutukset ovat hyvin yksilöllisiä ja ottavat jokainen oman aikansa. (Jarasto & Sinervo 1999, 33–34.)

Kriisiksi siis sanotaan tilannetta tai hetkeä, joka syntyy yllättäen, ja jonka nuori joutuu kohtaamaan ilman aikaisempia kokemuksia tai opittuja toimintatapoja. Nämä tilanteet jokainen nuori kokee omalla tavallaan. Nuoren ikä, senhetkinen elämäntilanne, kehityshistoria, perhetilanne ja luottamuksen- ja turvallisuudentunne vaikuttavat kaikki reagoititapaan. On normaalia, että nuoren elämään liittyy kehityskriisejä. Niiden avulla nuori siirtyy kehitysvaiheissaan eteenpäin. (Hietala ym. 2010, 115.)

Kriisit luokitellaan kolmeen ryhmään: kehityskriiseihin, elämäntilannekriiseihin ja traumaattisiin kriiseihin. Kehityskriisit ovat luonnollisia nuoren elämässä ja välttämättömiä matkalla kohti aikuisuutta. Esimerkkejä kehityskriiseistä ovat muun muassa irtautuminen vanhemmista ja seksuaali-identiteetin löytäminen. Ne eivät traumatisoi nuorta, mutta epäonnistuessaan voivat aiheuttaa nuorelle muun muassa mielenterveysongelmia tai päihteiden käyttöä. Nämä kriisit nuoret kokevat hyvin yksilöllisesti ja usein selviävät näistä kriiseistä kodista, koulusta ja kavereilta saamansa arkisen tuen turvin. (Hietala ym. 2010, 115.)

Perhekriisit, ongelmat kaverisuhteissa ja seurustelussa sekä koulunkäyntiin liittyvät vaikeudet ovat hyviä esimerkkejä elämäntilannekriiseistä. Nämä kriisit ovat nuoruudessa hyvin yleisiä ja normaaliin elämään kuuluvia. Usein tämän tyyppisillä kriiseillä on jonkinasteista ja -kestoista vaikutusta muun muassa koulutyöhön ja nuoren arkiseen selviytymiseen kotona, harrastuksissa ja kaveripiireissä. Nuori tarvitsee selviytyäkseen aikuisen välittämistä ja arkisia rutiineja. Joskus tilanteen pitkittyessä joudutaan turvautumaan terveydenhuollon ammattilaisiin. (Hietala ym. 2010, 115–116.)

Äkillinen ja odottamaton tilanne saattaa aiheuttaa nuorelle traumaattisen kriisin. Se aiheuttaa epätavallisen voimakkaita ja normaalia elämää häiritseviä reaktioita. Muun muassa läheisen kuolema, väkivallan kohteeksi joutuminen tai liikenneonnettomuudet saavat aikaan vähintään lyhytaikaisen stressireaktion, koska nuori ei pysty hallitsemaan ympärillä tapahtuvaa eikä myöskään omia reaktioitaan. Viha, ärtymys, syyllisyys, pelot sekä ahdistuksen että avuttomuuden tunteet ovat tyyppisiä ja aiheuttavat nuorelle turvattoman olon ja epäuskon omaan selviytymiseen tilanteesta. Nuori tarvitsee erityistä huomiota, ymmärrystä ja tukea koulun, kavereiden ja kodin toimesta. Jos oireet pitkityvät, on hyvä hakea ulkopuolista apua. Traumaattisista tapahtumista viimeaikaiset koulusurmat ovat hyviä esimerkkejä. (Hietala ym. 2010, 116–117.)

3 LIKUNNAN HARRASTAMINEN

3.1 Käsitteiden määrittelyä

Liikunta on tahdonalaista, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka saa aikaan liikkeen ja liikkumisen. Liikkeen aikaansaaminen vaatii energiaa ja se myös kuluttaa energiaa. Nämä toiminnot ovat perustana liikunnan biologisille, elimistön rakenteisiin ja toimintoihin kohdistuville vaikutuksille. Liikuntakäyttäytymistä puolestaan ovat liikunnan toteutuminen ja siihen vaikuttavat tekijät, kuten erilaiset sisäiset ja ulkoiset odotukset, tarpeet, mahdollisuudet ja rajoitukset. (Vuori 2003, 12.)

Liikunnan harrastamista määritellään monin eri tavoin. Komiteamietinnön (1975, 2) mukaan liikuntaharrastus määritellään vapaa-ajan liikunnaksi tai liikunnallisen vaihtoehdon toistuvaksi tietoiseksi valinnaksi, jolloin toiminnalle on ominaista pysyväisluonteinen motivaatio. Telaman, Vuolteen ja Laakson (1986, 17) mukaan liikuntaharrastus on henkilökohtaiseen kiinnostukseen perustuvaa vapaa-aikana tapahtuvaa fyysistä aktiivisuutta tai aktiivisen liikkumisen vapaaehtoista valitsemista. Telaman, Silvennoisen ja Vuolteen (1986, 53) mielestä liikuntaharrastuksilla tarkoitetaan varsinaisen koulutyön ulkopuolella tapahtuvaa omakohtaista osallistumista liikuntaan.

3.2 Liikunnan merkitys ja sen ulottuvuudet

Lapsuuden ja nuoruuden liikunnalla on merkitystä sekä senhetkiseen että myöhempään elämään. Liikunta on tärkeää lapsen ja nuoren fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle kasvulle. Se myös ennustaa aikuisiän liikunta-aktiivisuutta ja siten vaikuttaa terveyteen myös aikuisiässä. (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 42–43.) Liikunnalla voidaan vaikuttaa edullisesti kehon rakenteisiin, toimintoihin ja niiden säätelyyn. Sillä on myös piristävä, rentouttava, rauhoittava, arjesta irrottava, energisyyttä lisäävä ja iloa tuottava vaikutus ihmiselle. Lapsuuden ja nuoruuden liikunnalla on positiivinen vaikutus fyysiselle, henkiselle ja moraaliselle kasvulle ja kehitykselle. Liikunnalla on myös positiivista vaikutusta koulumenestykseen. Se vaikuttaa lisäksi myönteisesti terveen itsetunnon kehittymiseen, sosiaalisten taitojen oppimiseen, terveellisten elämäntapojen ja terveen

elämänmuodon omaksumiseen ja määrätietoiseen itsensä kehittämiseen. (Vuori 2003, 21, 30, 32–33.)

Liikunta luo ystävyyssuhteita, tarjoaa aitoja elämyksiä ja myönteistä, aktiivista sisältöä elämään. Liikunta saattaa tarjota myös mahdollisuuden tasa-arvoiseen toimintaan ja suvaitsevaisuuden lisääntymiseen. Fyysiseen ympäristöön liikunnalla on merkittäviä vaikutuksia. Osittain ne ovat haitallisia ympäristöä ja luonnon voimavaroja kuluttavia, kuten suurten urheilulaitosten rakentaminen ja käyttö, mutta suurimmaksi osaksi kuitenkin myönteisiä, kuten luonnossa liikkuminen. (Vuori 2003, 33–36.)

Pedagogiikan kannalta liikunta on hyvä nähdä monesta eri näkökulmasta. Biologisena ja fysiologisena ilmiönä liikunta tarkoittaa tahdonalaisten lihasten aikaansaamia liikkeitä ja kokonaisuuksia. Tätä kutsutaan fyysiseksi aktiivisuudeksi. Psykososiaalisena ilmiönä liikunta on yksilön tietoista ja tavoitteellista toimintaa. Tällöin puhutaan liikuntaharrastuksesta. Yhteisötason ilmiönä liikunta koskettaa niitä instituutioita ja yhteisöjä, jotka ylläpitävät ja säätelevät liikunnan perinteitä ja muotoja tai muuten vaikuttavat kansalaisten liikuntaan. Näitä ovat lasten ja nuorten kohdalla koululiikunta ja vapaa-ajan organisoitu liikunta. Tärkein liikuntainstituutio pedagogisesti on koulu. (Laakso ym. 2007, 43–44.)

3.2.1 Liikuntaharrastusta selittävät tekijät

Kouluikäisten liikunnan harrastamisella on merkitystä aikuisiän liikunnan kannalta. Liikunnan tulee kuitenkin olla säännöllistä ja usean vuoden kestävä ennustukseen aikuisiän liikkumista. Minkään yksittäisen ja tietyn lajin harrastamisella nuoruudessa ei ole merkitystä liikunta-aktiivisuuden tasoon aikuisena, mutta tietyn tyyppinen liikunta innostaa samanlaiseen liikuntaan myös aikuisiässä. Myös koettu fyysinen pätevyys lisää todennäköisyyttä liikkumiseen aikuisiällä. (Laakso ym. 2007, 56.) Mitä pitempään nuori harrastaa liikuntaa, sitä paremmin se ennustaa aikuisiän fyysistä aktiivisuutta. Kriittisintä onkin saada nuori jatkamaan liikunnan harrastamista läpi murrosiän. (Fogelholm 2011, 84.)

Nuorten liikuntaa selittävät tekijät voidaan jakaa yksilöön, sosiaaliseen ympäristöön ja fyysiseen ympäristöön liittyviin tekijöihin. Yksilöllisistä tekijöistä iällä ja sukupuolella

on selvä yhteys liikuntaan. Pojat ovat liikunnallisesti aktiivisempia kuin tytöt, mutta iän myötä poikien liikunta vähenee nopeammin, ja sukupuoliero pienenee tai häipyä kokonaan. Yksilöllisistä tekijöistä psykologisilla muuttujilla on kaikkein voimakkain yhteys nuorten liikuntamotivaatioon ja -aktiivisuuteen. Itsearvostuksella on myös positiivinen yhteys liikuntaharrastukseen. Jos oppilas kokee olevansa liikunnallisesti taitava ja osaa-va ja omaavansa hyvän fyysisen kunnon, on sillä voimakas vaikutus nuoruusiän liikunta-aktiivisuuteen. Tehtäväsuuntautuneisuus, yrittämiseen ja oman suorituksen parantamiseen tähtäävä motivaatio, on voimakkaasti yhteydessä liikuntaharrastukseen, kun taas kilpailusuuntautuneisuudella on varsin heikko yhteys liikunnan harrastamiseen. (Laakso ym. 2007, 57–58.)

Perheellä ja vanhemmilla on vahva yhteys lasten liikuntaharrastukseen. Isän vaikutus on vahvempi kuin äidin. Perheen sosioekonominen asema vaikuttaa nuorten liikunta-aktiivisuuteen siten, että alemman sosiaalisen aseman perheen lapset harrastavat yleisesti vähemmän liikuntaa. Myös kaveripiirillä ja sen asenteilla on suuri vaikutus liikuntaharrastuksen jatkuvuudelle. Nuorten omalla koulutuksella on yhteys heidän liikuntaharrastukseensa samoin kuin koulumenestyksellä. Lukiolaiset harrastavat enemmän kuin ammattikoululaiset ja koulussa hyvin menestyvät harrastavat enemmän kuin koulussa huonosti menestyvät. (Laakso ym. 2007, 59–60.)

Fyysisen ympäristön tekijöistä asuinpaikalla on suurin yhteys nuorten liikunta-aktiivisuuteen. Maantieteellisten alueiden väliset erot johtuvat ilmastosta ja muista luonnonolosuhteista, osittain myös kulttuuriperinnöstä, kuten paini ja pesäpallo Pohjanmaalla. Vuodenaikojen vaikutus lajiharrastukseen Suomessa on ilmeinen, mutta vuodenaikat vaikuttavat myös liikunta-aktiivisuuden kokonaismäärään. (Laakso ym. 2007, 60.)

3.2.2 Liikuntaharrastusta rajoittavat tekijät

Yleisesti esitettyjä liikunnan harrastusta rajoittavia tekijöitä ovat ajanpuute, väsymys, energian puute ja terveydelliset syyt. Myös kiinnostuksen puute ja muut harrastukset samoin kuin helposti saavutettavien liikuntapaikkojen puute mainitaan rajoittaviksi tekijöiksi kohtalaisen usein. Välineiden, varusteiden, seuran ja ohjauksen puute sekä kustannukset mainitaan harvemmin liikunnan harrastusta rajoittaviksi tekijöiksi. Vain 6 %

suomalaisista ilmoittaa, että ei ole tarvetta liikunnalle. Se on huomattavasti vähemmän kuin EU-maiden keskiarvo, joka on 12 %. Useissa maissa luku on vielä paljon suurempi. (Vuori 2003, 45–46.)

Rajoittavien tekijöiden tarkastelu on osoittanut, että liikunnan edistäminen ei onnistu sen rajoituksia vähentämällä vaan täytyisi pyrkiä vaikuttamaan moniin eri tekijöihin. Monien ehkäisevien tekijöiden vaikutusta voidaan vähentää, jos liikuntaa voidaan toteuttaa ilman erityistä lähtemistä, varustautumista ja liikuntapaikoille kulkemista. Liikuntaa tulisi pystyä toteuttamaan mahdollisimman paljon osana muita jokapäiväisiä toimintoja. (Vuori 2003, 46.)

Suomalaiset nuoret osallistuvat liikuntaan yleisemmin kuin saman ikäiset ruotsalaiset ja norjalaiset nuoret pohjoismaisen nuorison liikuntatutkimuksen mukaan. Kilpailutoiminta puolestaan on vähäisempää Suomessa. (Telama, Silvennoinen & Vuolle 1986, 59.) Liikuntaharrastukset vähenevät murrosiässä ja muu harrastamisen kirjo puolestaan lisääntyy. Myös erilaiset velvoitteet vievät murrosikäisen ajasta yhä suuremman osan. (Silvennoinen 1979, 8.)

3.3 Nuorten liikuntaharrastukseen yhteydessä olevat tekijät

Jotta nuorten liikuntaa pystyttäisiin edistämään, se vaatii ymmärrystä liikunnanharrastukseen vaikuttavista tekijöistä. Tekijät voidaan jakaa demografisiin tekijöihin, kuten muun muassa ikä, sukupuoli ja vanhempien koulutus, psyykkisiin tekijöihin, käyttäytymistekijöihin, sosiaalisiin ja kulttuurisiin tekijöihin sekä ympäristötekijöihin. (Fogelholm 2011, 80.)

Ikä vaikuttaa selvästi liikunnan harrastamisen vähenemiseen murrosiässä. Vanhempien koulutus eikä myöskään lapsen ylipaino ennusta liikunnan harrastamista. Myöskään hyvä itsetunto ei kulje käsi kädessä liikunnan harrastamisen kanssa, vaikka niin usein ajatellaan. Hyvällä koulumenestyksellä on positiivinen yhteys liikunnan harrastamiseen ja nuoren masentuneisuudella päinvastainen yhteys. Yleensä terveellinen ruokavalio ja liikunnan harrastaminen kulkevat yhdessä. Liikuntaa harrastamattomat tupakoivat enemmän, mutta alkoholin käytössä ei ole eroa. Mikäli vanhemmat harrastavat itse liikuntaa, se ei ole mikään taie siitä, että nuori harrastaisi. Mutta jos vanhemmat ovat fyys-

sisesti passiivisia, se ennustaa myös lasten fyysistä passiivisuutta. Vanhempien tuella taas on suuri merkitys nuoren liikunnan harrastukselle. Mahdollisuuksia tarjoava ympäristö ennustaa myös nuorten liikunnan harrastamista. (Fogelholm 2011, 81–82.)

Murrosikäiset ja ne, jotka liikkuvat vähän ja joilla koulumenestys on heikointa, ovat tärkeimmät kohderyhmät kehitettäessä nuorten liikuntaa. Keinoja liikkumisen ja liikunnan harrastamisen lisäämiseen on monia. Omaehtoista liikkumista yritetään edistää parantamalla ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia. Panostetaan kotipihoihin, koulun pihoihin ja ohjattuun liikuntaan. Myös vanhemmilta saatuun tukeen kiinnitetään huomiota, jolloin yritetään edistää vanhempien jokapäiväistä fyysistä aktiivisuutta. (Fogelholm ym. 2011, 82.)

Nykyäänä täytyisi kiinnittää huomiota ylipainon johdosta vähän liikuntaa harrastavien lisäksi myös nuoriin, joilla ongelma on päinvastainen. Laihuusihanteet ja anoreksia ovat osa nykypäivää ja nuorten elämää. Laihuuteen ja anoreksiaan liittyvä pakonomainen liikkuminen saattaa olla monilta osin jo suurempikin ongelma kuin liikkumattomuus.

3.4 Fyysisen aktiivisuuden merkitys nuoren terveydelle

Liikunnalla on tutkimusten mukaan positiivista vaikutusta nuorten suurentuneeseen HDL-kolesteroliin, mutta LDL-kolesteroliin ei ole vaikutusta todettu. Liikunta voi myös alentaa nuorten verenpainetta, jos se alkujaankin on ollut liian korkea. Tutkimusten mukaan liikunnalla on myös yhteys keskivertoa vähäisempään sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden kasautumiseen nuorilla. Riskitekijät taas saattavat olla yhteydessä vähäiseen liikkumiseen ja ylipainoon. (Fogelholm 2011, 83.)

Eniten liikunta vaikuttaa nuorten tuki- ja liikuntaelimestön kehittymiseen. Sillä on myös suuri psykososiaalinen vaikutus sekä sen harrastaminen lisää mahdollisuutta harrastaa liikuntaa vielä aikuisiälläkin. Fyysinen aktiivisuus murrosiässä takaa mahdollisimman suuren luuston lujouden ja rakenteen. Näin myöhemmällä iällä osteoporoosin riski vähenee. Kaikki tärähdyksiä ja iskuja sisältävä liikunta murrosiässä auttavat luuston vahvistamisessa. Liikunnalla on todettu olevan vaikutusta myös myönteisen minäkuvan

kehittymiselle. Toki se edellyttää positiivisen palautteen saamista ja mukavia kokemuksia liikunnasta. (Fogelholm 2011, 84.)

Toki liikunta ja sen harrastaminen saa aikaan paljon hyvää ihmisessä, mutta täytyy muistaa, että sillä voi olla myös negatiivisia vaikutuksia. Varsinkin jos liikunnan harrastaminen menee liiallisuuksiin. Harrastamisen rajat tulisi tiedostaa. Liikunnan harrastajalla on aina olemassa myös riski loukkaantua. Vammat voivat olla akuutteja tai rasitusvammoja ja voivat mahdollisesti pahimmillaan jopa estää liikunnan harrastamisen tulevaisuudessa.

3.5 Fyysisen aktiivisuuden suositus 13–18-vuotiaille

Nuorten on liikuttava enemmän kuin aikuisten. Yleinen suositus 13–18-vuotiaille on 1–1½ tuntia monipuolista liikuntaa päivässä. Päivän fyysinen aktiivisuus voi koostua lyhemmistäkin, 10 minuutin pätkistä. Vähintään kuitenkin tulisi liikkua viitenä päivänä viikossa. Nuorten liikuntasuosituksista on UKK-instituutin ja Nuoren Suomen toimesta laadittu liikuntapiirakkaa vastaava kuvallinen esitys. Haasteena nuoruusiässä on liikunnallisen aktiivisuuden säilyttäminen. Murrosiässä leikkimielinen liikunta yleensä vähenee, mutta se korvaantuu ohjatun liikunnan lisääntymisellä sekä koulumatkoihin, asiointiin ja kavereiden tapaamiseen liittyvällä fyysisellä aktiivisuudella. (Fogelholm 2011, 85–87.)

Nuorten olisi hyvä harjoittaa tuki- ja liikuntaelimestöä sekä kestävyyttä, että terveys pysyisi kaikin puolin hyvänä. Murrosiässä luustoa ja lihaksistoa vahvistavat liikuntamuodot ovat erityisen tärkeitä. Lihaksia tulisi kuormittaa kolme kertaa viikossa. Voima ja notkeus kehittyvät muun muassa tanssimalla, kuntosaliharjoittelulla, pallopeleillä, venyttelyllä, lumilautailulla ja skeittailulla. Kestävyys paranee muun muassa pyöräilemällä, kävelemällä, hölkkäämällä, uimalla tai hiihtämällä kohtalaisella kuormituksella riittävän pitkiä aikoja. Sydämen sykkeen täytyy nousta ja hengityksen on kiihdyttävä. Liikkua tulisi aina kun siihen on mahdollisuus. Pirteänä pysyy muun muassa pelailemalla koulussa pallopelejä välituntisin, kulkemalla koulumatkat auton sijasta kävellen tai pyörällä, käyttämällä hissien sijaan portaita ja välttämällä pitkäaikaista istumista. (Fogelholm 2011, 86.) Osa päivittäisestä liikunnasta tulisi olla aina tehokasta ja rasittavaa. Nuorilla tällainen liikunta tapahtuu yleensä urheiluseurassa tai omaehtoisesti jonkun

urheilulajin parissa. Koska nuorten arki sisältää harvoin enää sellaisia tilanteita, että sydämen syke kiihtyisi kunnolla, on tärkeää, että jokainen nuori löytäisi murrosiässä viimeistään itselleen sellaisen harrastuksen, jossa sykkeet saisi kunnolla nousemaan. (Nuori Suomi 2008, 20.)

Minimisuosituksen myötä voidaan useimpia liikkumattomuuden aiheuttamia terveys-
haittoja ehkäistä. Liikkumisen minimimäärä nuoruudessa on pienempi kuin lapsuudes-
sa. Todellisuudessa liikunnan tarve ei kuitenkaan paljon eroa lapsuusiän tarpeesta, kos-
ka 13–18-vuotiaat elävät voimakasta kasvun ja kehityksen aikaa. Siksi tässä iässä liik-
kuminen olisi todella tärkeää. (Nuori Suomi 2008, 18–19.)

4 LIIKUNTAMOTIVAATIO JA -MOTIIVIT

4.1. Motivaatiokäsitys

Kun ihmisen toiminnalla on jokin päämäärä tai tavoite, intentio, silloin ihminen on myös yleensä motivoitunut. Intentio sisältää toiveen päämäärään pääsyyn sekä keinot, miten se saavutetaan. Motivoitunut toiminta välittyy intentioiden kautta. Jos ei ole olemassa tavoitetta eikä päämääriä, silloin toimintakaan ei ole motivoitunutta. Päämäärätietoinen ja tavoitehakuinen käyttäytyminen voi olla joko itsemääriteltyä tai kontrolloitua. Itsemäärätyllä käyttäytymisellä tarkoitetaan käyttäytymistä, jonka henkilö on omasta vapaasta halustaan ja tahdostaan valinnut. Kontrolloitu käyttäytyminen puolestaan on jollain tavoin ulkoisesti säädeltyä. (Byman 2002, 26.)

Nykyään vallalla olevan motivaatiokäsityksen mukaan ihminen tuottaa itse oman motivaationsa. Myös minän käsite on noussut tämän myötä keskeiseen rooliin. Yksilön motivoinnista on siirrytty optimaalisen oppimisympäristön tutkimiseen ja näin huomio on keskitetty siihen. (Byman 2002, 26.) Kyseisen motivaatiokäsityksen mukaan kukaan ulkopuolinen henkilö ei voi motivoida oppilasta oppimaan, ei edes opettaja, koska oppilas tuottaa itse oman motivaationsa. (Byman 2002, 37.)

4.2 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio ja amotivaatio

Sisäiset motiivit ovat henkilön itsensä tuottamia. Ne ovat suhteellisen kestäviä ja varsin vähän ympäristöstä riippuvaisia. (Juvonen 1978, 85–86; Liukkonen, Jaakkola & Kataja 2006, 28.) Sisäistä motivaatio on silloin, kun oppiminen tapahtuu ilman mitään ulkoista kontrollia tai erillistä palkkiota. Itse tieto on motivoiva tekijä. Sisäisesti motivoitunut ihminen tekee asioita itsensä vuoksi. Toiminta itsessään synnyttää tekijässä riemua ja tyydytystä. Hän tekee asioita, joista on kiinnostunut, omasta vapaasta tahdostaan eikä hän odota saavansa niistä palkkiota. Sisäiseen motivaatioon liittyy vahvasti keskittyminen, kiinnostus, sitoutuminen ja mielenkiinto. Niitä voidaan sanoa myös sisäisen motivaation palkkioiksi. (Byman 2002, 27–28.) Sisäisen motivaation vallitessa henkilö osallistuu toimintaan pelkästä ilosta ja nautinnosta. Myönteiset tunteet, ajatukset ja käyttäy-

tymismallit ovat vahvasti yhteydessä sisäiseen motivaatioon. (Liukkonen, Jaakkola & Kataja 2006, 28.)

Oppilaan sisäinen motivaatio laskee tutkimusten mukaan tasaisesti kahdeksan ensimmäisen kouluvuoden aikana. Sitä voidaan kuitenkin vahvistaa muun muassa antamalla positiivista palautetta, järjestämällä opetusta mielekkäässä ja jännittävässä ympäristössä, hyödyntämällä oppilaan mielenkiinnon kohteita ja lisäämällä heidän autonomian tunnettaan. (Byman 2002, 29–31.) Sisäisesti motivoitunut liikunnanharrastus on varsinaista harrastamista (Meteli 1975, 111).

Ulkoisiksi motiiveiksi sanotaan ympäristön tuottamia motivaatiotekijöitä (Juvonen 1978, 85–86). Kun toiminnan taustalla on yllykkeitä, kuten palkkio, arvosana, kunnia tai kiitos, silloin henkilö on ulkoisesti motivoitunut (Aunola 2002, 109). Ulkoinen motivaatio ei ole oppimisen kannalta yhtä hyvä. Oppilaalla ei ole omaa sisäistä halua saada tietoa ja saavuttaa tuloksia, vaan häntä motivoivat korkeat arvosanat, opettajan hyväksynnän voittaminen ja koulun asettamien vaatimusten täyttäminen. Ulkoisen motivaation vallitessa yleensä tavoitellaan tai vältellään jotain, muun muassa suurempaa viikkorahaa tai vanhempien moitteita. Käyttäytymisen voidaan sanoa olevan ulkoa päin säädeltyä. Tavoitellaan joidenkin vaatimusten täyttymistä tai jotain palkkiota. (Byman 2002, 31–33.) Motivaatio on tällöin luonteeltaan välineellistä (Aunola 2002, 109). Urheiluharrastuksissa tyypillisinä ulkoisina motiiveina pidetään muun muassa hyvän tuloksen tavoittelua, ennätysten parantamista ja matkustamaan pääsemistä. Ulkoiset motiivit ovat tyypillisiä kilpaurheiluvilla lapsilla, erityisesti pojilla. (Silvennoinen, Lintunen, Rahkila & Österback 1984.)

Koulumaailmassa on hyvin realistista, että oppilaat eivät ole sisäisesti motivoituneita kaikkien tavoitteiden osalta. Ulkoisesti motivoitunut ihminen toimii toisten yllytyksestä tai halusta matkia toista. Käyttäytyminen voi olla myös samankaltaista kuin itselle tärkeiden ihmisten käyttäytyminen. (Byman 2002, 34–35.)

Amotivaatio on tunnetila, josta motivaatio toimintaa kohtaan puuttuu kokonaan (Metsämuuronen 1997, 9). Yksilön mielestä toiminta on pakollista, kontrolloitua, vastenmielistä ja ulkopuolelta määrättyä. Myöskään tavoitteisiin pääseminen ei ole ponnisteleminen arvoista. (Deci & Ryan 1985, 150, 241.) Amotivaatio voi johtua neljästä syystä.

Ihminen ei tunne kykyjensä olevan riittäviä, tai ei usko valitun toimintamallin johtavan haluttuun lopputulokseen. Lisäksi ihminen voi tuntea itsensä avuttomaksi ja hän voi pitää tavoitteeseen pääsyä liian vaativana, eikä ole valmis panostamaan toimintaan. (Deci & Ryan 1985, 71.)

4.3 Liikuntamotivaatio

Keskeisiä kysymyksiä liikuntamotivaatiota pohdittaessa on miksi liikuntaa harrastetaan ja mikä siinä ihmisiä kiinnostaa. Käytännössä on lisäksi hyvä tietää miksi liikuntaa ei harrasteta ja onko harrastamattomuudelle olemassa selvät esteet tai rajoitukset. Syyt voivat olla joko kognitiivisrationaalisia tai tunnevaltaisia. (Telama 1986, 154.)

Telama (1986, 151) kuvaa liikuntamotivaatiota syyksi sille, miksi ihmiset liikkuvat ja mikä heitä liikkumisessa kiinnostaa. Motivaatio syntyy yksilön sisäisten (ajatukset, arvot ja uskomukset) ja sosiaalisten (erilaiset vuorovaikutustilanteet) tekijöiden yhteisvaikutuksesta (Jaakkola 2002, 101).

Kun puhutaan motivaatiosta, puhutaan usein myös tarpeista. Tarpeet voivat olla sekä biologisia että opittuja ja niillä viitataan yleensä tavoitteeseen. Motiivilla tarkoitetaan tiettyyn kohteeseen suuntautunutta tarvetta. Tarvetta voidaan kutsua voimaksi, joka laittaa käyttäytymisen liikkeelle. Jos henkilöllä esimerkiksi on tarve kohottaa fyysistä kuntoa, niin tämä tarve saattaa saada hänet osallistumaan liikuntaan. Tällöin tarpeesta tulee liikuntaharrastuksen motiivi. (Telama 1986, 152.) Motiivit voivat olla tiedostamattomia tai tiedostettuja, mutta aina päämääräsuuntautuneita (Peltonen & Ruohotie 1992, 16).

Motivaatiolla on erilaisia tehtäviä. Se toimii energian lähteenämme ja saa meidät toimimaan tietyllä tavalla. Motivaatio myös ohjaa käyttäytymistämme niin, että meillä on mahdollisuus saavuttaa tietty tavoite ja lisäksi se säätelee käyttäytymistämme. Tutkimusten mukaan motivaatio vaikuttaa yrittämiseen, tehtävään sitoutumiseen ja niiden valintaan sekä tietysti itse suoritukseen. (Liukkonen ym. 2006, 12.)

Liikuntamotivaatio voidaan jakaa yleis- ja tilannemotivaatioon. Yleismotivaatiolla tarkoitetaan tietynlaista käyttäytymisen pysyvyyttä. Tällöin tavoitteisuus ei vaihtele tilan-

teesta toiseen, mutta saattaa toki muuntua ja muuttua hieman. Yleismotivaatiosta puhutaan muun muassa silloin, kun henkilö harrastaa liikuntaa terveydellisistä syistä. Tilanemotivaatiolla puolestaan tarkoitetaan niitä päätöksiä, joita henkilö tekee kussakin tilanteessa. Tämä ratkaisee sen, osallistuuko henkilö ylipäänsä toimintaan ja miten tehokkaasti hän sen tekee. Sellaiset tilannetekijät kuten esimerkiksi säätila, välineiden saatavuus ja liikuntapaikan etäisyys vaikuttavat paljon yleismotivaation lisäksi siihen, lähteekö henkilö harrastamaan liikuntaa. Yleismotivaation täytyy olla todella voimakas, ettei kyseiset tilannetekijät vaikuta päätökseen negatiivisesti. (Telama 1986, 151.)

Tarpeiden ja motiivien suhde toimintaan on oleellista. Niiden muuttumisesta ja kehitymisestä kertoo muun muassa se, että henkilö aloittaa liikuntaharrastuksen terveydellisistä syistä, mutta huomattessaan sen hyvää oloa aiheuttavan vaikutuksen jatkaa sitä välittämättä sen terveydellisistä vaikutuksista. Saattaa myös käydä niin, että hän vielä innostuu harrastamaan tulos- ja kilpaurheilua. (Telama 1986, 152.)

Liikuntamotivaatio voi syntyä kognitiivisen prosessin tuloksena rationaalisesti eli silloin henkilö pohtii liikunnan merkityksiä itselleen, liikunnan hyödyllisiä vaikutuksia ja asettaa tavoitteita. Toisaalta liikuntamotivaatio voi myös syntyä tietyn tunnetilan saavuttamisesta eli emotionaalisesti. (Telama 1986, 152–153.)

4.4 Liikunnan harrastamisen motiivit

Liikunnan harrastamisen motiivit voivat olla sekä ulkoisia että sisäisiä ja ne vaihtelevat yksilöllisesti iän mukaan. Nuoret harrastavat liikuntaa, koska he haluavat pitää hauskaa, päästä hyvään kuntoon ja parantaa terveyttään. Nämä kolme ovat nuorten yleisimmät syyt harrastaa liikuntaa. Myös ulkonäköseikat ja painonhallinta ovat nykypäivänä paljon esillä sekä tytöillä että pojilla. (Zacheus, Tähtinen, Rinne, Koski & Heinonen 2003, 81–82.) Lisäksi liikunnan aikaansaamat tunteet ja tuntemukset, liikunnan jännittävyys ja innostavuus ovat tärkeitä motiiveja nuorille harrastaa liikuntaa. Halu kehittää fyysistä kuntoa ja ulkonäköä, tavata ystäviä, nauttia harjoittelusta sekä rentoutua liikunnan avulla ovat tärkeimpiä motiiveja liikunnan harrastamiseen perusopetuksen päättövaiheessa. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2010.)

Nuorilla, joilla on jokin pitkäaikainen sairaus tai vamma, liikunta on tärkeässä asemassa kaveripiiriin sosiaalistumisessa. Tärkeitä motiiveja ovat myös taitojen kehittyminen, liikunnan tuoma ilo, itsearvostuksen paraneminen sekä sosiaalisten suhteiden saaminen ja ylläpitäminen. Liikunta saattaa myös toimia hyvänä vastapainona ja pakopaikkana arjen murheille. Joitakin motivoi liikkumaan ulkoiset palkkiot, kuten esimerkiksi mitalien voittaminen. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 40.)

Liikuntamotiivit voivat olla joko kognitiivisesti tai emotionaalisesti virittäytyneitä. Kun liikuntamotivaatio syntyy kognitiivisesti, niin silloin ihminen asettaa tavoitteita itselleen ja pohtii liikunnan merkitystä. Kun taas liikuntamotivaatio on emotionaalisesti virittäytynyt, liikunnassa on oleellista saavuttaa tietty tunnetila. Motiivit voivat kehittyä ja muuntua toiminnassa. Nuori voi esimerkiksi aloittaa liikunnallisen harrastuksen, koska kaveritkin harrastavat. Huomatessaan sen keholle ja mielelle hyvää tuovan vaikutuksen hän voi jatkaa harrastustaan kavereiden lopettamisesta huolimatta. Motiivi voi näin muuttua terveydelliseen suuntaan. (Telama 1986, 152–153.)

Yksilön motiiveja liikunnan harrastamiseen voidaan selittää henkilökohtaisilla tekijöillä, kuten fyysiseen ja psyykkiseen kuntoon liittyvillä tekijöillä, ympäristökohtaisilla tekijöillä, kuten fyysisillä, sosiaalisilla, kulttuuriin ja aikaan sidonnaisilla tekijöillä sekä käyttäytymiseen vaikuttavilla tekijöillä, kuten liikuntatavoilla ja -taidoilla (Buckworth ja Dishman 2002, 195–210). Omaehtoinen aktiivisuus ja siihen liittyvä sisäinen motivaatio takaavat liikuntaharrastuksen jatkuvuuden pitemmälle aikuisuuteen (Telama 2000, 72). Ne, jotka eivät liikuntaa harrasta, olivat sitä mieltä, että eivät ole liikunnallisia, väsyvät helposti, kilpaileminen ei innosta ja aika kuluu muissa kuin liikunnallisissa harrastuksissa (Huisman 2004, 75).

5 NUORTEN VAPAA-AIKA JA LIIKUNTA

5.1 Vapaa-ajan määrittely

Vapaa-aika voidaan määritellä monin tavoin. Se merkitsee eri ryhmille eri asioita elämän aikana. Yleensä vapaa-aika määritellään palkkatyön ulkopuoliseksi ajaksi. Yhdellä tapaa vapaa-aika voidaan määritellä niin, että jaetaan vuorokausi 24 tuntiin ja rajataan tästä pois ”ei-vapaa-aika”, esimerkiksi työntekoon, nukkumiseen ja syömiseen kuluva aika. Näin kaikkea jäljelle jäänyttä aikaa kutsutaan vapaa-ajaksi. (Sinkkonen & Kinnunen 1996, 90.)

Vapaa-aika voidaan määritellä myös toiminnan luonteen ja henkilön mielentilan avulla. Tätä tapaa käyttävät erityisesti uskontotieteilijät ja filosofit. Vapaa-aika ei tämän määrittelyn mukaan ole pelkästään ajankäyttöä. Jollekin tietty asia on työtä ja jollekin toiselle se on vapaa-aikaa. Vapaa-ajalle voidaan antaa ilon ja huvin merkitys, jolloin työ voi olla vapaa-aikaa. Myös kotitöihin voi liittyä iloa ja huvia. (Sinkkonen & Kinnunen 1996, 91.)

Kolmannen määrittelytavan mukaan vapaa-aika rajataan sekä ajallisesti että sisällöllisesti. Tämä on kahden edellisen määrittelytavan yhdistämistä. Ihmisellä on valinnanvapaus mitä tekee ammatillisten, sosiaalisten ja perhevelvoitteidensa täyttämisen jälkeen. Oleellisinta tässä on tunne rauhasta ja vapaudesta. (Sinkkonen & Kinnunen 1996, 91.)

On olemassa kuusi ominaisuutta, jotka erottavat mielekkään vapaa-ajan vähemmän mielekkästä vapaa-ajasta. Näistä ensimmäinen on harrastuksen pysyvyys ja motivaation voimakkuus. Toinen ominaisuus on harrastusuran kehittyminen, mikä merkitsee, että henkilö voi jatkaa harrastustaan pitkään sekä edetä ja kehittyä siinä. Kolmanneksi edellytetään henkilökohtaisia ponnisteluja hankittaessa erityistietoja ja -taitoja. Neljänneksi mielekkäällä vapaa-ajalla on pysyviä vaikutuksia. Viidenneksi mielekkään harrastuksen ympärille kehittyi oma ainutlaatuinen alakulttuuri ja kuudenneksi harrastajat samaistuvat harrastukseensa ja puhuvat siitä mielellään ja ylpeinä. (Telama 2000, 56.)

5.2 Nuorten vapaa-ajan käyttö

Tilastokeskus on tutkinut noin kymmenen vuoden välein suomalaisten ajankäyttöä kulttuuri- ja liikuntaharrastusten osalta. Uusin ajankäyttötutkimus ja tulokset ovat vuodelta 2009. Nuorten alle 25-vuotiaiden sanoma- ja aikakauslehtien lukeminen on vähentynyt selvästi, samoin kuin kirjojen lukeminenkin 1990-luvun tuloksiin verrattuna. Konserteissa käyminen puolestaan on selvästi lisääntynyt ja innokkaimpia konserteissa kävijöitä ovat juuri nuoret 15–24 -vuotiaat. Elävän musiikin tarjonta on lisääntynyt ja monipuolistunut ja Suomessa järjestetään nykyään paljon suuria konsertteja. Myös festivaalit pitävät edelleen pintansa nuorten suosimina paikkoina. Elokuviissa käyvät aktiivisimmin nuoret 15–24 -vuotiaat. Elokuviissa käynti on kylläkin vähentynyt 1990-luvun alusta. Yksi syy tähän on elokuvateattereiden määrän väheneminen. (Tilastokeskus 2009, 1–9.)

Teatterissa käyminen on lisääntynyt viimeisen kymmenen vuoden aikana, mutta 15–24 -vuotiaat kävivät teatterissa kaikista ikäryhmistä vähiten. Lapsille ja nuorille suunnattuja esityksiä on vähiten, joten tämä lienee myös syy teatterissa käymisen vähyyteen. Oopperassa ja tanssiesityksissä käymisessä ei ole tapahtunut suuria muutoksia kymmeneen vuoteen. Nuorimmat käyvät teatterissa vähiten, mutta tanssiesityksissä eniten. Nuoret ovat aktiivisia taidenäyttelyissä ja museoissa kävijöitä. Alle 18-vuotiailla on jatkuvasti näyttelyihin ja museoihin ilmainen sisäänpääsy, joten tämä lienee syy aktiivisuuteen. Kulttuurifestivaaleilla käyvät eniten 15–24 -vuotiaat. Heidän aktiivisuutensa on kasvanut selkeästi 1990-luvulta. (Tilastokeskus 2009, 10–13.)

Soittaminen ja kuvataiteen harrastaminen on pysynyt suunnilleen samana viimeiset 20 vuotta jokaisessa ikäryhmässä. Aktiivisimpia soittajia ja kuvataiteen harrastajia ovat 10–14 -vuotiaat lapset. Seuraavaksi aktiivisimpia ovat nuoret. Aktiivisimpia kirjoittajiakin ovat lapset ja nuoret. Nuorten kirjoittaminen on pysynyt suurin piirtein samalla tasolla kymmenen vuoden takaiseen. Nuorten valokuvaus ja videokuvaus ovat lisääntyneet 1990-luvulta, mutta tanssin harrastaminen on vähentynyt. Laulaminen ja näytteleminen ovat kulttuuriharrastuksista kaikkein harvinaisimpia. Nuorten osalta harrastajien määrä on kuitenkin pysynyt suhteellisen samana 1980-lukuun verrattuna. (Tilastokeskus 2009, 16–19.)

Kirjastossa käyminen on nuorilla vähentynyt lukemisen vähentymisen myötä. Tietokoneharrastus puolestaan on lisääntynyt selvästi nuorilla ja kaikissa muissakin ikäryhmissä 1990-luvun alkuun verrattuna. Urheilukilpailuissa käyminen on vähentynyt viime vuosikymmeninä lapsilla ja nuorilla, mutta lisääntynyt kaikilla muilla ikäryhmillä. (Tilastokeskus 2009, 23–29.)

5.3 Liikuntalajien harrastettavuus

Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010 antaa tietoja 3-18 -vuotiaiden lasten ja nuorten urheilusta ja liikunnasta lajiharrastamisen näkökulmasta. Tutkimuksen tarkoituksena on ollut selvittää, missä lapset ja nuoret harrastavat urheilua ja liikuntaa, mitä lajeja he harrastavat, miten ja missä yhteyksissä he liikkuvat. Tulosten perusteella nykyajan lapsista ja nuorista paljon useampi harrastaa liikuntaa kuin viisitoista vuotta sitten. Tyttöjen ja poikien harrastajamäärissä ei ole eroa. Vuonna 1995 liikuntaa harrasti 76 % kaikista lapsista ja nuorista, nyt harrastajia on 92 %. 15–18-vuotiaista 91 % ilmoitti harrastavansa liikuntaa. Silti nykylapset ja -nuoret ovat huonompikuntoisia kuin ennen. Peruselämän fyysinen aktiivisuus on vähentynyt, mikä lienee ainakin osasyynä fyysisen kunnon heikentymiseen. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. 5–6.)

Suomalaisten nuorten eniten harrastamia lajeja ovat jalkapallo, pyöräily, uinti, juoksulenkkeily, hiihto ja salibandy. Myös luistelu, kävelylenkkeily, jääkiekko ja voimistelu kuuluvat suosituimpiin lajeihin. Eniten suositaan viidessä vuodessa ovat menettäneet hiihto, pyöräily, yleisurheilu ja uinti. Suositaan puolestaan ovat eniten lisänneet juoksulenkkeily, kuntosaliharjoittelu, salibandy ja ratsastus. Alueelliset erot lajien harrastamisessa ovat suuria. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 7–9.)

Tyttöjen ja poikien harrastamat lajit poikkeavat toisistaan merkittävästi. Poikien suosituimmat lajit ovat jalkapallo, salibandy ja jääkiekko. Tyttöjen puolestaan juoksulenkkeily, uinti ja kävelylenkkeily. Suunnilleen yhtä paljon tyttö- ja poikaharrastajia löytyy hiihdossa, kuntosaliharjoittelussa ja yleisurheilussa. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 9–12.)

Reilu kolmannes lapsista ja nuorista (43 %) harrastaa urheiluseurassa. Määrä on koko ajan hieman lisääntynyt vuodesta 1997 lähtien. Omatoimisesti yksin tai kaveriporukassa liikkuvien nuorten määrä puolestaan on vähentynyt vuosi vuodelta. 37 % nuorista harrastaa liikuntaa omatoimisesti yksin ja 48 % omatoimisesti kavereiden kanssa. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 13.)

Pojat ovat aktiivisempia urheiluseurassa liikkujia, kun tytöt taas liikkuvat useammin omatoimisesti yksin. Noin 15-vuoden iässä urheiluseurojen vetovoima hiipuu ja liikunnan harrastamisen omatoimisuus lisääntyy. Pääkaupunkiseudun nuoret harrastavat liikuntaa muun Suomen nuoria vähemmän, mutta he liikkuvat muita enemmän urheiluseuroissa. Tämä johtuu muuta maata monipuolisemmasta tarjonnasta pääkaupunkiseudulla. Myös fyysisessä kunnossa löytyy kuntotestien osalta pieniä alueellisia eroja. Niiden mukaan etelä-suomalaiset ja kaupunkien lapset ovat parempikuntoisia kuin pohjois-suomalaiset ja maakuntien lapset. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, 14–15.)

6 AIKAISEMPIA OPINNÄYTTEITÄ NUORTEN LIIKUNNAN HARRASTAMISESTA

Kirsi Mäntylä (2011) tutki pro gradu -tutkielmassaan yhdeksäsluokkalaisten liikuntaharrastukseen vaikuttavia tekijöitä ja liikuntamotivaatiota sekä tyttöjen ja poikien eroja niissä. Tutkimusryhmä koostui yhden yläkoulun yhdeksännen luokan oppilaista. Laadullisen tutkimusmetodin mukaan tehty tutkimus osoitti, että liikunnan harrastamista pidetään tärkeänä riippumatta siitä harrastaako sitä itse vai ei. Syyt liikkumiseen olivat hyvin monipuolisia. Esille nousi muun muassa harrastuksen sosiaalinen ulottuvuus, harrastuksen mielekkyys, liikuntaan liittyvät fyysiset ja psyykkiset tekijät sekä sisäinen halu ja tarve liikkua. Tyttöjen motiivit olivat enemmän psyykkisiä, kuten liikunnan tuoma hyvä olo ja onnistumiset, kun pojat taas pitivät tärkeimpinä liikunnan harrastamisen motiiveina tavoitteellista harrastusta ja fyysisiä tekijöitä, kuten kuntoa ja terveyttä. Molemmat pitivät tärkeinä harrastuksen mielekkyyttä ja liikunnan sosiaalista ulottuvuutta.

Hanna Savander-Niiniketo (2004) tutki pro gradu -tutkielmassaan seitsemäs - ja yhdeksäsluokkalaisten nuorten liikunnan harrastamista ja sen yhteyttä koettuun terveyteen. Tutkimus oli osa kansainvälistä WHO-koululaistutkimusta ja tutkimuksen kohteena oli koko maan seitsemäs - ja yhdeksäsluokkalaisten. Määrällisen tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää muun muassa nuorten liikunnan harrastamisen määrää ja useutta sekä urheiluseuraan kuulumista. Tulosten mukaan pojat liikkuvat enemmän kuin tytöt molemmilla luokkatasoilla ja vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus vähenee molemmilla seitsemänneltä yhdeksännelle luokalle siirryttäessä. Myös urheiluseuraan kuuluminen vähenee tulosten mukaan vuosi vuodelta. Pojat liikkuvat tyttöjä enemmän urheiluseurassa.

Heikki Tahkolan (1999) pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli selvittää viides - ja kuudesluokkalaisten liikuntaharrastuneisuutta ja liikuntamotiiveja. Määrällisen tutkimuksen kohderyhmänä oli neljän eri ala-asteen oppilaat. Tulosten mukaan pojat olivat tässä ikäluokassa aktiivisempia liikkujia kuin tytöt. Pojat harrastivat selvästi useammin liikuntaa kuin tytöt. Suosituimpia lajeja poikien keskuudessa oli pallopeleistä pesäpallo ja talvilajeista jääpelit ja laskettelu. Tytöt suosivat tasaisesti monia lajeja kuten laskettelu, luistelua, lentopalloa, uintia, jalkapalloa ja telinevoimistelua. Liikuntamotiiveina

korostettiin liikunnasta saatuja toimintakokemuksia, liikunnan hyötynäkökohtia sekä virkistäytymistä.

Janne Konttinen (1998) tutki määrällisen metodin mukaan tehdyssä pro gradu -tutkielmassaan yhden yläkoulun seitsemäs - ja yhdeksäsluokkalaisten vapaa-ajan viettoa ja liikunnan harrastamista sekä tyttöjen ja poikien eroja niissä. Tutkimuksen tulosten mukaan suosituimmat nuorten vapaa-ajanviettotavat olivat ystävien kanssa oleilu, television katselu sekä musiikin kuuntelu. Suurimmat erot tyttöjen ja poikien välillä vapaa-ajan viettotavoissa oli lukemisessa, juhliassa käymisessä ja yksin olemisessä. Liikuntaa harrasti 93 % vastaajista eikä täysin passiivisia liikunnan harrastajia ollut ollenkaan. Organisoitussa liikunnassa vähintään kerran viikossa oli mukana 68 % nuorista. Pojat olivat aktiivisemmin mukana urheiluseuratoiminnassa ja seitsemäsluokkalaisten olivat yhdeksäsluokkalaisten aktiivisempia. Pyöräily ja lenkkeily puolestaan olivat suosituimmat ei-organisoidut liikuntalajit tytöillä sekä pojilla. Tärkeimmäksi motiiviksi liikunnan harrastamiselle nousi halu olla fyysisesti kunnossa.

Kiti Ruissalon ja Heidi Vikstedtin (2012) pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli selvittää oppilaiden vapaa-ajan liikunta-aktiivisuutta ja sen yhteyttä kestävyyskuntoon sekä näiden yhteyttä ruutuajan käyttöön. Tutkimus toteutettiin Oriveden yhteiskoulun 8-luokkalaisten oppilaille. Tuloksissa ei huomattu eroa vapaa-ajan liikunta-aktiivisuudessa sukupuolten välillä. Kummankin sukupuolen edustajia löytyi tasaisesti liikunnallisesti aktiivisimpien oppilaiden ryhmästä. 33 % tytöistä ja 28 % pojista liikkui vapaa-ajallaan säännöllisesti päivittäin. Urheiluseura-aktiivisuudella oli yhteys liikunta-aktiivisuuteen. Urheiluseuraan kuuluville säännöllisesti järjestetty ohjattu liikunta saattaa selittää urheiluseuraan kuuluvien ja kuulumattomien eron vapaa-ajan liikunta-aktiivisuudessa. Urheiluseuratoiminnalla siis on merkittävä vaikutus lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen.

Mari Hietanen ja Anna Kauppila (2007) tutkivat pro gradu tutkielmassaan sitä, millä tavalla perhe, koululiikunta ja kaverit ovat yhteydessä lapsen liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja lajivalintaan. Kohdejoukon muodostivat Jyväskylän yliopiston liikuntapedagogiikan pääaineopiskelijat. Tutkimustulosten mukaan liikuntaharrastuksen aloittamiseen suurin vaikutus oli kavereilla. Sen jälkeen liikuntaharrastuksen aloittamiseen eniten vaikutti isä ja kolmantena tuli koululiikunta. Kaverien vaikutus oli suurin myös laji-

valinnassa. Kaverien jälkeen seuraavaksi eniten päätökseen vaikuttivat äiti ja koululiikunta. Sisaruksilla oli vain vähäinen vaikutus kumpaankin. Koululiikunnan vaikutusta liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja lajivalintaan vähensi luultavasti se, että monet olivat aloittaneet harrastuksensa jo ennen kouluikää.

Jarkko Kortin ja Janne Karin (2006) pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli selvittää yläkouluikäisten koettua fyysistä pätevyyttä, tavoiteorientaatiota ja koululiikuntakokemuksia. He tutkivat myös oppilaiden vapaa-ajan liikuntaharrastuneisuutta, kaikkien edellä mainittujen yhteyksiä sekä onko luokkatasolla ja sukupuolella eroja edellä mainittujen tekijöiden kanssa. Tutkimus toteutettiin Kuokkalan yläasteella Jyväskylässä sekä Vaajakosken yläasteella Jyväskylän maalaiskunnassa. Tutkimustulosten mukaan liikuntaharrastus on hyvin yleistä yläasteikäisten keskuudessa. Neljännes oppilaista harrastaa liikuntaa joka päivä ja neljä viidestä oppilaasta harrastaa liikuntaa vähintään kahdena päivänä viikossa. Yhdeksän kymmenestä harrastaa vähintään kerran viikossa. Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut harrastamisessa suuria eroja. Yhdeksäsluokkalaiset olivat aktiivisimpia ja harrastivat tutkimuksen mukaan eniten jokapäiväistä liikuntaa.

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

7.1 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimusongelmat

Tutkimukseni tavoitteena oli selvittää, mitä nuoret, lukion ensimmäisen vuosikurssin oppilaat, vapaa-ajallaan harrastavat. Lisäksi selvitin, miksi nuoret harrastavat liikuntaa, mitä he haluaisivat harrastaa, jos heillä olisi siihen mahdollisuus, miten he harrastavat liikuntaa ja saavatko he liikunnan harrastamiseen tukea joltakin taholta sekä onko koulu liikunnalla ollut vaikutusta liikunnan harrastamiseen.

Tutkimusongelmat:

1. Miksi lukion ensimmäisen vuosikurssin oppilaat harrastavat liikuntaa?
2. Mitä he harrastavat vapaa-ajallaan?

Alaongelmat:

1. Mitä he harrastaisivat, jos heillä olisi siihen mahdollisuus?
2. Harrastavatko oppilaat liikuntaa organisoidusti vai omatoimisesti?
3. Tukeeko jokin taho heidän liikunnan harrastamistaan?
4. Onko koulu liikunnalla ollut vaikutusta liikunnan harrastamiseen?

7.2 Tutkimusmenetelmät

Olen kerännyt tutkimusaineiston ainekirjoituksella. Tutkimus on luonteeltaan laadullinen tapaustutkimus, joka toteutetaan hermeneuttis-fenomenologisen metodin avulla eli kokemuksellisella tutkimusotteella. Oppilaat voivat kirjoittaa asiat juuri niin kuin he itse asiat kokevat. Pyrin ymmärtämään ilmiön laatua, ominaisuuksia ja merkityksiä mahdollisimman kokonaisvaltaisesti.

Tutkimusmenetelmäksi valitsin ainekirjoituksen, koska siinä nuoret voivat kirjoittaa ja ilmaista asiat juuri niin kuin haluavat ja asiat todellisuudessa ovat. Ainekirjoituksen ohjeet annoin temaattisesti. Näin oppilaat saivat ainekirjoitukselle tietyn rungon, jonka

perusteella oli helpompaa lähteä asioista kertomaan. Ainekirjoituksella anonyymisti kirjoittaen on mahdollisesti helpompaa kertoa monista asioista kuin haastattelussa. Oppilailta otettiin selville vain sukupuoli ja heille kerrottiin, että aineet tullaan käsittelemään ehdottoman luottamuksellisesti ja niitä käytetään vain tähän kyseiseen tutkimukseen. Tässä tapauksessa myös äidinkielen opettaja tietysti luki aineet, koska ainekirjoitus kuului samalla myös osaksi äidinkielen kurssia. Äidinkielen opettaja myös arvosteli aineet.

Laadullista tutkimusta kutsutaan ymmärtäväksi tutkimukseksi, joka perustuu ilmiöiden selittämiseen ja ymmärtämiseen. Arkikielessä ”selittäminen” ja ”ymmärtäminen” voivat olla vaikeasti erotettavissa. Tutkimuskielessä ymmärtämisen erottaa selittämisestä kaksi seikkaa. Ymmärtäminen on tutkimuskohteisiin liittyvään ilmapiiriin, ajatuksiin, tunteisiin ja motiiveihin eläytymistä. Tämä niin sanottu psykologinen sävy erottaa ymmärtämisen selittämisestä. Myös aikomuksellisuus erottaa kyseiset termit. Me ymmärrämme jonkun asian merkityksen, esimerkiksi koulun tarkoituksen. Jokainen selitys edistää ymmärtämistä. (Tuomi & Sarajärvi, 2012, 28.)

Laadullisessa tutkimuksessa kuvataan todellista elämää. Tutkimuksen kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Tutkijan omat arvot määräävät ja muovaavat sitä, miten ymmärrämme tutkittavia ilmiöitä. Laadullisessa tutkimuksessa ennemminkin pyritään löytämään ja paljastamaan uusia tosiasioita kuin toteamaan jo olemassa olevaa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2010, 161.)

Laadullinen aineisto on pelkistetyimmillään pelkkää tekstiä. Se voi olla myös haastattelua, havainnointia, päiväkirjoja, omaelämäkertoja, kirjeitä, kuvallista aineistoa tai äänimateriaalia. Laadullisen tutkimuksen piirteet täyttyvät, kun tutkimuksesta löytyy jotain seuraavaa: aineistonkeruu, tutkittavien näkökulma, harkinnanvarainen tai teoreettinen otanta, aineiston laadullis-induktiivinen analyysi, hypoteesittomuus, tutkimuksen tyyli-laji ja tulosten esitystapa, tutkijan asema tai narratiivisuus. (Eskola & Suoranta, 2008, 15.)

Monesti laadullisessa tutkimuksessa keskitytään varsin pieneen määrään tapauksia. Näitä yritetään analysoida mahdollisimman tarkasti ja perusteellisesti. Tieteellisyyden kriteeri täyttyy näin laadulla määrän sijaan. Tutkijalta odotetaan ennakoasennettomuutta,

jotta hän voi lähteä analysoimaan tutkimustuloksia niin sanotusti puhtaalta pöydältä. Laadullisessa tutkimuksessa puhutaan aineistolähtöisestä analyysistä, mikä tarkoittaa sitä, että teoriaa aletaan rakentaa aineistosta lähtien, alhaalta ylös. (Eskola & Suoranta, 2008, 22–23.) Laadullinen tutkimusprosessi perustuu tutkijan omaan intuition, tulkintaan ja järkeilyyn. Samasta aineistosta on mahdollista tehdä erilaisia johtopäätöksiä, koska on olemassa monia tapoja tehdä tulkintoja ja päätelmiä ja tutkijat saattavat tulkita asioita erilailla.

7.3 Hermeneuttis-fenomenologinen tutkimusote

Fenomenologis-hermeneuttinen metodi vaatii tutkimuksen eri vaiheissa jatkuvaa pohtimista ongelmien esiintyessä. Ongelmaksi saattaa muodostua esimerkiksi ihmiskäsitys, millainen ihminen on tutkimuskohteena tai tiedonkäsitys, miten kohteesta voi saada tietoa tai millaista se on luonteeltaan. (Laine, 2001, 26.)

Kokemus, merkitys ja yhteisöllisyys ovat käsitteitä, jotka ovat fenomenologisessa ja hermeneuttisessa ihmiskäsityksessä keskeisiä. Ymmärtäminen ja tulkinta nousevat esiin analysoinnissa. Fenomenologia tutkii kokemuksia. Kokemus ymmärretään pitkälti ihmisen kokemuksellisena suhteena omaan todellisuuteensa. Suhteen sanotaan olevan intentionaalinen. Se tarkoittaa sitä, että kaikella on merkityksensä. Tulkitsijan omat pyrkimykset, kiinnostukset ja uskomukset esittävät suurta roolia kohteen näyttäytymisessä. Toiminnan tarkoitus ymmärretään, kun tiedetään millaisten merkitysten pohjalta ihminen toimii. Merkitykset, joiden perusteella kokemus muotoutuu, ovat fenomenologisen tutkimuksen varsinainen kohde. Merkitysten tutkimisen ajatus perustuu oletukseen, että ihmisten toiminta on tarkoitusten mukaisesti suuntautunutta. Fenomenologia pyrkii ymmärtämään sen hetkistä merkityks maailmaa eikä hakemaan yleistyksiä. (Laine, 2001, 26–29.)

Fenomenologinen tutkimus etenee vaiheittain. Seuraavalle portaalle siirrytään vasta kun edellinen vaihe on selvitetty. Tällä pyritään vähentämään tutkijan omien tulkintojen vaikutusta lopputulokseen. (Laine, 2001, 37.) Fenomenologiassa on tärkeää tutkimusta ennalta selittävien teoreettisten mallien tiedostaminen. Fenomenologista tutkimusta ei kuitenkaan ohjaa mikään teoreettinen malli. Silti tutkimus ei ala tyhjästä, vaan pohjalla saattavat olla muun muassa jokin tietty ihmiskäsitys. Aiemmat tutkimustulokset siirre-

tään tutkimuksen ajaksi syrjään ja niihin pyritään saamaan etäisyyttä omien tulkintojen mahdollistamiseksi. Aikaisempia tuloksia ei kuitenkaan mitätöidä, vaan niihin palataan ja niiden kanssa keskustellaan tutkimuksen lopussa. (Laine, 2001, 33–34.)

Hermeneutiikka on teoriaa ymmärtämisestä ja tulkinnasta. Kun fenomenologisessa tutkimuksessa tarvitaan tulkintaa, tulee hermeneutiikka esiin. Hermeneutiikka tutkii ihmisten välistä kommunikaatiota. Siinä ilmaisut ovat tulkinnan kohteena, sekä kielelliset että keholliset. Jokaisella ilmaisulla on merkityksensä, joita voidaan lähestyä vain ymmärtämällä ja tulkitsemalla. Palataan samaan merkityksen käsitteeseen kuin edellä fenomenologiassakin. (Laine, 2001, 29.)

Hermeneuttisella kehällä tarkoitetaan tutkijan jatkuvaa vuoropuhelua aineiston ja oman tulkinnan välillä. Tutkijan ymmärryksen tulisi jatkuvasti korjautua ja syventyä. Tavoitteena on monien tulkintojen jälkeen löytää todennäköisin ja uskottavin tulkinta, tulkinta, jota tutkittava on mahdollisesti tarkoittanut. (Laine, 2001, 34–35.) Hermeneuttinen kehä kuvaa tapaamme, miten ymmärrämme asioita. Kehässä ymmärtäminen lähtee aina tietystä lähtökohdista ja palaa takaisin niiden oivaltamiseen ja ymmärtämiseen. Hermeneuttinen kehä ei umpeudu. Sillä edetään koko ajan kohti ymmärtämistä ja ratkaisua. (Varto, 1996, 69.) Hermeneuttisen kehän kulkemisessa kohdataan usein myös ongelmia. Dialogi tutkimusaineiston kanssa ei aina ole helppoa. Se on jatkuvaa kehämäistä liikettä aineiston ja oman tulkinnan välillä. Tutkijan tulisi vapautua omasta minäkeskeisyydestä. Dialogi tavoittelee avointa asennetta toista kohtaan. Esiymmärryksen, monien muuttuvien tulkintojen ja hypoteesien jälkeen tutkija päätyy omasta mielestään todennäköisimpään ja uskottavimpaan tulkintaan. (Laine 2001, 34–35.)

Tapaustutkimus on yksi keskeisimmistä laadullisen tutkimuksen tiedonhankinnan strategioista. Voidaan sanoa että lähes kaikki laadullinen tutkimus on tapaustutkimusta. Tapaus ei yleensä ole yleistettävissä, mutta toisaalta tapaus voi olla pieni askel kohti yleistämistä. Se ei kuitenkaan ole itsetarkoitus tapaustutkimuksessa, vaan nimenomaan tapauksen ymmärtäminen. Tapaustutkimus määritellään empiiriseksi tutkimukseksi, jossa tutkija tutkii tapahtumaa tai ihmistä monipuolisten ja monilla eri tavoin hankittujen tietojen avulla. (Metsämuuronen, 2007, 212.)

7.4 Narratiivisuus

Narratiivisuuden käsite on peräisin latinan kielestä ja se tarkoittaa kertomusta. Suomen kielessä käytetään edelleen yleisesti sanaa narratiivisuus, koska sille ei ole muodostunut suomenkielistä nimitystä. Tarinallisuutta käytetään yleisesti narratiivisuuden synonyymina. Huomio narratiivisessa tutkimuksessa kohdistuu kertomuksiin tiedon välittäjänä ja rakentajana. (Heikkinen, 2001, 116.) Narratiivisia tutkimusaineistoja ovat muun muassa haastattelut, päiväkirjat, elämäkerrat, suulliset historiikit ja vapaat kirjalliset vastaukset, joissa tutkittava voi kertoa käsityksensä asioista vapaasti omin sanoin. Aineiston narratiivisuudella tarkoitetaan tekstiä, kerrontaa, joka on joko suullisesti tai kirjallisesti esitettyä ja niissä tutkittavilla on mahdollisuus kertoa omat näkemyksensä ja käsityksensä asioista omin sanoin. (Heikkinen, 2001, 121.)

Me ihmiset ymmärrämme itsemme ja rakennamme identiteettimme kertomusten kautta, tarinoiden välityksellä, narratiivisesti (Heikkinen, 2001, 118). Narratiivisuus nähdään ihmisille tyypillisenä tapana tehdä selkoa todellisuudesta. Tarinoiden kertominen ja niiden kuunteleminen ovat ihmisten elämän perusta. Narratiivisuutta ei voi paeta, se kuuluu ihmisen olemassaolon perusteisiin. (Eskola & Suoranta, 2008, 22–23.) Narratiivisen lähestymistavan mukaan kertomuksien avulla ymmärretään omaa elämää ja tehdään omaa elämää merkitykselliseksi. Kertomukset ovat tiedon välittäjiä ja tuottajia. (Hirsjärvi ym. 2010, 218.)

Narratiivinen tutkimus kiinnittää huomionsa siihen, miten yksilöt antavat merkityksiä asioille omien tarinoidensa kautta. Perinteinen laadullinen tutkimus kerää aineistonsa edeltä suunniteltujen ja jäseneltyjen kysymysten ja lomakkeiden kautta, kun taas narratiivinen tutkimus keskittyy ihmisten autenttisiin kertomuksiin. Tarkoitus on pyrkiä luomaan tutkijan ja tutkittavien välille yhteinen sävel. Narratiivinen tutkimus ei pyri perinteisen laadullisen tutkimuksen tapaan yleistettävään ja objektiiviseen tietoon, vaan paikalliseen, henkilökohtaiseen ja subjektiiviseen tietoon. Ihmisten sanat ja kokemukset pääsevät kuuluviin heidän omien tarinoidensa kautta. (Heikkinen, 2001, 129–130.)

7.5 Ainekirjoitus tiedonkeruumenetelmänä

Kertomuksiin perustuva tieto mahdollistaa sen, että yksittäisten ihmisten äänet pääsevät paremmin esiin (Heikkinen, 2001, 130). Tarinoiden ja esseiden kirjoittaminen on ihan erilainen prosessi esimerkiksi haastatteluun verrattuna. Kirjoittaessaan ihminen on yksin omien tunteidensa, ajatustensa, kokemustensa ja motivaationsa kanssa eikä häntä häiritse mikään ulkopuolinen taho. Ihminen saa kirjoittaessaan itse kertoa asioista sen, mitä hän haluaa ja pitää merkittävänä. Yleensä hän jättää kertomatta sen, mitä ei halua muistella eikä pidä tutkimuksen kannalta merkittävänä. Ihmisen voidaan sanoa olevan narratiivisessa tutkimuksessa aktiivinen subjekti eikä tutkimuksen objekti. (Eskola & Suoranta, 2008, 122–124.)

Ainekirjoitus on henkilön omakätisesti kirjoittama tarina omasta elämästään ja kokemuksista, puhutaan monesti omaelämäkerroista. Omaelämäkertoja pidetään merkittävässä roolissa kvalitatiivisen tutkimuksen kehityksessä. Omaelämäkertojen antina voidaan pitää sitä, että niistä avautuu helposti tutkijalle tieto siitä miten tutkittava kokee elämänsä, sen kolhut ja ongelmat eikä tutkija vaikuta millään tavoin hänen aikaansaannokseensa. Vuorovaikutussuhde ei häiritse kirjoittajaa. (Eskola & Suoranta, 2008, 121–122.)

Ainekirjoituksessa ongelmaksi esimerkiksi haastatteluun verrattuna saattaa muodostua se, että joitakin tärkeitä ja merkittäviä asioita unohtuu ja jää kertomatta kirjoituksessa. Kirjoitukset saattavat sisältää myös muistivirheitä ja kenties väärääkin tietoa. Tämä lisää riskiä tulosten vääristymiseen. (Eskola & Suoranta, 2008, 122–123.)

Yksi ongelma saattaa olla myös kirjoittajan oma innokkuus ja kiinnostus ainekirjoitusta kohtaan. Toiset ovat huomattavasti avoimempia kirjoittamaan kaikki asiat julki ja toiset eivät ole niin halukkaita siinä. Tämän oppilaiden ennakoasenteen ainekirjoitusta kohtaan tuntien, annoin heille ainekirjoituksessa apukysymykset, joiden toivoin auttavan heitä kirjoittamaan niistä asioista, joista halusinkin tietoa. Myös aineiden arviointi äidinkielen opettajan toimesta mielestäni auttoi minua saamaan kunnollista ja hyvää materiaalia graduani varten. Joskus ikä ja kirjalliset kyvyt voivat myös muodostaa ongelmia kirjoittamisessa tutkimuksen kannalta (Tuomi & Sarajärvi, 2012, 84).

7.6 Teemoittelu

Monesti ensimmäinen lähestyminen laadullisen tutkimuksen aineistoon tapahtuu teemaattisesti. Hankitusta aineistosta voi nostaa esiin teemoja, jotka liittyvät tutkimusongelman ratkaisemiseen. (Eskola & Suoranta, 2008, 174.) Käytännöllisten ongelmien ratkaisemisessa teemoittelu on suositeltava aineiston analysointitapa. Tarinoista voi teemoittain poimia kaiken tutkimusongelman kannalta olennaisen tiedon. (Eskola & Suoranta, 2008, 178.)

Usein saattaa käydä niin, että aineiston analysointi jää pelkäksi tematisoinnin nimissä tapahtuvaksi sitaattikokoelmaksi. Pelkät sitaatit eivät osoita kovin vahvaa analysointia eivätkä johtopäätöksiä. Analysoinnissa teoria ja kokemus pitäisi esiintyä lomittain toistensa tukena. (Eskola & Suoranta, 2008, 175.) Rungas sitaattien käyttö kuvaa aineistoa laajasti, mutta monesti syvälliset teoreettiset ajatukset ja kytkennät puuttuvat. Jos sitaatteja alkaa esiintyä tekstissä enemmän kuin tutkijan omaa tekstiä, on syytä tarkastaa niiden suhde. (Eskola & Suoranta, 2008, 180.)

7.7 Aineisto ja sen hankinta

Syyskuussa 2012 sovimme lukion äidinkielen opettajan kanssa ensimmäisen kerran ainekirjoituksesta. Lukion ensimmäisen vuosikurssin oppilaat kirjoittaisivat aineet äidinkielen kurssiin kuuluvana arvosteltavana työnä. Minä antaisin aiheen ja käyttäisin aineita tutkimuskäyttöön omaa tulevaa pro gradu -tutkielmaani varten.

Asiat etenivät nopeasti. Tutkimusluvut kysyttiin koulun rehtorilta, äidinkielen opettajalta ja ensimmäisen vuosikurssin oppilaiden vanhemmilta (Liitteet 1 ja 2). Myös oppilaat itse saivat kieltää oman aineensa käytön tutkimustarkoitukseen. Tutkimuseettisesti kaikki siis sujui oikeaoppisesti. Vain yksi poika ei antanut aineitaan tutkimuskäyttöön.

Lokakuussa 2012 oppilaat kirjoittivat aineet. Aineita tuli yhteensä 32, joista tyttöjen 20 ja poikien 12. Aineet kirjoitettiin nimettöminä, vain sukupuolen sain tietooni. Tutkimuseettisesti oppilaille kerrottiin rehellisesti tutkimukseen osallistumisen tarkoituksesta. Kerroin mikä on tavoitteeni ja mihin heidän aineitaan tarvitsen. Kerroin myös, että aineet pysyvät luottamuksellisesti vain minun hallussani ja käytän niitä vain tässä tutki-

mustyössäni, eikä henkilöiden tunnistaminen missään vaiheessa ole mahdollista. Myös gradun ohjaajallani on oikeus aineita lukea ohjaustarkoituksessa. Ennen aineiden kirjoittamista olin testannut kolmella tutkimukseen osallistumattomalla ainekirjoituksen ohjeistuksen ymmärrettävyyden.

Aineiden pituudet vaihtelivat 1½ - 9 sivuun ja tekstiä tuli yhteensä 95 sivua. Aineet kirjoitettiin äidinkielen tunnilla äidinkielen opettajan valvonnassa. Minä olin alussa ohjeistamassa ainekirjoitusta ja oppilaille oli siinä mahdollisuus esittää tarkentavia kysymyksiä niin halutessaan. Tämä paransi tutkimuksen validiteettia. Jo viikkoa aiemmin olin jakanut aineohjeistuksen (Liite 3) etukäteen oppilaille, että he voisivat perehtyä ja valmistautua ennakkoon mahdollisimman hyvin ainekirjoitukseen. Olin niin sanotusti tematisoinut aiheen. Näin ajattelin varmistaa, että oppilaat ainakin kirjoittaisivat näistä kyseisistä aiheista, joista tietoa heiltä nimenomaan halusin.

Tutkimusjoukoksi valitsin lukion ensimmäisen vuosikurssin oppilaat, koska ajattelin, että he olisivat jo tarpeeksi kypsiä kirjoittamaan aineita, joista minä tutkijana saisin mahdollisimman paljon irti. Mielestäni myös se, että aineet arvosteltiin osana äidinkielen kurssia, auttoi minua saamaan mahdollisimman laajan tutkimusmateriaalin. Oppilaat kirjoittivat todella hyviä, monipuolisia ja laajoja aineita. Koko prosessin ajan, syyskuusta 2012 alkaen, olen pitänyt päiväkirjaa mitä milloinkin on tapahtunut.

7.8 Aineiston käsittely

Aloitin tutkimusaineiston käsittelyn lukemalla ne kertaalleen läpi. Sen jälkeen teemoitin aineiston ja tein määrällisen sisällönanalyysin ja luokittelun. Teemat nousivat viitekehystä. Luin aineet uudelleen läpi tehdessäni sisällönanalyysia ja luokittelussa käytin apuna ihan tukkimiehen kirjanpitoa. Vaihe oli työläs ja aineet luin läpi moneen kertaan. Sen jälkeen tein valittujen teemojen mukaan tuloksista diagrammeja. Tulosoissa myös diagrammit ovat kirjoitetun tulososion ohella esillä selkeyttämässä tulosten tulkintaa. Näin parhaaksi yhdistää laadulliseen tutkimukseen myös määrällistä tutkimusta saadakseni parhaiten esille tutkimukseni tulokset. Kuviot helpottavat tulosten lukua ja kertovat lukijalle selkeästi tutkimuksen tulokset.

7.9 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta pyritään arvioimaan kaikissa tutkimuksissa erilaisia mittaus- ja tutkimustapoja käyttäen. Tutkimuksen teossa pyritään välttämään virheitä, mutta siltikin tulosten luotettavuus ja pätevyys vaihtelevat. Tutkimuksen reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen toistettavuutta ja tutkimuksen validiteetilla kykyä mitata juuri sitä, mitä oli tarkoituskin mitata. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2010, 231.)

Luotettavuutta laadullisessa tutkimuksessa kohentaa tutkijan mahdollisimman tarkka selostus tutkimuksen kaikkien vaiheiden toteuttamisesta. Aineiston tuottamisen olosuhteet ja paikat, samoin kuin aineiston tuottamiseen käytetty aika, mahdolliset häiriötekijät, virhetulkinnat ja omat arviot tilanteesta tulisi kertoa mahdollisimman selkeästi ja totuudenmukaisesti. Vastauksia ja tuloksia kerrottaessa olisi myös pidettävä huolta tarkkuuden vaatimuksesta ja esitettävä millä perusteella tutkija tulkintansa esittää ja mihin hän ne perustaa. Suorat lainaukset rikastuttavat lukijaa huomattavasti. (Hirsjärvi ym. 2010, 232–233.) Seuraavassa tarkastellaan lähemmin reliabiliteettiä ja validiteettiä.

7.9.1 Tutkimuksen reliabiliteetti

Reliabiliteetti eli tutkimustulosten toistettavuus tarkoittaa sitä, että vastauksiksi ei saada sattumanvaraisia tuloksia. Vastaukset ovat myös reliaabeleita, jos samaa henkilöä tai asiaa tutkitaan eri tutkimuskerroilla ja vastaukseksi saadaan sama tulos sekä jos kaksi tutkijaa päätyy samassa tutkimuksessa samaan tulokseen. (Hirsjärvi ym. 2010, 231.)

Satunnaisvirheitä tutkimuksen reliabiliteetin suhteen voi muodostua, jos esimerkiksi vastaaja muistaa jonkun asian väärin, ymmärtää kysymyksen eritavoin kuin tutkija on tarkoittanut tai hän merkitsee vastauksen väärin. Myös tietokoneelle merkintöjä tehdessä tutkija voi tehdä virheen. Puutteellinen reliabiliteetti ei kuitenkaan välttämättä ole tutkimukselle tuhoisaa. (Uusitalo, 1991, 84.)

7.9.2 Tutkimuksen validiteetti

Validiteetti tarkoittaa kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata. Mittari ja menetelmä eivät aina vastaa toisiaan ja mittarilla ei saadakaan vastauksia niihin kysymyk-

siin joihin vastausta haettiin. Vastaajat ovat saattaneet ymmärtää myös mittarin väärin ja vastata toisin kuin tutkija on ajatellut. Tämän jälkeen tuloksia ei enää voidakaan pitää pätevinä, jos tutkija edelleen käsittelee tuloksia oman alkuperäisen ajattelumallinsa mukaan. (Hirsjärvi ym. 2010, 231–232.)

Ydinasioita laadullisen tutkimuksen luotettavuudessa ovat henkilöiden, paikkojen ja tapahtumien tarkat kuvaukset. Jos kuvaukset ja siihen liittyvät selitykset ovat yhteensopivia toistensa kanssa, se merkitsee sitä, että tulos on validi. (Hirsjärvi ym. 2010, 232.) Kun puhutaan ulkoisesta validiteetista, niin sillä tarkoitetaan sitä, kuinka yleistettävä tutkimus on, ja jos on, niin mihin ryhmiin. Sisäisellä validiteetilla puolestaan tarkoitetaan tutkimuksen omaa luotettavuutta. Tutkimuksen validiteetti paranee selvästi hyvällä asetelmalla, oikeilla käsitteen muodostuksilla, hyvällä teorialla sekä otannalla. (Metsämuuronen, 2007, 55, 65.) Tässä tapauksessa kun kyseessä oli vain yhden lukion ensimmäisen vuosikurssin oppilaat, tutkimustuloksia ei voida yleistää koskemaan laajemmin koko kyseessä olevaa ikäluokkaa Suomessa.

7.9.3 Tutkimuksen eettiset ratkaisut

Ihmisarvon kunnioittamista ja ihmisen itsemääräämisoikeuden toteutumista pidetään yleisesti tutkimuksen lähtökohtana. Kun ihmiselle annetaan oikeus itse päättää tutkimukseen osallistumisesta, hänen itsemääräämisoikeuttaan kunnioitetaan. Kirjallisella suostumuksella estetään ihmisten manipulointi tutkimushankkeissa. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu myös, että tutkimukseen osallistuja tietää tarkasti mihin hän ryhtyy ja millaisia riskejä on mahdollisesti olemassa. Nimettömyydellä on tärkeä eettinen merkitys tutkimukseen osallistuvilla. Tutkimuksen tekoon, tiedon hankintaan ja julkistamiseen liittyvät tutkimuseettiset periaatteet ovat yleisesti hyväksytyjä. (Hirsjärvi ym. 2010, 23–25.)

Tässä työssä tutkimuksen eettiset kysymykset kohdistuivat tutkimukseen osallistuviin henkilöihin. Ainekirjoituksen toteuttamiselle haettiin kirjallinen lupa rehtorilta ja äidinkielen opettajalta. Oppilailla oli oikeus myös olla antamatta ainettaan tutkimuskäyttöön, samoin kuin oppilaiden vanhemmilla oli siihen mahdollisuus. Oppilaille kuten myös vanhemmille kerrottiin mihin ja miten tutkimusta käytetään ja kenellä se on mahdollista lukea. Kaikki perustui siis täydelliseen vapaaehtoisuuteen.

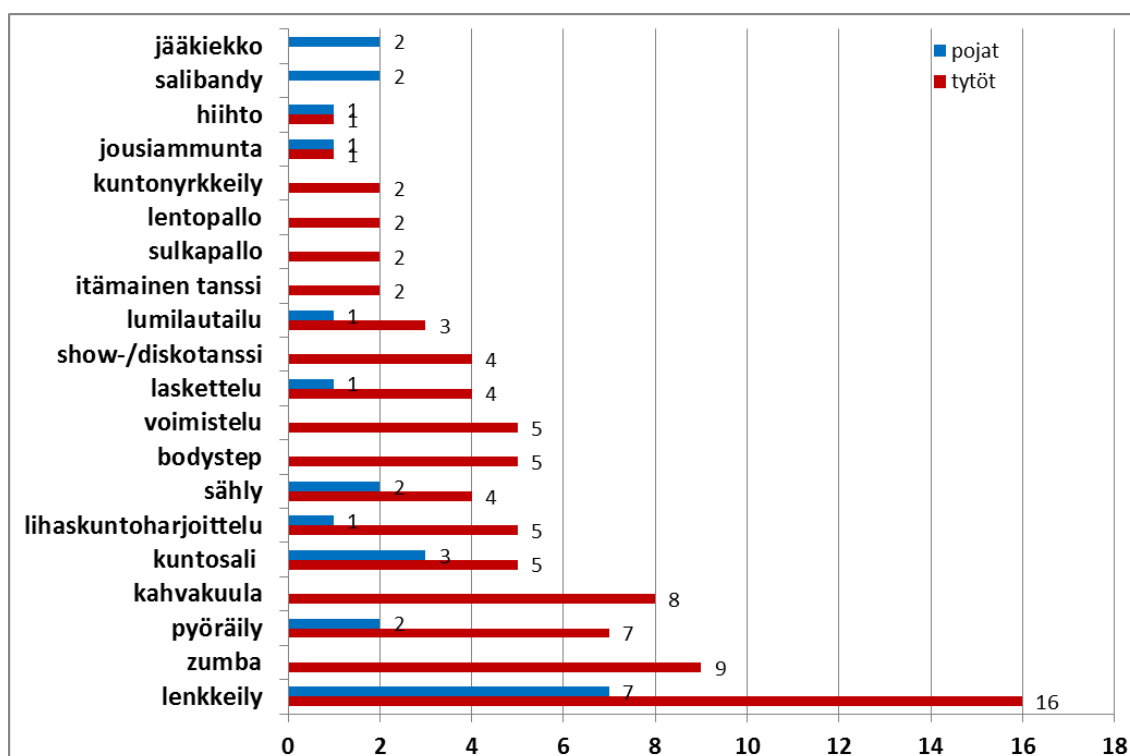
8 OPPILAIKEN VAPAA-AJAN HARRASTUKSET

Tässä luvussa esittelen oppilaiden ainekirjoitusten tuottamat tulokset. Tarkoituksena oli selvittää lukion ensimmäisen vuosikurssin oppilaiden syitä, miksi he harrastavat liikuntaa ja heidän muita vapaa-ajan harrastuksiaan. Lisäksi tarkoitus oli saada tietoon, mitä he harrastaisivat, jos heillä olisi siihen mahdollisuus. Tutkimustuloksista selvitettiin myös miten oppilaat liikuntaa harrastivat ja tukeeko jokin taho heidän liikunnan harrastamistaan. Myös koululiikunnan vaikutusta liikunnan harrastamiseen tutkittiin. Näitä kaikkia tarkastelen eri alaluvuissa.

Tulososiossa otan tämän tutkimuksen tulosten ohella esiin myös aiempien tutkimusten tuloksia ja kirjallisuutta. Osiossa vuorottelevat siis oman tutkimukseni sekä aiempien tutkimusten tulokset ja olemassa oleva kirjallisuus. Oppilaiden oma ääni tulee kuuluviin kurssiivein kirjoitettuna sitaateissa. Sitaatit tuovat syvyyttä ja mielenkiintoa tuloksiin. Toivon ja uskon, että olen onnistunut tekemän tulkinnat luotettavasti ja totuudenmukaisesti sekä näin säilyttämään tutkimukseen osallistuneiden todellisen äänen.

8.1 Vapaa-ajan liikunnalliset harrastukset

Nuorten vapaa-ajan liikkumista on tutkittu paljon. Tässä tutkimuksessani ylivoimaisesti suosituin vapaa-ajan liikunnan harrastamismuoto sekä tytöillä että pojilla oli lenkkeily, käsittäen sekä juoksulenkkeilyn että kävelylenkkeilyn. Tätä tulosta erityisesti tyttöjen osalta tukee myös uusin nuorten vapaa-aikatutkimus vuodelta 2013. Kyseisen vapaa-aikatutkimuksen mukaan lenkkeily oli tyttöjen ylivoimaisesti suosituin liikuntamuoto. Pojilla lenkkeily puolestaan uusimman vapaa-aikatutkimuksen 2013 mukaan oli viidenneksi harrastetuin liikuntamuoto. (Myllyniemi & Berg 2013.) Omassa tutkimuksessani poikien lenkkeilyn suosio johtuu pitkälti kuntamme koosta, sijainnista ja organisoitujen harrastusmahdollisuuksien puutteesta. (Kuvio 1.)



KUVIO 1. Oppilaiden vapaa-ajan liikunnalliset harrastukset. (Mainintoja kussakin ryhmässä.)

*”Liikuntaharrastukseni koostuu lähinnä siitä, että käyn lenkillä joko kävellen tai polku-
pyörällä. Muita lajeja, jotka kiinnostaisi, ei ole mahdollisuutta harrastaa.” (P/12)*

Täysin vastaavat havainnot lenkkeilyn suosiesta tytöillä ja pojilla antaa kansallinen liikuntatutkimus (2009–2010), joka on täysin samoilla linjoilla uusimman nuorten vapaa-aikatutkimuksen 2013 kanssa. Lenkkeily kuuluu lajeihin, jotka ovat nostaneet suosiotaan viidentoista vuoden perspektiivillä sekä tyttöjen että poikien keskuudessa. Myös tilastokeskuksen ajankäyttötutkimuksen (2009) tulosten mukaan suosituin liikuntamuoto on kävelylenkkeily. Seuraavana tulevat kotivoimistelu ja pyöräily.

”Suureksi intohimoiseksi liikunnakseni on muodostunut lenkkeily. Se on hyvin vapauttavaa ja olen aina pitänyt yksin harrastettavista lajeista. Oma valinnanvapaus, koska lenkille lähtee, on mukavaa.” (T/12)

Lähes täysin yhtenevät nuorten vapaa-aikatutkimuksen (2103) ja kansallisen liikuntatutkimuksen (2009–2010) kanssa ovat oman tutkimukseni tulokset muidenkin vapaa-ajalla harrastettavien liikuntalajien kuin lenkkeilyn suhteen. (Kuvio 1.) Pojat harrastivat

tutkimuksen mukaan lenkkeilyn jälkeen seuraavaksi eniten kuntosalia, salibandyä ja jääkiekkoa. Samat lajit esiintyvät myös kärjessä nuorten vapaa-aikatutkimuksessa (2013) ja kansallisessa liikuntatutkimuksessa (2009–2010).

”Harrastuksiini kuuluu salibandyn pelaaminen ja myös kuntosalilla käyn niin aktiivisesti kuin vain pystyn. ” (P/3)

”Kiinnostuin jääkiekon pelaamisesta jo viisivuotiaana, kun isäni vei minut läheiselle jääkiekkohallille. Pelaan vieläkin jääkiekkoa, koska kaverinikin pelaavat ja koska nautin jääkiekon pelaamisesta. ” (P/5)

Tytöt harrastivat tulosten mukaan seuraavaksi eniten zumbaa, kahvakuulaa, kuntosalia ja lihaskuntoharjoittelua, erilaisia jumppia, tanssia, laskettelua ja lumilautailua. Muuten lajit vastaavat pitkälti kyseisten valtakunnallisten tutkimusten tuloksia, mutta zumba ja kahvakuula ovat niihin verrattuna uusia lajeja. Kunnassa näiden kyseisten lajien suosio on suuri hyvien ja innokkaiden vetäjien ja vireän toiminnan ansiosta.

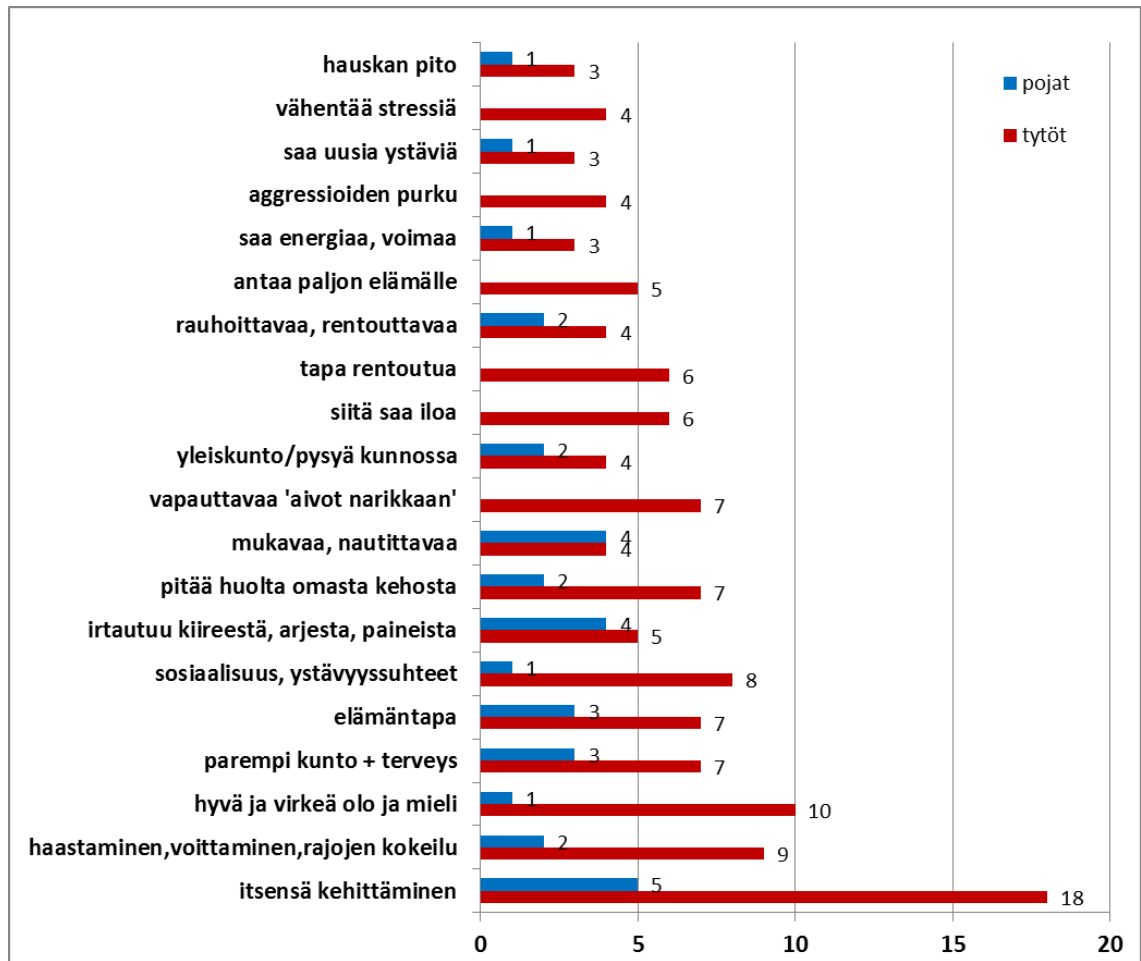
”Vapaa-aikani vietän liikunnan parissa, erilaisissa jumpissa, zumbassa ja kahvakuulassa. ” (T/19)

”Rakastan tanssimista, se on yksi harvoista liikuntamuodoista, joissa olen kokenut onnistumista ja josta oikeasti nautin. Rakastan myös lumilautailua ja siinäkin kehittyy koko ajan. On hienoa, että meillä on oma pieni laskettelukeskus. ” (T/11)

”Harjoitan lihaskuntoani säännöllisesti käymällä kuntosalilla. ” (T/9)

8.1.1 Miten nuoret perustelevat liikuntaharrastustaan

Nuoret nostivat aineissaan esille paljon erilaisia syitä liikunnan harrastamiselleen ja lähes jokainen koki liikunnan olevan osa heidän päivittäistä elämäänsä. Melkein jokainen tyttö ja pojistakin puolet, kokivat, että liikunta on heille harrastus, jossa heillä on mahdollisuus itsensä kehittämiseen. (Kuvio 2.)



KUVIO 2. Miksi oppilaat harrastivat liikuntaa? (Mainintoja kussakin ryhmässä.)

”Suurin syy miksi itse harrastan liikuntaa on se, että haluan pysyä kunnossa ja kehittää itseäni paremmaksi ja monipuoliseksi.” (P/7)

”Liikuntaharrastus on itselleni tärkeä siksi, että siinä oppii tuntemaan omaa kehoaan ja kehittämään sitä.” (T/4)

”Itsensä haastaminen ja voittaminen on hyvin palkitsevaa ja kehittävä.” (T/1)

Aineissa tuli hyvin esiin oppilaiden erittäin positiivinen asenne liikunnallisia harrastuksia kohtaan. Suurimmassa osassa aineita nousi esille liikunnan harrastamisen tuottama hyvä ja virkeä olo ja mieli sekä liikunnan avulla saavutettava parempi kunto ja terveys. Liikunta merkitsi useimmille nuorille myös mahdollisuutta ystävyysuhteiden luomiseen ja sosiaalisuuteen. Liikunta koettiin mukavaksi, hauskaksi, rentouttavaksi ja vapauttavaksi. Sen avulla voi pitää huolta omasta kehosta ja ulkonäöstä sekä irtautua kiirees-

tä ja arjen paineista. Liikunnan koettiin antavan elämälle paljon tärkeää sisältöä, energiaa, voimaa ja iloa. Monessa aineessa myös sanottiin liikunnan olevan elämäntapa. Ilman sitä ei olisi mitään. Moni ei myöskään osaisi eikä voisi kuvitella elämäänsä ilman liikuntaa. Työillä ja pojilla syyt liikunnan harrastamiseen eivät oikeastaan eronneet toisistaan.

”Pidän liikkumisesta siksi, että se purkaa stressiä ja poistaa pahaa oloa. Liikkumisesta tulee niin energinen ja hyvä olo ja lisäksi liikkumisen avulla pysyn hyvässä kunnossa.”
(T/14)

”Liikuntaharrastukset ovat hyvä tapa unohtaa arjen paineet ja ne antavat uutta voimaa arkeen.” (P/7)

”Liikkumisesta on tullut minulle elämäntapa, jota en halua lopettaa. Liikunta on antanut minulle paljon, ja olen kasvanut sen avulla melkoisesti. Liikunnasta saatu ilo on minulle suurin motivaatio, miksi jaksan harrastaa.” (T/2)

”Liikkuminen on minulle intohimo. Minulla on pakko olla jokin liikuntaharrastus, muuten elämä olisi tietyllä tavalla liian tasaista.” (T/4)

”Liikunnan kautta olen löytänyt uusia ystäviä ja se on yksi liikunnan hienoimpia asioita kun pystyy tutustumaan sellaisiin ihmisiin, jotka ovat kiinnostuneita samoista asioista kuin sinä.” (T/1)

”Liikuntaharrastuksen kautta saadut ystävät innostavat minua jatkamaan. Ilman liikunnan harrastamista en olisi koskaan tutustunut kaikkiin ihaniin ihmisiin.” (T/4)

Kavereiden ja liikunnan sosiaalistamisen arvoa ei voi vähätellä liikunnan harrastamisessa. Kavereiden ja uusien ihmissuhteiden saamiseksi moni nuori harrastaa liikuntaa. Näin on todennut myös Liimatainen (2000) omassa tutkimuksessaan.

Tutkimukseni osoitti myös sen, että monilla nuorilla on olemassa sisäinen halu liikkua ja he todella nauttivat siitä. Käsitteet mukavaa, nautittavaa ja hauskaa, jotka tulivat esiin

monen kirjoituksessa, kertovat, että nuorilla on luontainen innostus liikuntaan ja liikunta itsessään jo motivoi heitä harrastamaan.

Liikunnan harrastamisen tärkeimmät motiivit ovat viime aikoina vuodesta toiseen pysyneet hyvin samankaltaisina. Karvosen, Rahkolan ja Nupposen (2008) tutkimuksessa tärkeimmiksi liikunnan harrastamisen motiiveiksi nousivat kunnossa ja terveenä pysyminen, liikunnan tuottama ilo, virkistyminen ja rentoutuminen sekä sosiaalisuus ja ystävyys-suhteiden merkitys että liikunnan vaikutus vartaloon ja ulkonäköön.

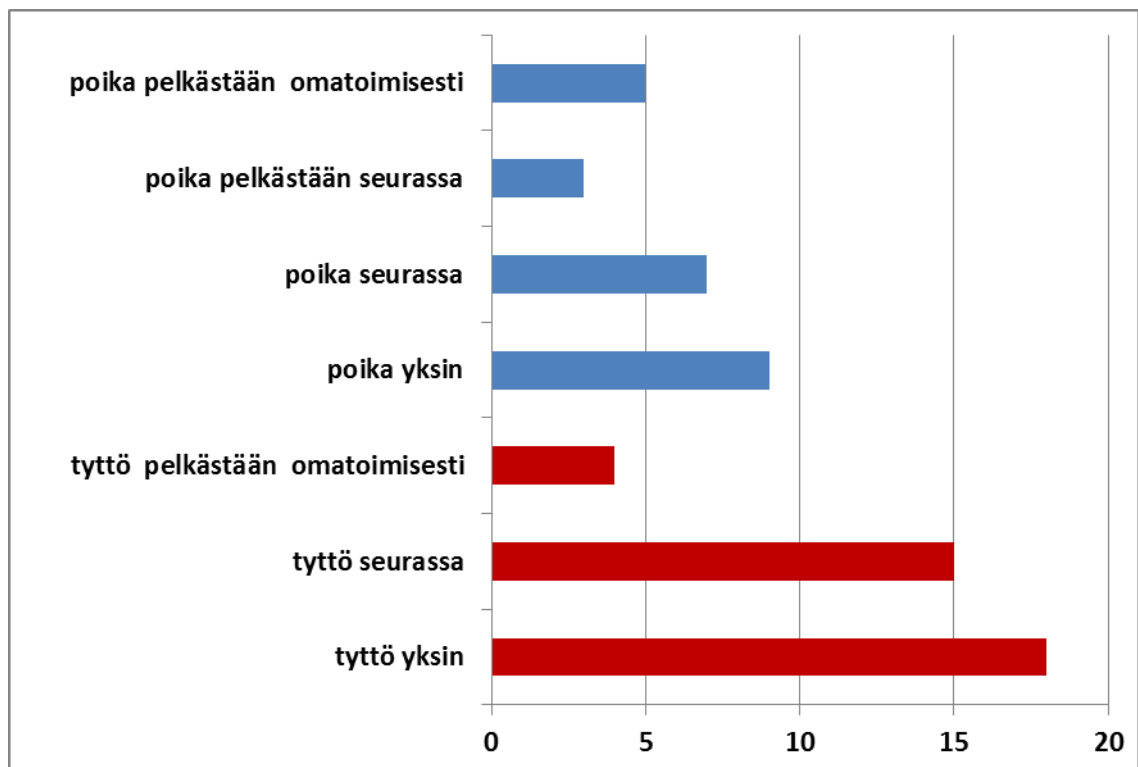
Palomäen & Heikinaro-Johanssonin (2010) laaja liikunnan seuranta-arviointi tehtiin yhdeksäsluokkalaisille. Kuusi merkittävintä syytä olivat tytöillä ja pojilla samat. Tärkein motiivi selvästi tässäkin tutkimuksessa sekä tytöillä että pojilla oli halu olla fyysisesti hyvässä kunnossa. Sen jälkeen tulivat liikunnan positiivinen vaikutus vartalon ulkomuotoon, harjoittelusta nauttiminen, ystävien tapaamisen mahdollisuus, liikunnan rentouttava vaikutus sekä sen aikaansaama fyysinen viehättävyys.

Nuorten vapaa-aikatutkimuksessa (2013) kolmen kärjen muodostavat Karvosen, Rahkolan ja Nupposen tutkimuksen tapaan halu pysyä terveenä, halu olla hyvässä kunnossa ja liikunnan tuottama ilo. Kuten muidenkin viime-aikaisten tutkimusten tuloksista olemme voineet huomata, niin liikunnan harrastamisen syyt ovat hyvin samankaltaisia. Omassa tutkimuksessani itsensä kehittäminen kuitenkin nousee selvästi muiden syiden yläpuolelle, kun taas muissa vertaamissani tutkimuksissani se ei ole ihan kärjessä. Vain nuorten vapaa-aikatutkimuksessa (2013) se korostuu sosiaalisuuden ohella heti hyvän kunnon, terveyden ja liikunnan aikaansaaman ilon jälkeen. Tämä onkin ainut eroavaisuus oman tutkimukseni tuloksissa liikunnan harrastamisen motiiveissa verrattuna muiden tutkimusten tuloksiin.

8.1.2 Tyttöjen ja poikien omatoiminen ja organisoitu liikkuminen

Tutkimukseni tulosten perusteella jokainen harrastaa jollakin tavoin liikuntaa edes joskus. Omatoiminen liikunnan harrastaminen ja liikunnan harrastaminen seurassa ovat tytöillä ja pojilla melkein yhtä suosittuja. Hieman enemmän kuitenkin sekä tytöt että pojat harrastavat liikuntaa omatoimisesti kuin seurassa. Ero ei ole kuitenkaan suuri. Suuri osa sekä tytöistä että pojista harrastaa sekä omatoimisesti että seurassa. Pojista

viisi harrasti liikuntaa kuitenkin pelkästään omatoimisesti ja kolme pelkästään seurassa. Suuri omatoimisesti harrastaminen johtuu seuratoiminnan vähäisyydestä pienellä paikkakunnalla sekä siitä, että joukkuelajeja ei ole mahdollista ylipäättään harrastaa. Ei ole olemassa monipuolista seuratoimintaa. Tytöistä neljä harrasti liikuntaa pelkästään omatoimisesti. (Kuvio 3.)



KUVIO 3. Oppilaiden liikunnan omatoiminen ja seurassa harrastaminen. (Mainintoja kussakin ryhmässä.)

Suomalaisen liikuntakulttuurin ominaispiirteisiin on yleisesti aina kuulunut omaehtoisen liikunnan harrastamisen runsaus (Laakso, Nupponen, Rimpelä & Rimpelä 2006; Vuori, Ojala, Tynjälä, Villberg, Välimaa & Kannas 2007). Myös Mäntylä (2011) toteaa tutkimuksessaan liikunnan omaehtoisen harrastamisen olevan tärkeässä roolissa.

”Nautin liikunnasta itsekseni, kun ei tarvitse kilpailla kenenkään kanssa tai pelätä jäävänsä jonkun varjoon tai silmätikuksi. Voin myös liikkua silloin kun haluan, eikä muita menoja tarvitse ajoittaa harrastusten ympärille. Yksikseen liikkuminen on mukavampaa kuin suuressa porukassa hikoilu.” (T/15)

”Yhteisissä treeneissä käyminen ei ole minun juttuni. Liian suunniteltu ja ohjelmoitu vapaa-aika ei ole mielestäni mukavaa. Lenkkeily silloin kun itselle sopii on hyvä minulle.” (T/12)

Yksin oleminen toimii motiivina liikkumiselle myös Telaman (1986) mukaan. Silloin saa olla rauhassa, antaa aikaa omille ajatuksille ja tehdä asioita silloin kun haluaa. Omassa tutkimuksessani oli havaittavissa, että samoilta tutkimushenkilöiltä löytyi sekä sosiaalisia että yksin olemiseen liittyviä motiiveja liikkumiselle.

”Salilla omaan tahtiin käyminen on hauskaa, koska ei tarvitse ottaa paineita, ettei jaksata yhtä paljon kuin toinen tai yhtä kovaa, vaan saa rauhassa omaan tahtiin tehdä liikkeitä. Joskus myös kavereiden kanssa ajan viettäminen onnistuu salilla, sillä jutustelu liikkeiden välillä on mukavaa ja samalla ehtii vaihtaa ajatuksia ja kuulumisia.” (T/9)

Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2010) liikunnan seuranta-arviointitutkimuksessa pojat liikkuivat seurassa jonkin verran enemmän kuin tytöt. Seurassa liikkuminen on tytöillä kasvanut viimeisen kymmenen vuoden aikana ja pojilla vain hieman vähentynyt. Mutta taas oman tutkimukseni tuloksia tulkittaessa syy poikien tyttöjä vähäisempään seurassa liikkumiseen löytyy poikia kiinnostavien lajien harrastamismahdollisuuksien puutteesta paikkakunnalla. Myös Hietanen ja Kauppila (2007) totesivat, että lähes puolet (47,8 %) pienillä paikkakunnilla asuvista kokivat oman paikkakuntansa liikuntaharrastusmahdollisuudet heikoiksi tai kohtalaisiksi. Suurilla paikkakunnilla vastaava luku oli puolestaan vain kolme prosenttia.

Nuorten vapaa-aikatutkimuksen (2013) mukaan omatoiminen liikkuminen muodostaa valtaosan nuorten kaikesta liikunnasta ja kaukana perässä tulevat urheilu- ja liikuntaseuratoiminta. Seuraliikunta oli selvästi suositumpaa pojilla, mikä selittyy sillä, että poikien eniten suosimia lajeja harrastetaan nimenomaan seurassa, koska ne ovat joukkuelajeja.

Neljän vuoden välein tehtävän kansallisen liikuntatutkimuksen (2009–2010) tulosten mukaan seurassa liikkuminen on lisääntynyt viimeisen kymmenen vuoden aikana ja omaehtoinen liikkuminen vähentynyt. On kuitenkin huomioitava, että 15 ikävuoden jälkeen urheiluseuratoimintaan osallistuminen vähenee selvästi ja omaehtoinen liikunnan harrastaminen puolestaan lisääntyy. Tästä myös omassa tutkimuksessani oli monia

mainintoja. Monet nuoret olivat yläasteen aikana lopettaneet urheiluseuratoiminnassa mukana olemisen. Aika ei enää yksinkertaisesti riitä yläasteen jälkeen jatko-opintoihin siirryttäessä ja kiinnostuskin saattaa lopahtaa. Näin joukkueisiin ei enää riitä pelaajia, jotka mahdollistaisivat jatkotoiminnan.

”Olen lapsuudesta alkaen ollut erityisen kiinnostunut palloilulajeista. Pelasin jalkapalloa ja lentopalloa, mutta nyt joukkueita ei enää ole. Ei ollut riittävästi pelaajia niin toiminta loppui. Olisi mukava harrastaa edelleen ilman pelkoa siitä, että harrastustoiminta loppuisi.” (P/11)

”Aloitettuani lukion suurin osa ajastani menee läksyjen tekemiseen ja ystävien tapaamiseen ja harrastustoiminnalle ei jää enää niin paljon aikaa.” (T/10)

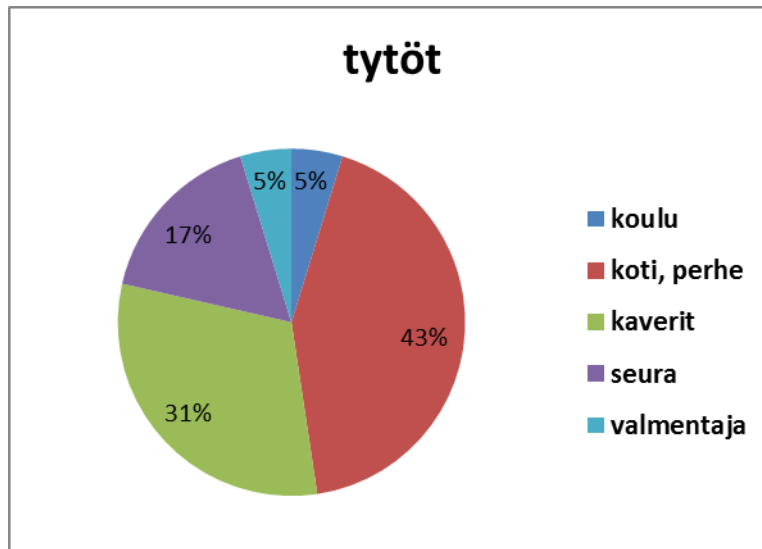
Seurassa liikkumisesta, kuten jo edellä omaehtoisesta liikkumisestakin, moni löysi tutkimuksessani paljon positiivisia puolia.

”Huolet ja murheet tulee puhuttua kavereille samalla liikunnan ohessa.” (T/12)

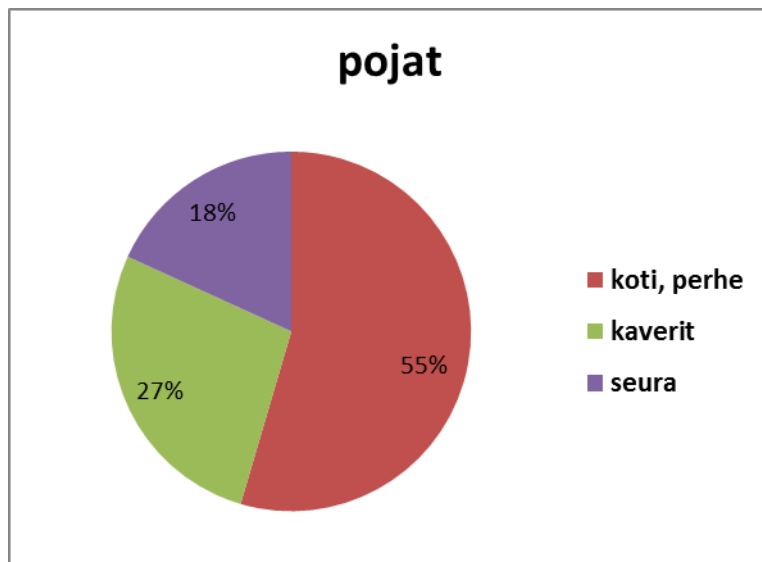
”Joukkuelajit motivoivat minua liikkumaan. Ne opettavat sitoutumista ja vastuuta. Joukkuetta ei voi pettää ja jättää menemättä treeneihin, vaikka kuinka olisikin jotain muuta kivaa tiedossa.” (T/2)

8.1.3 Liikunnan harrastamista tukevat tahot

Tutkimuksen nuoret näkivät kodin, perheen ja kavereiden tukevan selvästi eniten heidän liikunnallista harrastamistaan. Sekä tytöillä että pojilla koti ja perhe nähtiin ylivoimaisesti suurimpana tukijana. Näiden lisäksi molempien mielestä myös seurasta saadaan tukea. Ainoastaan kaksi tyttöä koki, että valmentaja tukee liikunnan harrastamista. Kyseessä olikin tavoitteellista kilpaurheilua harrastavat tytöt, joten valmentajan tuki onkin tuossa tapauksessa ehdoton. Vain kahden tytön mielestä koulu tukee tällä hetkellä heidän liikunnan harrastamistaan. (Kuviot 4. ja 5.)



KUVIO 4. Tyttöjen liikunnan harrastamista tukevat tahot.



KUVIO 5. Poikien liikunnan harrastamista tukevat tahot.

”Perheeni tukee harrastuksiani ja kannustaa niiden harrastamisessa. Vanhempani ovat aina valmiita kuskaamaan minua harrastuksiini ja maksamaan ne. Kaverini ovat myös aina innostamassa ja pyytämässä mukaan johonkin uuteen harrastukseen tai liikunnalliseen tapahtumaan.” (T/13)

”Valmentajani on motivoiva ja kuljettaa minua harjoituksiin ja kisoihin. Tiedän, että ilman häntä en olisi sm-tason urheilija. Seurani on myös hyvä, vaikkakin pieni. Seura kuitenkin tukee aina sekä rahallisesti että kannustamalla. Perheelleni olen velkaa myös paljon. He ovat kuljettaneet minua joka paikkaan. Myös ystäväni tuki on tärkeä.” (T/1)

”Olen kiitollinen vanhemmilleni, kun he sovittavat omat menonsa niin, että saan harrastaa.” (T/2)

”Vanhempani tukevat minua harrastuksissani ostamalla minulle liikuntavaatteita ja välineitä. Kaverini tukevat osallistumalla myös ja tsemppaamalla liikkumaan.” (T/7)

”Perheeni tukee liikuntaharrastuksiani kustantamalla, kuljettamalla ja kannustamalla.” (T/8)

Hyvin samansuuntaisia tuloksia oman tutkimukseni kanssa on saatu myös aiemmissa tutkimuksissa. Perhe ja kaverit ovat tahot, jotka nousevat esiin useimpien vastauksissa, kun tutkitaan liikunnan harrastamista tukevia tahoja. Kuten Tammelin (2008) on todennut, voi vanhempien vaikutus välittyä monella tavalla. Liikunnan hyväksyvä asenne, rohkaisu, sosiaalinen tuki, mallina toimiminen, ohjeiden antaminen ja opettaminen sekä harrastusten tukeminen kuljettamalla ja kustantamalla ovat hyviä esimerkkejä vanhempien mahdollisuuksista vaikuttaa.

Hietasen ja Kauppilan (2007) tutkimuksessa vanhempien merkitys nuorten liikunnan harrastamisessa näkyi hyvin samoissa asioissa kuin omassakin tutkimuksessa. Kolme tärkeintä asiaa olivat Hietasen ja Kauppilan (2007) tutkimuksen mukaan välineiden hankkiminen, harrastuksen maksaminen ja harrastuksiin kyyditseminen. Myös omassa tutkimuksessani nämä samat seikat tulivat eniten esiin.

Telaman, Laakson ja Yangin (1994) mukaan vanhempien liikunnallisuudella on merkitystä lapsen harrastamiselle. Myös omassa tutkimuksessani tuli esille vanhempien kuten myös sisarusten liikunnallisuuden positiivinen vaikutus nuoreen.

”Tukea liikuntaharrastuksiini saan perheeltä, sillä vanhempani ja sisarukseni ovat myös urheilullisia.” (P/7)

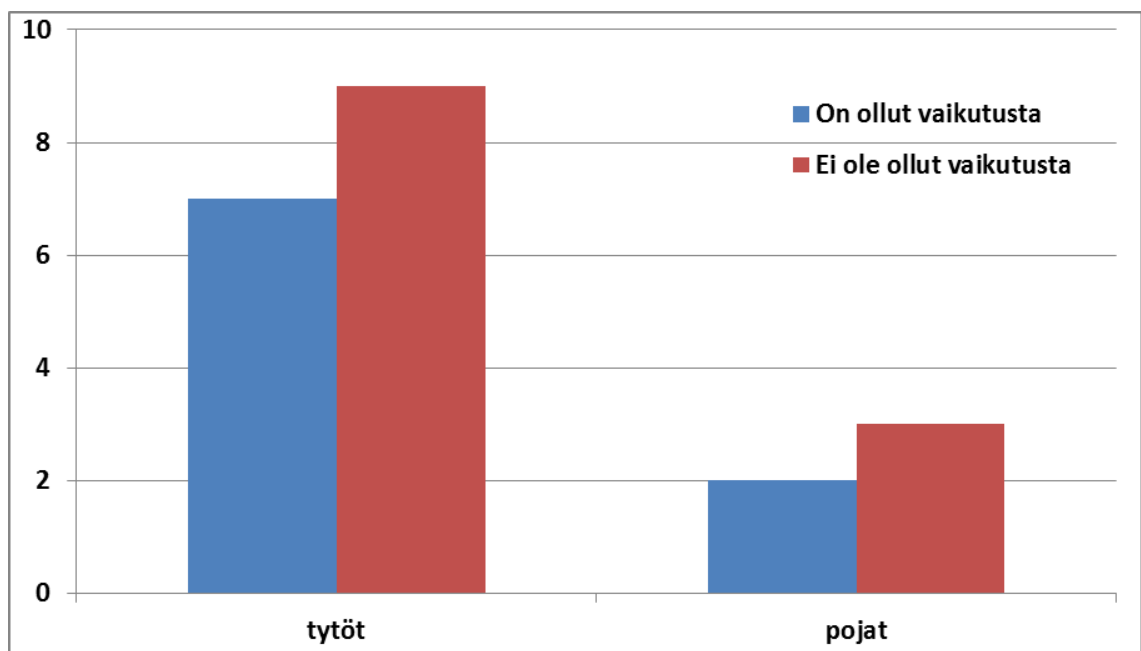
”Vanhemmat ovat aina tukeneet liikunnan harrastamistani. Lenkillekin lähdetään usein porukassa.” (P/9)

”Jalkapallon pariin minut houkutteli nuorempi siskoni.” (T/2)

”Joka vuosi alkaa hirvenmetsästyksen lokakuussa, johon minä osallistun aina isäni kanssa.” (P/10)

8.1.4 Koululiikunnan vaikutus liikunnan harrastamisen aloittamiseen

Niukka enemmistö tutkimuksen nuorista, sekä tytöistä että pojista, oli sitä mieltä, että koululiikunta ei ole vaikuttanut heidän liikuntaharrastustensa aloittamiseen. Koululiikunnan merkitystä erityisesti nuoruusiässä on yleisesti korostettu ja sen tärkeyttä korostetaan edelleen nuorten tulevaisuuden liikkumisen innoittajana. Tässä tutkimuksessa koululiikunnalla ei kuitenkaan tulosten valossa ollut suurta merkitystä nuorten liikunnan harrastamisen aloittamiseen. He löysivät kipinän liikunnan aloittamiseen pääosin muualta. (Kuvio 6.)



KUVIO 6. Koululiikunnan vaikutus liikunnan harrastamisen aloittamiseen.

”Koulu tukee omaa liikunnallista harrastamistani monipuolisilla liikuntatunneilla ja erilaisilla kerhoilla, jotka toimivat vapaa-ajalla. Koululiikunnalla on ollut vaikutusta oman liikunnallisen harrastukseni löytymiseen.” (T/16)

”Koululiikunnalla on ollut vaikutusta omien liikunnallisten harrastusten löytymiseen.” (T/15)

”Pakollisesta koululiikunnasta ei ole ollut apua harrastusteni löytymiseen, mutta valinnaisesta liikunnasta on ollut. Siellä saamme itse valita, mitä tunneilla teemme. Itse löysin oman harrastukseni myös sen kautta.” (T/13)

”Koululiikunta ei tue omaa liikunnallista harrastamistani, mutta kerhojen ansiosta olen itse innostunut pelaamaan myös vapaa-ajalla.” (P/3)

”Koululiikunnalla ei ole mielestäni ollut juurikaan vaikutusta omien liikunnallisten harrastusten löytymiseen.” (P/11)

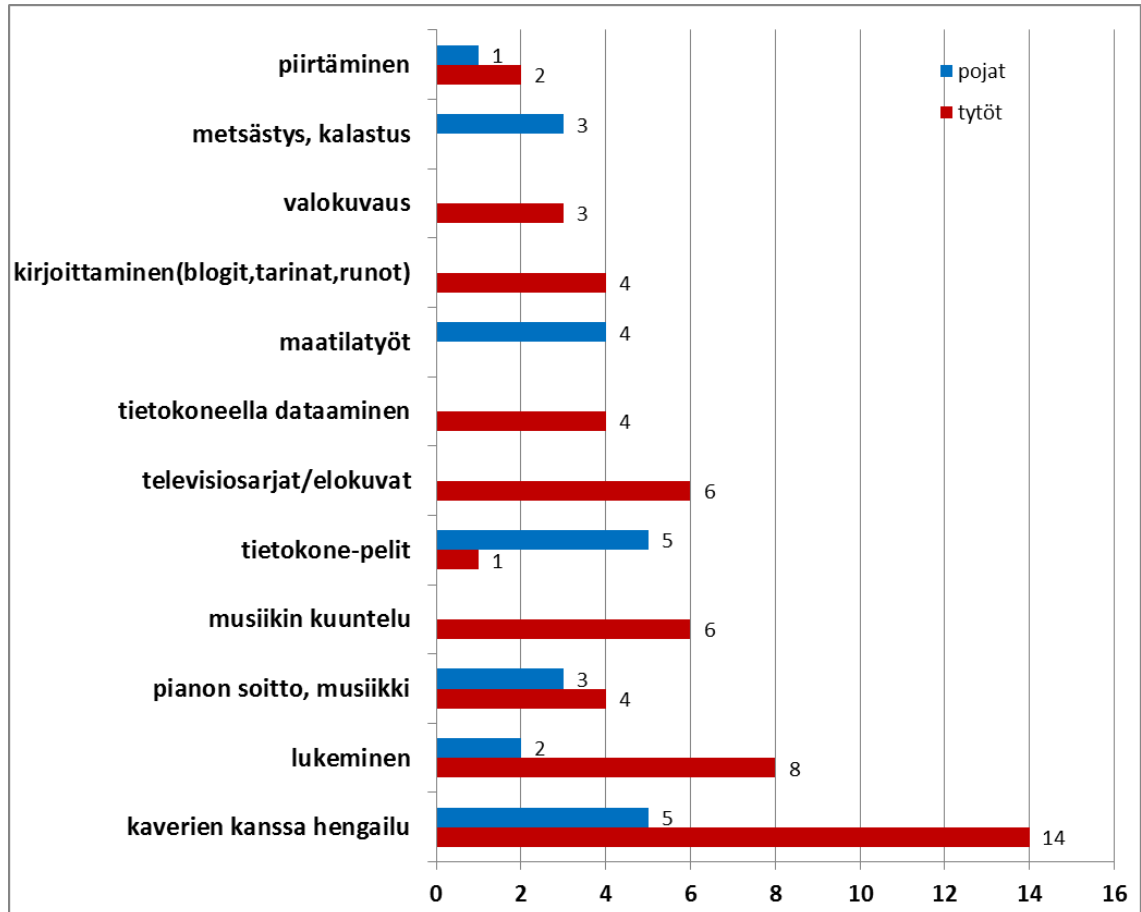
Hietasen ja Kauppilan (2007) tutkimuksesta on havaittavissa hyvin samansuuntaisia vastauksia kuin omassani tuli esiin. Heidänkin tekemässään tutkimuksessa suuri osa vastaajista (75 %) ei kokenut koululiikunnalla olleen juurikaan merkitystä liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja lajivalintaan. Vastaajista vain neljännes oli sitä mieltä, että koululiikunta oli vaikuttanut heidän liikuntaharrastuksensa aloittamiseen erittäin paljon tai paljon. Hietanen ja Kauppila (2007) selvittivät myös koulun järjestämien liikunta-kerhojen vaikutusta liikunnan harrastamisen aloittamiseen. Tuloksien mukaan vastaajista 10 % oli sitä mieltä, että kerhoilla oli vaikutusta oman liikunnallisen harrastuksen löytymiseen. Kerhojen vaikutusta en itse suoranaisesti tutkimuksessani kysynyt, mutta moni kuitenkin ilmoitti sen vaikuttaneen positiivisesti liikuntaharrastuksen aloittamiseen.

8.2 Vapaa-ajan muut harrastukset

Nuorten aineista oli nähtävissä, että nuorilla on todella paljon muitakin kuin liikunnallisia harrastuksia. Tytöt olivat selvästi poikia aktiivisempia niin sanotuissa luovissa harrastuksissa, joiksi voidaan kutsua muun muassa soittamista, valokuvaamista, piirtämistä, muuta kuvataidetta ja käsitöitä. Täysin sama suuntaus näkyy myös Myllyniemen tekemässä nuorisobarometrissa (2009).

Ylivoimaisesti suosituin vapaa-ajanviettomuoto tässä tutkimuksessa oli kaverien ja ystävien tapaaminen, heidän kanssa hengailu ja jutteleminen. Kaksi kolmasosaa tytöistä ja lähes puolet pojista ilmoittivat kaverien ja säännöllisen vapaa-ajan vieton kaverien kanssa merkitsevän heille todella paljon. Seuraavaksi suosituin vapaa-ajan harrastus oli

lukeminen. Sen jälkeen aineissa nousivat vahvasti esiin musiikin harrastaminen eri muodoissaan, television katselu, tietokoneella pelaaminen ja chattailu sekä kirjoittaminen ja valokuvaaminen. (Kuvio 7.)



KUVIO 7. Oppilaiden vapaa-ajan muut kuin liikunnalliset harrastukset. (Mainintoja kussakin ryhmässä.)

”Pidän valokuvaamisesta, siinä voi vapaasti ilmaista itseään. Useimmiten kuvaan luontoa tai lähemme ystävien kanssa kuvausreissulle ja kuvaamme toisiamme.” (T/13)

”Tykkään vapaa-ajalla katsoa tv:tä, kuunnella musiikkia, lukea ja pelata tietokonepelejä.” (T/18)

”Yleensä vapaa-ajalla luen kirjaa tai kirjoitan runoja. Myös laulaminen ja musiikin kuuntelu ovat suuri osa elämäni.” (T/17)

”Nautin elokuvien ja televisiosarjojen katselemisesta, koska silloin pääsen irtautumaan arjesta ja unohtamaan huolet. (T/5)

”Pidän tietokoneella dataamisesta ja kavereiden kanssa hengailusta.” (T/1)

”Harrastan vapaa-ajalla paljon lukemista ja piirtämistä ja pelaan myös paljon tietokonepelejä. ” (P/12)

”Musiikin parissa vierähtää suurin osa vapaa-ajastani. Soitan kitaraa ja lisäksi kuuntelen paljon musiikkia ja teen itsekin musiikkia. ” (P/11)

”Harrastuksiini kuuluu metsästys ja kalastus. Pidän niistä sen takia, koska luonto on paikka, jossa saan olla rauhassa, eikä kukaan häiritse. Metsässä jos jossain unohtuu arjen kiireet ja paineet. ” (P/7)

”Vapaa-aikani kuluu kotona tehden monenmoisia maatilahommia. ” (P/1)

Tutkimukseni tulokset vapaa-ajan vieton suhteen ovat paljolti samansuuntaisia monien muidenkin viime vuosina tehtyjen tutkimusten kanssa. Konttinen muun muassa (1998) tutki vapaa-ajanviettoa ja liikunnanharrastamista ja myös hänen tutkimuksessaan jo tuolloin ylivoimaiseksi ykköseksi nousi kavereiden kanssa oleilu ja jutteleminen sekä tytöillä että pojilla. Tytöillä seuraavaksi suosituimmat vapaa-ajanviettotavat olivat järjestyksessä musiikin kuuntelu, television ja videoiden katselu, kirjojen ja lehtien lukeminen sekä yksin olo ja rentoutuminen. Pojilla seuraavaksi suosituimmat olivat television ja videoiden katselu, musiikin kuuntelu sekä video- ja tietokonepelit.

Nuorisobarometrin (2009), jossa perusjoukkona ovat 15–19 -vuotiaat nuoret koko maassa lukuun ottamatta Ahvenanmaata, mukaan yleisimpiä luovan toiminnan vapaa-ajan viettotapoja nuorilla ovat käsityöt, soittaminen, valokuvaaminen, piirtäminen ja muu kuvataide. Muut harrastusmuodot löytyvät omista tutkimustuloksistanikin, mutta käsitöitä ei kukaan ilmoittanut harrastavansa. Nuorisobarometrin (2009) mukaan käsityöt olivat yleisin luovan harrastamisen muoto.

Noin kymmenen vuoden välein tehtävä tilastokeskuksen ajankäyttötutkimus antaa myös hyvää kuvaa nuorten vapaa-ajan käytöstä. Ajankäyttötutkimuksen (2009) mukaan 15–24 -vuotiaat nuoret käyttävät eniten vapaa-aikaansa luovista harrastuksista kuvataiteiden parissa. Noin 25 % ilmoitti harrastavansa kuvataiteita. Lähes yhtä suosittua on soittoharrastus ja kirjoittaminen. Valokuvaus ja videokuvaus ovat hieman vähäisempiä, toki valokuvaaminen on eniten nostanut suosiotaan luovista harrastuksista viimeisen kymmenen vuoden aikana. Digitalisoituminen ja kännykkäkamerat ovat lisänneet valokuvausharrastusta nuorten keskuudessa paljon. Sama trendi tulee varmaan jatkumaan myös seuraavina vuosina. Laulamista ja näyttelemistä harrasti ajankäyttötutkimuksen (2009) mukaan noin 10 % nuorista.

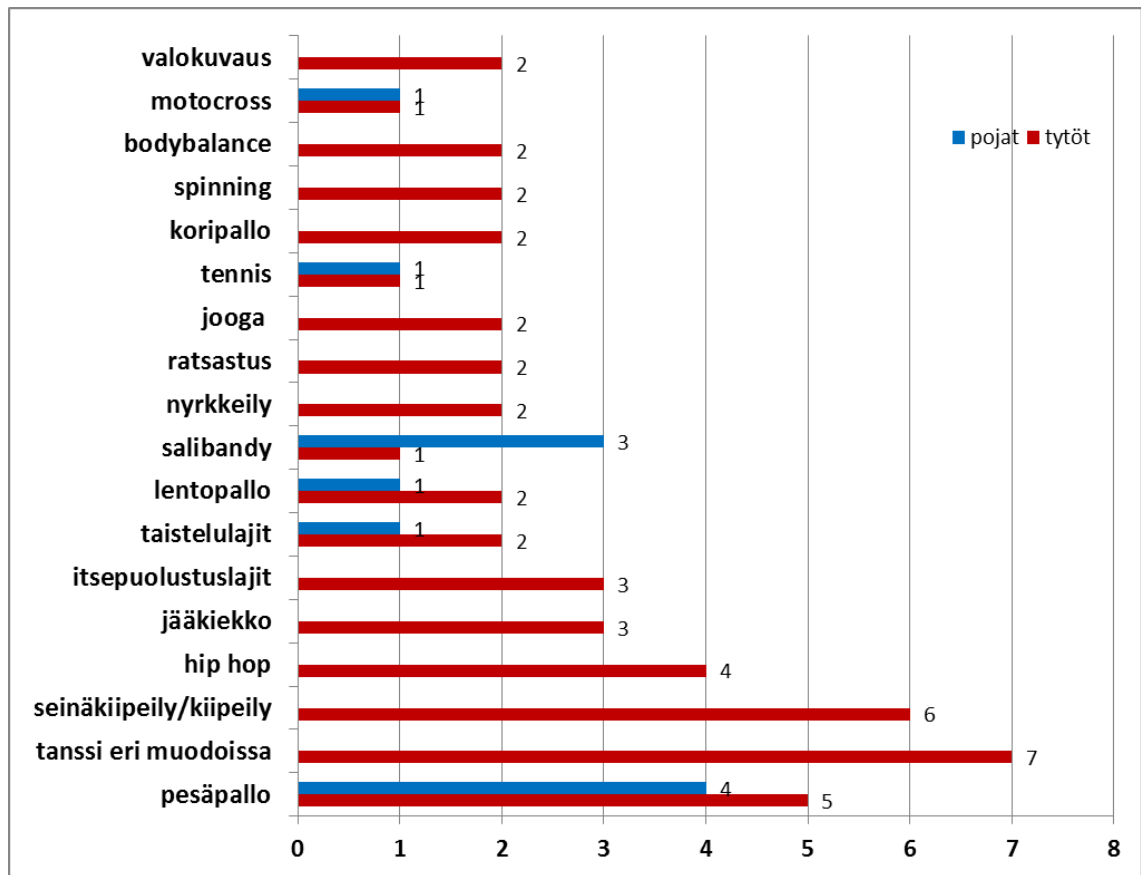
Ajankäyttötutkimuksen (2009) mukaan 15–24 -vuotiaiden nuorten lukeminen on vähentynyt parissa kymmenessä vuodessa. Vajaa 80 % nuorista ilmoittaa uusimmassa tutkimuksessa harrastukseksi lukemisen, kun luku tuolloin kaksikymmentä vuotta sitten oli noin 90 %. Tietokone on käytettävissä lähes jokaisella 15–24 -vuotiaalla. Eniten he käyttivät tietokonetta musiikin kuunteluun ja hallintaan. Seuraavaksi eniten tietokonetta nuoret käyttivät pelaamiseen. Tämä ikäryhmä on myös selvästi aktiivisin sosiaalisen median käyttäjäryhmä. 81 % on rekisteröitynyt sosiaalisiin verkkopalveluihin.

Hyvin samankaltaiset vapaa-ajan harrastukset löytyvät omista tutkimustuloksistani kuin viime aikoina tehdyistä muistakin pienemmistä sekä laajemmistakin tutkimuksista. On muistettava kuitenkin aina vertailuja tehdessä, että valinnan puute rajoittaa harrastamista.

8.3 Mitä nuoret harrastaisivat, jos heillä olisi siihen mahdollisuus

Nuorten aineista nousi esiin suuri määrä erilaisia liikunnallisia harrastuksia, joita he harrastaisivat, jos heillä olisi siihen mahdollisuus. Lajeista heijastuu pienellä paikkakunnalla oleva harrastusmahdollisuuksien ja -toiminnan puute. Liikunnan harrastusmahdollisuudet kun pienellä paikkakunnalla eivät ole kovin monipuoliset. Kun ei löydy toiminnalle vetäjää, niin ei ole toimintaakaan. Esiin nousi monipuolinen harrastusten kirjo, mutta selvästi neljä erilaista ryhmää, joille olisi suuri tarve. Joukkuepalloilulajit, tanssi eri muodoissaan, seinäkiipeily ja taistelu-/itsepuolustuslajit. Joukkuepalloilula-

jeista selvästi halutuimmat olivat pesäpallo, salibandy, jääkiekko, lento- ja koripallo. (Kuvio 8.)



KUVIO 8. Mitä oppilaat harrastaisivat, jos heillä olisi siihen mahdollisuus. (Mainintoja kussakin ryhmässä.)

Nämä kyseiset lajit, joita nuoret haluaisivat harrastaa, löytyvät myös monien aikaisempien tutkimusten listoilta. Kansallisesta liikuntatutkimuksesta (2009–2010) kaikki kyseiset lajit löytyvät harrastetuimpien joukosta lukuun ottamatta seinäkiipeilyä. Itsepuolustuslajit ovat vähän alempana listalla kuin tanssi ja joukkuepallolajit, mutta löytyvät siitä kuitenkin.

On siis hyvin perusteltua, miksi nuoret haluavat harrastaa juuri näitä kyseisiä lajeja. Ovathan lajit valtakunnallisestikin suosittuja ja samat lajit löytyvät yleisesti harrastetuimpien lajien joukosta. Pienen paikkakunnan nuorilla vain ei ole mahdollisuutta niitä harrastaa. Yksi syy sille, miksi seinäkiipeily ja itsepuolustuslajit olisivat haluttuja lii-

kunnan harrastamismuotoja, voisi löytyä esimerkiksi siitä, että koulussa oppilaat ovat saaneet useasti kokeilla kyseisiä lajeja. Ja kokeilut ovat olleet menestys.

9 POHDINTA

Alun alkaen nimenomaan kysymys siitä, mitä nuoret harrastavat vapaa-ajallaan, motivoi minua tutkimaan asiaa tarkemmin. Aihe on yhteiskunnallisesti ja kansanterveydellisesti merkittävä ja ajankohtainen. Liikunnalla ja sen harrastamisella on laajat positiiviset seuraukset ja se on merkittävä kansanterveydellinen tekijä. Liikunta on yhteiskunnallista mielenkiintoa herättävä asia. Se herättää tunteita puolesta ja vastaan. Liikunnan aikaan saamista eduista ja hyödyistä on tiedetty jo kauan, mutta enimmäkseen vasta tällä vuosituhannella liikunta on nostettu merkittäväksi kansanterveydelliseksi tekijäksi. Liikkuvan elämän voidaan sanoa olevan tervettä elämää ja terveen elämän hyväksi koettua elämää. Mikäli liikuntaharrastus aloitetaan jo nuorena, niin se ennustaa liikunta-aktiivisuutta myös aikuisiässä ja siten vaikuttaa terveyteen. Liikunnalla on positiivinen vaikutus fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen ja terveyteen. Olen itse toiminut yläkoulussa ja lukiossa liikunnan ja terveystiedon opettajana jo viisitoista vuotta ja nähnyt ja seurannut täten läheltä nuorten liikunnallisuutta ja siinä tapahtuvia muutoksia.

Tutkimukseni tavoitteena oli selvittää miten nuoret vapaa-aikansa käyttävät. Mitä liikunnallisia ja muita harrastuksia heillä on, miksi he harrastavat liikuntaa ja näkevät sen tärkeänä ja mitä he haluaisivat harrastaa, jos heillä olisi siihen mahdollisuus. Lisäksi selvitin miten he liikuntaa harrastavat, tukeeko joku heidän liikunnan harrastamistaan ja onko koululiikunnalla ollut vaikutusta liikuntaharrastuksen aloittamiseen. On hyvä tiedostaa, että tutkimuksen taulukoissa ei näy ihan kaikki lajit eivätkä syyt, jos esimerkiksi harrastajia ja haluajia on ollut vain yksi.

Ainekirjoitus antoi minulle hyvät eväät tutkimuksen tekoon. Saamani materiaali oli erittäin runsas. Jälkeenpäin olen pohtinut, saiko nimenomaan se, että ainekirjoitus kuului äidinkielen kurssiin ja arvioitiin kurssiin kuuluvana työnä, nuoret kirjoittamaan niin laajoja ja hyviä esseitä? Vai oliko kyseessä vain kirjoituksellisesti lahjakas ikäluokka vai kenties vain kiinnostava ja mielenkiintoinen aihe kirjoittaa?

Laadullisen tutkimuksen luotettavuudesta kertoo tutkimuksessa muun muassa suorat lainaukset ja miten avoimesti asiat on kerrottu. Oliko minulla vaikutusta oppilaiden teksteihin, koska he tunsivat minut? Kirjoittivatko he erilaisilla aineet minulle, kuin olisi-

vat kirjoittaneet jollekin heille oudolle ihmiselle? Tunnen kuitenkin kulttuurin ja luulen tietäväni aineiden totuusarvon ja uskon, että kaikki aineissa esiin tuleva pitää paikkansa. Luotettavuudesta kertoo myös se, että kenenkään kirjoittajan henkilöllisyys ei paljastunut tutkimuksen missään vaiheessa. Käsittelin aineet nimettöminä alusta loppuun saakka. En myöskään antanut omien asenteiden vaikuttaa tuloksien tulkintaan ja nostin esille monipuolisesti erilaisia ajatuksia tukevia tulkintoja. Luvat oli myös hankittu hyvissä ajoin rehtorilta, äidinkielen opettajalta ja oppilaiden vanhemmilta. Pidin myös tarkkaa päiväkirjaa koko tutkielman teon ajan.

Saamani tulokset vahvistivat pitkälti jo aikaisempia tutkimustuloksia vastaavissa tutkimuksissa ja myös omia etukäteisolettamuksiani. Muutamia selviä poikkeuksiakin tuli kuitenkin esiin aikaisempiin tutkimustuloksiin verrattuna. Tutkimustulosten mukaan jokainen tutkimukseen osallistunut harrastaa edes joskus jotain liikunnallista. Ei ollut ketään, joka ei harrastaisi koskaan yhtään mitään. Ylivoimaisesti suosituin vapaa-ajan liikunnan harrastamismuoto sekä työillä että pojilla oli lenkkeily, käsittäen sekä kävelyettä juoksulenkkeilyn. Poikien osalta lenkkeilyn suuri suosio perustuu varmasti paljolti organisoitujen harrastusmahdollisuuksien puutteeseen.

Seuraavaksi suosituimmat lajit sekä tyttöjen että poikien osalta vastaavat myös muilta osin aikaisemmin tehtyjen tutkimusten tuloksia, mutta tyttöjen harrastamat zumba ja kahvakuula poikkeavat näistä. Zumban ja kahvakuulan suosio kunnassa perustuu vireään toimintaan ja innokkaisuuteen. Naisvoimisteluseuratoiminta on vahvaa ja sinne jokainen iästä riippumatta on tervetullut pitämään kunnostaan huolta. Nuoret ovat innolla mukana toiminnassa ja harrastaminen on säännöllistä ja aktiivista. Nuorille järjestetään myös ihan omia vuoroja. Poikien toiseksi suosituin liikunnan harrastamismuoto oli kuntosali, joka kunnassa nostaa suosiotaan valtavasti parasta aikaa nyt kun salille on saatu uudet laitteet ja muutenkin sitä on uudistettu.

Ylivoimaisesti suurin syy liikunnan harrastamiselle oli itsensä kehittäminen. Tältä osin tutkimustulos poikkeaa aikaisempiin tuloksiin nähden. Itsensä kehittäminen ei ole esiintynyt missään muussa tutkimuksessa näin korkealla. Miksi se sitten tässä tutkimuksessa nousi näin selväksi ykköseksi? Siihen eivät kirjoitukset selvästi antaneet vastausta, mutta liikunnan arvostus oli todella korkealla tasolla tutkittavien keskuudessa ja lähes jokainen tavoitteli liikunnan aikaansaamien hyötyjen näkymistä jollain tapaa omassa ke-

hossaan. Heillä oli valtava halu kehittyä liikunnan avulla ja saada aikaan fyysisiä, psyykkisiä tai sosiaalisia muutoksia kehossa. Myös itsensä haastaminen, voittaminen ja rajojen kokeilu, hyvä fyysinen kunto ja terveys, liikunnan tuottama ilo, nautinto ja virkeys sekä sosiaalisuus ja ystävyyssuhteet nousivat hyvin esille ja olivat monien mielestä tärkeitä syitä liikunnan harrastamiselle.

Liikunnan omatoiminen ja seurassa harrastaminen kulkivat lähes käsi kädessä. Vähän enemmän kuitenkin sekä tytöt että pojat liikkuiivat omatoimisesti kuin seurassa. Tytöt kuitenkin liikkuiivat enemmän seurassa kuin pojat. Tämä perustuu suoraan siihen, että naisvoimisteluseuratoiminta kunnassa on vahvaa ja se saa tytöt riveihinsä. Poikien yleisesti eniten harrastamilla lajeilla taas ei ole olemassa seuratoimintaa pienessä kunnassa ja tämä johtaa omatoimisen liikunnan suurempaan osuuteen pojilla. Aikaisempien tutkimusten mukaan pojat ovat olleet yleisesti tyttöjä aktiivisempia seurassa liikkujia.

Nuoret kokivat, että koti, perhe ja kaverit ovat eniten heidän tukena liikunnallisissa harrastuksissa. Selvästi suurin merkitys sekä tytöille että pojille oli kodilla ja perheellä. Myös urheiluseurasta saadaan tarvittavaa tukea. Valmentaja antaa tuen kilpaurheilua harrastavalle. Koulua nuoret eivät kuitenkaan näe liikunnan harrastamiseen tukea antavana tahona. Koulun kerhotoiminta koettiin kuitenkin positiivisena. Hyvin samansuuntaisia ovat aikaisempienkin tutkimusten tulokset koulun suhteen. Koululiikunnalla ei tutkimustulosten mukaan ollut merkitystä nuorten liikunnallisten harrastusten aloittamiseen. Nuoret löytävät harrastuksensa pääosin muiden kanavien kautta. Silti koululiikunnan merkitystä ei voi väheksyä, vaikka se tässä tutkimuksessa ei saanutkaan kovin yllättäviä arvioita. Itse yritän saada oppilaat suhtautumaan positiivisesti liikuntaan. Vaikka he eivät omaa lajia löytäisikään koululiikunnan avulla heti yläkoulu- /lukioiässä eivätkä ymmärtäisi liikunnan merkitystä, niin pyrin saamaan heidät kokonaisvaltaisesti ymmärtämään liikunnan aikaansaamat terveydelliset hyödyt ihmiselle. Mahdollisesti muutama vuoden kuluttua, murrosiän ollessa ohi, he pystyvät ajattelemaan asioista erilailla, kypsemmin ja saavat sitten kipinän liikuntaan. Tiedän, että näin on tapahtunut useille oppilaille, joille liikunta yläkoulu- /lukioiässä on vielä ollut 'pakkopullaa'. Jos heille näin on jälkikäteen syttynyt elinikäinen kipinä liikuntaan, voin myös opettajana olla tyytyväinen.

Muusta kuin liikunnallisesta vapaa-ajan käytöstä selvästi yleisin vapaa-ajanviettomuoto oli kaverien ja ystävien tapaaminen, heidän kanssaan hengailu ja jutteleminen. Myös lukeminen, musiikin kuuntelu ja soittaminen, tietokoneella pelaaminen, datailu ja chat-tailu sekä television katsominen nousivat listalla korkealle. Myös niin sanotut luovat harrastukset kuten esimerkiksi valokuvaaminen ja kirjoittaminen ovat listalla hyvin mukana. Samat vapaa-ajanviettotavat löytyvät myös useimmista muista tutkimustuloksista. Käsityöt oli ainut poikkeus. Nuorisobarometrin (2013) mukaan käsityöt oli listan kärjessä, mutta omassa tutkimuksessani sitä ei tullut ollenkaan esiin.

Jos nuorilla olisi mahdollisuus harrastaa sitä, mitä he haluaisivat, he harrastaisivat joukkuepalloilulajeja, tanssia eri muodoissaan, seinäkiipeilyä ja taistelun /itsepuolustuslajeja. Nämä ryhmät erottuivat ja nousivat hyvin selvästi esille tutkimustuloksissa. Nämä tulokset voidaan perustella hyvin. Seinäkiipeilyä lukuun ottamatta kaikki edelliset lajit löytyvät suosituimpien liikuntaharrastusten listalta aiemmin tehdyissä koko maata koskevissa laajoissa tutkimuksissa. Ei siis ihme, että myös tämän kunnan nuoret haluaisivat kyseisiä lajeja harrastaa. Mutta niihin ei ole valitettavasti mahdollisuuksia. Kyseessä on pieni maaseutukunta, jossa monien joukkuelajien harrastaminen on mahdotonta. Jo joukkueen kokoon saaminenkin voisi olla ongelmallista ainakin joissakin lajeissa pienien ikäluokkien johdosta. Ei ole toiminnalle vetäjiä, saati myöskään tarvittavia asianmukaisia paikkoja, missä niitä voisi harrastaa. Näin monet, jotka haluaisivat harrastaa joukkuepalloilulajeja, joutuvat luopumaan haaveestaan ja esimerkiksi sen takia harrastamaan enemmän omatoimista liikuntaa.

Isoilla paikkakunnilla saa harrastaa lähes aina sitä mitä haluaa, siihen on yleensä mahdollisuudet ja puitteet kaikilta osin kunnossa. Isoilla paikkakunnilla ei myöskään useimmiten ole pelkoa jonkun harrastustoiminnan (joukkuelajit) loppumisesta yhtäkkiä. Pienessä kunnassa mahdollisuudet ovat hyvin rajallisia. Muutama nuorista kulkee lajinsa perässä naapurikunnassa, mutta se saattaa jo osalle vanhemmista olla taloudellinenkin ongelma ja myöskään aikaa kuljettamiseen ei kaikilla esimerkiksi omien töiden ohessa löydy. Seinäkiipeilyn ja itsepuolustuslajien suosio tässä tutkimuksessa saattaa perustua ainakin osittain siihen, että koulussa on ollut mahdollisuus kokeilla kyseisiä lajeja ja sen myötä innostus on herännyt tällaisiin vähän erikoisempiin lajeihin.

Myös Rämänen (2013) pro gradu -tutkielmassaan totesi suuren kaveriporukan positiivisen vaikutuksen moneen toimintaan. Hän tutki pienen lakkautetun kyläkoulun oppilaiden mielteitä ja kokemuksia siirryttäessä uuteen isoon kuntakeskukseen. Oppilaat näkivät asian pelkästään positiivisena. Suuressa porukassa aktiviteettien määrä oli isompi, välitunneilla ja liikuntatunneilla pystyi pelailemaan isolla porukalla paremmin. Pystyi tekemään sellaisia asioita, mitä ennen pienessä porukassa ei pystynyt. Isommissa ympyröissä ja kuvioissa on siis enemmän mahdollisuuksia tehdä asioita. Tätä tutkimustulosta voi verrata mielestäni pienen ja ison kunnan mahdollisuuksiin tarjota joukkuepalloilulajien harrastaminen.

Kansanterveyden näkökulmasta koululiikunta yleisesti nähdään merkittävässä asemassa nuorten hyvinvoinnin ja liikunnan edistäjänä ja tulevaisuudessa sen roolia tulisi vahvistaa nimenomaan estämään liian vähäinen liikkuminen. Muutenkin erityinen huomio liikunta-aktiivisuuden edistämiseen tulisi kiinnittää juuri murrosiässä ja hieman ennen täysi-ikäiseksi tulemistä kun vapaa-ajan liikunta-aktiivisuudella on tapana juuri tuolloin merkittävästi vähentyä. Murrosiän viimeisiin vuosiin kannattaa panostaa, koska ne ovat tärkeitä vuosia aikuisikään jatkuvan liikuntaharrastuksen kannalta. Liikunta-aktiivisuudella nuoruudessa on suora yhteys aikuisiän fyysiseen kuntoon ja terveyteen ja näin myös kansanterveyteen. Se on myös taloudellinen kysymys. Tätä menoa nykyajan nuorisosta saattaa olla kasvamassa läntisten hyvinvointivaltioiden huonokuntoisin sukupolvi. Mikäli arkiliikunta ja arjen fyysinen aktiivisuus vähenee minimiin, niin vähäisestä liikkumisesta tulee vakava kansanterveysongelma. Jotain on siis tehtävä ja nopeasti. Arkiliikunnan vähentyessä liikunnan harrastamisesta tulee toimintakyvyn ehto. Veroeurojen kohdistaminen liikunnan edistämiseen tuottaisi tulevaisuudessa itsensä moninkertaisesti takaisin vähentyneinä terveyden- ja sairaanhoidon kuluina.

Vaihtoehto- ja elämäntapaliikunta tavoittaa nykypäivänä sellaisiakin nuoria, joita perinteiset liikuntamuodot eivät ole koskaan kiinnostaneet. Nykymuodossaan vaan toimintarakenteet, liikuntakulttuuri ja harrastusmahdollisuudet eivät vielä kohtaa toisiaan. Nuoret ovat innokkaita luomaan lajikulttuuria itse, kunhan heille vaan kunnissa annetaan siihen vapaat kädet ja mahdollisuudet. Nuoria tulee kuunnella. Heidän näkökantansa tulee ottaa huomioon. Vaihtoehto- ja elämäntapaliikkujat eivät koe liikkueessaan edes harrastavansa liikuntaa, urheilevansa. Se on heidän mielestään vaan höntsäilyä, tekemis-

tä ja olemista, nauttimista ja intohimoa. Vaihtoehto- ja elämäntapaliikunta nostavat suosiotaan yhä enemmän tulevina vuosina.

Myös mediassa on viime päivinä ollut paljon esillä liikunnan positiiviset vaikutukset lapselle ja nuorelle. Liikunnan harrastamisen on todettu parantavan oppimista auttaen lasta ja nuorta keskittymään. Liikunta parantaa myös sosiaalisia taitoja, muistia ja tarkkaavaisuutta.

Vaikka terveys, kunto ja toimintakyky ovat tärkeitä liikunnan yhteiskunnallisia perusteita, yksilötasolla liikunnan harrastamisen motiivit voivat olla ihan erilaisia. Kuten aiemmin tutkimustuloksista voimme todeta, myös sosiaaliset ja psyykkiset motiivit ovat hyvin esillä.

Nuoria ja nuorten elämää on tutkittu Suomessa paljon. Monet tunnetuimmat säännöllisesti tehtävät nuorisotutkimukset, kuten esimerkiksi Nuorten terveystapatutkimus, koululaistutkimus ja kouluterveyskysely perustuvat isoihin kvantitatiivisiin aineistoihin. Samoin myös valtaosa pro gradu -tutkielmista ja väitöskirjoista koskien nuorten vapaa-aikaa on tehty kvantitatiivisesti. Kvalitatiiviset tutkimukset ovat olleet harvassa ja satumanvaraisia. Kvalitatiivinen tutkimus on mittasuhteiltaan pienempää kuin kvantitatiivinen, mutta sillä saadaan paremmin esille tutkittavien oma ääni, kokemuksellisuus ja heidän arkitodellisuutensa.

Jatkossa nuorten liikuntaharrastuksia voisi tutkia esimerkiksi vertailemalla löytyykö alueellisia eroja eri puolella Suomea. Vertailua voisi tehdä mahdollisesti vielä laajemminkin mittakaavassa myös Pohjoismaiden välillä. Tässä tutkimuksessa en kysellyt ollenkaan harrastamisen yleisyyttä. Sitä voisi myös kysyä, kuinka yleistä ja miten usein tapahtuvaa mikäkin harrastaminen on ja miten paljon aikaa siihen päivittäin / viikoittain kuluu.

Mielestäni onnistuin ensikertalaisena tutkimuksen teossa hyvin. Myös kehityin tutkimuksen tekijänä ja osittain jopa kiinnostuin tutkimuksen teosta. Alun paniikki ja kauhu työn valmiiksi saamisesta hävisivät nopeasti tutkimuksen teon aikana omien onnistumisten myötä. Tutkimuksen teko antoi minulle paljon uutta ja arvokastakin tietoa. Lopuksi haluan vielä kiittää tutkimuksessani mukana olleita nuoria. He kirjoittivat erin-

omaiset ainekirjoitukset pro gradu -tutkielmaani varten ja minulla oli näin erittäin hyvä ja runsas aineisto, jonka pohjalta oli hyvä tehdä tämä tutkielma.

LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Nemo.
- Aunola, K. 2002. Motivaation kehitys ja merkitys kouluiässä. Teoksessa K. Salmela-Aro & J.-E. Nurmi. (toim.) Mikä meitä liikuttaa? Modernin motivaatio-psykologian perusteet. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 105–126.
- Buckworth J. & Dishman, R. K. 2002. Exercise psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Byman, R. 2002. Voiko motivaatiota opettaa. Teoksessa P. Kansanen & K. Uusikylä (toim.) Luovuutta, motivaatiota, tunteita. Opetuksen tutkimuksen uusia suuntia. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy, 25–41.
- Cacciatore, R. 2007. Huomenna pannaan pussauskoppiin. Eväitä tyttönä ja poikana kasvamisen haasteisiin syntymästä murrosikään. Porvoo: WSOY.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1985. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Press.
- Eskola, L. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerrus Oy.
- Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) Terveysliikunta. Duodecim. Keuruu: Otava, 76–87.
- Heikkinen, H. 2001. Narratiivinen tutkimus – todellisuus kertomuksena. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy, 116–132.
- Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli. Koulu mielenterveyden tukena. Helsinki: Tammi.
- Hietanen, M. & Kauppila, A. 2007. Mikä saa lapsen liikkumaan? – Perheen, koululiikunnan ja kavereiden yhteys liikunnanopiskelijoiden liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja lajivalintaan. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro Gradu -tutkielma.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja Kirjoita. Helsinki: Kustannus osakeyhtiö Tammi.

- Huisman, T. 2004. Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003. Yhdeksäsluokkalaisten kunto, liikunta-aktiivisuus ja koululiikuntaan asennoituminen. Opetushallitus. Oppimistulosten arviointi 1/2004. Helsinki: Yliopistopaino.
- Jaakkola, T. 2002. Changes in students' exercise motivation, goal orientation and sport competence as a result of modifications in school physical education teaching practices. University of Jyväskylä. Studies in Sport, Physical education and Health 131.
- Jarasto, P. & Sinervo, N. 1999. Murrosikäisen ja nuoren maailma. Jyväskylä: Gummerus.
- Juvonen, A. 1978. Koulun liikuntakasvatus. Porvoo: WSOY.
- Kansallinen Liikuntatutkimus 2009–2010. Nuori Suomi. SLU:n julkaisusarja 7/2010.
- Kari, J. & Kortti, J. 2006. Yläkouluikäisten oppilaiden koettu fyysinen pätevyys, tavoiteorientaatio ja kokemukset koululiikunnasta sekä vapaa-ajan liikuntaharrastus. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Karvonen, T., Rahkola, A. & Nupponen, H. 2008. En ole liikunnallinen tyyppi sanoo aiempaa useampi kouluikäinen. Liikunta & Tiede 45 (6), 8–12.
- Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.
- Kettunen, L. 2001. Kyllä vai ei. Murrosikäisestä aikuiseksi. Porvoo: WSOY.
- KomM. 1975. Liikuntatieteellisen tutkimuksen kehittäminen vuosina 1975–1979. Komiteamietintö: 83. Helsinki: Opetusministeriö.
- Konttinen, J. 1998. Maaninkalaisten 7. - ja 9. -luokkalaisten nuorten vapaa-ajan vietto ja liikunnan harrastaminen. Chydenius-Instituutti. Luokanopettajakoulutus. Pro gradu -tutkielma.
- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 42–60.
- Laakso, L., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Rimpelä, T. 2006. Suomalaisten nuorten liikunta-aktiivisuus – Katsaus nykytilaan, trendeihin ja ennusteisiin. Liikunta ja tiede 43 (2), 4–13.
- Laine, T. 2001. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy, 26–43.

- Liimatainen, E. 2000. Prososiaalinen käyttäytyminen, minäkäsitys ja liikuntaharrastus 11- ja 17-vuotiailla nuorilla. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 126.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Kataja, J. 2006. Taitolajina työ. Johtaminen ja sisäinen motivaatio. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Meteli. 1975. Kolmen metallitehtaan henkilöstöjen liikuntakäyttäytyminen. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 11.
- Metsämuuronen, J. 1997. Omaehtoinen oppiminen ja motiivistruktuurit. Helsinki: Opetushallitus.
- Metsämuuronen, J. 2007. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Vaajakoski: Gummerus kirjapaino Oy.
- Myllyniemi, S. 2009. Taidekohtia. Nuorisobarometri 2009.
- Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä. Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013.
- Mäntylä, K. 2011. Miksi liikkumaan? Laadullinen tutkimus yhdeksäsluokkalaisten liikunnan harrastamismotiiveista ja liikkumattomuuden syistä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Nuori Suomi 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. Nuori Suomi ry. ja Opetusministeriö. Lauttasaari.
- Nurmi, J.-E. 1997. Nuoruusiän kehitys: etsintää, valintoja ja noidankehiä. Teoksessa P. Lyytinen, M. Korhakangas & H. Lyytinen (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. Porvoo: WSOY, 256–274.
- Nurmi, J.-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila I. 2009. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2010. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. Opetushallitus.
- Peltonen, M. & Ruohotie, P. 1992. Oppimismotivaatio. Keuruu: Otava.
- Pulkkinen, L. 1996. Kasvamisen aikuiseksi. Teoksessa L. Pulkkinen (toim.) Lapsesta aikuiseksi. Juva: WSOY, 14–28.
- Rantanen, P. 2004. Nuoruusikä. Teoksessa I. Moilanen, E. Räsänen, T. Tamminen, F. Almqvist, J. Piha & K. Kumpulainen (toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria. Duodecim. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 46–49.
- Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 168. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.

- Ruissalo, K. & Vikstedt, H. 2012. Oriveden yhteiskoulun 8-luokkalaisten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus ja sen yhteys kestävyyskuntoon. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Rämänen, P. 2013. Kyläkoulusta kuntakeskukseen. Tapaustutkimus lakkautetun kyläkoulun oppilaiden kokemuksista. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Savander-Niiniketo, H. 2004. 7. ja 9. luokkalaisten nuorten liikunnan harrastaminen ja sen yhteys koettuun terveyteen. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Silvennoinen, M. 1979. 11–19-vuotiaiden koululaisten liikuntamotiivien rakenne ja kehitys sekä yhteydet harrastuskäyttäytymiseen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan lisensiaattityö.
- Silvennoinen, M., Lintunen, T., Rahkila, P. & Österback, L. 1984. Lapsiurheilututkimukseen osallistuvien lasten vanhempien taustatiedot ja lasten omat suoritusodotukset. *Liikunta ja tiede* 21 (5), 204–213.
- Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Juva: WSOY.
- Sinkkonen, M. & Kinnunen, U. 1996. Vapaa-aika ja tyytyväisyys elämään. Teoksessa L. Pulkkinen (toim.) *Lapsesta aikuiseksi*. Juva: WSOY, 90–102.
- Tahkola, H. 1999. 5. - 6. -luokkalaisten liikuntaharrastuneisuus ja liikuntamotiivit neljällä Sotkamon ala-asteella. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Tammelin, T. 2008. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 -vuotiaille*. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Opetusministeriö ja Nuori Suomi, 46–50.
- Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa - liikuntamotivaatio. Teoksessa L. Laakso, R. Telama & P. Vuolle (toim.) *Näin suomalaiset liikkuvat*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 149–176.
- Telama, R. 2000. Kuinka liikunta ja urheilu tukevat kasvua ja sosiaalista kehitystä kouluikäisissä?. Teoksessa M. Miettinen (toim.) *Haasteena huomisen hyvinvointi - Miten liikunta lisää mahdollisuuksia?* Jyväskylä: Likes 124, 55–74.

- Telama, R., Laakso, L. & Yang, X. 1994. Physical activity and participation in sports of young people in Finland. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 1 (4), 65–74.
- Telama, R., Silvennoinen, M. & Vuolle, P. 1986. Kouluikäisten liikuntakäyttäytyminen. Teoksessa L. Laakso, R. Telama & P. Vuolle (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion Painatuskeskus, 51–66.
- Telama, R., Vuolle, P. & Laakso, L. 1986. Liikunta yksilön elämässä ja yhteiskunnassa. Teoksessa L. Laakso, R. Telama & P. Vuolle (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion Painatuskeskus, 15–26.
- Tilastokeskus 2009. Ajankäyttötutkimus 2009.
- Tuomi, J. & Sarajarvi, A. 2012. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa: Hansaprint Oy.
- Uusitalo, H. 1991. Tiede, tutkimus ja tutkielma. Johdatus tutkielman maailmaan. Juva: WSOY.
- Varto, J. 1996. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa. Helsinki: Edita.
- Vuori, M., Ojala, K., Tynjälä, J., Villberg, J., Välimaa, R. & Kannas, L. 2007. Saavutetaanko liikuntasuosituksia? 11-, 13- ja 15-vuotiaiden liikunta ja tärkeimmät liikuntasyyt WHO-Koululaistutkimuksessa vuonna 2006. *Liikunta ja tiede* 44 (2), 10–14.
- Zacheus, T., Tähtinen, J., Rinne, R., Koski, P. & Heinonen, J. 2003. Kaupunkilaisten liikunta ikäpolvittain: Turkulaisten liikuntatottumukset 2000-luvun alussa. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunta. A, tutkimuksia 201.

LIITTEET

Liite 1

Hyvä rehtori ja äidinkielen opettaja!

Opiskelen Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa liikuntatieteiden maisteriksi ja teen Pro gradu-tutkimusta lukion 1-luokkalaisten vapaa-ajan liikunnan harrastamisesta. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää minkälaisia liikunnallisia ja muita harrastuksia tämän ikäisellä nuorella on ja miksi hän niitä harrastaa. Lisäksi yritetään selvittää mitä nuori harrastaisi, jos siihen olisi mahdollisuus.

Tutkimus on luonteeltaan laadullinen ja aineisto kerätään ainekirjoituksella äidinkielen opettajan toimesta äidinkielen tunneilla. Aineet kirjoitetaan ja arvostellaan joka tapauksessa normaaliin kurssiin kuuluvana työnä. Halutessaan nuori tai hänen huoltajansa voi kieltää aineen käytön tutkimustarkoitukseen.

Aineet tullaan käsittelemään nimettömästi ja täysin luottamuksellisesti, joten yhdenkään yksittäisen oppilaan henkilöllisyys ei tule esiin tutkimuksen missään vaiheessa.

Ystävällisin terveisin,

Susanna Jämsä

Tutkija

FT Kalervo Ilmanen

(pro gradu -tutkielman ohjaaja)

Jyväskylän yliopisto

Liite 2

Tervehdys lukion 1-luokkalaisten huoltajat!

Opiskelen Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa liikuntatieteiden maisteriksi ja teen Pro gradu-tutkimusta lukion 1-luokkalaisten vapaa-ajan liikunnan harrastamisesta. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää minkälaisia liikunnallisia ja muita harrastuksia tämän ikäisellä nuorella on ja miksi hän niitä harrastaa. Lisäksi yritetään selvittää mitä nuori harrastaisi, jos siihen olisi mahdollisuus.

Tutkimus on luonteeltaan laadullinen ja aineisto kerätään ainekirjoituksella. Nuorene kirjoittaa koulussa aineen aiheesta ”Mitä harrastan vapaa-ajalla?” Aineet kirjoitetaan ja arvostellaan äidinkielen opettajan toimesta joka tapauksessa normaaliin kurssiin kuuluvana työnä.

Tutkimuksessa aineet tullaan käsittelemään nimettömästi ja täysin luottamuksellisesti, joten yhdenkään yksittäisen oppilaan henkilöllisyys ei tule esiin tutkimuksen missään vaiheessa. Nuori voi halutessaan olla osallistumatta tutkimukseen. Jos te haluatte, ettei nuorene osallistu tutkimukseen niin allekirjoittamalla alla olevan osion ja palauttamalla sen Outi Koivulle kiellätte sillä aineen käytön tutkimustarkoitukseen. Halutessanne lisätietoja tutkimuksesta, voitte olla yhteydessä minuun.

Ystävällisin terveisin,

Susanna Jämsä
liikunnanopettaja
p. 0400-949196

Palauta äidinkielen opettajalle Outi Koivulle 28.9.2013 mennessä

Kiellän _____ osallistumisen tutkimukseen.

(oppilaan nimi)

Päiväys ja huoltajan allekirjoitus

Liite 3

Ohjeistus ainekirjoitukseen

Aineen aihe: Mitä harrastan vapaa-ajalla?

Apukysymykset:

Kerro mitä harrastat vapaa-ajallasi?

Harrastatko jonkunlaista liikuntaa ja jos niin mitä?

Jos et harrasta liikuntaa, niin mitä harrastat?

Miksi harrastat sitä, mitä harrastat? Miksi harrastat liikuntaa? Miksi et harrasta liikuntaa?

Tukeeko koulu jotenkin omaa liikunnallista harrastamista? Onko koululiikunnalla ollut vaikutusta liikunnallisten harrastusten löytymiseen?

Tukeeko perhe, kaverit, koti, urheiluseura tai jokin muu taho harrastamistasi?

Miten ja minkälaisena koet oman vapaa-aikasi ja harrastuksesi?

Mitä harrastaisit jos siihen olisi mahdollisuus?