

TOIMIJUUS SOVELTAVAN LIIKUNNAN OSALLISTUJIEN PUHEESSA

Satu Torvinen

Liikuntapedagogiikan  
pro gradu -tutkielma  
Syksy 2013  
Liikuntakasvatuksen laitos  
Jyväskylän yliopisto

## TIIVISTELMÄ

Torvinen, Satu 2013. Toimijuus soveltavan liikunnan osallistujien puheessa. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 94 s.

Tutkimukseni tarkoituksena on tutkia sitä, miten toimijuutta voidaan käsitteellistää soveltavan liikunnan kontekstissa. Tutkimustehtävääni kuvaa kysymys, miten soveltavan liikunnan osallistajat rakentavat puheensa ja kuvaustensa kautta toimijuuttaan. Lähestyin toimijuustutkimusta sosiaalitieteiden näkökulmasta. Tutkimukseni taustateorianä on Jyrki Jyrkämän kehittämä toimijuusanalyysi. Oma tieteellinen taustani on liikuntatieteissä. Tarkastelin toimijuuden ilmenemistä tilannekohtaisesti ja näkökulmanani oli liikuntaan osallistujan näkökulma. Viittaan soveltavalla liikunnalla julkisen sektorin tuottamaan yksittäiseen liikuntaryhmään. Tutkimukseni metodologisista lähtökohdista käsin tarkastelin myös omaa rooliani ja kysymyksiäni osana aineistoa.

Tutkimukseni oli laadullinen ihmistieteellinen tutkimus. Tutkimusaineistoni koostui viidestä (n=5) haastattelusta. Tutkimukseen osallistujien rekrytoinnissa käytin eliitti- ja lumipallo-otantaa. Kolmessa haastattelussa mukana oli haastateltavan lähi-ihminen. Toteutin haastattelut loppuvuodesta 2012 ja alkuvuodesta 2013. Aineistoni analyysissä oli yhtymäkohtia teoriaohjaavaan sisällönanalyysiin, mutta myös fenomenologishermeneuttiseen analyysiin ja interaktioanalyysiin. Tarkastelin aineistoani tapauksen näkökulmasta.

Haastateltavien puheessa heijastuivat erilaiset käsitykset oman toiminnan mahdollisuuksista ja rajoituksista liikuntaryhmässä. Kun yhdessä tilanteessa (esimerkiksi oppimiskykyä ja onnistumisen kokemusta) omaa toimijuuden tunnetta kuvattiin vahvana, toisessa tilanteessa haluamiset, voimiset ja täytymiset ja viimein myös tuntemiset määrittyivät niin sanotun hyvän käytöksen normin näkökulmasta. Pienen toimijuuden käsite sopii kuvaamaan tutkimukseni tuloksia. Pienelle toimijuudelle on tyypillistä muun muassa rutiininomaisuus ja vaatimattomuus, mikä tuli esiin myös haastateltavieni puheessa. Tähän liittyvissä kuvauksissa viitattiin esimerkiksi omaan käyttäytymiseen liikuntaryhmässä, cd-levyn viemiseen, sopeutumiseen liikuntaryhmän avustajiin ja ohjaajien rooliin liikuntaryhmän sisällön suunnittelijoina ja luotettavina aikuisina. Vaikka korkea toimijuuden tunne on yhdistetty hyvinvointiin, tulee olla varovainen, ettei se peitä alleen yksilön osaamisia, haluamisia ja tuntemisia etenkin silloin, kun kyseessä on henkilö, jonka kyky ilmaista itseään ja ymmärtää puhetta on rajoittunut.

Avainsanat: soveltava liikunta, Jyrkämän toimijuusanalyysi, toimijan näkökulma, laadullinen tutkimus

## ESIPUHE

Tämä pro gradu -tutkielma on tehty Jyväskylän yliopistossa liikuntapedagogiikan pääaineopintojen opinnäytetyönä. Tutkimukseni taustayhteisön myötävaikutuksella sain tutkimukseeni haastateltaviksi viisi soveltavan liikunnan osallistujaa, joilla oli tärkeä rooli tutkimuksen toteutuksessa. Haluan kiittää heitä ja heidän lähi-ihmisiään vaivannäöstä tutkimukseen osallistumisesta. Samoin osoitan kiitoksen tutkimukseni taustayhteisölle. Kallea kiitän kahdessa ensimmäisessä haastattelussa nauhoitetun aineiston siirtämisestä jatkokäsittelyä varten tietokoneelleni, mutta myös muusta hänen osoittamastaan tuesta opintojeni aikana.

Harjavalta, 21.11.2013

Satu Torvinen

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	5
2	AJATUKSELLISET LÄHTÖKOHDAT .....	7
2.1	Soveltava liikunta .....	7
2.2	Toimintakyky ja toimijuus .....	10
2.3	Toimijuus suhteessa soveltavan liikunnan peruskäsitteisiin .....	14
2.4	Teorian merkityksestä laadullisessa tutkimuksessa .....	16
3	TUTKIMUKSEN TAVOITE JA METODOLOGISET LÄHTÖKOHDAT .....	18
3.1	Tutkimustehtävä .....	18
3.2	Tutkimusmetodologiset ratkaisut .....	19
3.3	Haastattelu tutkimusmetodina .....	23
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA AINEISTON ANALYSOINTI .....	27
4.1	Haastateltavien ja liikuntaryhmän kuvaus .....	27
4.2	Haastateltavien rekrytointi .....	31
4.3	Tutkimuksen eettiset haasteet .....	37
4.4	Aineiston analyysimenetelmä .....	42
5	AJATUKSIA TOIMIJUUDESTA SOVELTAVAN LIIKUNNAN RYHMÄSSÄ .....	46
5.1	”Valssia, sivuaskelia ja tangooki” – osata .....	46
5.2	”Naisen mieluite” – haluta .....	48
5.3	”Ne päättää sitte sen ratkasun sitten siinä tanssissa” – voida .....	51
5.4	”Pitää kuunnella ja pitää naurattaa ja pitää osata käyttäytyä...” – täytyä .....	54
5.5	”Se on mulle tuttu helppoa mulle” – tuntea .....	55
5.6	”Liikkuu paljo pitää kuluttaa aika paljo, se on tiukka” – kyetä .....	56
5.7	Haastatteluvuorovaikutus osana aineistoa .....	58
6	POHDINTA .....	64
6.1	Tutkimuksen pohtivaa yhteenvetoa .....	64
6.2	Luotettavuuskysymysten tarkastelua .....	68
6.3	Suosituksset ja jatkotutkimusideat .....	72
7	LÄHTEET .....	76
8	LIITTEET .....	87

## 1 JOHDANTO

Soveltava liikunta luo erilaisia tarpeita omaaville ihmisille mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa. Laaja-alaisesti ajateltuna soveltava liikunta on fyysisen aktiivisuuden lisäksi sosiaalista toimintaa, virkistymistä, asenteiden muuttamista ja yhteiskunnallisesti uusien paikkojen luomista vammaisille ja pitkäaikaissairaille henkilöille. (DePauw & Doll-Tepper 2000; Sherrill 2004 3–4; 6.) Pääpaino soveltavan liikunnan terveystieteiden tutkimuksessa on ollut yksilön fyysisessä toimintakyvyssä, kun toimintakyvyn tarkastelu ryhmän ja sen sosiaalisten käytäntöjen (*social aspect of exercise*) näkökulmasta on jäänyt vähemmälle huomiolle (PAGAC 2008).

Näkemykseni mukaan ainoastaan fyysistä aktiivisuutta tutkimalla jotakin arvokasta jää liikunnasta tavoittamatta. Mitä se tarkoittaa? Löytyykö ratkaisu toimijuuden käsitteestä? Tutustuin toimijuuden käsitteeseen hieman sattumalta syksyllä 2011. Käsitteestä tekee mielenkiintoisen se, että siinä toisiinsa kietoutuvat yksilön vapaus ja oikeudet sekä ympäristöön liittyvät rajoitteet ja esteet. Vaikka toimijuusanalyysi oli ajatuksena kiehtova, samalla analyysin tekeminen kuulosti vaativalta. Olihan oma taustani liikuntatieteissä, ei sosiologiassa eikä ikääntymistutkimuksessa. Toiminta sinällään on ollut sosiologien kiinnostuksen kohteena jo pitkään. Toimijuus-käsitettä empiirisen tutkimuksen lähtökohtana on kuitenkin kritisoitu abstraktiksi. Toisaalta myös eri tieteenalat ovat lähestyneet sitä eri näkökulmista. Tästä syystä toimijuudesta puhuttaessa on aina syytä määrittellä, mitä sillä kulloinkin tarkoitetaan. (Eteläpelto, Heiskanen & Collin 2011b; Heiskala 2000, 49; 51; Hitlin & Elder 2007.)

Lähtökohtana omassa pro gradu -tutkimuksessani on ikääntymistutkijana tunnetuksi tulleen Jyrki Jyrkämän (2007) luoma toimijuusanalyysi. Jyrkämä on tiivistänyt toimijuus-käsitteen kuudeksi ulottuvuudeksi, jotka ovat osata, haluta, voida, täytyä, tuntea ja kyetä. Vaikka on selvää, että valittu tutkimuksen teoria sisältää ennako-oletuksia ja yksinkertaistaa tutkimuskohdetta (Heikkinen 2006), Jyrkämän viitekehysten ansiona on sen pääkäsitteiden konkreettisuus. Toimijuusanalyysi mahdollistaa tilannekohtaisen toimijuuden tutkimisen. Tutkimuksia soveltavan liikunnan osallistujien toimijuudesta on tiettävästi tehty vähän. Esimerkiksi Tulle (2007) tutki toimijuutta ikääntyneillä, entisillä kilpaurheilijoilla. Aihetta on kuitenkin sivuttu lukuisissa soveltavan liikunnan pal

jon tutkittuja peruskysymyksiä koskevissa tutkimuksissa. Esimerkkinä on voimaantumisen käsite (*empowerment*) (Pensgaard & Sorensen 2002; ks. myös Jankowski 1997).

Eri tieteenaloilla keskustelu toimijuudesta on ollut vilkasta, ja empiirisiä tutkimuksiakin on julkaistu. Esimerkiksi Jyrkämän toimijuusanalyysiä ovat opinnäytetöissä ja tutkielmissa hyödyntäneet Heinonen (2010), Koivula (2006) sekä Iltanen ja Topo (2007).

Vaikka edellä mainituissa tutkimuksissa sekä tutkimukseen osallistujat että tutkimuskontekstit poikkeavat tästä tutkimuksesta, on tutkimuksille yhteistä toimijuus arjentalteissa siitä huolimatta, että tutkimukseen osallistujien refleksiivisyys oman elämän valintoja kohtaan on heikentynyt.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tutkia, miten toimijuutta voidaan käsitteellistää soveltavan liikunnan kontekstissa. Tutkimustehtävänäni kuvaa kysymys, miten soveltavan liikunnan osallistajat rakentavat puheensa ja kuvaustensa kautta toimijuuttaan. Lähestymistapani korostaa sekä toimijuuden tilannekohtaisuutta soveltavan liikunnan kontekstissa että yksilön näkökulmaa. Se heijastaa myös näkemystäni toimijuuden ja ihmisen kokeman itsemääräämisoikeuden välisestä yhteydestä. Tutkimukseni päämetodologiana on laadullinen tutkimus ja tutkimusmetodina haastattelu. Koska tutkimukseni haastateltavat koostuvat henkilöistä, joiden kyky ilmaista itseään ja ymmärtää puhetta on rajoittunut, tarkastelen myös haastatteluvuorovaikutusta osana aineistoani.

Jyrkämän toimijuusanalyysi tarjoaa perusteltuja näkökulmia soveltavan liikunnan tutkimukseen, joskin kielellisten käsitteiden tutkimukselle ominaiseen tapaan sillä on myös omat haasteensa. Ulkoisten olosuhteiden tarkastelun sijaan toimijuuden viitekehysten arvokkuus on toiminnan sisään viittaavissa merkityksenannon rakenteissa (Sulkunen & Törrönen 1997). Näitä rakenteita ovat juuri osata- ja haluta -ulottuvuus. Niiden kautta on mahdollista tuoda kuuluviin soveltavaan liikunnan osallistujien ääni, kun tehdään soveltavan liikunnan tulevaisuutta koskevia päätöksiä aikakautena, jolle leimallista on niukkuuden jakamisen kulttuuri.

## 2 AJATUKSELLISET LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Soveltava liikunta

Liikunnalla tarkoitetaan omaehtoista ja tavoitteellista toimintaa, joka tuottaa toteuttajalleen kunto- ja terveysvaikutuksia liikunnan varsinaisesta tavoitteesta riippumatta (Vuori 2005). Tarkasteltaessa liikuntaa yksilötason ilmiönä voidaan puhua liikunnan harrastamisesta etenkin silloin, kun toiminta on tietoisesti omien kiinnostuksenkohteiden pohjalta valittu ja sitä toteutetaan vapaa-ajalla (Telama, Vuolle & Laakso 1986). Toisaalta kuten Telama ynnä muut (1986) toteavat, raja liikunnan harrastamisen ja muun liikunnan välillä on liukuva. Liikunta-käsitteen alle voidaan muodostaa erilaisia alaluokkia (esim. harraste- ja hyötyliikunta) sen mukaan, millainen liikunnan sisältö ja vaikutus on ominaista kullekin luokalle (Vuori 2005). Tarkastelen soveltavaa liikuntaa osana liikunnan yläkäsitettä.

Soveltava liikunta käsitteenä korostaa liikunnan soveltavaa otetta vammoihin ja sairauksiin (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 5). Suomalaisessa terminologiassa soveltava liikunta on tullut 2000-luvulla yhä vahvemmin korvaamaan aiemmin käytössä ollutta erityisliikunnan käsitettä. Esimerkiksi Rintala ynnä muut (2012) ovat korvanneet teoksensa nimessä erityisliikunnan soveltavan liikunnan käsitteellä. Soveltava liikunta - käsitteen tuoreus suomalaisessa terminologiassa näkyy myös siinä, että viimeisin virallinen soveltavan liikunnan määritelmä Suomessa on yli viidentoista vuoden takaa, ja määritelmässä käytetään ajanhengen mukaisesti käsitettä erityisliikunta (Erityisryhmien liikunta 2000 -toimikunta 1996, 9).

Kansainvälisestä näkökulmasta soveltavan liikunnan käsitettä voidaan pitää jokseenkin vakiintuneena. Esimerkiksi soveltavan liikunnan kansainvälinen kattojärjestö, *International Federation of Adapted Physical Activity* (IFAPA) esitteli käsitteen jo 1970-luvulla. Soveltavalla liikunnalla viitataan monenlaiseen liikuntaan. Tämä yhdessä sen tosiasian kanssa, että englanninkielisissä maissa kehitetyille termeille ei aina ole olemassa vastinetta muiden maiden kielessä, on hidastanut yhteneväisen soveltavan liikunnan terminologian syntymistä eri maiden ja maanosien välille. (DePauw & Doll-Tepper

1989; DePauw & Doll-Tepper 2000; Porretta, Nesbitt & Labanowich 1993; Sherrill 2004, 6.)

Eurooppalaisen soveltavan liikunnan järjestön, *European Federation of Adapted Physical Activity* (EUFAPA), mukaan soveltavan liikunnan tehtävänä on sekä tunnistaa yksilöllisiä eroja että löytää niihin ratkaisuja. Tämän lisäksi soveltavan liikunnan asiantuntijoiden tavoitteena on vaikuttaa asenteisiin, luoda mahdollisuuksia elinikäiseen liikunnan harrastamiseen ja urheiluun sekä tuottaa ja jakaa tutkimustietoa. Samoin soveltavan liikunnan asiantuntijoiden tavoitteena on toimia moniammatillisesti ja kehittää liikuntapalveluja ja yksilöiden voimaantumiseen (*empowerment*) liittyviä ratkaisuja. Tarkastelen voimaantumisen käsitettä luvussa 2.3 “Toimijuus suhteessa soveltavan liikunnan peruskäsitteisiin”. Soveltava liikunta kattaa kouluissa ja vapaa-ajalla tapahtuvan liikunnan, urheilun ja kuntoutuksen, joskaan sitä ei tule pitää niihin rajoittuneena. (EUFAPA 2006.) Tutkimuksessani käytän suomalaiseseen, ajanmukaiseen terminologiaan perustuen käsitettä soveltava liikunta. Tarkastelen soveltavaa liikuntaa vapaa-ajalla tapahtuvan liikunnan näkökulmasta.

Soveltavaa liikuntaa voidaan pitää myös tieteenalana, jossa korostuu eri tieteenalojen välinen yhteistyö näkökulman ollessa poikkitieteellinen (*crossdisciplinary*). Poikkitieteellisyydellä viitataan eri tieteenalojen näkökulmat yhdistävään teoriaan tai viitekehykseen. (EUFAPA 2006; Meurman-Solin & Pyysiäinen 2005; Sherrill 2004, 6; 8). Esimerkiksi Sherrill'in (2004, 19–21) mukaan soveltavan liikunnan taustalla vaikuttavat lääketiede, erityispedagogiikka, sosiaalitiede ja liikuntatiede.

Kun aiemmin soveltavan liikunnan tarpeen määrittelyssä lähtökohtana oli lääketieteellinen vamma (*impairment*), korostetaan nykypäivänä yhä enenevässä määrin yksilöiden erilaisia liikunnallisia tarpeita. Nämä tarpeet vaihtelevat elämänkaaren eri vaiheissa (Rintala ym. 2012; Sherrill & DePauw 1997; Sherrill 2004, 4). Doll-Tepper, Dahms, Doll & von Selzam ovat vuonna 1990 määritelleet erilaisia liikunnallisia tarpeita synnyttäväksi syiksi vamman, sairauden, heikentyneen terveydentilan tai ikääntymisen (Sherrill & DePauw 1997). Lisäksi syynä voi olla sellainen sosiaalinen tilanne, jonka vuoksi henkilön on vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan. Esimerkkeinä sosiaalisista tekijöistä ovat laitosasuminen (esim. kriminaali- tai laitoshuolto) sekä kie-



lolliset, rodulliset ja uskonnolliset syyt. (Erityisryhmien liikunta 2000 -toimikunnan mietintö 1996, 9; 13.)

Sille, milloin jokin edellä esitetyistä tiloista haittaa liikkumista niin paljon, että se edellyttää liikunnanohjaukselta ja -opetukselta erityisosaamista, ei ole olemassa täsmällistä kriteeriä. Tämä vaikeuttaa soveltavan liikunnan kohderyhmän suuruuden arviointia. On arvioitu, että soveltavan liikunnan piiriin kuuluu noin 20–25 % suomalaisesta väestöstä. Arvion mukaan tästä joukosta vapaa-ajalla tapahtuvaan soveltavaan liikuntaan osallistuvien määrä on 14–15 %. Tärkeimpiä soveltavan liikunnan palveluiden järjestäjiä Suomessa ovat kunnallisten liikuntatoimien lisäksi sosiaali- ja terveystoimet, kansalais- ja työväenopistot sekä erilaiset järjestöt (vammas- ja kansanterveysjärjestöt ja eläkeläisjärjestöt). (Ala-Vähälä 2010, 7–9; 14; 34.)

Soveltavan liikunnan osallistujia koskevat fyysisen aktiivisuuden suositukset koostuvat lähtökohtaisesti samoista osatekijöistä kuin väestötasonkin suositukset. Nämä osatekijöitä ovat verenkiertoelimistön kunto, lihasvoima ja liikkuvuus. (Rimmer 1999.) Esimerkiksi amerikkalaisen ikääntyneille laaditun suosituksen (*American College of Sports Medicine – ACSM; American Heart Association – AHA*) mukaan ikääntyvän tulisi liikkua vähintään 30 minuuttia, kohtalaisesti kuormittavalla tasolla, viitenä päivänä viikossa. Vaihtoehtoisesti suositellaan voimakkaammin kuormittavaa liikuntaa vähintään 20 minuuttia kerralla kolmena päivänä viikossa. Fyysisen aktiivisuuden suositus on sovellettavissa myös 50–64 -vuotiaille henkilöille, joilla on pitkäaikaissairaus tai heikentynyt toimintakyky. Lisäksi viikoittaiseen liikunta-annokseen tulisi sisältyä kaksi kertaa viikossa lihaskuntoharjoittelua sekä samoin vähintään kaksi kertaa viikossa liikkuvuutta lisäävää harjoittelua vähintään 10 minuuttia kerrallaan. Ikääntyneille henkilöille (esim. palvelutalojen asukkaat), joilla on kohonnut kaatumisriski, suositellaan myös tasapainoharjoittelua. (Nelson ym. 2007.)

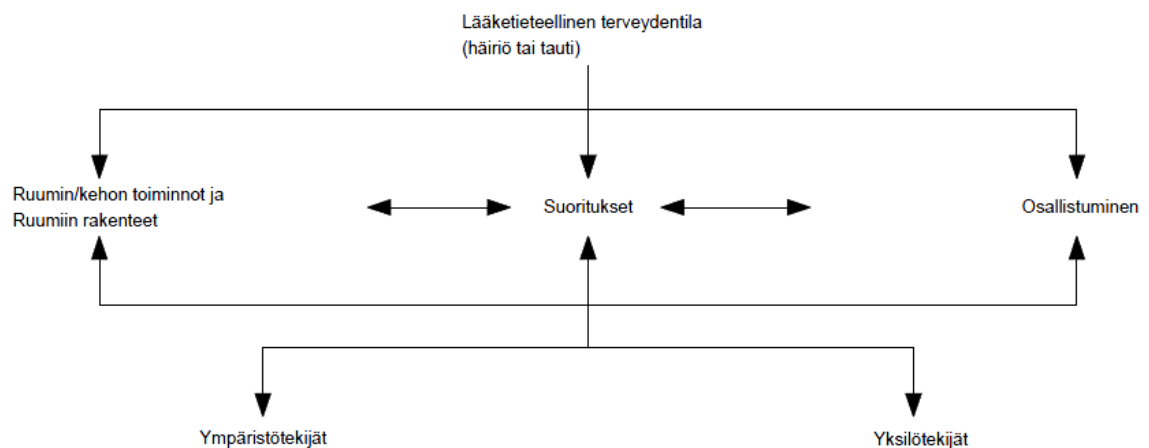
ACSM:n ja AHA:n yhteistyössä laatiman ikääntyneiden fyysisen aktiivisuuden suosituksen ansiona voidaan pitää sitä, että liikunnan kuormittavuutta arvioidaan subjektiivisella mitta-asteikolla. Esimerkiksi kohtalaisesti kuormittavaa kestävyysliikuntaa asteikolla 1–10 vastaa taso 5–6. Näin suositus ottaa jo lähtökohtaisesti huomioon erot kohderyhmänsä fyysisessä kunnossa. (Nelson ym. 2007.) Saman suuntaisia suosituksia sisältyy UKK-instituutin terveystoiminnan suosituksiin henkilöille, joiden liikunta vaatii

soveltamista. Terveysliikuntasuosituksissa liikunnan määrää on havainnollistettu niin sanotulla piirakka-mallilla. Malli sisältää myös esimerkkejä niistä liikuntalajeista, joita kunkin osion täytyminen edellyttää. (UKK-instituutti 2011.)

## 2.2 Toimintakyky ja toimijuus

Perinteisesti toimintakyky-käsitettä on lähestytty terveyden kolmijaon (fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen) näkökulmasta (Rissanen 1999). Maailman terveysjärjestön (WHO) vuonna 2001 julkaisemassa, uudistetussa terveyden ja toimintakyvyn viitekehysessä (*International Classification of Functioning, Disability and Health, ICF*) toimintakykyä lähestytään positiivisen terveyden näkökulmasta (WHO 2001, 10). Viitekehys on käännetty suomeksi nimellä ”Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus” (Stakes 2004).

ICF -viitekehys koostuu kahdesta osasta, jotka molemmat sisältävät kaksi osa-aluetta (kuvio 1). Toimintakyky (*functioning*) ymmärretään yläkäsitteeksi, joka kattaa kehon toiminnot ja rakenteet sekä suoritukset ja osallistumisen. Kehon toimintoihin luetaan kuuluvaksi myös mielenterveys. Toimintakyky on yhteydessä kontekstuaalisiin tekijöihin, joita ovat ympäristö- ja yksilötekijät. Edellisillä viitataan niin fyysiseen, sosiaaliseen kuin asenteelliseenkin ympäristöön. Yksilötekijöitä ovat muun muassa ikä, sukupuoli, rotu, terveydentila ja elämäntavat. Yksilötekijöitä ei kuitenkaan arvioida ICF -luokituksessa, vaikka ne ovat yhteydessä yksilön toimintakykyyn. (WHO 2001, 3; 7; 12; 17.) Kuviossa 1 olevat nuolet havainnollistavat viitekehyyksen eri osatekijöiden vuorovaikutussuhteita toisiinsa.



KUVIO 1. ICF -luokituksen osa-alueiden vuorovaikutussuhteet (WHO 2001, 18)

Voisikin sanoa, että ICF:ssä toimintakykyä lähestytään mahdollisuutena, joka yksilöllä on riippumatta siitä, millainen hänen terveydentilansa on. Mahdollisuutta tukevat ympäristö- ja yksilötekijät, minkä johdosta yksilön kokemus esimerkiksi yhteiskunnallisesta osallisuudesta voi lisääntyä. Käänteisesti ajatellen edellä mainitut tekijät voivat toimia myös toimintakyvyn toteuttamisen rajoitteina ja esteinä. WHO:n mukaan ICF -viitekehyksen tarkoituksena on sekä jäsentää terveyteen liittyvää tietoa että luoda yhteinen terminologia helpottamaan yhteistyötä eri ammatti- ja tieteenalojen välillä (WHO 2001, 4–5).

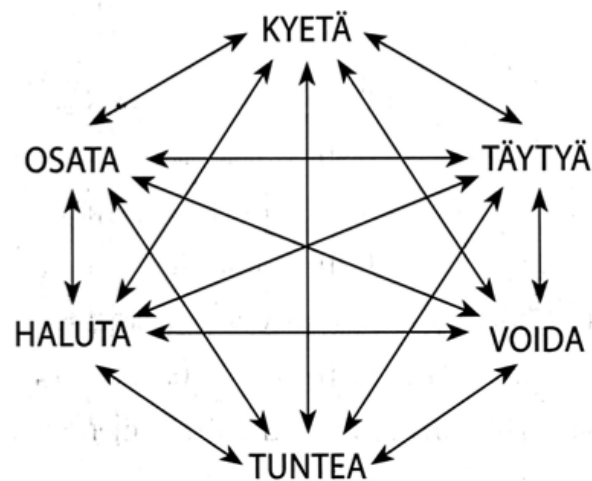
Soveltavassa liikunnassa tutkimus on kohdistunut etenkin yksilöiden fyysiseen toimintakykyyn liikunnan sosiaalisuuden ja sen vaikutusten (*social aspect of exercise*) tutkimisen jäädessä vähemmälle (PAGAC 2008). Ikääntymistutkija Jyrki Jyrkämä (2007) esittää, että osasyynä tähän on sosiaalisen toimintakyvyn käsitteellinen epämääräisyys. Lähtökohtana sosiaalisen toimintakyvyn määrittelyssä on yksilön sosiaaliset vuorovaikutustaidot sekä yhteisöjen ja yhteiskunnan jäsenenä toimiminen (Heikkinen 1987; Kananoja 1987). Tietyin varauksin Jyrkämän näkemystä toimintakykytutkimuksen painotuksista ja painottumisen syistä voidaan laajentaa koskemaan myös soveltavaa liikuntaa.

Jyrkämä (2007) näkee tehtyjen toimintakyky-tutkimusten haasteeksi sen, että tutkimuksen kohteena usein oleva potentiaalinen eli mahdollinen toimintakyky ei kerro vielä mitään siitä, kuinka ihminen käyttää toimintakykyään arjessa (aktuaalinen toimintakyky). Esimerkkinä hän mainitsee fyysisen toimintakyvyn mittaamisessa käytetyn käden puristusvoimatestin. ICF -viitekehyyksessä edellä mainittuihin käsitteisiin viitataan termeillä suorituskky (*performance*) ja suoritustaso (*capacity*). (Stakes 2004, 14–15; WHO 2001, 15).

Arjen tilanteissa havaittavaa toimintakykyä tutkiakseen Jyrkämä (2007) on kehittänyt toimijuuden käsitettä (*agency*). Käsitteen tieteellinen lähtökohta on sosiaalitieteissä, jossa toiminta sinällään on ollut kiinnostuksen kohteena jo pitkään. Esimerkiksi sosiologian klassikko-ajattelija Max Weber piti sosiologian varsinaisena tutkimuskohteena juuri sosiaalista toimintaa. (Eteläpelto ym. 2011b; Heiskala 2000, 49; 51). Jyrkämä on kehittänyt toimijuusanalyysiä semioottisessa sosiologiassa käytetyn tekstianalyysin pohjalta. Analyysin luojana pidetään ranskalaista semiootikka Algirdas Greimasia. Alkuperäistä, melko monimutkaistakin tekstien analysointiin kehitettyä metodologiaa ovat omalla

tahollaan muokanneet Sulkunen ja Törrönen (1997), joiden työhön myös Jyrkämä omassa toimijuusanalyysissään viittaa. Perinteisesti sosiologiassa arvot on normiteorian mukaan otettu annettuina. Tekstianalyysin tavoitteena on ollut luokitusten, puheen ja tekstien sisäänrakennettujen arvo- ja subjektirakenteiden paljastaminen. (Jyrkämä 2008; Sulkunen & Törrönen 1997.)

Jyrkämän toimijuusanalyysin perustan luovat toimijuuden kuusi ulottuvuutta, jotka ovat kyetä, osata, haluta, tuntea, voida ja täytyä (kuvio 2) (Jyrkämä 2007; 2008.) Sulkunen ja Törrönen (1997) puhuvat omassa menetelmässään ulottuvuuksien sijaan modaliteeteista ja toiminnan modaalisuudesta. He toteavat, että yhden modaalisen ryhmän sisällä erilaisten asteiden ja vivahteiden joukko on suuri, ja lisäksi modaaliset ryhmät ketjuuntuvat ja kietoutuvat toisiinsa. Tilanteen selkiyttämiseksi Sulkunen ja Törrönen ovat jakaneet modaliteetit endo- ja eksotaktisiin. Edellisillä he viittaavat yksilön itsenäisyyttä kuvaaviin osaamisen ja tahtomisen modaliteetteihin. Jyrkämä puhuu toimijuusanalyysissään haluamista. Eksotaktiset modaliteetit liittyvät toimintaa sääteleviin ulkoisiin ehtoihin. Perinteisesti sosiaalista toimintaa onkin lähestytty esimerkiksi olosuhteiden ja normien näkökulmasta. (Sulkunen & Törrönen 1997.)



KUVIO 2. Toimijuuden ulottuvuudet (Jyrkämä 2007)

Jyrkämä (2007) ei ota toimijuusanalyysissään kantaa edellä esitettyyn jakoon endo- ja eksotaktisten modaalisuuden lajien välillä. Sen sijaan hän korostaa toimijuuden aikaan ja paikkaan sidottua, kontekstuaalista luonnetta. ICF -viitekehyksen tavoin toimijuusanalyysin lähtökohtana on, että yksilöt eivät toimi elämäntilanteellisessa ja elämäntilanteellisessä tyhjiössä (Jyrkämä 2008; WHO 2001). Jyrkämä kuvaa toimijuuden ulottuvuuksia yksittäisten esimerkkien ja niitä havainnollistavien toimintatilanteiden kautta.

Ikääntymiseen liittyvässä esimerkissään Jyrkämä (2008) toteaa, että vaikka pysyviksi ominaisuuksiksi ymmärretyt tiedot ja taidot (osata-ulottuvuus) ovat säilyneet, ikääntynyt henkilö ei välttämättä enää kykene samaan kuin aiemmin. Sulkusen ja Törrösen (1997) tavoin Jyrkämä kuvaa osaamista yksilön pysyväksi, usein hankituksi ominaisuudeksi eli kompetenssiksi. Kyetä-ulottuvuus viittaa tilannekohtaisiin tekijöihin ja sitä tulee tarkastella yhteydessä ihmisen fyysis-psykkiseen toimintakykyyn (Jyrkämä 2008). Jyrkämä (2008) ei määrittele tarkemmin, mitä fyysis-psykkisillä kyvyillä tarkoitetaan.

Haluta-ulottuvuus liittyy yksilön tahtotilaan, motivaatioon ja tavoitteisiin (Jyrkämä 2007). Kuten jo aiemmin totesin, Sulkunen ja Törrönen (1997) puhuvat tahtomisen modaliteetista. He problematisoivat tahdon ja halun eroa: kun tahtominen kohdistuu tekemiseen, halun kohteena on asia eli objekti. Vaikka tekstianalyysi metodina painottaakin subjekti- ja arvorakenteita, ei semioottinen sosiologia väitä, että yksilö olisi inhimillisen todellisuuden keskiössä. Niin yksilö- kuin rakennekeskeisyys ovat yhtä mahdottomia karikatyyrejä. (Alasuutari 2001, 106–108; 2011, 72; Sulkunen & Törrönen 1997). Jyrkämä (2008) siteeraakin Musolf:ia, jonka mukaan sosiaalinen toiminta on valintasuuntautunutta, tavoitteellista ja merkityksiä sisältävää, vaikka yhteiskunnalliset tosiasiat rajoittavat mahdollisuuksia elämässä. Musolfin ajattelu tuo sosiaalipsykologista näkökulmaa toimijuuteen. Haluta-ulottuvuus on yhteydessä myös yksilön voimaantumiseen (Sherrill 2004, 3–4).

Toimijuusanalyysin voida-ulottuvuudessa korostuvat toiminnan luomat mahdollisuudet. Ne voivat liittyä sekä toimintatilanteeseen että siihen liittyviin rakenteisiin. Sulkusen ja Törrösen (1997) eivät puhu tekstianalyysissään voimisista, mutta täytyä-ulottuvuuden he tunnistavat. Toimijuuden täytyä-ulottuvuus sisältää ympäristötekijöihin liittyvät fyysiset ja sosiaaliset pakot, rajoitteet ja esteet (Jyrkämä 2007). Täytyä-ulottuvuus on vas-

takohtana toimijuuden haluta-ulottuvuudelle, mikä vahvistaa jo edellä esitettyä näkemystä siitä, ettei toimijuutta voi tarkastella puhtaasti subjektikeskeisenä ilmiönä.

Tuntea-ulottuvuudessa korostuvat yksilön inhimilliset tunteet ja niiden merkitys eri toimintatilanteissa. Samoin siihen liittyy yksilön kyky arvioida, kokea ja liittää kohtamiinsa asioihin tunteita. (Jyrkämä 2007.) Osa ikääntymistutkijoista (Heikkinen 2006; Jyrkämä 2007) on nostanut yksilön tuomisen esiin tärkeäksi tavoitteeksi mittaamiseen perustuvan luonnontieteellisen tutkimuksen rinnalla. Ketonen (1989, 249–250) onkin arvostellut suuria ihmisjoukkoja kuvaavien tutkimusten keskimääräisyyttä toteamalla, että kukaan ei elä elämäänsä keskiarvona.

### 2.3 Toimijuus suhteessa soveltavan liikunnan peruskäsitteisiin

Toimijuutta on tutkittu eri tieteenaloilla. Lapsuudentutkimuksessa sitä ovat tutkineet esimerkiksi Stolp (2011) sekä Vandenbroeck ja Bouverne-De Bie (2010). Gerntologista tutkimusta ovat harjoittaneet esimerkiksi Iltanen ja Topo (2007) ja Koivula (2006). Naistutkimusta on tehnyt esimerkiksi Lovell (2003). Kasvatustieteissä toimijuutta on tutkinut esimerkiksi Timonen (2012) ja sosiaalitieteissä esimerkiksi Heinonen (2010). Edellä mainitut julkaisut sisältävät opinnäytetöitä ja eri tasoisia tutkielmia. Tutkimuksen vähyyttä soveltavan liikunnan kontekstissa selittävät osittain erot käsitteissä, joita eri tieteenaloilla on käytetään. Liikuntatieteissä ja soveltavassa liikunnassa paljon käytetty käsite on voimaantuminen (*empowerment*) (Pensgaard & Sorensen 2002; Sherrill 2004; 3–4). Voimaantumisen rinnalla suomalaisessa terminologiassa puhutaan myös valtaistumisesta (Rintala ym. 2012, 521). Käytän omassa tutkimuksessani johdonmukaisuuden vuoksi voimaantumisen käsitettä.

Pensgaard ja Sorensen (2002) ovat luoneet mallin, joka määrittelee voimaantumista soveltavassa liikunnassa. Malli rakentuu kolmesta näkökulmasta, jotka ovat yksilön, ryhmän ja yhteiskunnan näkökulma. Voimaantumisen ajatellaan syntyvän yksilön taustatekijöiden (ikä vammautumishetkellä, sukupuoli ja vamman laatu) ja erilaisten tekijöiden, kuten motivaatioilmasto (ryhmän näkökulma), vuorovaikutuksessa. Toisaalta yksilölliset tekijät, kuten minäpystyvyyden kokemus (*self-efficacy*), ovat yhteydessä voimaantumiseen yksilön näkökulmasta. Samoin ympäristötekijät (*cultural kontekst*) ovat voimaantumiseen yhteydessä yhteiskunnan näkökulmasta. Puolestaan Sherrill

(2004, 3–4) liittää voimaantumisen käsitteeseen vastuun itsestä, muista ja ympäristöstä. Lisäksi hän korostaa voimaantumisessa yksilön oman tahtotilan merkitystä ympäristöstä saatavan tuen lisäksi. Voimaantuminen merkitsee yksilölle tasavertaisuuden kokemusta verrattuna muihin ihmisiin. (Sherrill 2004, 3–4.)

Toimijuustutkimusta ja soveltavaa liikuntaa yhdistävänä tekijänä voidaan pitää sosiaali-tieteitä (Eteläpelto ym. 2011b; Sherrill 2004 19–21). Liljeström (2004, 18–19) toteaa Bal:ia siteeraten, että monitieteisessä tutkimuksessa metodologista perustaa tutkimuk-selle voi etsiä käsitteistä. Tutkimuksessani toimijuus-käsite yhdistää soveltavan liikun-nan ja sosiaalitieteet toisiinsa. Toisaalta tutkimuksessani on piirteitä ikääntymistutki-muksesta. Jolanki (2010) toteaa, että sosiaaligerontologisen näkökulman mukaan van-hoja ihmisiä on tuotu esiin samanlaisina kuin ketkä tahansa aikuiset ihmiset erilaisine tarpeineen ja resursseineen. Tämän vuoksi näen, että toimijuusanalyysin soveltaminen henkilöihin, joilla on pitkäaikaissairaus tai vamma, on mahdollista.

Sen perusteella, keneen toimijuustutkimus on kohdistettu, Eteläpelto ynnä muut (2011b) puhuvat heikon toimijuuden omaavista. Esimerkkinä tällaisista ihmisryhmistä he mai-nitsevat lapset, vanhukset, naiset sekä erilaiset vähemmistöt kuten maahanmuuttajat ja vammaiset. Heikon toimijuuden syiksi on esitetty resurssien niukkuutta, puutteellista osaamista tai valintamahdollisuuksien näennäisyyttä (Eteläpelto, Heiskanen & Collin 2011a). Myös voimaantumisen käsite on yhdistetty sosiaaliin vähemmistöihin (Jan-kowski 1997; Pensgaard & Sorensen 2002; Sherrill 2004 3–4). Tämän vuoksi myös omassa tutkimuksessani edellä mainittu näkökulma on läsnä, joskaan en halua sitä liiak-si korostaa. Sen sijaan haluan korostaa soveltavan liikunnan osallistujien olemassa ole-via mahdollisuuksia. Jyrkämän (2008) mukaan kysymys toimijuudesta ja sen luonteesta, mahdollisuuksista ja esteistä on relevantti, vaikka toimijuus olisi haavoittunut tai mu-rentumassa. Tähän liittyen tutkijat (Tulle 2004) ovat todenneet, että myös toisin toimi-minen, vastarinta ja kiukku ovat osa toimijuutta. Toimijuus tulee siis erottaa erilaisissa toimintatilanteissa ilmenevästä aktiivisuudesta (Jyrkämä 2008).

Tutkimukseni näkökulmasta erityisen mielenkiintoisia ovat julkaisut, joissa on sovellet-tu Jyrkämän toimijuusanalyysiä (ks. Heinonen 2010; Iltanen & Topo 2007; Koivula 2006). Vaikka tutkimukset edustavat eri tieteenaloja ja erilaisia tieteellisen tutkimuksen päämetodologioita (so. määrällinen, laadullinen), vahvistavat ne käsitystäni siitä, että

toimijuus on jotakin perusteltua, tavoitteellista ja saavutettavissa olevaa. Tämän vuoksi se tarvitsee hetkellisen spontaaniuden ylittävää jäsentäjää (so. toimijuuden käsite). Toisaalta kuten Eteläpelto ynnä muut (2011b) huomauttavat, ilman käsitteitä välineenä ymmärtää ilmiöitä ei ole olemassa mahdollisuuksia eikä keinoja vaikuttaa edellä mainittuihin ilmiöihin.

Jyrkämä (2007) näkee toimijuusanalyysin merkityksen ikääntymistutkimukselle siinä, että se auttaa ennestään olemassa olevien käsitteiden täydentämisessä ja eteenpäin viemisessä. Käsitteen tarkoituksena ei ole täysin korvata jo ennestään olemassa olevia käsitteitä. Puolestaan Tulle (2004) esittää, että toimijuustutkimuksessa on mahdollisuus luoda ikääntyneille henkilöille täysin uusia subjekti- ja arvoasemia. Lähtökohtaisesti omassa tutkimuksessani yhdyn Jyrkämän edellä esittämään näkemykseen siitä, että parhaimmillaan toimijuusanalyysi voi tuoda soveltavan liikunnan tutkimukseen jotakin uutta, vaikka monin paikoin teemat ovat soveltavan liikunnan paljon tutkituissa peruskäsitteissä. Edellä mainituilla teemoilla viitataan yksilön vapauksiin ja oikeuksiin sekä ympäristön liittyviin rajoitteisiin ja esteisiin.

#### 2.4 Teorian merkityksestä laadullisessa tutkimuksessa

Laadullisessa tutkimuksessa teorian merkitystä on korostettu. Teorian on nähty erottavan tutkimuksen ja selvityksen toisistaan. (Eskola & Suoranta 1998, 82; Tuomi & Sarajärvi 2009, 18–19.) Tutkimukseni taustateorianani toimii Jyrkämän (2007) toimijuusanalyysi. Taustateoria auttoi itseäni rajaamaan aihetta ja hahmottamaan tutkittavaa todellisuutta (ks. Alasuutari 2001, 37; Eskola & Suoranta 1998, 60). Alasuutari (2001, 30) toteaa, että todellisuutta koskevan tieteellisesti merkittävän tiedon saaminen ei ole mahdollista ilman jonkinlaista ymmärrystä tutkittavasta todellisuudesta. Hänen mukaansa todellisuus vain harvoin avautuu tutkijalle sellaisenaan, ilman minkäänlaista edeltävää käsitystä tutkimuskohteesta. Esioletukset ovatkin edellytyksenä varsinaisen tieteellisiin menetelmiin perustuvan tiedon tuottamiselle (Alasuutari 2001, 30).

Tiettyyn tutkimusalueeseen keskittymistä voidaan tulkita niin, että se sisältää aina jonkinlaisen ontologisen teorian siitä, mitä tutkijan mielestä on olemassa (Niinikangas 1994). Näkemystä vahvistaa laadullisen tutkimuksen ympärillä käyty keskustelu siitä, miten tutkimuksessa pitäisi suhtautua teoreettisten käsitteiden mitattavuuteen, josta käy-



tetään myös nimitystä operationaalistaminen. Koska tutkimuksissa esiintyvien teoreettisten käsitteiden tarkkaa alaa voi olla hankala täsmällisesti osoittaa, sama teoreettinen käsite voi saada eri tutkimuksissa erilaisia sisältöjä. (Eskola & Suoranta 1998, 75–78; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 155). Eskola ja Suoranta (1998, 78) näkevät, että viime kädessä arvot ratkaisevat, miten yksittäinen käsite määritellään tutkimuksessa. Se miten tutkija määrittelee yksittäisen käsitteen, sisältää kannanottoja siitä, miten hän on ymmärtänyt ilmiön. Tutkijan näkemys heijastuu edelleen tämän tekemisiin valintoihin aineistonluontivaiheessa. (Eskola & Suoranta 1998, 78.)

Tutkimuksessani paneuduin käsitteiden määrittelyyn liittyviin kysymyksiin. Tehtävä oli haastava, sillä kuten Jyrkämä (2007) toteaa, sosiaaliset toimintakäytänteet muuttuvat arjen- ja elämäntilanteissa helposti itsestään selviksi. Näitä käytänteitä on vaikea, jollei mahdotonta, kyseenalaistaa ja nähdä niiden tässä ja nyt muotoutuva luonne. Lähtökoh- tana tutkimukseni teossa on se, että toimijuus on jotakin olemassa olevaa ja sitä voi tutkia. Sosiologiassa asiasta on esitetty myös vastakkaisia näkemyksiä (Hitlin & Elder 2007). Valintani ei sisällä vahvoja kannanottoja käsitteen asemasta sosiologisessa kes- kustelussa, eikä tässä ole mielestäni tarpeen käydä asiasta enempää keskustelua.

### 3 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA METODOLOGISET LÄHTÖKOHDAT

#### 3.1 Tutkimustehtävä

Olen valinnut tutkimukseni niin sanotuksi päämetodologiaksi laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen. Yleensä laadullista tutkimusta määriteltäessä viitataan määrälliseen tutkimukseen. Laadullinen ja määrällinen tutkimus nähdään usein joko toistensa vastakohtina tai niiden välistä suhdetta kuvataan jatkumona. Tämä eronteko heijastuu myös keskusteluun siitä, tulisiko laadullisessa tutkimuksessa käyttää tutkimusongelman vai tehtävän käsitettä. Kysymystä terminologiasta on pidetty viime kädessä tutkijan omana ratkaisuna. (Eskola & Suoranta 1998, 14; Hirsjärvi ym. 2009, 126; 136; Silverman 1993, 23; Tuomi & Sarajärvi 2009, 65; 92.) Tutkimuksessani käytän jatkossa käsitettä tutkimustehtävä.

Tutkimukseni tarkoituksena on tutkia sitä, miten toimijuutta voidaan käsitteellistää soveltavan liikunnan kontekstissa. Tutkimustehtävääni kuvaa kysymys, miten soveltavan liikunnan osallistujat rakentavat puheensa ja kuvaustensa kautta toimijuuttaan. Tarkastelen toimijuutta tilannekohtaisesti soveltavan liikunnan kontekstissa ja näkökulmani on edellä mainittuun sosiaaliseen maailmaan osallistuvien toimijoiden näkökulma. Viitataan soveltavalla liikunnalla julkisen sektorin tuottamaan yksittäiseen liikuntaryhmään.

Analysoin myös omaa osallisuuttani ja haastattelukysymyksiäni osana aineiston tuottamista. Koen haastattelijan aseman vuorovaikutusta ohjaavana ja säätelevänä toimijana merkitykselliseksi. Tämä korostuu entisestään, kun haastateltavina on henkilöt, joiden kyky ilmaista itseään tai ymmärtää puhetta on rajoittunut (Aaltonen 2005; Pietilä 2010b). Lisäksi teen yleisiä huomioita henkilöiden, joilla on pitkäaikaissairaus tai vamma, mahdollisuuksista osallistua tutkimukseen.

Käytettäessä laadullista tutkimusta päämetodologiana tutkimustehtävä voidaan asettaa määrällistä tutkimusta väljemmin. Tyypillisesti tutkimustehtävä myös tarkentuu tutkimusprosessin myöhemmissä vaiheissa. (Hirsjärvi ym. 2009, 126; Marshall & Rossman 1995, 26–27.) Omassa tutkimuksessani tutkimustehtävän kehittely lähti liikkeelle laajoista tavoitteen asetteluista, joita rajaamalla tutkimustehtäväni sai nykyisen muotonsa.

Pohdin aluksi esimerkiksi liikunnan terveyshyötyjen tutkimusta sosiaalisen vuorovaikutuksen näkökulmasta. Samoin pohdin soveltavan liikunnan ja toimijuuden syy-seuraussuhteiden tutkimusta: tuottaako soveltava liikunta toimijuutta vai onko toimijuus resursseina soveltavaan liikuntaan osallistumisessa, joita rajaamalla päädyin relevantimpiin tavoitteisiin. Koska käsitykseni mukaan toimijuutta soveltavassa liikunnassa ei ole tutkittu paljon, rajasin aiheitani siihen suuntaan, että miten toimijuutta voidaan käsitteellistää soveltavan liikunnan kontekstissa.

Vastakohtana sille, että soveltavan liikunnan tutkimuksessa näkökulma on ollut enemmän tai vähemmän medikalistinen (esim. vammaisuus taustamuuttujana, jonka vaikutuksia pyritään kohderyhmässä eri tavoin mittaamaan), halusin omassa tutkimuksessani painottaa soveltavan liikunnan osallistujien näkökulmaa. Valintani herätti kysymyksiä siitä, riittäisikö aineistoksi soveltavan liikunnan osallistujien puhe vai tulisiko lisäksi haastatella osallistujien vanhempia tai näille muuten läheisiä ihmisiä. Jatkan tämän aiheen pohdintaa luvussa 4. ”Tutkimuksen toteutus ja aineiston analysointi”. Koen opinäytetyöni konkreettisiksi tavoitteiksi soveltavan liikunnan tietoperustan rakentamisen ja tieteenalallani käytävään keskusteluun osallistumisen.

### 3.2 Tutkimusmetodologiset ratkaisut

Laadullisessa tutkimuksessa suhtautuminen metodologiaan vaihtelee eri tutkimusperinteiden välillä. Eroja selittää ainakin osaksi se, miten metodologian käsite ymmärretään. Suppean määritelmän mukaan metodologiset kysymykset viittaavat tutkimuksen konkreettiseen toteuttamiseen eli metodisiin ratkaisuihin. Laajan määritelmän mukaan kyse on edellisten lisäksi tutkijan filosofisista perusoletuksista, joilla viitataan muun muassa tutkijan käsityksiin olemisen tavasta (*ontologia*) ja tiedon olemuksesta (*epistemologia*). Vaikka tässä todellisuus- ja tiedonkäsitys esitellään toisistaan erillisinä, vaikuttaa edellinen jälkimmäiseen. Tutkimuskohdetta ei siis ole olemassa ilman sitä koskevia käsityksiä, koska ihminen ei ole koskaan vapaa siitä esitiedosta, jonka avulla hän hahmottaa maailmaa. Tutkimuskohteesta muodostetut ennako-oletukset tulisikin tiedostaa ja ottaa huomioon tutkimuksen esioletuksina. (Alasuutari 2001, 33; Hirsjärvi ym. 2009, 129; Niiniluoto 1997, 7; 23–24; Raunio 1999, 26–27; 30–31; Tuomi & Sarajärvi 2009, 13; 68.) Esittelen taulukossa 1 omaa ihmis- tiedon- ja vammaiskäsitystäni, jotka muodostavat tutkimukseni filosofiset perusoletukset

TAULUKKO 1. Tutkimukseni taustalla vaikuttavat perusnäkemykset

<i>Toimijuus</i>	Näkökulma	Näkökulman soveltaminen omassa tutkimuksessa
Tutkittavuus	Toimijuus on jotakin ole-massa olevaa (Jyrkämä 2007; Niinikangas 1994; vrt. myös Hitlin & Elder 2007)	Toimijuutta voi tutkia
Kohteellisuus	Toimijuudella on aina kohde tai konteksti (Eteläpelto 2012; Jyrkämä 2008)	Toimijuuden konteksti on soveltava liikunta
Subjekti	Sosiaalinen toiminta on valintasuuntautunutta, tavoitteellista ja merkityksiä sisältävää (Musolf 2003 Jyrkämän 2008 mukaan); toimijan reflektiivisyys ja rationaalisuus voivat olla ideaalitasoa heikommat (Jyrkämä 2008)	Soveltavan liikunnan osallistuja on oman elämänsä subjekti, joka tekee liikuntaan liittyviä valintoja ja osaa kertoa niistä omalla tavallaan; myös valitsematta jättämistä voidaan tarkastella valintana
Tilannesidonnaisuus	Toimijuus on dynaaminen, kokonaisvaltainen prosessi (Jyrkämä 2008)	Soveltavan liikunnan osallistujan toimijuus voi saada erilaisia merkityksiä osallistujasta riippuen eri tilanteissa
Monitieteisyys	Toimijuus-käsitettä on tutkittu eri näkökulmista eri tieteenaloilla (ks. luku 2.3)	Toimijuusnalayysi on sovellettavissa soveltavan liikunnan tutkimukseen; tutkimus auttaa rakentamaan kyseisen tieteenalan tietoperustaa

Ihmistä tutkittaessa ontologiset käsitykset sivuavat ihmiskäsitystä. Lähestymistapaani todellisuuden voisi nimittää konstruktiiviseksi ja dynaamiseksi, sillä näen todellisuuden olevan yhteydessä aikaan ja paikkaan. Ihmiskäsityksessäni määrittelen ihmisen sekä ulkoisten olosuhteiden määräämäksi että tietoisesti merkityksiä antavaksi, tavoitteelliseksi ja todellisuutta luovaksi olennoksi. (ks. Hirsjärvi ym. 2009, 130; Raunio 1999, 21; 33; 330; Silverman 2006, 128; Tuomi & Sarajärvi 2009, 63).

Jyrkämän toimijuusanalyysin vastaa omaa ihmiskäsitystäni hyvin, sillä ulkoisten olosuhteiden tarkastelun lisäksi analyysi mahdollistaa toiminnan sisään viittaavien merkitysrakenteiden tarkastelun. Näitä rakenteita edustavat osata- ja haluta-ulottuvuus. (Sulkunen & Törrönen 1997.) Näkökulmaan on samalla sisäänrakennettuna ajatus siitä, että myös henkilöllä, jonka refleksiivisyys ja rationaalisuus ovat heikentyneet, voi olla toimijuutta. Jyrkämän (2008) mukaan kysymys toimijuudesta ja sen luonteesta, mahdollisuuksista ja esteistä on relevantti, vaikka toimijuus olisi haavoittumassa tai murentumassa. Ihmiskäsitykseni heijastuu vammaiskäsitykseeni, jossa haluan korostaa henkilöiden, joilla on pitkäaikaissairaus tai vamma, toimintaa aktiivisina subjekteina sen sijaan, että näkisin heidät niin sanotusti vammansa kahlitsemina olentoina. Tämä ohjaa myös tutkimukseni aineiston luontia, jossa annan haastateltavieni puhua omilla käsitteillään tutkimuskohteestani. Fenomenologinen merkitysteoria korostaakin ihmisen toiminnan intentionaalisuutta ja ihmisten todellisuussuhteen merkityksillä latautuneisuutta. Tämän johdosta merkitysrakenteita tutkittaessa aineistona tulisi olla ihmisten omin sanoin kertomaa tekstiä (Alasuutari 2011, 83; Tuomi & Sarajärvi 2009, 34).

Tutkijan tekemät valinnat rajaavat tietynlaiset todellisuuden ilmiöt tutkimuksen piiriin kuuluviksi ja samalla sulkee muunlaiset ilmiöt tutkimuksen ulkopuolelle (Pietilä 2010a; Raunio 1999, 39; Sulkunen & Törrönen 1997). Vaikka korostan tutkimuksessani soveltavan liikunnan osallistujan näkökulmaa, en anna ajattelussani ylivaltaa yksilölle vapaana toimijana. On selvää, että henkilön, jonka kyky ilmaista itseään ja ymmärtää puhetta, toimijuus on jotain muuta kuin ihmisen, jolla kyvyt näiltä osin ovat tallella. Tutkimuksessani en kuitenkaan koe tarpeellisenä korostaa haastateltavieni puutteita tai rajoitteita, koska tutkimuskohteenani on toimijuus soveltavan liikunnan, ei lääketieteen tai psykologian, näkökulmasta. Tutkimukseeni osallistujien taustatietoja kuvaan tarkemmin luvussa 4.1 ”Haastateltavien ja liikuntaryhmän kuvaus”.

Valitsemaani näkökulmaa tutkimuskohteeseeni voisi täydentää jokin toinen näkökulma (esim. lähi-ihmisen tai liikunnanohjaajan näkökulma). Kuten Heikkinen (2006) toteaa, yhden opinnäytetyön puitteissa ei voi muodostaa kaiken kattavia suuria teorioita, vaan on tyydyttävä suppea-alaisempiin ja spesifimpiin teorioihin. Valitsemani näkökulma tuo tutkimukseeni arki- ja elämälähtöisyyttä sikäli, että se tuo soveltavan liikunnan osallistujia itsessään esiin. Samalla pystyn hyödyntämään kokemustani soveltavan liikunnan ohjaajan työstä niin liikunnanohjaajana, aikuiskasvattajana kuin asiakastyytyväisyyskysely-työryhmän jäsenenä. Lukijan tuleekin huomioda oma historiasidonnaisuuteni tutkimusta lukiessaan. On esitetty, että tutkimuskohdetta ei voida sanoa olevan olemassa riippumatta sitä koskevista käsityksistä (Raunio 1999, 30). Täten analysoin myös omaa osallisuuttani ja haastattelukysymyksiäni osana aineiston tuottamista.

Laadullisen tutkimuksen päämetodologian näkökulmasta on syytä kommentoida jollakin tavalla kielikäsitystä, koska tutkimustehtäväni koskee ilmiötä, joka on olemassa vain kielen välityksellä. Teemahaastattelun lähtökohtana on ajatus, että haasteltavat ymmärtävät teemat tutkijan jäsentämällä tavalla. Tällöin voidaan ajatella, että vastaukset ovat teemaan liittyviä. Jos ajatus yhteisesti jaettujen käsitteiden olemassa olosta hylätään, tulee teemahaastattelun toteuttamisesta ongelmallista. En siis voi ajatella, että toimijuus näyttäytyy jokaiselle haastateltavalleni täysin eri ilmiönä, vaikka jokainen rakentaakin todellisuuttaan dynaamisessa suhteessa aikaan ja paikkaan. Sen sijaan ymmärrän eri yksilöiden samalle asialle antamat merkitykset erilaisiksi, mutta ilmiön ajattelun olevan jotakuinkin sama eri haastateltaville. Konstruktivistisen todellisuuskäsityksen näkökulmasta haastateltavien puheessa ja kuvauksissa tulee esiin se, mistä näkökulmasta he aihetta kommentoivat ja mikä on heidän suhteensa aiheeseen. (Alasuutari 2011, 49; 100; 149; 2001, 58–59; 77; 100; Niinikangas 1994; Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen 2010.) Pietarinen ja Poutanen (1998, 63) kuvaavatkin ihmistä sosiaalisen toiminnan osatekijöiden (esim. säännöt, asenteet, sopimukset, odotukset ja uskomukset) kautta merkityksensä saavana kokonaisuutena, ei pelkkänä asiantilojen tai tosiasioiden kokonaisuutena.

Tutkimuskirjallisuudessa on pohdittu tutkimusmetodologian suhdetta tutkimuksen metodisiin ratkaisuihin. Äärimmäisinä lähestymistapoina metodologisiin kysymyksiin ovat metodologinen fundamentalismi ja metodologinen eklektismi. Kun edellisessä tutkimuksen toteutuksessa sovellettavien menetelmien valintaa perustellaan tutkimusmeto-

dologialla, jälkimmäisessä tutkimuksen metodisia ratkaisuja perustellaan tutkimusongelman näkökulmasta. Toisin sanoen valitaan ne keinot, joilla on mahdollista saada ongelman ratkaisemiseksi tarvittava tieto. (Raunio 1999, 13; 24; 32; Tuomi & Sarajärvi 2009, 61.) Tutkimuksessani on tunnistettavissa yhtymäkohtia ihmistieteelliseen tutkimukseen. Ihmistutkimus on ilmiöiden tutkimusta, jonka lähtökohtana on selvittää, kuinka ihmiset jäsentävät maailmaa merkitysten kautta (Varto 1992, 85). Tuomen ja Sarajärven (2009, 61) mukaan ihmistieteellisen tutkimuksen paikkaa metodologisen fundamentalismin ja eklektismin ääripäiden välillä on vaikea yksiselitteisesti määrittää.

Kuten luvussa 4.2 esitän, ovat tutkimukseni toteutukseen käytännössä vaikuttaneet monet ympäristön asettamat ehdot unohtamatta eettisiä sitoumuksiani. Tässä mielessä tutkimukseni saa metodologisen eklektismin piirteitä, vaikka puhtaasti se sitä ei olekaan. Olen kokenut tutkimukseni metodologisten perustojen pohtimisen mielekkääksi jo sen vuoksi, että kyseessä on ensimmäinen laadullisella otteella tekemäni tutkimus. Tutkimusmetodologisten kysymysten pohtiminen on auttanut hahmottamaan tutkijana tekemiä valintojani ja niiden suhdetta eri tutkimusperinteisiin. Tutkimuksen metodologisiin lähtökohtiin perehtymisen onkin nähty auttavan tutkijaa lopuksi, kun hän hakee tutkimukselle ja sen tuloksille oikeutusta tiedeyhteisössä. Liiallisen tutkimusmetodologisen pohdinnan vaarana kuitenkin on, että tutkijan oma näkemys tutkimuksestaan häviää tieteenteon mekaniikkaan (Eskola & Suoranta 1998, 20–21; Maykut & Morehouse 1995, 1–2; Raunio 1999, 28; Tuomi & Sarajärvi 2009, 9; 67). Omassa tutkimuksessani tämä vaara oli ilmeinen, koska en ole filosofi, mutta pedanttinen luonteeni haastaa itseäni tutkimuksen teossa.

### 3.3 Haastattelu tutkimusmetodina

Tutkimusmetodin valintaa ohjaavan kokonaisuuden muodostavat tutkimusmetodologia ja tutkimuskäytännöt, joilla viitataan tutkimuksen tarkoitukseen ja tavoitteisiin sekä käytössä oleviin resursseihin ja välineisiin. Metodia valitessaan tutkijan tehtävänä on tunnistaa eri metodeihin ja tutkimusotteisiin sisältyvät todellisuutta koskevat esioletukset, jotta eri metodien käyttökelpoisuutta ja soveltuvuusaluetta on mahdollista arvioida. (Alasuutari 2001, 47; Raunio 1999, 27–28.) Tutkimuskirjallisuudessa (Hester & Francis 1994) viitataan aineiston keräämiseen aineiston luonnin käsitteellä, jota käytän myös omassa tutkimuksessani jatkossa.

Tutkimustehtäväni ja valitsemani näkökulman johdosta tutkimusaineistonani on oltava tekstiä, jossa soveltavan liikunnan osallistujat puhuvat asioista omin sanoin (ks. Alasuutari 2011, 83). Lomaketutkimus, jossa tutkimukseen osallistujat valitsevat tutkijan jäsentämistä valmiista vastausvaihtoehdoista, ei sovi tutkimusmetodikseni kahdesta syystä. Ensinnäkin se edellyttäisi, että tutkijana tietäisin tutkimukseni hypoteesit. Toiseksi vastausvaihtoehdot tulisivat olla tiedossani etukäteen (ks. Alasuutari 2001, 64.). Koska tutkimuksia toimijuudesta soveltavassa liikunnassa ei tiettävästi ole aiemmin tehty, olisi lomaketutkimuksen, samoin kuin strukturoidun haastattelun, soveltaminen ollut tutkimuksessani haastavaa. Lisäksi metodin valinta liittyy tutkimukseni osallistujien ominaisuuksiin, sillä lomakekyselyssä tarvitaan erilaisia taitoja kuin haastattelututkimuksessa. Esimerkiksi taito ilmaista itseään kirjoittamalla sekä taito ymmärtää lukemaansa ovat lomakekyselyyn vastaamisessa vaadittavia taitoja, joita en voi olettaa kaikkien tutkimukseeni osallistujien omaavan.

Tästä näkökulmasta tutkimukseni aineistonluontimenetelmäksi sopii haastattelu. Lukeamalla jo tehtyjä tutkimuksia toimijuudesta ja tarkastelemalla niiden metodivalintoja kriittisesti, haastattelu tutkimusmetodina jakaa mielipiteitä. Toisaalta haastattelun ansiona nähdään mahdollisuus tarkkoihin vastauksiin (Heinonen 2010), mutta toisaalta toimijuustutkimuksen nähdään edellyttävän kokonaisvaltaisempaa otetta (Koivula 2006). Jyrkämä (2007) esittää etnografisen ja haastattelututkimuksen yhdistämistä. Tästä huolimatta omassa tutkimuksessani tutkimusmetodinani on yksistään haastattelu. Tekemääni ratkaisua perustelen niin tutkimukseni tarkoituksesta kuin tutkimuksenteon käytännöllisistä perustoista käsin. Jälkimmäisellä viitataan esimerkiksi tietoon perustuvien suostumuslomakkeiden keräämiseen koko ryhmältä. Etnografisessa tutkimuksessa edellä mainittu eettinen kysymys olisi tullut ratkaista ennen havainnointitutkimuksen aloittamista.

Haastattelulla viitataan kahden tai useamman henkilön väliseen vuorovaikutustilanteeseen, jonka osaksi yhä useammin katsotaan myös puheen ulkopuoliset tekijät (ks. Aaltonen 2005; Eskola & Suoranta 1998, 86; Pietilä 2010; Ruusuvoori & Tiittula 2005). Esimerkiksi Berger ja Luckman esittivät vuonna 1994, että haastateltavien puhe on yhteydessä heidän asemaansa yhteisössä, haastattelutilanteeseen sekä siihen, että haastattelupuhetta tullaan myöhemmin analysoimaan, tulkitsemaan ja raportoimaan tutkimuksen



tarkoituksiin (Iltanen & Topo 2007). Haastattelu tulee siis erottaa niin sanotusta luonnollisesta keskustelutilanteesta (Hirsjärvi & Hurme 1980, 27).

Tutkimushaastattelutyyppejä voidaan luokitella niiden ominaisuuksien perusteella monin tavoin. Esimerkiksi Eskola ja Suoranta (1998, 87) ovat karkeasti jakaneet haastattelutyypit neljään eri luokkaan sen mukaan, miten tiukasti haastattelutilanteessa tulee noudattaa etukäteen suunniteltua kysymysten asettelua, ja millainen on haastattelijan rooli haastattelutilanteessa. Nämä tyypit ovat strukturoitu ja puolistrukturoitu haastattelu sekä teemahaastattelu ja avoin haastattelu. Haastattelurungon luomisessa yhdistelin eri haastattelutyyppejä strukturoitua haastattelua lukuun ottamatta. Alasuutari (2011, 27) näkee, että tiukan yhteen haastattelutyyppiin pitäytymisen sijaan haastattelutekniikkoja tulisi miettiä tapauskohtaisesti ja niiden strukturoituneisuuden aste voi vaihdella tarpeen mukaan.

Toimijuuden kuusi ulottuvuutta muodostivat tutkimukseni haastattelurungon teemat (liite 1). Haastattelukysymysten suunnittelua helpottaakseni olin käynyt tutustumassa liikuntaryhmään aiemmin. Toisaalta myös historiasidonnaisuuteni vaikutti haastattelukysymyksiin. Haastattelurunko sisälsi kaksi strukturoitua kysymystä, joiden tavoitteena oli kartoittaa osallistujien liikunnan harrastamisen motiiveja sekä liikuntaryhmän että yleisesti liikunnan harrastamisen näkökulmasta. Motiivikategorioissa sovelsin niin sanottua Kenyonin luokitusta, joka sisältää seitsemän eri luokkaa (Telama 1986). Valmiit vastausvaihtoehdot oli tarkoitettu helpottamaan vastaamista. Esioletukseni mukaan motiivien erittelyminen on soveltavan liikunnan osallistujille haastavaa. Toinen vaihtoehto olisi ollut valmiiden vastausvaihtojen esittäminen kirjallisesti, jolloin vastaaminen ei olisi edellyttänyt yhtä paljon muistamista. Käytännössä en etukäteen tiennyt, osasivatko haastateltavani lukea.

Haastattelutilanteessa teemahaastattelun tapaan esittämieni kysymysten tarkka sanamuoto ja esitysjärjestys vaihteli (Eskola & Suoranta 1998, 87). Sanallisen vastaamisen vaihtoehtona korostin myös haastateltaville, että he voivat fyysisesti näyttää. Pyrin tällä tavoin tasoittamaan mahdollisia eroja haastateltavien kielellisissä kyvyissä. Aineiston tallentamismenetelmänä käytin nauhoittamista, joten haastattelutilanteen ei-sanallinen viestintä ei tallentunut muistiin. Koska toteutin haastattelut itse, saatoin kirjata haastattelutilanteesta muistiin nauhoittamisen ulkopuolelle jääneitä asioita. (Pietilä 2010, 415.)

Kirjasin huomioitani liittyen sekä haastattelutilanteeseen että haastateltavaan. Haastattelutilanteesta kirjasin ylös, tehtiinkö haastattelu asumisyksikön yhteisissä tiloissa vai asukkaan omassa asunnossa, ketä haastatteluun osallistui ja mikä oli eri osallistujien rooli haastattelussa. Haastateltavaan liittyen kirjasin ylös muun muassa seuraavanlaisia asioita: miten haastateltava toteutti vuorovaikutuskaavaa haastattelutilanteessa, mikä oli haastateltavan kyky ilmaista itseään ja ymmärtää puhetta, miten haastateltava reagoi, jos ei ymmärtänyt kysymystä ja millainen haastattelutilanteen tunnelma oli yleisesti. Itse tehty aineiston luonti mahdollisti myös haastateltavalle sen, että hänellä oli haastattelutilanteessa mahdollisuus ilmaista omaa epävarmuuttaan ja pyytää kysymyksiin lisäselvennystä.

## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA AINEISTON ANALYSOINTI

### 4.1 Haastateltavien ja liikuntaryhmän kuvaus

Oikeutta yksityisyyden suojaan voidaan pitää tutkimukseen osallistujan perusoikeutena (Kuula 2011, 77). Tästä syystä kuvaan tutkimukseeni osallistujia jatkossa kirjaintunneilla H1 – H5. Perustelen kirjaintunneiden käyttöä tutkimukseen osallistujien täsmällisten taustatietojen suurella määrällä aineistossani. Yhdenmukaisuuden vuoksi kuvaan siis tutkimukseeni osallistujia (H), liikuntaryhmän ohjaajia (O) ja muita osallistujia (K), vanhempia tai muuten läheisiä ihmisiä (L) ja asumisyksikön työntekijöitä (I) kirjaintunneilla. Kestin ja Laakson (2011, 10) termiä lainatakseni käytän jatkossa liikuntaryhmän osallistujien vanhemmista tai muuten läheisistä ihmisistä termiä lähi-ihminen. Numero kirjaintunnisteen perässä yksilöi kyseisessä ryhmässä esiintyneet henkilöt, minkä tarkoituksena oli auttaa itseäni aineiston purkamisvaiheessa jäsentämään sitä, kenestä kulloinkin puhuttiin. Ratkaisuni tarkoituksena ei siis ole väheksyä tai haalistaa tutkimukseeni osallistujien puhetaipojen moninaisuutta ja vivahteita. Koska haastattelijana olen minä itse, käytän itsestäni nimeni mukaista kirjaintunnistetta ”S”.

Tutkimukseen osallistui viisi naista, jotka osallistuivat tutkimukseni taustayhteisön järjestämään liikuntaryhmään. Osallistujat olivat iältään 25 – 34 -vuotiaita aikuisia, joilla oli pitkäaikaissairaus tai vamma. Osallistujien kohdalla pitkäaikaissairaus tai vamma ilmeni muun muassa rajoitteina sekä kyvyssä ilmaista itseään että ymmärtää puhetta. En koe tarpeelliseksi korostaa haastateltavieni puutteita tai rajoitteita (esim. lääketieteellinen diagnoosi) edes osallistujien taustatietojen näkökulmasta, joskaan en lääketieteellisiä diagnooseja edes erikseen kysynyt. Kuvaan osallistujieni taustatietoja sekä haastatteluilannetta taulukossa 2.

TAULUKKO 2. Tutkimukseen osallistujien taustatiedot ja haastattelutilanteen kuvaus

	Ikä/v.	Asumismuoto K = yksityiskoti A = asumisyksikkö	Lähi-ihminen mukana haastattelussa
H1	34	A	ei*
H2	25	K	ei
H3	25	A	kyllä
H4	27	A	kyllä
H5	32	A	kyllä

\*Lähi-ihminen kutsuttavissa tarvittaessa haastattelutilanteeseen

Haastateltavat kuvasivat omaa toimintakykyään liikuntaryhmässä hyväksi, mitä tulee kuulo- ja näköaistiin sekä liikuntatilassa liikkumiseen. Lähes jokainen haastateltavista kuvasi osallistuneensa kyseiseen liikuntaryhmään vähintään vuoden. Lähi-ihmisten antamien muistinvaraisten tietojen mukaan esimerkiksi yksi haastateltavista oli käynyt liikuntaryhmässä ainakin jo vuodesta 2007. Haastateltavat kuvasivat myös omia taustojaan liikunnan harrastajina monipuoliseksi. Useimmin mainittuja liikuntalajeja olivat uinti ja vesiliikunta, sähly, kuntosali ja etninen tanssi. Lisäksi haastateltavat mainitsivat liikuntaharrastuksikseen sellaisia lajeja, joita he olivat joskus harrastaneet, mutta eivät harrastaneet enää.

Tietoni ja havaintoni liikuntaryhmän toiminnasta perustuvat kolmeen tutustumiskäyntiin liikuntaryhmässä. Olin sopinut tutustumiskäynneistä etukäteen taustayhteisön edustajan kanssa. Tutustumiskerroilla osallistuin itse aktiivisesti ryhmän toimintaan, mikä oli myös taustayhteisön edustajien toive (vrt. ryhmän havainnointi sivusta seuraamalla). Poikkeuksen teki kuitenkin kolmas eli viimeinen tutustumiskerta, jolloin tavanomaisen liikuntatuokion korvasi liikuntaryhmän esiintyminen. Tutustumiskäyntien tavoitteena oli auttaa itseäni hahmottamaan liikuntatuokion sisältöä ja osallistujien toimintaa ryhmässä. Tutustumiskertoihin ei kuitenkaan liittynyt systemaattista havainnointia, enkä niiden perusteella pysty yhdistämään haastateltavieni nimiä liikuntaryhmässä näkemiini osallistujiin, vaikka tuolloin tiedossani oli jo kahden haastateltavan nimet. Koska liikuntaryhmään osallistui noin kaksikymmentä henkilöä, eivät yksittäisten osallistujien nimet tulleet ryhmässä esiin. Kuvaan seuraavaksi yleisesti liikuntaryhmää.

Tutustumiskerrat ajoittuivat syys- ja marraskuun välille. Liikuntaryhmä kokoontui ker-  
ran viikossa sen keston ollessa yksi tunti. Osallistujat olivat eri-ikäisiä aikuisia henkilöi-  
tä, joista enemmistö oli naisia. Ryhmässä oli kaksi nimettyä vastuuohjaajaa sekä lisäksi  
mukana oli lukuisia niin sanottuja ulkopuolisia avustajia. Käytän avustaja sanaa siitä  
syystä, että liikunnanohjaajat käyttivät tätä nimeä heistä. Avustajat vaihtelivat kertojen  
välillä. Yhdellä osallistujalla oli mukana henkilökohtainen avustaja. Liikuntaryhmän  
alkua luonnehti odottaminen. Kun kaikki olivat saapuneet paikalle, osallistujat riisuivat  
ulkovaatteensa pukuhuoneeseen. Samoin ulkokengät tuli riisua ennen liikuntatilaan me-  
noa. Joillakin osallistujista oli erikseen myös sisäkengät. Kaikki osallistujat eivät jättä-  
neet ulkovaatteita pukuhuoneeseen, vaan riisuivat ne liikuntatilan edustalle. Yksi haas-  
tateltavista viittasi haastattelupuheessaan mahdollisuuteen, että pukuhuoneista omai-  
suutta voi hävitä (näyte 1).

### *Näyte 1*

H2: yleisesti mä en vie mitää sinne ((*pukuhuoneeseen*)) semmosia tavaraa sinne jos  
sattuuki et pöllitä

S: nii eli sä et käy lainkaa siellä enste vaihtamas vaatteita

H2: en en käy

S: joo

H2: se on semmonen juttu että joku saattaa pöllää sieltä mitä tahansa

Liikuntatuokioiden pääasiallisena sisältönä kyseisillä kolmella kerralla oli paritanssit,  
joten toiminta alkoi parien muodostuksella. Tarvittaessa lähes jokaiselle osallistujalle  
olisi riittänyt pariksi ulkopuolinen avustaja, joskin parin saattoi muodostaa keskenään  
myös kaksi vertaista. Parinmuodostus ei aina mennyt osallistujan etukäteissuunnitelmi-  
en mukaan, mikä näkyi pettymyksenä ja toiminnasta vetäytymisenä. Ohjaajien lähtö-  
kohtana kuitenkin oli, että kukaan ei jäisi salin laidalle istumaan, vaan kaikille löytyisi  
neuvottelun tuloksena pari.

Oma roolini oli toimia liikuntaryhmän yhtenä avustajana. Tilanteesta riippuen joko mi-  
nua pyydettiin tai pyysin itse toista osallistujaa tanssipariksi. Vaikka paritanssiin liit-  
tyy koskettamista ja kosketetuksi tulemista (so. käsi kädessä oleminen), ei tämä ollut  
ongelma osallistujille. Liikuntatuokion rakenne oli vakio: tuokio alkoi yhdellä tai use-  
ammalla ohjatulla tanssilla, mitä seurasi ei-ohjattu tanssi-osio. Ei-ohjatun osion erityis-  
piirteenä oli se, että osallistujat saivat tuoda omia cd-levyjään soitettavaksi kyseisen

osion aikana. Epäselväksi itselleni jäi se, millä perusteella osallistujista valittiin henkilö, jonka levyä kullakin kerralla soitettiin.

Ohjatuista tansseista tanssimuotona oli usein pariipiiri, jossa avustajien paikat oli määritelty etukäteen. Esimerkiksi tansseissa, joissa pari vaihtui, avustaja oli paikalleen jäävän tanssijan roolissa. Tämän tehtävänä oli lähettää sen hetkinen pari seuraavan osallistujan luokse ja ottaa uusi pari vastaan oikeaa ajoitusta unohtamatta. Ohjattujen tanssien kooreografiat perustuivat pääasiassa askelille eri suuntiin, painonsiirroille, käden ali pyörähdyksille ja suunnan vaihdoille. Liikkeiden yhdistäminen ja ajoittaminen tanssissa vaati avustajalta aktiivisuutta. Ei-ohjatun tanssin aikana osallistujien valitsemat tanssimuodot vaihtelivat peiliin päin esitetystä soolotanssista pareittain tanssittuun diskotanssiin. Suuremmissa ryhmissä tanssivat niin osallistujat, avustajat kuin ohjaajat.

Tervehdin uutta pariani ja esittelin itseni hänelle etunimeltä. Yksi tanssiparini käytti puhetta tukevaa tai korvaavaa kommunikaatiota, joten käytin itseni esittelyssä viitottua puhetta. Huomasin joissakin tilanteissa toimivani ammatillisesta liikunnanohjaajan roolistani käsin. Näitä tilanteita olivat esimerkiksi tanssiparini kannustaminen positiivista palautetta antamalla, mutta myös riehakkaamman tanssiparini käytökseen puuttuminen sanallisesti. Ei-ohjattua tanssia seurasi jäljellä olevasta ajasta riippuen vielä ainakin yksi ohjattu tanssi. Joillekin osallistujista jäljellä olevaan ohjattuun tanssiin keskittyminen oli jo haastavaa, mitä kuvaa myös haastateltavan toteamus näytteessä 2.

#### *Näyte 2*

S: oliko se K3 sanoitko K3

H5: sanoin

S: joo hh

H5: sanoo että millon loppuu ja millon menen taksilla yh kotii ((*ihmettelevä äänenpaino*))

S: K3 sanoo semmosta

H5: heh nih

Edellä esittämiini havaintoihin perustuen lienee oikeutettua sanoa, että liikuntaryhmän osallistujien toimintakyky vaihteli siinä määrin, että liikuntaryhmää kokonaisuudessaan voisi kuvata hyvin heterogeeniseksi.

## 4.2 Haastateltavien rekrytointi

Tutkimukseeni osallistujien rekrytointia ohjasi kaksi periaatetta: metodologiset kysymykset (ks. luku 3.2 Tutkimusmetodologiset ratkaisut) ja tutkimuksen käytännölliset perustat. Tutkimuskirjallisuudessa tällaiseen aineiston luontimenetelmään on viitattu käsitteellä harkinnanvaraisen näytteen menetelmä. Tutkimuskirjallisuudessa puhutaan myös teoreettisesta kattavuudesta, joskin siinä ajatellaan, että tutkittu tapaus on esimerkkinä yleisestä. Selviä vastauksia siitä, mikä on suositeltava tutkimukseen osallistujien määrä laadullisessa tutkimuksessa, tutkimuskirjallisuudessa ei kuitenkaan anneta. Yleisohjeeksi esitetään tarkoituksenmukaisuuden ja ekonomisuuden periaatteiden noudattaminen. (Eskola & Suoranta 1998, 65; Hirsjärvi ym. 2009, 164; 186; Raunio 1999, 327; Tuomi & Sarajärvi 2009, 85–86.)

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston luonnin yhteydessä viitataan kylläntymisen käsitteeseen. Kylläntymisellä eli saturaatiolla viitataan ajatukseen, että aineiston luonnissa voidaan saavuttaa piste, jonka jälkeen uudet tapaukset eivät tuo enää uutta tietoa aiheesta. Saturaatiopisteen selvittäminen edellyttää tutkijalta valistuneisuutta ja lukeneisuutta aiheesta, jotta tämä pystyy arvioimaan aineistonsa kylläntymistä. (Eskola & Suoranta 1998, 62; Raunio 1999, 328.) Vaikka tietoisesti kasvatin aineistoni kokoa kahdesta viiteen haastateltavaan, en väitä saavuttaneeni aineistossani saturaatiopistettä. Aineistoni hallittavuuden näkökulmasta rajasin aineiston koon kuitenkin viiteen haastateltavaan, sillä kun haastateltavina on henkilöitä, joilla kyky ilmaista itseään puheessa on rajoittunut, puheen analysointi (so. litterointi) kysyy vielä tavanomaista enemmän aikaa ja voimavaroja (Hirsjärvi & Hurme 2009, 140). Toisaalta se, että tutkimukseni tavoitteena oli kartoittaa aiemmin vähän tutkittua ilmiötä, saattoi olla saturaation näkökulmasta itselleni haaste, jota en yksinkertaisesti uskaltanut ottaa vastaan. Toisaalta tarkoituksenmukaisuus haastateltavien rekrytointimenetelmänä on tutkimuksessani perusteltua siksi, että oma todellisuuskäsitykseni pohjautuu dynaamiseen todellisuuskäsitykseen, kun kylläntymisen näkökulma sisältää piiloisena ajatuksen staattisesta todellisuuskäsityksestä (Raunio 1999, 329).

Tarkastelen tutkimustuloksiani näytteen näkökulmasta ja pyrin aineistoni analysoinnissa yksityiskohtaisuuteen. Määrälliselle tutkimukselle ominaiseen tapaan harkinnanvaraisen näytteen menetelmää käytettäessä otos ei ole luonteeltaan myöskään satunnainen. Vaik-

ka tuloksia ei voi yleistää kyseiseen liikuntaryhmään, ovat haastateltavieni kuvaukset toimijuudesta mahdollisia kyseisessä liikuntaryhmässä (Alasuutari 2011, 242; Eskola & Suoranta 1998, 148.) Jatkan tutkimustulosten yleistettävyyteen liittyvää pohdintaa tutkimuksen luotettavuuskysymysten tarkastelun yhteydessä luvussa 6.2.

Yksi tärkeä haastateltavien rekrytointia ohjannut periaate oli liikuntaryhmän ja haastateltavien fyysinen saavutettavuus. Taustayhteisön etsimisessä yhtenä vaihtoehtona olisi ollut lähestyä entistä työpaikkaani, jossa toimin liikunnanohjaajana. Koska tutkimuksellani ei ollut ulkopuolista rahoitusta, pyrin haastateltavien rekrytoinnissa minimoimaan ylimääräiset matkustuskustannukset, joita myös entiselle työssäkäyntipaikkakunnalleni matkustamisesta olisi aiheutunut. Toisaalta taustayhteisön löytyminen lähempää mahdollisti myös eri roolien (so. tutkija, liikunnanohjaaja, työntekijä) sekoittumisen.

Tutkimukseen osallistujien rajauksessa esitin toiveen, että tutkimukseeni osallistujat olisivat ensisijaisesti nuoria aikuisia ja/tai aikuisia. Yleisesti toimijuustutkimuksessa paljon huomiota ovat saaneet lapset ja vanhukset. Sen sijaan halusin omassa tutkimuksessani keskittyä ikäryhmään, joka ei kuulu formaalin koulutusjärjestelmän piiriin, ja jonka ääni ei täten tule kuuluviin esimerkiksi koululiikuntaa koskevissa tutkimuksissa.

Edellä esitetyn yhteenvetona totean, että tutkimusaineistoni luontiin vaikutti tarkoituksenmukaisuuden ja ekonomisuuden lisäksi sekä taustayhteisöni käsitykset soveltavan liikuntaryhmän osallistujien kyvyistä, haastateltavan lähi-ihmisen tiedot sopivista haastateltavista. Myös niin sanottujen portinvartijoiden suhtautumisella oli merkitystä haastateltavien rekrytoinnissa. Portinvartijoiden roolia tarkastelen lähemmin seuraavassa luvussa (luku 4.3. ”Tutkimuksen eettiset haasteet”). Kuvaan haastateltavieni rekrytoinnin ja aineistoni luonnin monivaiheisuutta taulukossa 3.



TAULUKKO 3. Tutkimuksen kohderyhmän kartoittamisprosessi ja haastatteluaineiston luonti syksyllä 2012 ja alkukevällä 2013

<i>Tutkimuksen vaihe</i>	Prosessin vaihe	Osallistujat	Tutkimukseen osallistujien lkm
<i>1. Yhteistyön alku elokuu</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– yhteydenotto puhelimitse vko 34</li> <li>– lisätiedot sähköpostilla</li> <li>– neuvottelusta sopiminen</li> </ul>	Liikuntapalveluorganisaation kehittämispäällikkö (n=1)	
<i>2. Neuvottelu syyskuu</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– yhteistyöstä sopiminen vko 36</li> <li>– soveltavan liikunnan ryhmät alkavat vko:lla 37</li> <li>– liikunnanohjaajien palaveri vko 38, jonka jälkeen kohderyhmän rekrytoinnista lisätietoja</li> <li>– sähköpostiyhteydenotto vko 38</li> </ul>	Liikuntapalveluorganisaation kehittämispäällikkö (n=1) Erityisliikunnanohjaaja (n=1) Lisäksi kutsuttu opinnäytetyön ohjaaja (n=1)	
<i>3. Kohderyhmän tarkentaminen lokakuu</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– puhelinneuvottelu vko 40</li> <li>– yhteydenotto sähköpostilla vko 42</li> </ul>	Erityisliikunnanohjaaja (n=1)	
<i>4. Eliittiotanta/1. vaihe lokakuu</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– puhelinneuvottelu vko 42</li> <li>– liikuntaryhmän ohjaajan yhteydenotto 7 osallistujaan lähi-ihmisineen, joista opinnäytetyöstäni kiinnostuneet ottavat minuun yhteyttä viim. vko:lla 43</li> <li>– tutkimukseni kohderyhmään alustavasti lupautuneiden/lähi-ihmisten informointi vko 42</li> </ul>	Liikuntaryhmän ohjaaja (n=1)	Kaksi osallistujaa (n=2)
<i>5. Eliittiotanta/osa2 lokamarraskuu</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– liikuntaryhmän ohjaajan yhteydenotto 2 osallistujaan lähi-ihmisineen vko 46, joista opinnäytetyöstäni kiinnostuneet ottavat minuun yhteyttä</li> </ul>	Liikuntaryhmän ohjaaja (n=1)	Kolme osallistujaa (n=3)

	– liikuntaryhmään tutustuminen vko 44 ja 47 sekä liikuntatapahtuman seuraaminen vko 48	
<i>6. Haastatte- luista sopimi- nen 1. kierros joulukuu</i>	– puhelinneuvottelu ja tutkimuslupien postittaminen vko 49	Lähi-ihmiset (n=2)
<i>7. Haastatte- lut/1. kierros joulukuu</i>	– teemahaastattelut vko 50–51, joista toinen asumisyksikössä ja toinen yksityiskodissa – ensimmäisen haastateltavan lähi-ihmisen kanssa keskustelua aineiston täydentämisestä	Haastateltavat (n=2)
<i>8. Lumipallo- otanta joulukuu</i>	– yhteydenotto puhelimitse 4 osallistujaan lähi-ihmisineen vko 51, joista opinnäytetyöstäni kiinnostuneet ottavat minuun yhteyttä – lisätiedot sähköpostilla	Lähi-ihmiset (n=2)
<i>9. Haastatte- luista sopimi- nen/2. kierros joulukuu – tammikuu</i>	– puhelinneuvottelu ja tutkimuslupien vienti vko 2 – useita yrityksiä tavoittaa yhden osallistujan lähi-ihmisistä puhelimitse ja sähköpostilla vko:t 2–5	Lähi-ihminen (n=1)
<i>10. Haastatte- lut/2. kierros tammikuu</i>	– teemahaastattelut asumisyksikössä vko 3	Haastateltavat (n=3), joilla jokaisella mukana lähi-ihminen (n=2)
<i>Aineisto yh- teensä</i>	5 haastateltua henkilöä, joista 3:ssa mukana lähi-ihminen. Aineisto litteroituna noin 117 A4-arkkia (Times New Roman, fontti 12, riviväli 1).	

Käytännössä aineistoni luonnissa yhdistyivät kaksi menetelmää, joihin tutkimuskirjallisuudessa viitataan eliitti- ja lumipallo-otannan käsittein. Eliittiotannaksi kutsutussa, määrällisessäkin tutkimuksessa käytetyssä menetelmässä tutkimukseen osallistujiksi valitaan henkilöt, joilta oletetaan saatavan parhaiten tietoa tutkittavasta ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 86). Aineiston täydentämisessä käytin lumipallo-otantaa, jota suosittellaan käytettäväksi vaikeasti tavoitettavia ryhmiä tutkittaessa. Ensimmäinen yhteydenotto tutkimukseeni osallistujiin tapahtui taustayhteisöni liikunnanohjaajan toimesta, jolloin toimintani noudatti myös voimassa olevaa lainsäädäntöä henkilötietojen käsittelyyn liittyen (Henkilötietolaki 1999/523). Täten myös omassa tutkimuksessani kohde-ryhmän voi lukea vaikeasti tavoitettaviin ryhmiin. Ohjeistin liikunnanohjaajaa sekä kasvokkain että puhelimitse siitä, mikä on tavoitteeni tutkimukseen osallistujien rekrytoinnin suhteen. Tämä ei kuitenkaan poista sitä tosiasiaa, että haastateltavat lähi-ihmisiin joutuivat muodostamaan mielipiteensä siitä, että haluavatko he osallistua tutkimukseeni, niin sanotusti toisen käden tiedon varassa.

Tutkimuseettisistä näkökulmista pyrin aineiston täydentämisen yhteydessä painottamaan sitä, että kunnioitan ehdottomasti liikuntaryhmän osallistujan ja tämän lähi-ihmisen päätöstä, mikäli heitä oli jo aiemmin pyydetty osallistumaan tutkimukseeni (so. eliittiotanta), mutta he olivat siitä kieltäytyneet. Yksi tutkimuksen teon tärkeimmistä periaatteista onkin tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus (Kuula 2011, 61). Sen lisäksi, että liikunnanohjaaja oli tiedottanut tutkimukseeni alustavasti lupautuneita henkilöitä ja heidän lähi-ihmisiään, tiedotin heitä myös henkilökohtaisesti tutkimuksen tarkoituksesta ja aikataulusta. Tämän edellytyksenä oli siis se, että haastateltava lähi-ihmiseen oli ottanut ensin minuun yhteyttä (so. alustavan kiinnostuksen ilmaiseminen). Haastateltavieni yhteystiedot saatuaani olin lähi-ihmisiin yhteydessä sekä sähköpostilla että puhelimitse.

Toteutin haastattelut yksilöhaastatteluina ja aikaa niiden toteuttamiseen kului noin yksi kuukausi sen jakautuessa vuodenvaihteen 2012–2013 molemmin puolin. Käytännössä toteutin haastattelut kodeissa. Kolme haastateltavaa hyödynsi mahdollisuutta ottaa haastattelutilanteeseen mukaan lähi-ihminen. Yksi haastateltavista ei halunnut, että haastattelutilanteessa olisi mukana tämän lähi-ihminen. Asia oli kuitenkin tiedossani jo etukäteen. Toisessa haastattelussa ennen haastattelun alkua lähi-ihminen ohjeisti minua, että voisimme tarvittaessa käydä pyytämässä tämän mukaan haastatteluun (ks. taulukko 2).

Annoin haastateltavien valita istumapaikat samalla huolehtien siitä, että nauhurille löytyi sopiva paikka, ja että haastattelutila oli kaiken kaikkiaan riittävän rauhallinen haastattelun nauhoittamiseksi. Haastattelun alussa haastateltavat palauttivat minulle tietoon perustuvat suostumuslomakkeet. Lähi-ihmiset kokivat suostumuslomakkeiden täyttämisen omalta kohdaltaan turhaksi. Tämä oli tiedossani jo haastatteluajasta sopimiseen liittyvän yhteydenpidon perusteella. Lähi-ihmisten mukaan haastateltavat olivat tottuneet päättämään tämänkaltaisista, itseään koskevista asioista yksin. En siis koe toimineeni epäeettisesti, sillä joka tapauksessa haastateltavien rekrytointi tapahtui tiiviissä yhteistyössä lähi-ihmisten kanssa, minkä voi tulkita eräänlaiseksi suostumukseksi. Palaan aiheeseen tuonnempana tutkimukseni eettisiä haasteita koskevassa luvussa.

Jokainen haastattelu alkoi samalla tavalla (ks. liite 1). Haastattelun alussa muun muassa esittelin itseni, tarkensin haastateltavalle oman roolini ja kertosin vielä tutkimuksen tarkoituksen. Mainitsin haastateltavalle myös haastattelun kestosta. Kävin haastateltavan kanssa myös, mitä haastattelu tarkoittaa, jos haastateltava ei muistanut olleensa aikaisemmin haastateltavana. Lähi-ihmisten roolista haastattelutilanteessa olin tiedottanut asumisyksiköitä etukäteen (so. ei ole tarkoitus, että lähi-ihminen puhuu haastateltavan puolesta, vaan ennemminkin henkinen tuki). Haastattelun alussa varmistin haastateltavalta, ymmärtääkö hän puhettani (*”Onko sinun helppo ymmärtää puhettani?”*). Pyysin haastateltavaa kertomaan, jos tämä ei jostain syystä ymmärrä puhettani. Haastattelun aikana saatoin haastateltavien kommenttien (esim. *”Toi on vähä vaikee kommentti mulle...”* tai *”Tota nyt menee (vääri)...”* perusteella saada selville, mitkä kysymykset he kokivat vaikeiksi tai mitä kysymyksiä he eivät ymmärtäneet.

Pidin koko tutkimusprosessin ajan päiväkirjaa, johon kirjasin vaikutelmiani myös haastatteluista. Ensimmäinen haastatteluista oli selvästi haastavin itselleni. Tämä näkyi esimerkiksi siinä, että pyrin jo melko lyhyen hiljaisen hetken jälkeen esittämään haastateltavalle lisäkysymyksen. Haastatteluteemoista poikkeamisen jälkeen koin haastavaksi sen, miten olisin siirtynyt sujuvasti kesken jääneeseen teemaan. Toisaalta teemojen ulkopuolisissa keskusteluissa voi nähdä paljon hyvääkin, kun tarkastelee niitä koko aineiston näkökulmasta. Ne tuovat haastateltavalle tunteen siitä, että he voivat vaikuttaa haastattelun kulkuun (so. välillä haastattelu etenee heidän ehdoillaan).

Haastateltavien kyky ilmaista itseään ja ymmärtää puhetta täytti kohtuullisesti ennakkoon asettamat tavoitteeni. Yhden haastateltavan kohdalla koin, että tavoitteeni eivät kuitenkaan toteutuneet täysin, mitä tulee kykyyn ilmaista itseään ja ymmärtää puhetta. Kyseisessä haastattelutilanteessa pyrin toimimaan joustavasti. Esimerkiksi käytin tuki-  
viittomia viestintäni tukena, kun huomasin haastateltavan käyttävän niitä ensin itse. Pyrin myös hidastamaan puhenopeuttani entisestään. Ottaakseni huomioon haastateltavan puheen katkoksellisuuden ja taukoisuuden pyrin suhtautumaan haastattelun hiljaisiin hetkiin kärsivällisemmin. Tarvittaessa käännyin lähi-ihmisen puoleen, mikäli en yrityksistäni huolimatta saanut selvää tämän puheesta, ja huomasin haastateltavan alkavan turhautua. Huomioin epäselvästi kuulemani yksittäiset sanat ja pidemmät jaksot litte-  
roidessani haastatteluja (so. epäselvästi kuullut yksittäiset sanat tai pidemmät jaksot merkitty sulkeisiin). Sanat, joista en saanut ollenkaan selvää, merkitsin litteraatiotekstiin kahdella tavuviivalla (--). Mikäli kyseessä oli pidempi epäselvästi kuulemani jakso, merkitsin sen kolmella tavuviivalla (---).

Toimin myös jokaisen haastattelun lopetuksen yhteydessä samalla tavalla (ks. liite 1). Kysyin haastattelun lopussa haastateltavalta tuntemuksista. Kerroin tutkimusprosessin etenemisestä. Korostin haastateltavalle, että hänellä on mahdollisuus ottaa minuun yhteyttä myös haastattelun teon jälkeen. Muistutin haastateltavaa, että hän voi myös perua osallistumisensa. Lopuksi kiitin haastateltavaa ajasta ja vaivannäöstä. Haastattelujen kestot vaihtelivat 48 ja 74 minuutin välillä. Koska tutkimuksen taustatietojen oikeellisuudella on tärkeä merkitys aineiston jatkokäytön näkökulmasta, tarkistin kolmen haastateltavan iät asumisyksiköistä jälkeinpäin. Olin joko unohtanut kysyä haastateltavan iän tai iän muistamiseen oli liittynyt epävarmuutta.

#### 4.3 Tutkimuksen eettiset haasteet

Tutkimusetiikkaan liittyvät kysymykset koskevat jokaista laadullista tutkimusta, joskin käytännöt tutkimuseettisten kysymysten raportoinnissa vaihtelevat (Hirsjärvi & Hurme 2009, 19; Tuomi & Sarajärvi 2009, 15). Omassa tutkimuksessani ymmärrän eettisyyden periaatteelliseksi tutkimustani ohjaavaksi lähtökohdaksi, koska näen niin tutkimuskohteeni (so. toimijuus soveltavan liikunnan kontekstissa) kuin tutkimustehtäväni (so. soveltavan liikunnan osallistujien näkökulma) eettisinä kysymyksinä.

Eettisten haasteiden pohdinta on loogista aloittaa tutkimusaiheen valinnasta, jonka käsitän jo sinällään eettiseksi kysymykseksi. Tutkimustoimintaan on liitetty tutkijan eettinen vastuu tiedon yhteiskunnallisesta hyödynnettävyydestä, joskin opinnäytetöihin on viitattu myös tekijöidensä harjoitustöinä pidettävänä tutkielmina, eikä niissä useinkaan pystytä ratkaisemaan isoja asioita. (Raunio 1999, 34; Tuomi & Sarajärvi 2009, 85.) Omassa tutkimuksessani edellä mainitut näkökulmat yhdistyvät. Tutkimukseni tavoitteena on lainata sosiologiasta ja ikääntymistutkimuksesta toimijuuden käsitettä soveltavaan liikuntaan ja pohtia käsitteen sisältöä uudessa kontekstissaan. Tästä syystä tutkimukseni on teoreettinen, eikä tutkimukseni tuottamaa tietoa voida suoraan hyödyntää yhteiskunnallisissa käytännöissä. Tuomalla uusia käsitteitä tutkimuskohteeksi koen kuitenkin voivani osallistua tieteenalallani käytävään keskusteluun, vaikka toimijuus sivuaakin jo aiemmin paljon tutkittuja aiheita (esim. voimaantumisen) soveltavassa liikunnassa. Näin voin omalta osaltani olla rakentamassa tieteenalani tietoperustaa. Jotta tämä tieto ei jäisi ainoastaan yliopisto-opinnäytetöiden kontekstin sisäpuolelle, voin omalla toiminnallani edistää sen leviämistä. Esimerkiksi Suomen vammaisurheilu ja -liikunta ry ja Soveltava Liikunta SoveLi ry keräävät yhdessä tietoja alalla tehdyistä, eri tasoisista opinnäytetöistä.

Kun kyseessä on ihmisiin kohdistuva tutkimus, tärkeimpinä eettisinä periaatteina on pidetty tutkittavien ihmisten itsemääräämisoikeutta, vahingoittumattomuutta ja yksityisyyttä. Tutkimustoiminnassa nämä asiat konkretisoituvat tietoon perustuvassa suostumuksessa, johon liittyvät myös kysymykset luottamuksellisuudesta ja yksityisyydestä. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 20; Hirsjärvi ym. 2009, 186; Kuula 2011, 60.) Asian merkitys korostuu entisestään, kun tutkimukseen osallistujina ovat henkilöt, joita voidaan pitää tutkimuksenteon näkökulmasta inkompetentteina eli vajaakykyisinä. Lainsäädännöllisesti lapset ja psyykkisesti vajaakykyiset kuuluvat suojeltaviin erityisryhmiin, joilla ei ole täysivaltaista itsemääräämisoikeutta päättää tutkimukseen osallistumisestaan. (Kuula 2011, 147; Mäkinen 2006, 64.) Valtakunnallisen terveydenhuollon eettisen neuvottelukunnan (ETENE 2003, 23) mukaan vajaakykyisenä voidaan pitää henkilöä, ”*joka ei mielenterveydenhäiriön, kehitysvammaisuuden tai muun vastaavan syyn vuoksi kykene pätevästi antamaan suostumustaan tutkimukseen*”. Hyvien eettisten käytänteiden näkökulmasta suhtauduin myös oman tutkimukseni osallistujiin vajaakykyisinä henkilöinä, jos sitä käsitettä halutaan käyttää.

Tutkimukseeni osallistujien rekrytointia ohjasi henkilötietolaki (1999/523), jonka tarkoituksena on säädellä ihmisten yksityisyyttä ja yksityiselämän suojaa. Täten tutkimukseeni taustayhteisöllä ei ollut lupaa luovuttaa soveltavan liikuntaryhmän osallistujien yhteystietoja suoraan minulle (Henkilötietolaki 1999, 523/6§), jotta olisin voinut rekrytoida tutkimukseen osallistujia. Toimiessani voimassa olevan lainsäädännön mukaan liikunnanohjaaja tiedotti liikuntaryhmän osallistujien lähi-ihmisiä mahdollisuudesta osallistua tekemääni tutkimukseen ja jakoi yhteystietojani tutkimuksestani kiinnostuneille. Taustayhteisöni ei itsessään edellyttänyt erikseen solmittavaa kirjallista tutkimuslupaa, koska aineistonluonti ei tapahtunut taustayhteisöni toiminnan yhteydessä (ks. Kuula 2011, 84).

Voidaan puhua niin sanotusta edustuksellisesta vallankäytöstä siinä mielessä, että alustavan tutkimusluvan antoivat tai epäisivät soveltavan liikunnan osallistujien edustajat. Tutkimuskirjallisuudessa puhutaan myös portinvartijoista ja esiliinoista. Tutkimuksen eettisten haasteiden näkökulmasta tähän saattaa liittyä myös ongelmia, kuten portinvartijoiden heikko motivaatio tutkimusta kohtaan, minkä vuoksi ei edes yritetä tiedustella mahdollisen tutkimukseen osallistujan suhtautumista tehtävään tutkimukseen. (Kuula 2011, 144; 146; 151; Mäkinen 2006, 111.) Omassa tutkimuksessani tämänkaltaisiin ongelmiin viittasi portinvartijan vetäytyminen jo sovitusta puhelinajoista ja myöhemmin täydellinen vastaamattomuus asiaa koskeviin yhteydenottopyyntöihini sähköpostilla. Näen asian huolestuttavana siinä mielessä, että myös henkilöiden, joiden kyky ilmaista itseään tai ymmärtää puhetta on heikentynyt, tulisi saada osallistua tutkimukseen (Dobratz 2003).

Koska tutkimukseeni osallistujien rekrytointi tapahtui kahdessa vaiheessa (ks. taulukko 3), korostui vapaaehtoisuuden periaate erityisesti rekrytoinnin jälkimmäisessä vaiheessa, sillä tiedossani ei ollut, keihin liikuntaryhmän osallistujiin liikunnanohjaaja oli rekrytoinnin ensimmäisessä vaiheessa jo ollut yhteydessä. Korostamalla vapaaehtoisuuden periaatetta halusin ehdottomasti kunnioittaa tutkimukseen osallistumisesta mahdollisesti kieltäytyneiden henkilöiden mielipiteitä. Otin asian puheeksi lähi-ihmisten kanssa jo heti puhelinkontaktin alussa. Korostin myös haastattelutilanteessa tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuutta.

Informoin etukäteen haastateltavaa ja tämän lähi-ihmistä tutkimuksestani kirjallisesti. Kirjeen sisältämä esittelyteksti sisälsi tavanomaiset kohdat, joista tutkimukseen osallistujia tulee informoida (Kuula 2011, 121; liite 2). Esittelytekstin sisällön kanssa vähintään yhtä tärkeänä pidin sitä, että tutkimukseen osallistujat ymmärtäisivät, mihin he suostuvat. Pyrinkin kirjoittamaan tutkimuksen esittelytekstin selkokielen tapaan sekä välttämään monimutkaisia lauserakenteita ja pitkiä virkkeitä. Tästä huolimatta uskon, että esittelytekstin lukeminen edellytti yhteistyötä lähi-ihmisten kanssa. Näkemystäni tukee suostumuslomakkeissa olevat käsialaerot tutkimukseen osallistujan allekirjoituksen ja nimenselvennyksen välillä. Tutkimukseen osallistujien rekrytoinnin alusta alkaen olin kehottanut asumisyksiköiden lähi-ihmisiä käyttämään omaa harkintaansa sen suhteen, onko mahdollisuudesta osallistua tutkimukseeni tarpeellista tiedottaa tutkimukseen osallistujan vanhempaa tai muuten läheistä ihmistä. Samoin oli heidän ratkaistavissaan, kuka oli niin sanotusti laillinen henkilö reagoimaan tietoon perustuvaan suostumukseen.

Tutkimuksen esittelytekstin yhteydessä oli tietoon perustuvat suostumuslomakkeet kahtena kappaleena (liite 2). Kun tutkittavina ovat vajaakykyiset henkilöt, kirjallinen suostumus tulee olla sekä vajaakykyiseltä henkilöltä itseltään että tämän edustajalta. Tutkimusta ei voi myöskään suorittaa, mikäli vajaakykyinen henkilö itse sitä vastustaa. (Kuula 2011, 147.) Omassa tutkimuksessani edellinen periaate toteutui vain osittain, sillä lähi-ihmisten näkemysten mukaan haastateltavat olivat kykeneviä päättämään itse tämänkaltaisista asioista elämässään. Toisaalta jokaisen haastattelun sopimisen yhteydessä olin tehnyt tiivistä yhteistyötä lähi-ihmisten kanssa, mitä voidaan verrata suulliseen suostumukseen. Haastattelijana tavoitteenani ei myöskään ollut taloudellisen edun saavuttaminen tai tutkimukseen osallistujieni vahingoittaminen (ks. Hirsjärvi & Hurme 2009, 85). Tutkimusetiikan näkökulmasta tilanne oli haastava. Kokonaisuutta arvioiden en kuitenkaan koe toimineeni eettisesti arveluttavasti, vaan soveltaneeni tutkimuseettisiä periaatteita tilannekohtaisesti. Eettisesti arveluttavampana näkisin sen, että vaatimukseksi suostumuslomakkeen allekirjoittamisesta kahtena kappaleena olisi tulkittu jonkinlaiseksi vallan käytöksi, ja tähän vedoten alustavan tutkimusluvan antanut lähi-ihminen olisi jopa evännyt sellaisen ihmisen tutkimukseeni osallistumisen, joka itse olisi halunnut osallistua.

Kerroin tutkimukseni esittelytekstissä tutkimukseen osallistujan mahdollisuudesta ottaa haastattelutilanteeseen mukaan lähi-ihminen. Tarjoamalla tutkimukseen osallistujille



tätä mahdollisuutta pyrin vähentämään sekä vieraan ihmisen (so. tutkija) kohtaamiseen että haastattelutilanteeseen mahdollisesti liittyviä vaivautuneisuuden tunteita (ks. Mäkinen 2006, 111). Toisaalta olin tietoinen päätökseeni sisältyvistä eettisistä haasteista esimerkiksi sen suhteen, että kenen ääni haastatteluissa tulee esiin, ja miten varmistaa se, että lähi-ihminen ei ota esiin sellaisia asioita, joita haastateltava ei olisi halunnut kertoa. Ratkaisin asian ohjeistamalla haastattelutilanteeseen mukaan tulevia lähi-ihmisiä etukäteen toteamalla lyhyesti, että tarkoitus on, että lähi-ihmisen läsnäolo tekee haastattelutilanteesta haastateltavalle mahdollisimman miellyttävän, eikä siis se, että lähi-ihminen puhuu haastateltavan puolesta. Haastattelutilanteissa lähi-ihmiset osallistuivatkin keskusteluun sanallisesti muutamia kertoja, mutta sanattomasti (esim. hymähdys) tätä useammin. Väistämättä lähi-ihmisen läsnäolo toi haastattelutilanteeseen haastateltavan objektivoivan valtasuhteen piirteitä, sillä valta on aina tavalla tai toisella läsnä ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa (Alasuutari 2011, 109). Tilanteet, joissa lähi-ihminen puuttui puheellaan haastateltavan tekemään kuvaukseen, liittyivät usein ajanmääreiden muisteluun, mutta myös kuvauksiin tosiasiallisista tapahtumista (esim. hiihtäminen harrastuksena ammattioppilaitoksessa, mutta ei enää). Pyrin omalla vuorovaikutuksellani osoittamaan haastateltavalle, että väärin muistaminen on inhimillistä.

Haastatteluaineiston purkamisessa tutkimuseettiset haasteet liittyvät aineiston tunnistellisuuden poistamiseen tai muuttamiseen eli anonymisointiin. Etenkin pienten yhteisöjen ja erityisryhmien kohdalla on erityisen tarpeellista pohtia, miten taata tutkimukseen osallistujien tunnistamattomuus. (Kuula 2011, 200; 206). Esimerkiksi liikuntaryhmää kuvatessani olen pyrkinyt välttämään sen yksityiskohtaista kuvausta, joskin haasteena on ollut se, että käytännössä asioista puhuttaessa on käytettävä niitä käsitteitä ja merkityksiä, jotka ovat yhteisesti jaettuina, ja jotka täten ovat myös muiden ymmärrettävissä. Kuvaan aineiston purkamista tarkemmin seuraavassa luvussa 4.4 ”Aineiston analyysimenetelmä”.

#### 4.4 Aineiston analyysimenetelmä

Tutkimusaineistoni koostui noin 117 A4-paperiarkista, Times New Roman fonttikoon ollessa 12 ja rivivälin 1. Aineiston puhtaaksikirjoituksen eli litteroinnin tarkkuus määrittyy sekä käytetyn tallennustekniikan että tutkimustehtävän ja tutkimusotteen pohjalta (Alasuutari 2011, 85; Hirsjärvi & Hurme 2009, 139; Ruusuvuori 2010). Kuten Aaltonen (2005) esittää, tavallisesti kielellistä vuorovaikutusta taustoittamaan jäävät piirteet, kuten puheen katkoksellisuus ja taukoisuus, saavat erityisen painoarvon, kun tutkimukseen osallistujan kyky ilmaista itseään puheessa on rajoittunut. Edellä mainittu näkökulma huomioiden purin haastatteluaineistoni sanasanaisesti ja yksityiskohtaisesti. Litteroinnin yhteydessä tein haastattelutallenteista erilliset tekstitiedostot tietokoneelle. Hyödynsin litteroinnissa ääninauhoitetun aineiston purkamiseen kehitettyä, maksutonta Express Scribe- ohjelmaa, jonka avulla kirjoittamisnopeutta saattoi säädellä. Aloitin aineiston litteroinnin tehtyäni viimeiset haastatteluni. Litteroin aineistoni kahteen kertaan. Viimeiset tarkistuslitteroinnit sain valmiiksi kesäkuussa, joskaan työskentelyni ei ollut koko-aikaista. Tutkimuskirjallisuudessa annettu yleisohje kuuluu, että mitä nopeammin tutkija aloittaa haastatteluaineistonsa purkamisen ensimmäisen haastattelun jälkeen, sitä luotettavampana aineistoa voidaan pitää (Hirsjärvi & Hurme 2009, 139).

Sovelsin litteroinnissa keskusteluanalyttistä litterointitapaa, jonka on alun perin kehittänyt Gail Jefferson (Ruusuvuori 2010; Tainio 1997, 21). Esimerkiksi tauot merkitsin ainoastaan sekunnin tarkkuudella. Vakiintuneiden eettisten periaatteiden nimissä anonymisoin aineistoa poistamalla ja muuttamalla siitä suoria ja epäsuoria tunnisteita. Edellisiä ovat muun muassa haastateltavien nimet ja iät. Jälkimmäisiin lukeutuvat esimerkiksi haastateltavien asuinpaikkakunta sekä kaupunginosien, tapahtumien, liikuntaryhmien ja -paikkojen nimet. (Kuula 2011, 60; 109–113.)

Säilyttääkseni litteraatiotekstin luettavuuden ja ymmärrettävyyden, mutta ollakseni tinkimättä anonymiteetin lupauksestani, muutin epäsuoriksi tunnistetiedoiksi luettavat erisnimet yleisnimiksi. Esimerkiksi haastateltavan kerrottua jotakin tapahtuneen jonakin tiettyinä päivänä jossakin, litteroin tekstin seuraavalla tavalla: ”*Liikuntatapahtuma oli ((kuukauden nimi)) liikuntarakennuksessa*”. Kokosin epäsuorista tunnistetiedoista oman, litteraatioista erillisen tiedoston, jonka tuhosin tutkimuksen päätyttyä. Samoin toimin muun tutkimusaineistoni kohdalla. Epäsuoriksi tunnistetiedoiksi voidaan lukea

myös haastateltavien käyttämät murre sanat, jotka litterointivaiheessa muutin yleiskieliksi ilmauksiksi (ks. Alasuutari 2011, 85; Kuula 2011, 81–82; Kuula & Tiitinen 2010, 452–453.)

Tutkimusaineistoni analyysissä sovelsin sekä käsite- että aineistolähtöisyyttä. Aineiston analyysin alustavassa järjestämisessä hyödynsin Jyrkämän toimijuusanalyysiä teoreettisena käsitteenä. Käsitelähtöisessä tavassani analysoida aineistoa oli yhtymäkohtia teoriaohjaavaan sisällönanalyysiin. Teoriaohjaavan sisällönanalyysin katsotaan poikkeavan aineistolähtöisestä sisällönanalyysistä siinä, että kun edellisessä teoreettiset käsitteet ovat valmiina ikään kuin aiemmin ilmiöstä tiedettyinä, jälkimmäisessä ne luodaan aineiston pohjalta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 117). Eskola ja Suoranta (1998, 152–153) puhuvat teemoittelusta, jolla he viittaavat aineiston jäsentämiseen teemahaastattelun teemojen avulla. Jokainen tekstikohta saattoi sijoittua vain yhden toimijuuden ulottuvuuden alle, jotta moninaisesta aineistostani oli mahdollista saada otetta. Tässä mielessä analyysiäni ei voi kutsua puhtaasti teoriaohjauksi sisällönanalyysiksi, sillä teemojen sisältöjen muodostamisessa tarvitsin myös fenomenologista ymmärrystä, joskaan en väitä tulkintaani objektiiviseksi. Fenomenologian kehittäjä, Edmund Husserl (1995) kuvaa fenomenologiaa opiksi subjektiivisest. Vastoin Husserl:in ajatuksia en väitä niin sanotusti kurkistaneeni haastateltavien pään sisälle. Perustelen tätä filosofisilla perusoletuksillani (ks. luku 3.2 ”Tutkimusmetodologiset ratkaisut”). Tuloksia esitellessäni pyrin tuomaan esiin toimijuuden ulottuvuuksien päällekkäisyyksiä ja suhteita toisiinsa.

Subjektiivinen lähestymistapani tutkimusaineistoon loi menetelmälleni yhtymäkohtia interaktioanalyysiin. Tarkastelin omaa rooliani ja kysymyksiäni osana aineiston luontia sille erikseen osoittamassani luvussa (ks. luku 5.7 ”Haastatteluvuorovaikutus osana aineistoa”). Kutsun lähestymistapaani aineistooni näytenäkökulmaksi, jossa yksilöä ei pelkistetä haastattelutilanteen sisällöksi. Näytenäkökulmassa ei ajatella, että aineisto olisi olemassa, vaikka tutkimusta ei tehtäisikään, vaan siinä tutkimusaineisto nähdään osana tutkittavaa todellisuutta. Täten ei ole tarpeellista kysyä, miten luotettavana aineistoa voidaan pitää. Näytenäkökulman vastakohtana on faktanäkökulma. (Alasuutari 2011, 84–85; 109; 112; 114.) Omassa tutkimuksessani faktanäkökulma tuli esiin esittäessäni haastateltavieni taustatiedot.

Laadullisessa tutkimuksessa tutkija tekee aineistostaan päätelmiä jo sitä luodessaan, mistä syystä aineiston luonti- ja analysointivaiheet eivät todellisuudessa ole selvästi erotettavissa toisistaan (Alasuutari 2011, 39; 251; Eskola & Suoranta 1998, 16; 151; 153; Ruusuvuori ym. 2010). Tutkimusaineiston analyysin toisessa vaiheessa muotoilin teemoitellusta aineistostani erilaisia tulkintoja, joita tarkastelin suhteessa koko aineistoon. Aineiston poikkeavuudet haastoivat alustavia tulkintojani. Haastateltavien ristiriitaiset kuvaukset liikuntaryhmään osallistumisen mielisyydestä on esimerkki edellä mainituista poikkeavuuksista. Toisaalta aineiston poikkeavuuksia kuvataan myös tulkinnan oikeaan osuvuutta vahvistavina aineiston niin sanottuina helminä (Alasuutari 2011, 52; Pietilä 2010a; Silverman 2006, 311). Ruusuvuori ynnä muut (2010) Maxwell:iin nojaten puhuvat tutkimuksen sisäisen yleistettävyyden menetelmästä.

Toinen mahdollisuus tarkastella alustavia tulkintoja on koetella niitä suhteessa kyseistä ilmiötä (so. toimijuus) koskeviin aiempiin tutkimuksiin (Alasuutari 2011, 222). Näkemykseni mukaan soveltavan liikunnan toimijuustutkimusta on tehty vähän etenkin, kun soveltavaa liikuntaa tarkastellaan vapaa-ajan liikunnan, ei kilpa- tai huippu-urheilun näkökulmasta, ja kun puhujana on itse liikuntaan osallistuja. Siksi etsin tulkinnalleni vertailukohtia muilla tieteenaloilla tehdyistä toimijuustutkimuksista, jotka käsitelivät esimerkiksi lapsia, naisia tai ikääntyviä. Edellä mainitut kohderyhmät on toimijuustutkimuksessa nähty niin sanotun heikon toimijuuden omaavina (Eteläpelto ym. 2010b).

Sitä, että olisin päässyt aineistoni pohjalta kaiken kattavaan tulkintaan, ei ole mielekästä väittää. Sen sijaan pyrin luomaan aineistostani sellaisia tulkintoja, jotka pätevät suurimpaan osaan aineistoani ja kattavat useimmat aineistoni poikkeavuudet. Ne kertovat haastateltavieni todellisuuden jäsentämisen tavoista ja mahdollisuuksista, joskaan en väitä, että jokainen haastateltavistani seuraisi poikkeuksetta jotakin nimenomaista sääntöä. (ks. Alasuutari 2011, 242; Eskola & Suoranta 1998, 148).

Fenomenologis-hermeneuttisen analyysin tavoin ei tutkimukseni voi sanoa olevan induktiivinen ja etenevän yksittäistapauksesta yleiseen, vaan analyysini eri vaiheissa sekoittuivat aiemmin jo aiheesta tiedetty ja omat kokemukseni soveltavan liikunnan ohjaajana (Laine 2010). Mason:in (2002, 148) mukaan aineiston purkaminen, lukeminen ja alustava koodaaminen pohjautuvatkin tutkijan epistemologiselle ja ontologiselle ym-

määräkselle siitä, millaisia ilmiöitä haltuun otettava tekstimassa sisältää, mikä siinä on olennaisinta ja mihin analyysissä erityisesti keskitytään.

Tapaani analysoida ja tulkita aineistoa ei siis voi luokitella minkään tietyn menetelmän alle, vaan siinä on piirteitä fenomenologis-hermeneuttisesta analyysistä, teemoittelusta ja interaktioanalyysistä. Voidaan sanoa, että aineiston analyysin loppuvaiheessa kuljin hermeneuttista kehää, joka edellytti vielä teemoittelun jälkeenkin alkuperäisen aineiston tekstikohtiin palaamista. Hermeneuttisella kehällä viitataan tutkimukselliseen dialogiin tutkimusaineiston kanssa (Alasuutari 2011, 43; 85; Eskola & Suoranta 1998, 151–152; Laine 2010.)

## 5 AJATUKSIA TOIMIJUUDESTA SOVELTAVAN LIIKUNNAN RYHMÄSSÄ

Tarkastelen haastateltavien puhetta ja kuvauksia Jyrkämän toimijuusanalyysin kuuden ulottuvuuden (so. osata, haluta, voida, täytyä, tuntee, kyetä) näkökulmasta (ks. kuvio 2). En ole täysin onnistunut erottamaan edellä mainittuja ulottuvuuksia toisistaan. Pyrin ulottuvuuksia käsitellessäni kuitenkin perustelemaan, miksi olen sisällyttänyt tietyt asiat tietyn ulottuvuuden sisään. Olen liittänyt tekstiin näytteitä aineiston analyysistä: niiden perimmäisenä tarkoituksena on avata tutkimuksen logiikkaa sekä toimia esimerkkeinä siitä, kuinka päätelmäni aineistosta ovat syntyneet. Tekstikatkelmissa haastateltavien puhe on merkitty ikään kuin se olisi tuotettu yhtenä virkkeenä, joskaan tarkoitukseni ei ole ollut häivyttää omaa rooliani haastattelun kulussa. Enemminkin tarkoitukseni on ollut parantaa tekstini luettavuutta. Poikkeuksen tekee kuitenkin luku 5.7 ”Haastatteluvuorovaikutus osana aineistoa”, jossa analysoin vuorovaikutustilanteita kokonaisuudessaan osana aineiston tuottamista.

### 5.1 ”Valssia, sivuaskelia ja tangooki” – osata

Lähestyttäessä toimijuutta yksilön näkökulmasta voidaan osata-ulottuvuutta tarkastella useasta näkökulmasta (esim. liikuntatilanteessa ilmenevä, jo ennestään hankittu osaaminen tai vasta liikuntaryhmässä opitut uudet tiedot ja taidot). Jotta ulottuvuus olisi hallittavissa, olen rajannut tarkasteluni haastateltavien kuvauksiin liikuntaryhmässä opituista tiedoista ja taidoista, joskin on mahdotonta sanoa, missä määrin tietoja ja taitoja on opittu myös muissa ympäristöissä.

Haastateltavat kuvasivat toimijuuden osata-ulottuvuutta erilaisten tanssimuotojen kautta. He viittasivat puheessaan tavallisimpiin seura- eli lavatansseihin (Nieminen 2007), joita tanssittiin parin kanssa (näyte 3).

#### *Näyte 3*

H5: Valssia oho hups yh... sivuaskelia... ja sitte oon (1.0) tangooki heh... ja (3.0) sitte oon (2.0) vapaata ((*epäjätkumoa puheessa*)) tanssimista heh

Haastateltavat kuvasivat puheessaan myös eri suuntiin otettavia askelia, joilla tulkitseen tarkoitettavan tavallisia kävelyaskelia. Ei-osaamisten yhteydessä yksi haastateltava viit-

tasi yksin tanssittavaan tanssiin, mitä kuvaa haastateltavan kuvaus tanssimisestä peiliin päin (näyte 4).

#### *Näyte 4*

H2: no kaikenlaisia heh (1.0) juttuja ja välillä kuulee Shakiraaki... no se on vähä vaikee mulle (--) mutta kyllä mä sen jotenki osaan sen... no siinä on vasta vaikeet... no mä oon nähny (1.0) mallia vähä seurannu sillai että O1 ja O2 sitte (1.0) opastaa sillai että katse peiliin

Edellä olleessa näytteessä haastateltavan kuvausta ei-osaamisista voi tulkita siten, että yksin tanssittavat tanssit asettavat haastateltavien osaamisille haastetta. Liikuntaryhmässä pohjan osaamisille luovat siis paritanssit, joissa tanssipari, joka voi olla myös liikuntaryhmän avustaja, myötävaikuttaa tanssin sujumiseen.

Osata-ulottuvuuden tiedollista aluetta kartoittaakseni kiinnitin huomiota kolmeen liikuntaryhmässä usein toistuvaan käsitteeseen (pyöräyttäminen, paripiiri, tanssin suunta).

Annoin haastateltaville mahdollisuuden vastata myös fyysisesti näyttämällä, koska esioletukseni mukaan haastateltavien käsitteellinen taso saattoi rajoittaa kielellistä vastaimista (ks. Arvio & Aaltonen 2011, 22). Haastateltavat kuvasivat puheessaan ja näyttämässään mallisuorituksissa konkreettisesti, mitä tarkoittaa pyöräyttäminen. Muiden käsitteiden osalta kuvaukset olivat vähemmän konkreettisia (näytteet 5 ja 6).

#### *Näyte 5*

H1: tanssinsuuntaan... kyllä hhhhh mennää eteenpäi ja (2.0) ja (taaksepäin)

#### *Näyte 6*

H5: (2.0) suunta ((*kuiskaa*)) heh hhh hhhh... no sillon (kuus) (--) askelia ni sillon se on suunta heh

Haastateltavat viittasivat omiin oppimistapoihinsa järjestelmällisesti kuvaamalla ohjaajan, mutta toisinaan myös avustajan, näyttämän mallin merkitystä. Tämä saattaa selittää osittain sitä, että haastateltavien kuvaukset paripiiri- ja tanssinsuunta-käsitteiden kohdalla jäivät abstrakteiksi. Liikuntaryhmässä edellä mainitut käsitteet tulevatkin esiin viitemerkityksien kautta (esim. ohjaajat siirtyvät rinnakkain käsi kädessä piirin kehälle paripiirin merkiksi). Sen sijaan haastattelutilanteessa nämä viitemerkitykset puuttuivat.

Toisaalta en voi olla varma, kuinka hyvin valitsemani käsitteet kuvasivat toimijuuden pysyviksi ajateltavia tietoja liikuntaryhmässä. Näkemykseni perustui tutustumiskerroilla tekemiini havaintoihin. Tämän vuoksi esittelen myös haastateltavien muualla puhees-

saan kuvaamia tietoja liittyen liikuntaryhmässä opittuihin käsitteisiin. Haastateltavat kuvasivat esimerkiksi yhdessä tekemistä käsitteellä ”*junapiiri*”. Samoin yhdessä tekeminen korostui kuvauksissa liittyen musiikin tahdissa liikkumiseen parin kanssa. Toisaalta musiikkiin liittyviin käsitteisiin viitattiin myös kuvauksessa ”*tanssituolista*”. Haastateltavan mukaan ”*tanssituolissa*” istutaan ja taputetaan musiikin rytmiä.

Haastateltavat kuvasivat puheessaan liikuntaan ja terveyteen yleisesti liittyviä tietojaan. Erityisenä esiin nousi painonhallintaan liittyvä teema, vaikka en siitä erikseen haastateltavilta kysynyt. Tarkastelen edellä mainittua teemaa tarkemmin kyetä-ulottuvuuden yhteydessä. Tätä ratkaisua tukee se, että painonhallintaan liittyvät myös yksilön fyysis-henkiset kyvyt, jotta konkreettinen muutos omissa elämäntavoissa olisi mahdollinen.

## 5.2 ”Naisen mieluite” – haluta

Jyrkämä (2007) viittaa ”*haluta*”-ulottuvuudella yksilön tahtotilaan, motivaatioon ja tavoitteisiin. Haastateltavien puhe sisälsi sekä suoria että epäsuoria viittauksia haluta-ulottuvuuteen. Edelliseen liittyvät haastateltavien kuvaukset tanssiparin valitsemista. Jälkimmäiseen liittyvät haastateltavien kuvaukset käyttäytymisestä liikuntaryhmässä. Haluta-ulottuvuus kietoutuu osaksi tuntee-ulottuvuutta, mikä synnytti kuvauksia myös niin sanotusta ristiriitaisesta toimijuudesta.

Haastateltavien korostivat kuvauksissaan mahdollisuuden vaikuttaa tanssiparin valintaan merkityksellisyyttä. Kuvaukset olivatkin hyvin yksityiskohtaisia, vaikka haastateltavien tekemät ratkaisut poikkesivat toisistaan. Kun yksi kuvasi pyytävänsä parikseen liikuntaryhmässä käyvää ystäväänsä, toinen kuvasi pyytävänsä parikseen liikuntaryhmän avustajaa tai toisen osallistujan henkilökohtaista avustajaa. Kuvausten perusteella en aina pystynyt päättämään, puhuiko haastateltava ohjatusta vai ei-ohjatusta tanssista. Tämä lisäsi kuvausten kirjavuutta. Toisaalta saattaa olla, että haastateltavat itse ovat luoneet parin valintaan liittyen kriteerejä, joita he soveltavat kukin tahollaan eri tilanteissa. Jyrkämä (2008) korostaakin toimijuusanalyyssissään toimijuuden dynaamisuutta, jota edellä mainitut kriteeritkin kuvastanevat. Yksi kriteeri, johon haastateltavat viittasivat, oli tanssiparin sukupuoli (näyte 7).



*Näyte 7*

H3: jonku naisen... on siellä on koululaisia koululaisia... pitää hh vaihtaa (toisee)

Haastateltavien puheessa vastakkainen sukupuoli kuvastui vähemmän mieluisana tanssiparina. Mitä se kertoo? Toimijuanalyysissä parinvalinnan kriteerejä voitaisiin tarkastella sekä voida- että tuntee-ulottuvuuden näkökulmasta. Edellisestä näkökulmasta katsottuna se saattaisi viitata haastateltavien tietoisuuteen siitä, että paritanssi on sosiaalinen liikuntamuoto ja se mahdollistaa sukupuolten välisen kontaktin (Nieminen 2007). Jälkimmäisestä näkökulmasta katsottuna se saattaisi viitata siihen, että sukupuoliroolien olemassa olo itsessään herättää haastateltavissani kiinnostusta, joskin se ilmaistaan suhtautumalla asiaan torjuen. Haastatteluaineisto ei tue kumpaakaan edellä mainituista näkemyksistä, vaan asiasta tarvittaisiin lisätutkimusta. Sen sijaan haastateltavat korostivat puheessaan sitä, että loppujen lopuksi on hyvien tapojen mukaista hyväksyä tanssiparikseen myös vastakkaista sukupuolta oleva henkilö (näyte 8).

*Näyte 8*

H2: on siellä naitiaki... naisen mieluite... on siellä miehiäki... oon mää joskus tanssinu miehenki kanssa... ei tarvi rukkasta heittää heh heh... heh heh (se on kyllä) (--)... heh heh... no se tapahtuu niin vähä että heh

Edellä olleessa näytteessä esiintyy erottelu sen suhteen, että haastateltavan sukupuoli on yhteydessä siihen, kuinka usein haastateltava valitsee vastakkaista sukupuolta olevan henkilön tanssiparikseen. Haastateltava kuvasi velvollisuuttaan hyväksyä myös mies tanssiparikseen toteamalla, että ”ei tarvi rukkasta heittää”. Toisaalta on huomattava, että myös olosuhteet liikuntaryhmässä itsessään edellyttävät tanssiparin vaihtamista (näyte 9; vrt. näyte 7 aiemmin).

*Näyte 9*

H2: no meillä on niitaki tanssia kyl on ollu (mutta) joskus mennään niinku niinku ympyrää pari vaihtelee ni kyllä kannattaa sillai mennä että niinku (yötäpäivää) mennä

Haastateltavien puheesta korostui se, että parin tuttuus, sukupuoli tai aiempi kokemus tanssimisestä ei ollut loppujen lopuksi merkityksellistä, vaan omassa toiminnassa otettiin huomioon myös sosiaalista toimintaa säätelevät ulkoiset ehdot (Sulkunen & Törrönen 1997). Voitaisiin puhua niin sanotusta hyvän käytöksen normista, jota sovellettaessa kyseiseen liikuntaryhmään kaikki osallistujat tuli hyväksyä tanssipariksi. Normeilla tarkoitetaan yhteisesti sovittuja sääntöjä, joiden rikkomisesta seuraa rangaistus (Alasuu-tari 2011, 224–225; Juujärvi, Myyry & Pessa 2007, 37). Samoin haastateltavat viittasi-

vat puheessaan hyvän käytöksen normiin, kun he kuvailivat omaa tai muiden osallistujien käyttäytymistä liikuntatilanteessa. Jatkan hyvän käytöksen normiin liittyvää pohdintaa toimijuuden täytyä-ulottuvuuden yhteydessä.

Haastattelurungossani oli myös valmiit vastausvaihtoehdot sisältämiä kysymyksiä. Ne liittyivät liikuntaan osallistumisen syihin. Jo ensimmäiset haastattelut osoittivat, että vaihtoehtokysymykset eivät tuota lisäarvoa aineistolleni. Syitä tähän saattoi olla useita: kuten se, että haastateltavani eivät tunteneet kaavaa, jota vaihtoehtokysymyksiin vastaaminen edellyttää (so. vaihtoehtoista valitaan itselle tärkein/tärkeimmät). Aineistoa analysoidessani kuitenkin koin, että liikunnan merkitys tulee esiin haastateltavien puheessa ja kuvauksissa muiden vastausten yhteydessä. Haastateltavien puheen ja kuvauksen perusteella liikuntaryhmään osallistumisen päämääränä voidaan pitää tanssimiseen osallistumista sinällään, mikä korostuu myös monissa toimijuuden tuntea-ulottuvuuteen liittyvissä kuvauksissa (ks. luku 5.5 ”’Se on mulle tuttu helppoa mulle’ – tuntea”).

Haastateltavat kuvasivat, että olivat itse toivoneet pääsevänsä mukaan kyseiseen liikuntaryhmään. Samoin liikuntaryhmään osallistumista kuvattiin mielekkäänä, joskin yksi haastateltavista kuvasi liikuntaryhmään osallistumistaan ristiriitaisesti (näyte 10).

#### *Näyte 10*

H2: no yleisesti (minä) en oo hakenu mihinkä liikuntakerhoo sillai että... en oo hakenu että onhan kiva (aina) hakee että (1.0) ei mulle oo annettu mitään semmosia aikoja että... oon siellä muitaki halukkaita että netistäki aina saa hakee... että onhan siellä muitaki ryhmiä että (1.0) mihin kukin haluaa mennä... liikuntakerho olis kivempi mulle että

Edellä mainitun vastauksen kuultuani en udellut asiasta enempää. Myös haastateltava siirtyi kuvailemaan liikunnan harrastamisen tärkeyttä yleisesti. Ajattelemattomuuteni tai taitamattomuuteni vuoksi minulta saattoi jäädä mahdollisesti arvokastakin tietoa saamatta toimijuuden haluta-ulottuvuudesta. Kuvauksen ristiriitaisuutta lisää se, että aiemmin kyseinen haastateltava oli kertonut osallistuvansa liikuntaryhmään mielellään. Joh-tuen näkökulmastani aineistoon (so. näytenäkökulma) en kuitenkaan väitä, että ristiriitainen toimijuus olisi yhtä kuin haastateltavan inhimillinen todellisuus. Sen sijaan tässä kohtaa tyydyn vain toteamaan, että ristiriitainen kuvaus toimijuudesta esiintyi aineistossa.

Kuten aiemmin jo totesin, haastateltavat viittasivat puheessaan liikunnan ja painonhallinnan väliseen yhteyteen. Tätä näkökulmaa ei kuitenkaan tuotu erityisesti esiin puhuttaessa liikuntaryhmään ja tanssimiseen liittyvistä päämääristä ja tavoitteista. Toisaalta tämä on ymmärrettävää, sillä haastateltavien puheessa liikuntaryhmää ei kuvattu hikoilun mahdollistavana kuntoilutilanteena (ks. luku 5.3 ”’Ne päättää sitte sen ratkasun sitten siinä tanssissa’ – voida”).

Toimijuus tulee erottaa aktiivisesta toiminnasta (Jyrkämä 2008). Passiivisuus voidaan käsittää aktiiviseksi kannanotoksi, ja tutkia sitä toimijuuden ei-haluamisten näkökulmasta. Haastatteluaineistossa kuvaukset toisin toimimisesta jäivät vähäisiksi. Poikkeuksen tästä tekee lähi-ihmisen puuttuminen haastateltavan kuvaukseen osallistumisesta liikuntaryhmän esiintymiseen. Palaan tähän aiheeseen tarkemmin luvussa 5.7 ”Haastatteluvuorovaikutus osana aineistoa”. Näyttää siltä, että haastateltavien toimijuutta haluta-ulottuvuuden näkökulmasta säätelivät pitkälti ulkoiset ehdot. Tämän perusteella ei voi kuitenkaan päätellä, korostuiko haastateltavien puheessa ennemminkin velvollisuus ja tahto käyttäytyä tietyllä tavalla kuin käytös päämääränä sinällään.

### 5.3 ”’Ne päättää sitte sen ratkasun sitten siinä tanssissa’ – voida

Toimijuuden voida-ulottuvuus kuvaa mahdollisuuksina, joita tilanne ja siinä ilmenevät rakenteet tuottavat ja avaavat. Viittasin jo liikuntaan osallistumisen tavoitteiden ja päämäärien yhteydessä (ks. luku 5.2 ”’Naisen mieluute’ – haluta”) haastateltavien kuvauksiin mahdollisesta hikoilemisesta liikuntaryhmässä. Haastateltavat kuvasivatkin mahdollisuuksiaan hikoilla liikuntaryhmässä ehdollisiksi. Hikoilu riippui niin liikunnan määrästä ja intensiteetistä kuin laadusta (näytteet 11 ja 12).

#### *Näyte 11*

H2: hhh no jos hikoilee niinku urheilussa (---)... se tanssiki on semmone (2.0) (--) (latinalainen) tanssi sillai on... niin kylä siitä tuleeeki hiki

#### *Näyte 12*

H3: tulee (1.0) siellä mennään lujaa oikei kunnolla... tuli... on siellä aina... aika usein... niin (--) (aika lujaa)

Haastateltavien kuvausten perusteella voitaneen olettaa, että hikoilu on jossakin määrin kiinni myös haastateltavan omasta tahtotilasta, jolloin näkökulma palautuu toimijuuden haluta-ulottuvuuteen.

Kuten esioletuksissani totesin liitän ihmiskäsitykseeni näkemyksen yksilöstä valintoja tekevänä olentona. Myös Eteläpelto ynnä muut (2011b) korostavat toimijuuden yhteydessä mahdollisuutta tehdä valintoja. Omassa tutkimuksessani haastateltavien puheessa ja kuvauksissa valitseminen liittyi konkreettisiin asioihin, kuten parin valitseminen (ks. luku 5.2 ”’Naisen mieluite’ – haluta”) sekä liikuntaryhmässä soitettava musiikki. Haastateltavien puheessa oman cd-levyn viemisen merkitystä sekä vahvistettiin kuvauksilla toiminnan toistuvuudesta että täsmennettiin kuvauksilla omasta musiikkimausta (näytteet 13 ja 14).

#### *Näyte 13*

H1: kuulen ja minä pidän aina omaa oman levyn mukana aina

#### *Näyte 14*

H3: joo... mulla on (joku) iskelmä... iskelmä on mukana

Koska haastateltavien kyky ilmaista itseään ja ymmärtää puhetta vaihteli, yksi haastateltavista vahvasti oman cd-levyn viemisen merkitystä käymällä lopulta hakemassa cd-levyn näyttille. Tätä ennen haastateltava oli niin sanallisesti kuvaillut laulun nimeä kuin antanut laulunäytteen, mutta vuorovaikutusosaamiseni ei riittänyt jaetun ymmärryksen syntymiseen tilanteessa ennen cd-levyn näkemistä konkreettisesti.

Mahdollisuutta osallistua liikuntatuokion sisällön suunnitteluun haastateltavat kuvasivat puolestaan niukasti. Pääasiassa haastateltavien puheessa korostui ohjaajien näyttämän mallin ja heiltä saadun ohjauksen tärkeys. Yksi haastateltavista saattoi kokea kysymykseni liittyen edellä mainittuun mahdollisuuteen epärelevanttina (näyte 15).

#### *Näyte 15*

H2: ne aina tekee sen mallin aina sen näyttää sen mukaan pitää niinku .hh tehä se... aina mallin mukana me seurataan sitte sitä... no siellä ei saa päättää mitä ite haluaa... no sitä mä en voi tietää (1.0) heh heh suostuuko O2 ja O1 siihen että... se on niitten asia kato meitä vähä pomottaa

Edellä olleessa näytteessä pyrin vielä lisäkysymyksiä esittämällä saamaan haastateltavaa tarkastelemaan asiaa haluamisten näkökulmasta. Haastateltavan kuvauksessa korostui vahvasti tottumusten (so. ohjaaja suunnittelee liikuntatuokion sisällön) ja toimijuuden haluta-ulottuvuuden yhteys. Tätä kuvaa haastateltavan puheessa toteamus ”no sitä mä en voi tietää, heh heh, suostuuko O2 ja O1 siihen että”.

Liikuntaryhmän ohjaajakeskeisestä otteesta huolimatta haastateltavat kuvasivat voivansa ottaa kantaa liikuntaryhmässä. Samoin he kuvasivat liikunnanohjaajien kuuntelevan heitä. Asiat, joihin haastateltavat kuvasivat ottavansa kantaa, liittyivät useimmiten joko parinvalintaan (esim. tanssipari kieltäytyy) tai ei-toivottavaan käyttäytymiseen liikuntaryhmässä. Parinvalintaan liittyviä kannanottoja kuvaavat näytteet 16 ja 17.

*Näyte 16*

H2: no siihen puuttuu sitten O2 tai O1 siihen sitten... jos mää meen sanomaan ohjaajille tota että kyllä kannattaa että (1.0) ne päättää sitte sen ratkasun sitten siinä tanssissa

*Näyte 17*

H5: kaikki ohjaajat eivät niinku päättään (pyörittele) vaa joskus olen tanssinu muidenki kans

Liikunnanohjaaja-taustaan vasten koen avustajat musiikkiliikunnan ohjauksessa tärkeäksi resurssiksi. Avustajat mahdollistavat ryhmäkoon kasvattamisen siinä mielessä, että liikunnanohjaajalla jää edelleen aikaa myös ohjaamiseen ja opettamiseen. Avustajien vaihtuvuus edellyttää liikuntaryhmän osallistujilta sopeutumiskykyä. Esimerkiksi Rintala ynnä muut (2012, 89) ovat todenneet, että henkilöille, joilla on kehitysvamma, muutosten kohtaaminen voi olla vaikeaa, mistä syystä samankaltaisia rutiineja kannattaa ylläpitää ohjaukserrasta toiseen. Tästä näkökulmasta haastateltavien kuvaukset liikuntaryhmän avustajista yllättivät itseni. Haastateltavien puheessa ja kuvauksissa liikuntaryhmän avustajiin viitattiin neutraalisti (näyte 18).

*Näyte 18*

H5: välillä vaihtuu ja välillä tulee uusia... (2.0) pitää miettiä kuka on ((*epäjatkumoa puheessa*)) paras avustaja heh... niinku sanoin yh niitä uusiaki ((*epäjatkumoa puheessa*)) tulla

Kuten jo aiemmin toimijuuden haluta-ulottuvuuden yhteydessä totesin, avustajien mainitseminen parin valinnan yhteydessä oli vaihtelevaa. Tästä syystä kysymys avustajien merkityksestä liikuntaryhmään osallistumisessa jää avoimeksi. Sen sijaan aineistoni perusteella totean, että haastateltavien puheessa ei millään tavalla korostunut se, että avustajien vaihtuvuus olisi liiallinen haaste haastateltavieni sopeutumiskyvylle. Avustajien roolia liikuntaryhmässä voisi tarkastella myös toimijuuden kyetä-ulottuvuuden yhteydessä.

#### 5.4 ”Pitää kuunnella ja pitää naurattaa ja pitää osata käyttäytyä...” – täytyä

Toimijuuden täytyä-ulottuvuus keskittyy tarkastelemaan toimintatilannetta ympäristöön liittyvien fyysisten ja sosiaalisten pakkojen, rajoitteiden sekä esteiden näkökulmasta. Haastateltavat kuvasivat liikuntaryhmässä fyysisesti levottomasti käyttäytyvien osallistujien toimintaa ei-toivottavaksi. Kuvauksissa fyysisestä levottomuudesta mainittiin juokseminen, tilasta ilman lupaa poistuminen kesken liikuntatuokion, huitominen ja halaileminen (näytteet 19 ja 20). Haastateltavat viittasivat myös pelleilyyn ja naurattamiseen, joskaan en tarkentanut, minkälaiseen käyttäytymiseen he edellä mainituilla käsitteillä viittasivat.

##### *Näyte 19*

H2: ja (1.0) ja sitte toinen sääntö siinä että ei sais mennä noi vaan halailemaa toista... sanomatta (--) lupaa koskemine on semmone raja aina meissä kaikilla että on nii (2.0)... sekin saattaa häiritä toista että hhh... ei saa olla niinku (sussa) kiinni (1.0) toista... (se) pitäs myös lopettaa se

##### *Näyte 20*

H3: (3.0) kaikkia mitä ei saa tehdä... ei saa tehdä (vääri)... (1.0) (se on toooi) (2.0) (taka-) mitää (takaapäi) (2.0) (--)... (1.0) ei saa huitoa

Haastateltavien puheessa ja kuvauksissa fyysiseen levottomuuteen oli vahvasti yhteydessä toisen fyysisen koskemattomuuden kunnioittaminen. Toiseksi ei-toivottavana käyttäytymisenä kuvattiin liiallista äänenkäyttöä (esim. meluaminen, huutaminen) tai tilanteeseen nähden sopimatonta puhetta (esim. nimittely, käskeminen).

Se, miten haastateltavat kuvasivat liikuntaryhmässä ei-toivottavaksi tulkitsemaansa käyttäytymistä, on samalla kuvaus siitä, mitä täytymisiä ja ei-täytymisiä liikuntaryhmään liittyy. Haastateltavien puheessa edellä mainittuja kuvauksia vahvistettiin sanattoman viestinnän keinoin (esim. paheksuva äänensävy). Samoin kuvauksissa korostettiin, että puheen kohteena on toinen osallistuja, ei haastateltava itse. Toimijuuden haluta-ulottuvuuden yhteydessä viittasin niin sanottuun hyvän käytöksen normiin, joka näyttäisi kuvaavan myös toimijuuden täytyä-ulottuvuutta. Haastateltavien kuvauksissa normin rikkomisesta seurasi ohjaajan puuttuminen ja/tai sanallinen ohje (esim. ”*pitää malttaa odottaa*”, ”*säännöt pitää aina kuunnella*”). Toisaalta hyvän käytöksen normia vahvistaa haastateltavan kuvaus niin sanotusta toisintoimimisesta (näyte 21).

*Näyte 21*

H5: mutta ku se yks minun ystäväni kaa yh innostun niin paljo tämä K10 heh... välillä juoksee ja välillä tanssii ja sitte välillä yhh (rupee inttämään) ku pitää osallistua tohon tanssimiseenki välillä... heh... (2.0) yhh (2.0) no ((*nielaisee*)) ne säännöt ne säännöt pitää aina kuunnella mitä mitä siellä tehää... nii välillä kuuntelee ja (2.0) ((*epäjatkumoa puheessa*)) vie kassin tonne penkille tai sitte pöydälle... siinä on myös siinä on myös pitää kuunnella ja pitää kuunnella ja pitää naurattaa ja pitää osata käyttäytyä ja sitte (ai-kuistua)

Haastateltava mainitsee tekstikatkelman alussa ”*minun ystäväni kaa innostun niin paljo*”. Tämän jälkeen hän kuvailee yksistään ystävänsä toimintaa, mitä kuvaa verbin sijamuoto (so. yksikön 3. persoona). Näytteen vahvistaa edellä esitettyä tulkintaa hyvän käytöksen normin olemassa olost. Tekstikatkelman lopussa haastateltava viittaa aikuis-  
tumiseen, joskin kuulemaani liittyy pieni epävarmuus (so. teksti merkitty sulkeiden sisään). Saattaa olla, että toteamuksellaan haastateltava haluaa tehdä entisestään eroa toivottavan ja ei-toivottavan käyttäytymisen välillä.

## 5.5 ”Se on mulle tuttu helppoa mulle” – tuntea

Käsittelen tässä toimijuusanalyysin tuntea-ulottuvuutta eli haastateltavien tuntemuksia ja tunnetiloja liikuntaryhmässä. Haastateltavien puheessa omaan oppimiseen liikuntaryhmässä liitettiin helppous, mitä tulee esimerkiksi uusien tanssien oppimiseen. Liikuntaa kuvattiin kaiken kaikkiaan myönteisestä näkökulmasta (näytteet 22 ja 23).

*Näyte 22*

H1: ei yhtää se on se on mulle tuttu helppoa mulle

*Näyte 23*

H5: heh heh sanoo... kyllä ne ((*ohjaajat*)) on sanonu aika ((*epäjatkumoa puheessa*)) onhan ne sanonu joka kertaki että täällä on onnistunu koko tanssi yhhh

Kun edellä esitettyä tulkintaa tarkastellaan suhteessa koko aineistoon, näyttäytyy se mielenkiintoisena. Korkeatasoinen koettu osaaminen ei näyttäisikään olevan yhteydessä ulkoisiin tekijöihin, kuten liikuntaryhmän avustajat oppimisen resurssina. Tulkinnan suhteuttamista koko aineistoon ei tule kuitenkaan nähdä kannanotoksi siihen, miten haastateltavien kuvaukset tunteistaan ovat suhteessa ympäristö- ja sosiaalisiin tekijöihin.

Kuten toimijuuden voida-ulottuvuuden yhteydessä totesin, haastateltavat rakensivat puheessaan itsestään kuvaa muutoksiin sopeutuvina henkilöinä. Haastateltavien puhees-

sa kuitenkin viitattiin myös tilanteisiin, jotka voisi tulkita haasteeksi haastateltavien sopeutumiskyvylle ja tunteiden säätelylle (näytteet 24 ja 25).

#### *Näyte 24*

H2: kyllä se saattaa vähä tehdä se työ (stressi) sehän sen tekee (väsymyksi)... no välillä on pirteempi... et ei tarvi niinku (1.0) pahalla mie- kiukkusella mennä sinne... ku häirittee myös toisiaki

#### *Näyte 25*

H5: no siihen (-- ) (8.0) hhh hhhh yh yhh hhh hhh hhhh no ((*nielaisee*)) yh (2.0) mää sanon ((*haastattelun ulkopuolista kolinaa*)) (3.0) ystävällisesti (1.0) voisitko ((*epäjatkumoa puheessa*)) tulla tanssimaan yh... ei (-- ) kaikkien mutta (2.0) .hhh näkee kuka on heh (1.0) kuka ((*epäjatkumoa puheessa*)) on hyvällä tuulella oleva tanssimisessa yh

Näytteessä 24 haastateltava kuvaa henkilökohtaiseen elämäänsä liittyvää stressiä. Haastateltavan kuvauksessa pahalla mielellä liikuntaryhmään meneminen näyttäytyy ei-toivottavana tilanteena. Tätä hän perustelee liikuntaryhmän työrauhan näkökulmasta. Samoin näytteessä 25 haastateltavan kuvauksessa korostuu ystävällisyys ja ymmärtävyyssyys tilanteessa, jossa tanssipari kieltäytyy tanssimasta. Näyttääkin siltä, että aineiston tulkinnassa jo useaan otteeseen mainitsemani hyvän käytöksen normi jäsentää osittain myös tuntea-ulottuvuutta.

### 5.6 ”Liikkuu paljo pitää kuluttaa aika paljo, se on tiukka” – kyetä

Toimijuusanalyysi mahdollistaa samanaikaisesti monenlaisten ilmiökokonaisuuksien tarkastelun, mitä voidaan pitää sekä analyysin etuna että haittana (Jyrkämä 2013; Sulkinen & Törrönen 1997). Vaikka tutkimustehtäväni oli tutkia toimijuutta liikuntaryhmässä, on otettava huomioon, että liikuntaryhmää ei ole ilman sopivaa liikuntapaikkaa ja kuljetuksia sinne. Soveltavan liikunnan ohjaajan taustaani vasten ymmärrän hyvin edellä mainittujen tekijöiden merkityksen soveltavaan liikuntaan osallistumiselle. Myös tutkimuksissa ympäristötekijöiden yhteys soveltavan liikunnan toteutukselle on osoitettu selvästi (van der Ploeg, van der Beek, van der Woude & van Mechelen 2004; Rimmer, Riley, Wang, Rauworth & Jurkowski 2004).

Tässä luvussa tarkastelen haastateltavien puheessa esiintyneitä kykenemisiä ja ei-kykenemisiä liikuntatilanteen ulkopuolisten tekijöiden näkökulmasta. Näkökulmassa korostuvat eri toimijuuden ulottuvuudet osaamisista ja ei-osaamisista haluamisiin ja ei-haluamisiin, minkä tiivistymänä on yksilön aktuaalinen toimintakyky. Fyysis-henkiset



kyvyt ovat yhteydessä yksilön vuorovaikutusosaamiseen sosiaalisissa tilanteissa, mutta tyydyn esittämään aiheesta vain pari huomautusta toimijuuden voida- ja tunteulottuvuuksien yhteydessä (ks. luvut 5.3 ”’Ne päättää sitte sen ratkasun sitten siinä tanssissa’ – voida” ja 5.5. ”’Se on mulle tuttu helppoa mulle’ – tuntea”).

Haastateltavien kuvauksissa siirtymisistä liikuntaryhmään liittyi monenlaisia osaamisia ja ei-osaamisia, jotka korostuvat sitä enemmän, mitä itsenäisemmin siirtyminen tapahtui. Voidaan puhua omatoimisuustaidoista (Arvio & Aaltonen 2011, 12). Haastateltavien kuvauksissa siirtymisiin liittyen omatoimisuustaitojen vaatimus vaihteli. Ratkaisuja voisikin kuvata yksilöllisiksi kulkuneuvon, siirtymisen edellyttämän fyysisen aktiivisuuden ja yksilöllisen vastuun suhteen (näyte 26).

#### *Näyte 26*

H1: sitten (1.0) sitten kun on loppu mä kuljen linja-autolla kotia päin... on helppo ja sitte ja mul on ollu oma bussikortti mä käytän (mää) (--)... ku ((*epäjätkumoa puheessa*)) se antaa se vihree valo

Henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtimiseen liittyvissä kuvauksissa haastateltavat korostivat itsenäistä suoriutumista, mitä tulee esimerkiksi pukeutumiseen ja sisäkenkien vaihtamiseen (näytteet 27 ja 28). Yksi haastateltavista kuvasi tarvitsevansa apua henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtimiseen (esim. wc-käynti).

#### *Näyte 27*

H3: (2.0) jumppapaita... vaihdan... pistää sisäkengät... yläkertaan (1.0) (pitää mennä)

#### *Näyte 28*

H4: päälle pois (sitte mä otan mä otan) jumppahousu alle sitte sitte oikee jumppapaita alle

Kuten aiemmin jo totesin haastateltavat viittasivat puheessaan yleisesti liikuntaan liittyviin tietoihinsa, kuten liikunnan ja painonhallinnan yhteyteen. Havainto oli sikäli merkittävä, että en asiasta erikseen haastateltavilta kysynyt. Haastateltavat kuvasivat itseään jossakin määrin puheen kohteina, objekteina, mistä syystä tarkastelen liikunnan ja painonhallinnan välistä yhteyttä toimijuuden kyettä-ulottuvuuden yhteydessä (näytteet 29 ja 30).

#### *Näyte 29*

H3: (1.0) no liikkuu paljo pitää kuluttaa aika paljo (1.0) se on tiukka

### Näyte 30

H5: yh niinhä ne kaikki ohjaajtki sanoo että liikkua pitää... tosi harvoin (2.0) ja enemmänkin... niinku olen eilen saanu yli neljä kilo jo alaspäin (2.0) yh... sitä oli jo monta vuotta ollu tullu takaisin mutta nyt ei heh... (aion)... aion pitää

Näytteessä 29 haastateltava käyttää sanoja ”*pitää kuluttaa aika paljo*”. Vaikka haastateltava ei mainitsekaan energiaa sanana, tulkitsen asiansyhteyden perusteella hänen tätä tarkoittavan. Toisaalta haastateltava sivusi myöhemmin haastattelussa samaa asiaa toteamalla, että hän on katsonut televisiosta ohjelmaa, jonka mukaan ”*liikuntaa pitää harastaa (tv:ssä) (ne) sanoo aina pitää liikkua paljo*”. Näytteessä 30 haastateltava kertoo onnistuneensa pudottamaan painoaan useita kiloja. Haastateltava myös kertoo, kuinka painonhallintaan on liittynyt myös pettymyksiä, mitä hän kuvaa sanoilla ”*oli jo monta vuotta ollu tullu takaisin mutta nyt ei*”. Kuten jo aiemmin totesin, haastateltavien kuvaukset liikunnan yhteydestä painonhallintaan eivät tulleet esiin liikuntaryhmään osallistumisen tavoitteiden yhteydessä. Toisaalta tämä on ymmärrettävää, sillä kuvasivathan he mahdollisuutta hikoilla liikuntaryhmässä ehdolliseksi (ks. luvut 5.2 ”Naisen mieluute’ – haluta” ja 5.3 ”Ne päättää sitte sen ratkasun sitten siinä tanssissa’ – voida”).

### 5.7 Haastatteluvuorovaikutus osana aineistoa

Aaltonen (2005) korostaa kommunikaation piirteiden merkitystä tutkimusaineiston tulokinnassa, kun haastateltavan kyky ilmaista itseään puhuen on rajoittunut. Edellä mainitut piirteet jäävät helposti taustoittamaan tai kehystämään kielellistä ilmaisua. Haastattelutilanteissa, joihin liittyi epäröintiä, väärinymmärryksiä, toistoa ja teemoista poikkeamia, hyödynsin tietojani ja taitojani vuorovaikutusosaamisesta. Samoin aiemmat kokemukseni työskentelystä soveltavan liikunnan osallistujien parissa auttoivat sopeutumisessa yllätyksellisiinkin tilanteisiin haastattelussa. Lisäksi rauhallisuus luonteen piirteenäni tuki toimintaani. Vaikka haastatteluvuorovaikutus perustuu kieleen, käytin kaikissa haastatteluissa viittomia puhetta tukevana menetelmänä. Eniten niitä käytin haastattelussa, jossa haastateltava käytti niitä myös itse. Suurin osa käyttämistäni viittomista oli niin sanottuja luonnollisia viittomia, kuten osoittaminen. Lisäksi kuvasin tukiviittomin esimerkiksi mennyttä aikaa, hyvää ja huonoa (so. peukalo ylös-/alaspäin), hikoilua ja valitsemista.

Ammatillinen roolini liikunnanohjaajana heijastui haastattelutilanteissa osoittamanani kiinnostuksena haastateltavia kohtaan. Esimerkiksi puhuttaessa terveyteen tai liikunnan

harrastamiseen yleensä liittyvistä aiheista annoin haastateltaville vahvuuspalautetta siitä, että liikunnan harrastaminen on tärkeää sen sijaan, että olisin pyrkinyt olemaan täysin neutraali. Tulevana liikuntakasvattajana osoitin haastateltavilleni myös empatiaa heidän kuvaillessaan esimerkiksi liikuntaryhmässä tehtävän yhteistyön merkitystä ja painonhallintaan liittyviä haasteista. Neutraaliuden sijaan (ks. Keats 2000, 23; 26–27) pyrinkin subjektiivisilla reaktioillani jossakin määrin tekemään eroa haastattelu- ja terapiatilanteen välille. Sosiologiassa ja yhteiskuntatieteessä on pohdittu tutkijan samaistamista ”*lähimpiin tunnettuihin*”, joista Peräkylä (1989) mainitsee esimerkiksi psykologin tai sosiaalityöntekijän. Toimintaani ei tule kuitenkaan tulkita pyrkimykseksi ystävystyä haastateltavien kanssa aineiston luotettavuuden lisäämiseksi (Alasuutari 2011, 97). Rauhallisesta luonteestani oli apua tilanteissa, joissa haastateltava poikkesi teemasta. Nämä tilanteet johtivat toisinaan keskittymiskykyäni herpaantumiseen, enkä välttämättä muistanut enää, mihin kysymykseen olimme haastattelurungossa jääneet. Teemoista poikkeamisten syynä saattoi olla myös se, että haastateltava ei ollut ymmärtänyt käyttämiäni sanojani, vaan loi niille omanlaisen, uuden merkityksen (esim. tunnelma – diskovalot; ks. näyte 31). Edellä mainituissa tilanteissa saatoin vain ääneen todeta, että tarkistan haastattelumonisteistani, että mihin kysymykseen olimme haastattelurungossa jääneet.

Tutkimuskirjallisuudessa korostetaan haastattelutilanteen joustavuutta (Hirsjärvi & Hurme 2009, 103; Ruusuvuori & Tiittula 2005). Tutkimuksessani joustavuus liittyi ennen kaikkea oman kielellisen käsitteellisen tason sovittamiseen haastateltavan sanastoa vastaavaksi. Vaikka kysymyksiä suunnitelllessani olinkin kiinnittänyt tähän huomiota, haastattelutilanteissa haastateltavat lähestyivät eri käsitteitä toisistaan poikkeavilla tavoilla (näyte 31).

#### *Näyte 31*

S: minkälainen tunnelma liikuntaryhmässä on tanssiryhmän alussa

H5: [yhh

tunnelma

S: <tunnelma> tiedätkö mitä tunnelma tarkoittaa

H5: [yhh

yhh no jos on niitä (3.0) tanssidiskovaloja ((*epäjatkumoa puheessa*)) ni sillo on tunnelma heh

S: kyllä joo

... ((*keskustelua diskovaloista*))

S: onko liikuntaryhmään mukava mennä vai onko inhottava mennä

H5: [kröh kröh

## (5.0) yh mukavinta mennä

Ruusuvuori ja Tiittula (2005) toteavat, että epärelevantin vastauksen seurauksena haastattelija joutuu miettimään oman reaktionsa uudelleen. Tilanteesta riippuen reagoin näissä tilanteissa eri tavoin. Kuten näytteestä 31 käy ilmi, asettamillani jatkokysymyksillä (*”Onkos muuten liikuntaryhmässä jotain diskovaloja?”*) osoitin haastateltavalle, että teemasta poikkeaminen on hyväksyttävää. Samoin toimin tilanteissa, joissa haastateltavat viittasivat puheessaan ammattioppilaitoksessa harrastamaansa liikuntaan. Edellä mainittujen kuvausten yleisyys yllätti itseni. Haastateltavien kuvaukset heijastavat ennen kaikkea sitä, kuinka väljästi liikunnan harrastamista voidaan kuvata. Vaikka yksilö ei enää harrastaisikaan kyseistä liikuntalajia, voi se kokemuksen tasolla olla edelleen merkityksellinen (Telama ym. 1986).

Saatoin muotoilla kysymykseni uudelleen tai antaa haastateltavalle esimerkiksi kaksi vastausvaihtoehtoa, joista valita (ks. näyte 31). Toisaalta vastausvaihtoehtojen tarjoaminen kärjistää näkemystä siitä, että haastattelijan tietynlaiset kysymykset tuottavat tietynlaisia vastauksia (Hirsjärvi & Hurme 2009, 49; Ruusuvuori & Tiittula 2005). Aaltonen (2005) kysyykin, missä määrin haastateltava kertoo omasta elämästään ja kokemuksistaan, kun vastausvaihtoehdot ovat kyllä tai ei (so. kysytään yhtä asiaa). Ajatuksen tasolla samaa voidaan kysyä myös omassa tutkimuksessani, joskin kysymyksen asetteluni poikkesi hieman edellä esitetystä. Toisaalta tutkimushaastattelun vuorovaikutuksesta puhuttaessa on viitattu arkista keskustelua ohjaaviin odotuksiin ja hahmotustapoihin (Ruusuvuori & Tiittula 2005). Tästä näkökulmasta oli luonnollista, että tilanteissa, joissa haastateltava ei ollut osannut aluksi vastata kysymykseen, haastattelijana jatkoin teeman käsittelyä jollakin tavalla.

*Näyte 32*

S: no tuleeko sulle mielee vielä jotai miksi liikunta on tärkeetä sun elämässä rentoutuminen ja se musiikin kuuntelu tuleeko vielä joku näistä mieleen ku <terveys>

H1: [°(yh)° [nff  
nih?

S: <laihduttaminen> ulkonäkö kaverit

H1: [.hhh joo ((*epäjatkumoa puheessa*)) kyl mä  
joo tai joo mulla on ainaki hyvä ulkonäkö

S: joo+o?

H1: kyllä kyl mää ainaki nään ainaki hyvin

S: joo+o

H1: nään hyvin .hhh ja osaan kyllä laihduttaa PALJON

S: se on sulle tuttua sä kerroit jo aikasemmin et sä oot ainaki viis kiloo laihtunu  
 H1: [on mulle [kyllä  
 olen kyllä olen kyllä eniten paljon

Ristiriitaisiksi kokemissani kysymys–vastaus -pareissa saatoinkin myös jättää aiheen käsittelyn siihen ja siirtyä haastattelussa eteenpäin (ks. näyte 32). Näytettä 32 voisi tulkita myös haastatteluvuorovaikutukselle ominaisen vuorovaikutuskaavan näkökulmasta (Ten Have 2004, 57). Siinä antamani vastausvaihtoehdot toimivat velvoitteena vastajalle, jotta haastatteluvuorovaikutuksen rakenne, joka perustuu kysymysten ja vastusten vuorotteluun, ei olisi särkynyt. Toisaalta kyseinen näyte osoittaa valmiit vastausvaihtoehdot sisältävien kysymysten heikkouden. Sen lisäksi, että käyttämieni sanojen merkitys saattoi poiketa haastateltavieni omasta merkityksestä (esim. ulkonäkö), valmiit vaihtoehdot sisältäviin kysymyksiin vastaaminenkin saattoi jo sinällään olla haastateltaville vierasta. Toisinaan myös koin, että tyytyminen suppeaan tai ristiriitaiseen kuvaukseen oli haastateltavan motivaation kannalta viisaampaa sen sijaan, että olisin syvemmän otteen aineistostani saamiseksi esittänyt haastateltavalle lisäkysymyksiä (Hirsjärvi & Hurme 2009, 122). Samalla ne olisivat turhaan pidentäneet haastattelun kestoa.

Haastatteluvuorovaikutuksessa asioita ilmennetään antamalla ymmärtää, eikä välttämättä aina tarvita sanoja (Aaltonen 2005). Vaikka lähtökohtanani aineiston analyysissä ei ollutkaan keskustelunanalyysi, tulee näytteessä 33 hyvin esiin se, kuinka yhdessä haastateltavan kanssa rakensimme tämän puhetta. Myös lähi-ihmisen rooli oli korostunut kyseisessä haastattelussa verrattuna muihin haastatteluihin.

### Näyte 33

S: joo (1.0) hhh no tuota ku sitte ku alkaa tanssiminen ni kuinka H4 valitset parin  
 H4: [ymmm? [juu?  
 aa parin ((*innostunut äänensävy*)) juu  
 S: [joo  
 H4: (---) ((*paperin rapinaa*)) pari (2.0) heh  
 S: valit- ((*epäjätkumoa puheessa; epävarma äänensävy*)) (1.0) kerro vaa  
 H4: alkaa s:llä alkaa K1  
 S: eli K17?  
 H4: ei  
 S: ei?  
 H4: (väärä nimi) ((*turhautunut äänensävy; murahdus*))  
 S: väärä nimi ((*epätoivoinen äänensävy*))  
 L: [K1  
 H4: alkaa s:llä alkaa ((*kiivas äänensävy*))  
 S: s:llä alkaa  
 L: (2.0) niin valitsetko sinä aina saman saman parin

H4: eehh  
 L: et (nonnii)  
 S: no onko hän mies vai  
 H4: [ei mies ((*loukkaantunut äänensävy; murahdus*))  
 S: hhhh  
 L: heh heh  
 S: eeei miestä valitsetko aina naisen  
 H4: [heh heh  
 (--)) eeee heh

Tutkimusaineistoa litteroidessani olisin voinut tyypistää edellä olleen tekstikatkelman myös yhdeksi puheenvuoroksi: ”*Aa parin, parin nimi alkaa S:llä. En valitse aina samaa paria. Parini on usein nainen, mutta toisinaan myös mies.*” Tällöin niin sanotut takkua-miset, joilla oli merkittävä rooli lähes jokaisessa haastatteluistani, olisivat jääneet näkymättömiksi.

Koska kolmessa haastatteluista haastattelutilanteessa oli haastateltavan toivomuksesta mukana lähi-ihminen, sai haastatteluvuorovaikutus ryhmähaastattelun piirteitä. Tyypillisesti lähi-ihminen tuki haastateltavaa muistelua vaativissa kysymyksissä (esim. ”*Kävitkö jo viime talvena liikuntaryhmässä?*”). Toivomukseni oli, että lähi-ihminen ei puhu haastateltavan puolesta. Mielestäni tämä myös toteutui haastattelutilanteissa pääsääntöisesti hyvin. Tutkimuseettisten kysymysten näkökulmasta lähi-ihmisen läsnäoloon haastattelutilanteessa liittyy ongelma. Nimittäin lähi-ihminen saattoi tuoda haastattelutilanteessa esiin asioita, joita haastateltava ei itse olisi ottanut puheeksi. Näin kävi myös omassa tutkimuksessani (näyte 34).

#### Näyte 34

S: joo no mutta varmistan vielä niin olikko sää siellä liikuntatapahtumassa enne ((*kuukauden nimi*))  
 H3: joo tuota kyllä mää olin siellä  
 ... .. ((*keskustelua muista tapahtumista*))  
 L: [osallistuikkos sää tansseihin muisteleppas vielä vähä (1.0) miten musta tuntuu et sää istuit siellä molemmissa sivussa (1.0) oisko menny nii kuitenkin (2.0) sää et halunnu osallistua tansseihin siellä ku oli niin paljo porukkaa (1.0) sanoit mulle silloin nii  
 S: L:stä ((*epäjatkumoa puheessa*))  
 L: [yyym  
 S: tuntuu että H3 päätti istua ja kattoo sillo tanssitapahtumassa  
 H3: [nii  
 siellä kato paljon (--)) (ohjaaji) siellä ni siitä mää en välitä  
 L: [yyym [yyym [yyym  
 S: kyllä  
 H3: en välitä mitä ne tekee siellä  
 S: kyllä olin siellä istuin ja kattelin ni oli kyllä muitakin katsojia (---)

H3:

[niin ne kattoo mitä

ne puuhaa

S: joo oli paljon tullu kattoon teitä (1.0) .hhh mutta sää tykkäät esiintyä jos ei oo liikaa väkeä

H3: nii siel on aina ihmisiä liikaa

Fakthanäkökulmasta edellä mainitunkaltaiset lähi-ihmisen puheenvuorot olisivat kiinnostavia. Voitaisiin pohtia, kuinka totuudenmukaisena aineistoa voidaan pitää tai kuinka rehellisiä haastateltavani ovat olleet. Näytenäkökulmasta kuvaus on kiinnostava jo siinä. (Alasuutari 2011, 90; 122.) Hirsjärvi ja Hurme (2009, 115) puhuvat arkaluonteisista asioista, jollaisena tanssimisesta kieltäytymistä voitaneen pitää. Tutkimuseettistä ongelmaa se ei kuitenkaan poista, mitä tulee lähi-ihmisen puheenvuoroissaan esiin nostamiin asioihin (ks. luku 4.3. ”Tutkimuksen eettiset haasteet”).

## 6 POHDINTA

### 6.1 Tutkimuksen pohtivaa yhteenvetoa

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia, miten toimijuutta voidaan käsitteellistää soveltavan liikunnan kontekstissa. Tutkimustehtävääni kuvaa kysymys, miten soveltavan liikunnan osallistujat rakentavat puheensa ja kuvaustensa kautta toimijuuttaan. Tarastelin myös omaa rooliani ja kysymyksiäni osana aineistoa.

Tämä tutkimus osoitti, että puhe ja kuvaukset heijastivat haastattelemini henkilöiden erilaisia käsityksiä oman toiminnan mahdollisuuksista ja rajoituksista liikuntaryhmässä. Kun kuvauksissa viitattiin oppimiseen ja onnistumisen kokemuksiin, haastateltavien toimijuus näyttäytyi ilmeisen vahvana. Gordon (2005) puhuu toimijuuden tunnosta. Samanaikaisesti kuvauksissa haluamisista, voimisista ja täytymisistä, ja viimein myös tuntemisista, haastateltavien puheessa esiintyi vahvana niin sanottu hyvän käytöksen normi, jonka kautta haastateltavat määrittelivät toimijuuttaan. Tutkimukseni perusteella en voi varmaksi sanoa, kokivatko haastateltavat hyvän käytöksen normin noudattamisen velvollisuutena vai oliko hyvä käytös motiivina itsessään (Sulkunen & Törrönen 1997).

Vaikka myös aiemmin toimijuustutkimuksen osallistujina ovat olleet henkilöt, joiden rationaalinen kyky itsereflektioon on heikentynyt (Jyrkämä 2008), oli haastateltavieni vaikea vastata osaan haastattelukysymyksistäni. Tällaiset kysymykset liittyivät oppimiseen (so. toimijuuden osata-ulottuvuus). Myös voimaantumisen käsitteltä on kritisoitu siitä, että käytännön tutkimuksen tekoa vaikeuttaa se, että menetelmä asettaa vaatimuksia tutkimukseen osallistujien kognitiivisille kyvyille (Pensgaard & Sorelsen 2002). Haastateltavat viittasivat pysyvälunteisiin taitoihin kuvauksissa seura- eli lavatansseista, kun kuvaukset pysyviksi ajateltavista tiedoista olivat moninaisempia. Jälkimmäisiä olivat käsitteet, kuten pyöräyttäminen, tanssinsuunta ja paripiiri. Näen, että haastateltavien kuvaukset osaamisistaan ja ei-osaamisista kuvaavat enemmänkin heidän kielellistä käsitteellistä tasoa, jota rajoitti entisestään haastattelutilanne sinällään. Verrattuna liikuntatilanteeseen haastattelutilanteessa sanoilta puuttuvat niiden viitemerkitykset, joita liikuntatuokiossa synnyttävät esimerkiksi visuaaliset mallisuoritukset tai toisten osallistujien esimerkki.



Haastattelun ulkopuolisena teemana aineistosta nousi esiin liikunnan ja painonhallinnan yhteys, jonka voidaan ajatella kuvaavan haastateltavien liikuntaan yleisesti liittyviä tietoja. Tarkastelinkin painonhallintaan liittyvää puhetta osana toimijuuden kyettä- ulottuvuutta. Pietilä (2010a) viittaa Backett:ia 1992 lainaten terveellisyuden moraaliseen imperatiiviin, joka korostuu, kun puheenaiheena on haastateltavan oma henkilökohtainen elämä. Näkökulma tuo esiin haastateltavan kykenevänä arvioimaan itsenäisesti omaa elämäänsä ja omia valintojaan. Tutkimuksessani korostui edellä mainittu ilmiö.

Toimijuuden haluta-ulottuvuus kytkeytyi vahvasti toimijuuden muiden ulottuvuuksien kanssa. Liikuntaryhmään osallistumisen päämääränä haastateltavat korostivatkin tanssiin osallistumista. Kuten Alasuutari (2001, 23) esittää, ihmiset eivät koe alistuvansa täysin tahtonsa vastaiseen kuriin ja järjestykseen, joskin he ottavat vapaavalintaisen toimintansa reunaehtoina huomioon yhteiskunnalliset pakot. Tutkimuksessani nämä yhteiskunnalliset ja sosiaaliset pakot kulminoituivat hyvän käytöksen normissa.

Toimijuuden voida-ulottuvuuteen haastateltavat viittasivat konkreettisten asioiden kautta, kuten cd-levyn vieminen ja parinvalinta. Sen sijaan asioita, joihin vaikutusmahdollisuuksiaan haastateltavat kuvasivat vähäisiksi (esim. liikuntatuokion sisällön suunnitteluun osallistuminen), ei pääsääntöisesti myöskään mainittu haluamisten yhteydessä. Toimijuuden optimaaliselle toteutumiseksi tärkeänä tekijänä kuvattiin vuorovaikutusta liikuntaryhmän ohjaajien kanssa. Sen sijaan haastateltavien kuvauksissa vuorovaikutusta liikuntaryhmän avustajien kanssa ei korostettu.

Kuvauksissa täytymisistä ja ei-täytymisistä haastateltavien puheessa korostuivat liikuntaryhmän muiden osallistujien ei-toivottava käyttäytyminen. Kuvauksissa oli läsnä jännitteisyys sen suhteen, että omaa käyttäytymistä kuvattiin niin sanotusti ihannenormiston mukaisena, kun muiden käyttäytymiseen liittyvissä kuvauksissa ihannenormisto ei enää pätenyt (Jyrkämä 2007). Alasuutarin (2011, 225) mukaan normit aineistossa kertovat ristiriidoista. Tässä ristiriita syntyy hyväksyttävänä ja tavoiteltavana esitetyn hyvän käytöksen normin ja sitä vastustavan toisin toimimisen mahdollisuuden välille (Alasuutari 1990).

Toimijuuden tuntee-olottuvuutta kuvatessaan haastateltavat liittivät positiivisia kuvauksia niin omaan osaamiseensa kuin liikuntaryhmään yleensä. He saattoivat viitata esimerkiksi tanssin oppimisessa vaikeaksi kokemiinsa asioihin tai toisen osallistujan käyttäytymiseen ei-toivottavana asiana. Myös tuntee-olottuvuutta haastateltavien puheessa käsiteltiin hyvän käytöksen normin näkökulmasta. Toisin sanoen haastateltavat pohtivat kuvauksissaan, millaisia tunteita liikuntatilanteessa on sopivaa ilmaista. Erityisen ristiriitaiseksi koin yhden haastateltavista puheen liikuntaryhmästä sekä epämieluisana että mieluisana harrastuksena. Sen sijaan, että tekisin päätelmiä kuvauksen totuudenmukaisuudesta, liitän sen julkisuudessa käytyyn keskusteluun siitä, miten soveltavan liikunnan osallistujien toimijuudesta on soveliasta puhua. Tunnustetaanko toimijuuden näennäisyys joissakin tilanteissa. Esimerkiksi Eteläpelto ynnä muut (2011b) ovat ilmaisseet huolensa liittyen niin sanottujen heikon toimijuuden omaavien henkilöiden kykyyn puolustaa oikeuksiaan ja esittää toiveitaan. Puolestaan sosiaalista toimintakykyä koskevissa tutkimuksissa (Tiikkainen 2013) on esitetty, että joissakin tilanteissa sosiaalinen verkosto tai sen osa voi toimia kielteisenä sosiaalisen toimintakyvyn käytön ja ylläpitämisen kontekstina.

Omassa tutkimuksessani tärkeään rooliin nousivat tutkimuksen eettiset haasteet, joidenka puitteissa tutkijan on tutkimuksensa toteutettava. Suurimmaksi eettiseksi haasteeksi koin tutkimukseen osallistujien rekrytoinnin, jossa laillisuuskysymysten lisäksi oli ratkaista kysymys siitä, miten varmistaa vajaakykyisiksi luettavien henkilöiden tavoitettavuus portinvartijoista huolimatta. Samanaikaisesti pohdin sitä, miten varmistaa tutkimukseen osallistujien ymmärtäneen aidon mahdollisuutensa päättää itse tutkimukseen osallistumisesta.

Näen tutkimukseni haastateltavien arkea tukevana. Tutkimuksessani heidän äänensä ja tapansa kielellistää itseään koskevia asioita tuli näkyväksi. Brannen (1992) viittaa tähän ”*giving voice and language*” -käsitteellä. Tutkimukseni osallistujien rekrytoinnissa kohtaamani vaikeudet kuitenkin viittaavat siihen, että vajaakykyisiksi luettavien henkilöiden rekrytointiin liittyy myös paternalismin piirteitä. On huomattava, että kyse oli yksittäistapauksesta. Vajaakykyisiksi luettavien henkilöiden mahdollisuuksiin osallistua tutkimukseen tulisi kiinnittää huomiota, sillä kyse on yksilön autonomiasta sekä siitä, tuleeko hän kohdelluksi oikeudenmukaisesti tutkimukseen osallistujana (Kylmä & Juvakka 2007, 145; Dobrazt 2003).

Kun kyseessä ovat vajaakykyiset henkilöt, kysymykset tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuudesta ovat monimutkaisia (Kuula 2011, 87; 147). Miten varmistaa se, että vajaakykyinen henkilö ymmärtää tutkimukseen osallistumisen seuraukset. Se, mitä itse saatoin tehdä, oli korostaa alustavan suostumuksen antaville tai epääville portinvartijoille sitä, että mahdollisesti jo kerran tutkimukseeni osallistumisesta kieltäytyneiden mielipidettä on ehdottomasti kunnioitettava. Lisäksi korostin tutkimushaastattelun yhteydessä, että haastateltava voi edelleen kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta (ks. liite 1). Koen siis noudattaneeni tutkijan eettisiä sitoumuksia, mitä tulee tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuuteen. Myös lähi-ihmisillä oli vastuuta asiassa, jotta esimerkiksi sosiaalinen paine ei olisi vaikuttanut siihen, osallistuuko yksittäinen henkilö tutkimukseeni vai ei, vaikka samasta asumisyksiköstä muut liikuntaryhmän osallistujat päättäisivät osallistua.

Tutkimusaineistoni luonnissa tärkeänä tekijänä oli haastateltavan yksityisyyden ja identiteetin kunnioittaminen (Hirsjärvi ym. 2009, 186), mitä mielestäni tuki hyvin tutkimusaineistooni valitsemani näkökulma (so. näytenäkökulma). Eettisesti arveluttavissa tilanteissa, joissa lähi-ihminen oikaisi haastateltavan puheenvuoron, pyrin kunnioittamaan haastateltavan identiteettiä ja subjektiviteettiä sivuuttamalla kyseenalaistavat kysymykset siitä, kuinka totena haastateltavan puhetta voidaan pitää. Täten en lähesty lähi-ihmisten vaikutusta aineistooni tutkimukseni päätuloksena. Sen sijaan uskon, että tarjoamalla vajaakykyisiksi henkilöiksi luettaville ihmisille mahdollisuutta ottaa lähi-ihminen mukaan haastattelutilanteeseen, tutkimukseen osallistujien rekrytointi helpottuu huomattavasti.

Kuten aiemmin totesin, tutkimukseni sosiaalisestisistä lähtökohdista käsin tutkimuksessani henkilöillä, joilla on pitkäaikaissairaus tai vamma, oli mahdollisuus saada äänensä kuuluville. Lapsuustutkimuksessa on esitetty huoli siitä, että lapset nähdään homogeenisenä ryhmänä, jolloin peitetään esimerkiksi ikään ja sukupuoleen liittyviä eroja ja epätasa-arvoisuuksia (Vandenbroeck & Bouverne-De Bie 2010). Saattaa olla, että myös omassa tutkimuksessani olen muodostanut tutkimukseeni osallistujista kuvaa homogeenisenä kategoriana. Tähän syinä voi pitää sitä, että olen työstänyt omaa aineistoa pitkään. Tulisi pitää mielessä, että haastateltavani edustavat vain tiettyä puolta tai ryhmää soveltavan liikuntaryhmän osallistujista. Siihen, mikä tämä tietty puoli tai ryh-

mä oli, vaikutti esimerkiksi tutkimukseen osallistujien rekrytoinnissa käyttämäni lumi-pallo-otanta.

Huolimatta siitä, millaisia menetelmiä tai aineistoja tutkija tutkimuksenteossa käyttää, on tutkijan aina suljettava pois joitakin tulkintamahdollisuuksia esittääkseen yhden tulkinnan, kuten Pertti Alasuutari toteaa Niinikankaan 1994 haastattelussa. Tutkimuksessani tämä rajaus liittyi siihen, että tutkimukseen saattoivat osallistua vain sellaiset henkilöt, joiden kyky ilmaista itseään ja ymmärtää puhetta oli riittävällä tasolla. Arvioin siitä tekivät viime kädessä haastateltavan lähi-ihmiset. Jyrkämä (2007; 2008) näkee, että toimijuus-käsite sinällään toimii eettisesti kestävän tutkimuksen peruslähtökohtana, mistä käsin on mahdollista tuottaa tutkimukseen osallistujiin kohdistuvaa näkyvää ja tuntuvaa kunnioitusta. Toteutuiko tämä sitten omassa tutkimuksessani, sitä en voi tietää. Yhden haastattelun lopetuksen yhteydessä haastateltavan antama palaute luo kuitenkin itselleni uskoa siihen, että näin saattoi tapahtua ainakin kyseisen haastateltavan kohdalla. Haastateltava totesikin seuraavaa: ”*Ei sovi ((epäjatkuo puheessa)) ei sovi poistaa vaan kyllä ((epäjatkuo puheessa)) minua (hyvin harvoin) haastateltu*”.

## 6.2 Luotettavuuskysymysten tarkastelua

Luotettavuuteen viitataan tutkimuskirjallisuudessa sekä eri tutkimusstrategioiden näkökulmasta että yksittäisten tutkijoiden näkemyksinä siitä, mitä luotettavuus on laadullisessa tutkimuksessa (Eskola & Suoranta 1998, 212–213; Hirsjärvi & Hurme 2009, 185; Tuomi & Sarajärvi 2009, 134; 137; 140). Oletuksenani on, että laadullinen tutkimus ei ole yksi yhteneväinen tutkimuskäytäntö, mutta tavoitellessani ilmaisullista yksinkertaisuutta viitataan siihen yhtenä kokonaisuutena. Luotettavuutta on lähestytty määrällisestä tutkimuksesta lainattujen reliabiliteetin ja validiteetin näkökulmista. Käsitteiden soveltaminen laadullisessa ihmistieteellisessä tutkimuksessa jakaa mielipiteitä. (Hirsjärvi ym. 2009, 232; Raunio 1999, 326; Silverman 2006, 288; Tuomi & Sarajärvi 2009, 136.)

Tutkimuksessani ymmärrän luotettavuuden tutkimusprosessin kokonaisvaltaiseksi arvioinniksi (Eskola & Suoranta 1998, 211; Seale 2007). Kuvailen seuraavassa luotettavuuskysymyksiä tutkimukseni eri vaiheissa, joskin olen sisällyttänyt jo aiemmin kuvauksia luotettavuudesta tutkimukseni eri lukuihin. Luotettavuutta arvioitaessa en siis puhu reliabiliteetista, jolla viitataan muun muassa tutkimuksen toistettavuuteen, enkä vali-

diteetista, jolla viitataan muun muassa tutkimuksen kykyyn mitata sitä, mitä haluttiinkin tutkia (Hirsjärvi & Hurme 2009, 187; Silverman 2006, 282). Perustelen ratkaisuani tutkimukseni filosofisilla perusoletuksilla antamalla niiden kuitenkin ottaa ylivaltaa ajattelussani (Seale 2007).

Tutkimuskirjallisuudessa (Alasuutari 2001, 100; Mäkinen 2006, 131; Pietilä 2010a; Raunio 1999, 27) on korostettu sitä, että tutkija erittelee lähtökohtiaan ja motiivejaan sekä suhdettaan tutkimuskohteeseensa. Tämä parantaa lukijan mahdollisuuksia arvioida tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimuksessani olen kuvannut taustaani soveltavan liikunnan ohjaajana ja soveltavan liikunnan tieteenalan edustajana. Monitieteisiä tutkimusaiheita koskevassa kirjallisuudessa (Kallio, Ritala-Koskinen & Rutanen 2010, 7) onkin todettu, että yksittäinen tutkija tulee monitieteiselle kentälle aina jostakin suunnasta ja tuntee parhaiten juuri oman tieteenalansa ja aihealueensa keskustelua ja tutkimusperinteitä. Tieteenalojen näkökulmasta tutkimukseni on saanut enemmän vaikutteita joiltain aloilta (mm. soveltava liikunta, liikuntatiede, kasvatustiede, gerontologia) kuin toisilta (mm. sosiologia, psykologia). Lähtökohdiltaan monitieteisen toimijuusanalyysin lainaamista soveltavaan liikuntaan voidaan pitää loogisena, koska myös soveltava liikunta on perustaltaan monitieteinen. Sosiologia vaikuttaa sekä soveltavan liikunnan että toimijuusanalyysin taustalla (Jyrkämä 2008; Sherrill 2004, 19–21).

Sosiologian opiskelijana olisin pohtinut aikaa, valtaa ja rakenteita tutkimuksessani syvällisemmin. Sen seurauksena olisin varmasti tehnyt erilaisia huomioita myös toimijuuden ulottuvuuksista. Vaikka pyrin perehtymään tutkimuskohdettani koskevaan kirjallisuuteen ja aiemmin tehtyihin empiirisiin tutkimuksiin ennalta, koin haastavaksi rajata sitä, mikä on todellinen tulokulmani (esim. sosiologinen; psykologinen; ekologinen) aiheeseeni. Selkeä näkemys siitä, minkä tieteenalan näkökulmasta ensisijaisesti lähestyn aihettani, olisi helpottanut keskittymään vain tietyllä tieteenalalla julkaistuun toimijuutta koskevaan kirjallisuuteen. En kuitenkaan ole pyrkinyt tukemaan omia tutkimuksellisia intressejäni valikoimalla tietoisesti aiempia tutkimustuloksia vertailukohtana omille tuloksilleni (Alasuutari 2001, 100).

Tutkimuksen luotettavuuden näkökulmasta on tarpeen pohtia käsitteellistämisen onnistumista. Käsitteellistämisen perustana oli aiheeseen perehtyneisytyeni, havaintoni tutkimiskerroilta ja aiemmat kokemukseni soveltavan liikunnan ohjaajana. Käsitteellistä-

misessä tutkija ei voi paeta omaa historiasidonnaisuuttaan, vaan tutkimuksen teossa välttämättömän abstrahoimisen myötä tutkija tulee tehneeksi monia yleistyksiä ja esioletuksia (Alasuutari 2001, 47). Toimijuuden käsitteellistämässä koin onnistuneeni kohtuullisesti, joskin haastattelukysymyksissäni olisi voinut painottaa vielä enemmän vertaisen merkitystä resurssina toimijuudelle. Lähtökohdistani käsin ajatteluani ohjasi-kin liiaksi ohjaaja-ohjattava -dikotomia. Tämä näkyi kysymyksissäni liittyen esimerkiksi avun pyytämiseen liikuntaryhmässä. Myös ajan merkitystä eli sitä, miten nyt on yhteydessä tulevaan, olisin voinut korostaa vielä enemmän esimerkiksi pyytämällä haastateltavia pohtimaan tarkemmin, mitä he haluaisivat oppia liikuntaryhmässä. Tutkimuksessani lähestyin tulevaisuutta melko laajasta näkökulmasta pyytämällä haastateltavia kuvailemaan liikuntaryhmää, jonka he haluaisivat perustettavan asuinkaupunkiinsa.

Esihaastattelemalla (Hirsjärvi & Hurme 2009 72–73; Silverman 2006, 286) esimerkiksi yhtä näytteen ulkopuolista henkilöä olisin voinut saada kokemusta haastattelutilanteesta. Toisaalta siitä ei olisi ollut apua haastateltavieni kielellisen käsitteellisen tason arvioimiseksi. Filosofisista lähtökohdistani käsin näen laadullisen tutkimuksen aina jossakin määrin ainutkertaisena. Mitä tulee valmistautumiseeni ensimmäiseen haastatteluuni, toimintaani voisi kuvata ennakkoluulottomaksi. Esimerkiksi en ollut tietoinen kaikista haastattelutilanteesta annetuista yksityiskohtaisista ohjeista (esim. istumapaikat haastattelutilanteessa). Tutkimuksessani ratkaisin kysymyksen istumapaikoista antamalla haastateltavan valita istumapaikan (esim. olohuoneen sohva; keittiön ruokapöytä). Luotin haastateltavieni kohtaamisessa omaan kykyyni kohdata erilaisuutta. Samoin luotin kokemukseeni toimia vuorovaikutuksessa sellaisten henkilöiden kanssa, joiden kyky ilmaista itseään ja ymmärtää puhetta on heikentynyt.

Itse toteutettu haastattelu on väline tutkimukseni luotettavuuden lisäämiseen etenkin silloin, kun haastattelusta raportoidaan avoimesti. Samoin kuvaamalla tarkasti aineistoni analyysivaiheita pyrin lisäämään lukijan mahdollisuuksia arvioida tutkimukseni luotettavuutta. Tutkimusraportissa esittämäni aineistonäytteet tukevat edellä mainittua tavoitetta. Ne osoittavat lukijalle, mihin päätelmäni loppujen lopuksi perustan. Olen kuvannut tekstikatkelmissa myös aineistoni poikkeavuuksia. (Alasuutari 2011, 48; 52; 229.) Kuten jo aiemmin totesin, käytin aineistoni analyysissä niin sanottua sisäisen yleistettävyyden menetelmää. Tällä pyrin varmistamaan muun muassa sitä, että väärinymmärryk-

set liittyen yksittäisiin kysymys–vastaus -pareihin tai lähi-ihmisten puuttumiset eivät alkaneet ohjata liikaa aineistonanalysointia.

Toisaalta en voi välttyä siltä tosiasialta, että tulkintani on toisen asteen tulkinta. Tämän lisäksi se kohdistuu jo kertaalleen tulkittuun todellisuuteen (so. haastateltavien tulkinta). Sosiologista tulkintaa tulisikin aina lähestyä pitäen mielessä tulkinnan rajallisuus. (Eskola & Suoranta 1998, 149; Sulkunen & Törrönen 1997.) Tutkimustulosten luotettavuuden lisäämisen keinona on esimerkiksi jäsen-validointi (Ruusuvuori ym. 2010). Jäsen-validoinnilla tarkoitetaan sitä, että tutkimukseen osallistujat saavat tutkimuksen luettavaksi ja kommentoitavaksi ennen tutkimuksen julkaisemista. Omassa tutkimuksessani jäsen-validointi oli kuitenkin jo alusta asti poissuljettu vaihtoehto, koska en voinut olettaa kaikkien haastateltavieni osaavan esimerkiksi lukea.

Tutkimusraporttia kirjoittaessani olen tukeutunut gradu-päiväkirjaani, joka sisältää jokaisesta haastattelusta kirjattuja vaikutelmia (Hirsjärvi ym. 2009, 232; Hirsjärvi & Hurme 2009, 184). Toisaalta tutkimukseni luotettavuutta olisi voinut parantaa varaamalla aikaa reilummin haastatteluaineistojen purkamiseen siinä vaiheessa, kun olin tehnyt ensimmäisen haastattelun. Kaiken kaikkiaan koen, että tutkijana minulla oli riittävästi aikaa tehdä tutkimukseni, mitä voivaan pitää laadullisen tutkimuksen perusvaatimuksena (Tuomi & Sarajärvi 2009, 142).

Vaikka näkökulmanani aineistoon oli näytenäkökulma, ei tämä rajoita sitä, millaisia tulkintoja tuotetuista havainnoista tehdään tai mitä muita analyysitapoja aineistoon myöhemmin sovelletaan (Alasuutari 2011, 124). Tutkimuskirjallisuudessa on esitetty, että myös tapaustutkimuksen tekijän tulisi eritellä sitä, mitä analyysi mahdollisesti kertoo muusta kuin vain omasta aineistosta. Alasuutari (2011, 250) puhuu tutkimustulosten suhteuttamisesta laajempiin väestöryhmiin, kun Uusitalo (1991, 78) viittaa teoreettiseen tai analyyttiseen yleistämiseen. Koska tarkastelen aineistoani tapauksen näkökulmasta, olen tutkimustulosten yleistämisen suhteen varovainen. Koska tutkimuksia soveltavan liikunnan osallistujien toimijuudesta on tehty vähän, omien tutkimustulosteni vertaaminen muihin samalla tieteenalalla julkaistuihin tutkimuksiin on haastavaa.

Sen sijaan näen, että myös omassa tutkimuksessani toteutuu niin sanottu mahdollisen logiikka, kuten Nikander ynnä muut (2010) toteavat Peräkylään viitaten. On siis mah-

dollista, että haastateltavieni kuvaukset korkeasta toimijuuden tunteesta yhdistettynä ristiriitaisiin kuvauksiin toimijuudesta ovat soveltavan liikunnan osallistujien keskuudessa jossakin määrin yhteisesti jaettuja. Tätä suhteuttamista tehtäessä on pidettävä mielessä, että tutkimuksessani kaikki haastateltavat olivat naisia. Samoin kriteerinä haastateluun osallistumiselle oli ollut se, että haastateltavan kyky ilmaista itseään ja ymmärtää puhetta oli tietyllä tasolla.

Toisaalta se, miten tutkimustulokseni ovat loppujen lopuksi siirrettävissä koskemaan soveltavan liikunnan osallistujia, riippuu aineistoni potentiaalisten käyttäjien intresseistä (Raunio 1999, 233). Siihen, kuka aineistoani hyödyntää ja millaisten osallistujien näkökulmasta, en itse voi vaikuttaa. Sen sijaan olen pyrkinyt vaikuttamaan tutkimukseni luotettavuuteen kuvailemalla sitä kokonaisvaltaisesti. Se, miten hyvin olen luotettavuuden kuvaamisessa onnistunut, on tutkimukseni lukijoiden arvioitavissa.

### 6.3 Suositukset ja jatkotutkimusideat

Laadullisessa tutkimuksessa empiirisen tutkimuksen haaste liittyy ennen kaikkea teoreettisten käsitteiden kääntämiseen niin sanotulle arkikielelle (Giddens 1979, 365). Tämä antaa kriitikoille mahdollisuuden arvostella toimijuutta sosiologisena uudis- tai muotisanana, jonka hyödyntäminen empiirisessä tutkimuksessa on haastavaa. Toiseksi saattaa olla, että yhteisöllisyyden perusprosessit ovat paikannettavissa tiedostamattoman emotionaalisen kokemuksen alueelle tavalla, joka ei edes ole kuvattavissa kielen ja kulttuurin keinoin. Kolmanneksi toimijuustutkimuksen haasteena on elämänkulun näkökulma, sillä tutkimukseen osallistujalla on takanaan enemmän tai vähemmän pitkä, eletty elämä, jonka myötä ihminen on tullut juuri tämän hetkiseen tilanteeseensa. (Hitlin & Elder 2007; Jyrkämä 2013; Sulkunen & Törrönen 1997.) Esimerkiksi omassa tutkimuksessani haastateltavien puheessa tuli selvästi esiin liikunnan harrastamisen merkitys ammattioppilaitoksessa opiskeluaikana.

Perinteistä toimintakykytutkimusta on arvosteltu siitä, että siinä toimintakykyä tarkastellaan yksittäisten terveyden osa-alueiden näkökulmasta, minkä tuloksena on osallistujan jollakin toimintakykymittarilla saatu pistemäärä. Tämä pistemäärä kuvaa yksilön potentiaalista toimintakykyä, kun arjessa koettu ja arvioitu toimintakyky jää sivuosaan. Näistä lähtökohdista käsin Jyrkämän toimijuusanalyysi tarjoaa perusteltuja näkökulmia



soveltavan liikunnan tutkimukseen ja kehittämiseen. Siitä huolimatta toimijuusanalyysin ulottuvuuksien erottelevuuteen liittyy haasteita. Samansuuntaisia huomioita on tehnyt muun muassa Heinonen (2010). Näistä haasteista huolimatta Jyrkämän toimijuusanalyysi tarjoaa konkreettisen välineen tutkia toimintaa, toimintatilanteita ja niissä tapahtuvia toimintakäytänteitä. Kuten Jyrkämä (2007) esittää, analyysin tarkoituksena on siirtyä kapeasti ymmärretyistä sosiaalisesta toimintakyvystä toimintakyvyn sosiaalisuuteen.

Toimijuusanalyysiin liittyy myös kysymyksiä siitä, miten henkilöiden, joilla on pitkäaikais sairaus tai vamma, toimijuudesta on ylipäättänsä soveliasta puhua. Tunnustetaanko se, että joissakin tilanteissa toimijuus on näennäistä. Etenkin ihmisryhmistä, joiden toimijuuden edellytyksenä on muilta ihmisiltä saatu tuki, on puhuttu heikon toimijuuden omaavina (Eteläpelto ym. 2011b). Itse näen toimijuusanalyysin ennemminkin välineenä tarkastella laaja-alaisemmin esimerkiksi soveltavan liikunnan osallistujan käyttäytymistä erilaisissa tilanteissa ja ympäristöissä sen sijaan, että näkisin sen ensisijaisena tavoitteena tutkia julkisessa keskustelussa ”*heikon toimijuuden omaaviksi*” luokiteltuja ihmisiä. Tutkimuksessani en yhdy Eteläpellon ynnä muiden (2011b) esittämään näkemykseen siitä, että toimijuus-käsite saisi merkityksensä heikon toimijuuden omaavien yksilöiden ohjauksen ja kuntoutusmuotojen näkökulmasta. Tämä ei kuitenkaan sulje pois sitä, että tutkimukseni yhtenä tuloksenani oli se, että toimijuus sai ristiriitaisiakin muotoja haastateltavieni puheessa. Tutkimuksessani olen pyrkinyt tulkitsemaan haastateltavieni puhetta sellaisenaan, kun olen heidän äänensä kuullut. En kuitenkaan väitä, että haastateltavieni toimijuutta arjen kaikilla osa-alueilla leimaisi edellä mainittu heikon toimijuuden omaavan rooli.

Honkasalo ja Jokinen (2006) puhuvat pienestä toimijuudesta, jota he kuvaavat sietämisenä, hoitamisena ja arkisena vaatimattomuutena. Jälkimmäiseen liittyy tottuminen ja toistaminen. Vaikka Honkasalo ja Jokinen (2006) eivät puhu soveltavan liikunnan osallistujista, on ajatus rutiininomaisesta, vaatimattomasta osallistumisesta helppo siirtää soveltavan liikunnan kontekstiin. Saattaakin olla, että haastateltavien kuvaukset toimijuudesta ja siinä esiintyvistä ristiriidoista, ovat kuvauksia pienestä toimijuudesta. Tilanteita, joissa pieni toimijuus tuli erityisesti esiin, olivat esimerkiksi parinvalinta, oman käyttäytymisen säätely hyvän käytöksen normin näkökulmasta, puhe painonhallinnasta,

sopeutuminen liikuntaryhmän avustajiin ja vihdoinkin – kaikesta edellä olleesta huolimatta – kuvauksiin liikuntaryhmän kokemisesta mielekkäänä harrastuksena.

Vaikka toisena tutkimukseni päätuloksena oli haastateltavien kuvaukset korkeasta toimijuuden tunteestaan, ei sen saisi antaa peittää alleen osaamisia, haluamisia ja tuntemisia. Pienestä toimijuudesta huolimatta soveltavan liikunnan osallistujan ääni tulisi ottaa huomioon liikunnan harrastamista aloitettaessa, suunniteltaessa tai jatkoa mietittäessä, jotta kokemuksia ristiriitaisesta toimijuudesta voitaisiin välttää. Henkilökohtainen näkemykseni on, että soveltavaan liikuntaan osallistumista saattaa alkaa ikään kuin huomaamatta vuodesta toiseen ohjaamaan tottumukset tai yhteiskunnalliset järjestykset (esim. kuljetukset helppo järjestää, koska muitakin osallistuu ko. ryhmään). Toisaalta on selvää, että henkilöiden, joilla on pitkäaikaissairaus tai vamma, äänet eivät voi kertoa koko tarinaa sen suhteen, millaisiin liikuntaharrastuksiin he voivat osallistua. Liikunnan harrastamista koskevia päätöksiä tehtäessä on välttämätöntä ottaa huomioon myös ympäristön rakenteet.

Jyrkämän toimijuusanalyysi antaa toisenlaista näkökulmaa siihen, miten toimijuus soveltavan liikunnan kontekstissa syntyy. Tutkijana joudunkin hyväksymään toimijuuden jännitteisyyden, mitä tulee yksilön vapauksien ja ympäristön rakenteiden asettamien rajoitusten välille. Tällainen tieto on yhtä tärkeää kuin lääketieteellinen tieto esimerkiksi soveltavan liikunnan ryhmien kanssa työskenteleville. Samoin tieto on tärkeää, kun tehdään soveltavan liikunnan tulevaisuutta koskevia päätöksiä aikakautena, jolle on leimallista niukkuuden jakamisen kulttuuri.

Muita mahdollisia aineistooni sovellettavia menetelmiä olisivat olleet esimerkiksi Hoggett'in (2001) luoma toimijuuden mallin. Siinä korostuu toimijan refleksiivisyys, mutta malli ottaa huomioon myös sen, että toimijan reflektiivisyys saattaa olla heikentynyt. Mallissa toimijaa tarkastellaan nelikentässä toiminnan subjektin ja objektin näkökulmasta. Puolestaan lähi-ihmisten puheenvuoroja olisi voinut tutkia siitä näkökulmasta, miten ne muuttavat haastateltavan subjektiasemia ja tiedollista suhdetta puheena olevaan kohteeseen (Edley & Wetherell 1997; Ruusuvaori & Tiittula 2005). Jäsenkategoria-analyysin avulla olisi voinut tutkia, mitä tanssimisestä kieltäytyminen kertoo kulttuurista jäsenyksistä liikuntaryhmässä (Nikander 2010). Samoin olisi voinut tutkia,

millaisia tiettyihin ammattiryhmiin liittyviä moraalisia käsityksiä puheenvuorot heijastavat.

## 7 LÄHTEET

- Aaltonen, T. 2005. Haastattelun rajoilla. Afaattisen puhujan haastattelemisen. Teoksessa J. Ruusuvoori & L. Tiittula (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 163–188.
- Ala-Vähälä, T. 2010. Raportti kuntien erityisliikunnan tilanteesta vuonna 2009. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2010:17. Opetusministeriö. Kulttuuri-, nuoriso- ja liikuntapolitiikan osasto.
- Alasuutari, P. 1990. Desire and craving. Studies in a cultural theory of alcoholism. Tampereen yliopisto. Sosiaalitieteiden tiedekunta. Väitöskirja.
- Alasuutari, P. 2001. Johdatus yhteiskuntatutkimukseen. Helsinki: Gaudeamus.
- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. 4. uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.
- Arvio, M. & Aaltonen, S. 2011. Kehitysvammainen potilaana. Helsinki: Duodecim.
- Brannen, J. 1992. Combining qualitative and quantitative approaches: an overview. Teoksessa J. Brannen (toim.) Mixing methods: qualitative and quantitative research. Avebury: Aldershot, 3–38.
- DePauw, K. P. & Doll-Tepper, G. 1989. European perspectives on adapted physical activity. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 6 (2), 95–99.
- DePauw, K. P. & Doll-Tepper, G. 2000. Toward progressive inclusion and acceptance: myth or reality? The Inclusion debate and bandwagon discourse. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 17 (2), 135–143.
- Dobratz, M. C. 2003. Issues and dilemmas in conducting research with vulnerable home hospice participants. *Journal of Nursing Scholarship* 35 (4), 371–376.

- Edley, N. & Wetherell, M. 1997. Jockeying for position: the construction of masculine identities. *Discourse & Society* 8 (2), 203–217.
- Erityisryhmien liikunta 2000-toimikunnan mietintö. Komiteanmietintö 1996:15. Helsinki: EDITA.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Eteläpelto, A. 2012. Mitä on toimijuus ja mihin sitä tarvitaan? Interaktiivinen oppiminen ja opetus -hanke, Jyväskylän yliopisto. Viitattu 21.4.2012. <http://moniviestin.jyu.fi/ohjelmat/hallinto/hallintokeskus/mika-ohjaa-23-2-12/osa-1#quality=sd>
- Eteläpelto, A., Heiskanen, T. & Collin, K. 2011a. Mahdollisuudet, tilat ja toisin toimimisen paikat työssä ja koulutuksessa. Teoksessa A. Eteläpelto, T. Heiskanen & K. Collin. Valta ja toimijuus aikuiskasvatuksessa. Aikuiskasvatuksen 49. vuosikirja. Vantaa: Kansanvalistusseura, 355–365.
- Eteläpelto, A., Heiskanen, T. & Collin, K. 2011b. Vallan ja toimijuuden monisäikeisyys. Teoksessa A. Eteläpelto, T. Heiskanen & K. Collin. Valta ja toimijuus aikuiskasvatuksessa. Aikuiskasvatuksen 49. vuosikirja. Vantaa: Kansanvalistusseura, 9–30.
- ETENE/Lääketieteellinen tutkimuseettinen jaosto. 2003. TUKIJA 1999–2002. ETENE-julkaisuja 7. Viitattu 26.9.2013 [http://www.tukija.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=18784&name=DLFE-695.pdf](http://www.tukija.fi/c/document_library/get_file?folderId=18784&name=DLFE-695.pdf)
- EUFAPA 2006. Article 5. Definition of adapted physical activity. Viitattu 4.9.2013. <http://www.eufapa.eu/index.php/eufapa/bylaws/4-name-and-site.html>
- Giddens, A. 1979. Yhteiskuntateorian keskeisiä ongelmia. Toiminnan, rakenteen ja ristiriidan käsitteet yhteiskunta-analyysissä. Suom. Pasi Andersson ja Ilkka Heiskanen. Helsinki: Otava.

- Gordon, T. 2005. Toimijuuden käsitteen dilemmoja. Teoksessa A. Meurman-Solin & I. Pyysiäinen (toim.) Ihmistieteet tänään. Helsinki: Gaudeamus, 114–130.
- Heikkinen, E. 2006. Keskusteluja. Gerontologian teoreettis-metodologisia kysymyksiä. Gerontologia 4 (20), 193–197.
- Heikkinen, R-L. 1987. Sosiaalinen toimintakyky I. Gerontologia (2), 32–36.
- Heiskala, R. 2000. Toiminta, tapa ja rakenne: kohti konstruktionistista synteesiä yhteiskuntateoriassa. Helsinki: Gaudeamus.
- Heinonen, M. 2010. Kehitysvammaisen henkilön toimijuus. Tutkimus Satakunnan alueella asuvien kehitysvammaisten henkilöiden toimijuudesta ja itsemääräämisoikeudesta tulevaisuuden asumispalveluita suunniteltaessa. Tampereen yliopisto. Porin yksikkö. Sosiaalityön pro gradu -tutkielma.
- Henkilötietolaki. 1999. 523/22.4.1999. Viitattu 1.9.2012.  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990523>
- Hester, S. & Francis, D. 1994. Doing data: the local organization of a sociological interview. British Journal of Sociology 45 (4), 675–695.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1980. Teemahaastattelu. 3. painos. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Hitlin, S. & Elder Jr., G. H. 2007. Time, self and the curiously abstract concept of agency. Sociological Theory 25 (2), 170–191.

- Hoggett, P. 2001. Agency, rationality and social policy. *Journal of Social Policy* 30 (1), 37–56.
- Honkasalo, M-L. & Jokinen, E. 2006. ”Pieni toimijuus.” Työryhmäesittely Tampereen sosiologipäivillä 24.–25.3.2006. *Sosiologia* 43 (2), 167–169.
- Husserl, E. 1995. Fenomenologian idea. Viisi luentoa. Suom. Juha Himanka, Janita Hämäläinen ja Hannu Sivenius. Helsinki: Loki-kirjat.
- Iltanen, S. & Topo, P. 2007. Potilasvaatteet, pitkäaikaishoidossa olevan ihmisen toimijuus ja etiikka – vaatesuunnittelijoiden näkemyksiä. *Gerontologia* 3, 231–245.
- Jankowski, K.A. 1997. Deaf empowerment: emergence, struggle and rhetoric. Washington DC: Gallaudet University Press.
- Jolanki, O. 2010. Vanhuspolitiikkaa. Kokousselostus. *Gerontologia* (2), 217–219.
- Juujärvi, S., Myyry, L. & Pesso, K. 2007. Eettinen herkkyys ammatillisessa toiminnassa. Helsinki: Tammi.
- Jyrkämä, J. 2008. Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä – hahmottelua teoreettis-metodologiseksi viitekehykseksi. *Gerontologia* 4 (22), 190–203.
- Jyrkämä, J. 2007. Toimijuus ja toimijatilanteet – aineksia ikääntymisen arjen tutkimiseen. Teoksessa M. Seppänen, A. Karisto ja T. Kröger (toim.) *Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 195–217.
- Jyrkämä 2013. Vanheneminen, arkitilanteet ja toimijuus. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä ja T. Rantanen (toim.) *Gerontologia*. 3. uud. painos. Helsinki: Duodecim, 421–425.

- Kallio, K. P. Ritala-Koskinen, A. & Rutanen, N. 2010. Johdanto. Teoksessa K. P. Kallio, A. Ritala-Koskinen & N. Rutanen (toim.) Missä lapsuutta tehdään? Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 105. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 7–13.
- Kananoja, A. 1987. Mitä on sosiaalinen toimintakyky? *Kuntoutus* (4), 16–22.
- Keats, D. M. 2000. *Interviewing. A practical guide for students and professionals.* Buckingham: Open University Press.
- Kesti, A. & Laakso, S. 2011. Osallistavan toimintamallin luominen ja kehittäminen vaikeimmin kehitysvammaisten päivätoimintaan. Vaasan ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan kehittämisen ja johtamisen koulutusohjelma (ylempi AMK). Opinnäytetyö.
- Ketonen, O. 1989. Nuoruudesta ja vanhuudesta. Teoksessa Tuula Norres (toim.) *Elämää edessä ja takana.* Helsinki: Otava, 246–255.
- Koivula, R. 2006. Ikääntyvän toimijuus pitkäaikaisosastolla lounasruokailun aikana. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Pro gradu - tutkielma.
- Kuula, A. 2011. *Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys.* 2. uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.
- Kuula, A & Tiitinen, S. 2010. Eettiset kysymykset ja haastattelujen jatkokäyttö. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.). *Haastattelun analyysi.* Tampere: Vastapaino, 446–459.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. *Laadullinen terveystutkimus.* Helsinki: Edita.
- Laine, T. 2010. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin.* 3. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 28–45.



- Liljeström, M. 2004. ”Feministinen metodologia” – mitä se on? Teoksessa M. Liljeström (toim.) *Feministinen tietäminen. Keskustelua metodologiasta*. Tampere: Vastapaino, 9–22.
- Lovell, T. 2003. Resisting with authority: historical specificity, agency and the performative self. *Theory, Culture, Society* 20 (1), 1–17.
- Marshall, C. & Rossman, G. B. 1995. *Designing qualitative research*. 2. painos. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Mason, J. 2002. *Qualitative researching*. 2. uudistettu painos. Lontoo: Sage Publications.
- Maykut, P. & Morehouse, R. 1995. *Beginning qualitative research*. Lontoo: The Falmer Press.
- Meurman-Solin, A. & Pyysiäinen, I. 2005. Johdanto. Teoksessa A. Meurman-Solin & I. Pyysiäinen (toim.) *Ihmistieteet tänään*. Helsinki: Gaudeamus, 9–22.
- Mäkinen, O. 2006. *Tutkimusetiikan ABC*. Helsinki: Tammi.
- Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., Duncan, P. W., Judge, J. O., King, A. C., Macera, C. A. & Castaneda-Sceppa, C. 2007. Physical activity and public health in older adults. Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation* 116, 1094–1105.
- Nieminen, P. 2007. Tanssin monet kasvot. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. 2. painos. Helsinki: WSOY, 284–298.
- Niinikangas, V. 1994. Jokaisella omat kertomuksensa. Keskustelu Pertti Alasuutarin kanssa. *Kulttuurintutkimus* 11 (4), 3–17.

- Niiniluoto, I. 1997. Johdatus tieteenfilosofiaan: käsitteen- ja teorianmuodostus. Helsinki: Otava.
- Nikander, P. 2010. Jäsenkategoria-analyysi ja haastattelun kulttuuriset järjestykset. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.). Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 242–268.
- PAGAC 2008. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.
- Pensgaard, A. M. & Sorensen, M. 2002. Empowerment through the sport context: a model to guide research for individuals with disability. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 19 (1) 48–67.
- Peräkylä, A. 1989. Appealing to the "experience" of the patient in the care of dying. *Sociology of Health and Illness* 11 (2), 117–134.
- Pietarinen, J. & Poutanen, S. 1998. Etiikan teorioita. Helsinki: Gaudeamus.
- Pietilä, I. 2010a. Ryhmä- ja yksilöhaastattelun diskursiivinen analyysi. Kaksi aineistoa erilaisen vuorovaikutuksen kenttinä. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.). Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 212–241.
- Pietilä, I. 2010b. Vieraskielisten haastattelujen analyysi ja raportointi. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.). Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 411–423.
- Porretta, D.L., Nesbitt, J. & Labanowich, S. 1993. Terminology usage: a case for clarity. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 10 (2), 87–96.
- Raunio, K. 1999. Positivismi ja ihmistiede. Sosiaalitutkimuksen perustat ja käytännöt. Helsinki: Gaudeamus.

- Rimmer, J. H. 1999. Health promotion for people with disabilities: the emerging paradigm shift from disability prevention of secondary conditions. *Physical Therapy* 79 (5), 495–502.
- Rimmer, J. H., Riley, B., Wang, E., Rausworth, A. & Jurkowski, J. 2004. Physical activity participation among persons with disabilities. Barriers and facilitators. *American Journal of Preventive Medicine* 26 (5), 419–425.
- Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. *Soveltava liikunta. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 168.* Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.
- Rissanen, L. 1999. *Vanhenevien ihmisten kotona selviytyminen. Yli 65-vuotiaiden terveys, toimintakyky ja sosiaali- ja terveystalvelujen koettu tarve.* Oulun yliopisto. Kansanterveystieteen ja yleislääketieteen laitos. Väitöskirja.
- Ruusuvuori, J. 2010. Litteroijan muistilista. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.). *Haastattelun analyysi.* Tampere: Vastapaino, 424–431.
- Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. 2010. Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.). *Haastattelun analyysi.* Tampere: Vastapaino, 9–36.
- Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. 2005. Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa J. Ruusuvuori & L. Tiittula (toim.) *Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus.* Tampere: Vastapaino, 22–56.
- Seale, C. 2007. Quality in qualitative research. Teoksessa C. Seale, G. Gobo, J.F. Gubrium & D. Silverman (toim.) *Qualitative research practice.* Lontoo: Sage Publications, 379–389.
- Sherrill, C. 2004. *Adapted physical activity, recreation and sport: crossdisciplinary and lifespan.* 6. uudistettu painos. New York: McGraw-Hill.

- Sherrill, C. & DePauw, K. 1997. Adapted physical activity and education. Teoksessa J.D. Massengale & R. A. Swanson (toim.). The history of exercise and sport science. Champaign, Ill: Human Kinetics, 39–108.
- Silverman, D. 2006. Interpreting qualitative data. Methods for analysing talk, text and interaction. 3. uudistettu painos. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Silverman, D. 1993. Interpreting qualitative data. Methods for analysing talk, text and interaction. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Stakes. Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus ICF. 2004. World Health Organization. Stakes: Ohjeita ja luokituksia 2004:4.
- Stolp, M. 2011. Taidetta, vastustusta, leikkiä ja työtä? Lasten toimijuus 6-vuotiaiden teatteriprojektissa. Jyväskylän yliopisto. Humanistinen tiedekunta. Väitöskirja.
- Sulkunen, P. & Törrönen, J. 1997. Arvot ja modaalisuus sosiaaliset todellisuuden rakentamisessa. Teoksessa P. Sulkunen & J. Törrönen. Semioottisen sosiologian näkökulmia. Sosiaalisen todellisuuden rakentuminen ja ymmärrettävyys. Helsinki: Gaudeamus, 72–95.
- Tainio, L. 1997. Keskusteluanalyysin perusteet. Tampere: Vastapaino.
- Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa – liikuntamotivaatio. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansan terveyden julkaisuja. Helsinki: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön tutkimuslaitos, 149–175.
- Telama, R., Vuolle, P. & Laakso, L. 1986. Liikunta yksilön elämässä ja yhteiskunnassa. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja. Helsinki: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön tutkimuslaitos, 15–26.

- Ten Have, P. 2004. Understanding qualitative research and ethnomethodology. Lontoo: Sage Publications.
- Tiikkainen, P. 2013. Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa E. Heikkinen, J. Jyrkämä & T. Rantanen (toim.) Gerontologia. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 284–290.
- Timonen, L. 2012. Oppijan toimijuus ja ammattikorkeakoulu oppijan kasvun tukijana. Teoksessa P. Atjonen (toim.) Oppiminen ajassa – kasvatus tulevaisuuteen. Joensuun vuoden 2011 kasvatustieteen päivien parhaat esitelmät artikkeleina. Suomen kasvatustieteellinen seura. Kasvatusalan tutkimuksia 61, 323–336.
- Tulle, E. 2004. Introduction. Teoksessa E. Tulle (toim.) Old age and agency. New York: Nova Science Publishers, 4–13.
- Tulle, E. 2007. Running to run: empodiment, structure and agency amongst veteran elite runners. *Sociology* 41 (2), 329–346.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- UKK-instituutti. 2011. Soveltavat viikottaiset liikuntapiirakat. Viitattu 4.9.2013. [http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset/soveltavat\\_liikuntapiirakat](http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset/soveltavat_liikuntapiirakat)
- Uusitalo, H. 1991. Tiede, tutkimus ja tutkielma: johdatus tutkielman maailmaan. Helsinki: WSOY.
- Vandenbroeck, M. & Bouverne-De Bie, M. 2010. Lasten toimijuus ja kasvatuksen normit: neuvoteltu yhtälö. Teoksessa K. P. Kallio, A. Ritala-Koskinen & N. Rutanen (toim.) Missä lapsuutta tehdään? Nuorisotutkimusseura Julkaisuja 105. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 17–32.

Van der Ploeg, H. P., van der Beek, A. J., van der Woude, L. H. V. & van Mechelen W. 2004. Physical activity for people with a disability. A conceptual model. *Sports Medicine* 34 (10), 639–649.

Varto, J. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Kirjayhtymä: Helsinki.

Vuori, I. 2005. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala. *Liikuntalääketiede*. 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 16–29.

WHO. 2001. ICF. International Classification of Functioning, Disability and Health. Geneva: World Health Organization.

## 8 LIITTEET

### Liite 1: Teemahaastattelurunko

#### Aluksi:

- ❖ Esittele itsesi kätellen
- ❖ Tarkenna oma roolisi
  - Olen opiskelija
  - Opiskelen Jyväskylän yliopistossa liikuntatieteiden maisteriksi
  - Teen opinnäytetyötä ja haastattelen siksi sinua
- ❖ Kertaa tutkimuksen tarkoitus
  - Opinnäytetyössäni tutkin liikuntaryhmän toimintaa ja liikunnan harrastamisen merkitystä osallistujalle
  - Teen yhteistyötä ((*tutkimukseni taustayhteisön*)) kanssa
- ❖ Kertaa tutkimuksen luottamuksellisuus
  - Haastateltavaa ei voida tunnistaa opinnäytetyöstäni
  - Säilytän haastateltavan tietoja opinnäytetyöni ohjaajan työhuoneessa lukitussa kaapissa
  - Muistuta nauhoituksesta
- ❖ Muistuta haastattelun kestosta (noin 1 h 30 min)
  - Haastatteluun on varattu aikaa noin puolitoista tuntia

#### Lämmittelykysymykset:

- Oletko ollut aiemmin haastateltavana?
  - Tiedätkö, mitä haastattelu tarkoittaa?
  - Kerro omin sanoin
    - sinä olet haastateltava
    - haastattelija eli minä kysyn kysymyksiä sinulta
    - sinä kerrot oman mielipiteesi kysymyksiin
- Olitko itse esiintymässä liikuntatapahtumassa?
  - Mitä pidit tapahtumasta?
  - Oletko esiintynyt liikuntaryhmän kanssa muissa tapahtumissa? Missä?
- Onko sinun helppo ymmärtää puhettani?
  - Puhunko liian nopeasti?
    - Jos et ymmärrä puhettani, niin sano minulle
    - Voit myös keskeyttää minut, jos et ymmärrä kysymyksiäni

#### Teemahaastattelun runko:

##### I) Vastaajan taustatiedot

- Kerrotko vielä oman nimesi (etu- ja sukunimi)
- Minkä ikäinen olet?

## II) Liikuntaan liittyvät taustakysymykset:

- Mitä liikuntaharrastuksia sinulla on?
  - Mitä liikuntalajeja harrastat?
  - Mitä liikuntaa harrastit/harrastat?
    - viime viikolla
    - kesällä yleensä
    - talvella yleensä
  - Kuinka usein harrastat liikuntaa?
    - joka päivä
    - kaksi tai kolme kertaa viikossa
    - yhden kerran viikossa (esim. tietty viikonpäivä)
- Kuinka monta vuotta olet harrastanut liikuntaa?
- Tuleeko liikunnassa hiki?
  - Missä liikunnassa tulee erityisesti hiki?
  - Tuleeko liikuntaryhmässä hiki?
    - joka kerta
    - joskus
    - ei koskaan
  - Mistä tiedät, liikutko riittävästi?
- Mitä liikunta sinun mielestäsi tarkoittaa?

## III) Liikuntaryhmään liittyvät taustakysymykset:

- Milloin aloitit liikunnan harrastamisen liikuntaryhmässä?
  - vähän aikaa sitten
  - muutama vuosi sitten
  - kauan aikaa sitten
- Kuka voi tulla liikuntaryhmään?
- Muistatko liikuntaryhmän ohjaajien nimet? Mitkä ne on?
- Miksi osallistut liikuntaryhmään?
  - rentoutuminen
  - terveys
  - kaverien tapaaminen
  - tanssiminen näyttää kauniilta
  - oppiminen
  - kilpailu
  - jännitys
  - jokin muu asia?

## IV) Toimijuuden ulottuvuudet

### 1. ”Kyetä”

- Millä tulet ((*liikuntarakennukselle*))?
  - kävellen/bussilla/autolla
  - Tuoko sinut joku: kuka?
- Mitä mieltä olet ((*liikuntatilasta*)) liikuntapaikkana?
  - Onko se helppo löytää?



- Miten yleensä toimit, kun saavut ((*liikuntarakennukseen*))?
  - vaatteiden vaihtaminen: onko siellä hyvät pukuhuonetilat?
  - vessassa käyminen: on siellä hyvät wc-tilat?
  - siirtyminen ((*liikuntatilaan*)): onko helppo kulkea?
- Entäpä liikuntaryhmän lopuksi:
  - suihkussa käyminen: onko suihkumahdollisuus?
- Kuuletko ((*O1:n*)) ja ((*O2:n*)) ohjeet? Jos et, niin miksi?
- Näetkö, kun ((*O1*)) ja ((*O2*)) näyttävät tanssin askeleet?
- Ovatko ((*O1:n*)) ja ((*O2:n*)) antamat ohjeet selkeät?
- Mikä auttaa sinua oppimaan uuden tanssin?
  - askeleiden näyttäminen
  - sanallinen opetus
  - kummatkin
  - musiikki
  - askelten laskeminen ääneen
  - askeleiden toistaminen mallista
  - yksin harjoittelu
  - muu
- Onko uusien tanssien opettelussa ilmennyt joitakin ongelmia? Kerro millaisia?

## 2. ”Osata” (voit halutessasi näyttää)

- Mitä tansseja olet oppinut liikuntaryhmässä?
- Mitä muita asioita olet oppinut liikuntaryhmässä?
  - Osaatko pyörittää tanssipariasi?
  - Tiedätkö, mitä tarkoittaa tanssinsuunta?
  - Tiedätkö, mitä tarkoittaa paripiiri?
- Missä asiassa olet onnistunut liikuntaryhmässä?

## 3. ”Voida”

- Kuinka liikuntaryhmän alussa muodostetaan parit?
  - Saatko valita itse parin?
  - Voitko pyytää ketä tahansa tanssipariksesi?
  - Jos et, niin kuka sinulle valitsee parin?
  - Miten sinä järjestäisit parien muodostamisen?
- Kenen kanssa tanssit ei-ohjatun tanssin aikana?
  - Yksin?
  - Toisen osallistujan kanssa?
  - Ohjaajan/avustajan kanssa?
- Miten ohjaajat huomioivat sinua tanssitunnin aikana?
  - Saatko sanoa oman mielipiteesi liikuntaryhmässä? Millaisiin asioihin liittyen?
  - Kuuntelevatko ohjaajat sinua, jos sinulla on asiaa? Jos ei, niin miksi?
  - Kannustavatko ohjaajat sinua?
- Mihin muihin asioihin koet itse voivasi vaikuttaa liikuntaryhmässä?
  - Saatko osallistua ohjattujen tanssien suunnitteluun?

#### 4. ”Täytyä”

- Millaisia sääntöjä liikuntaryhmässä on?
  - Millaisia sääntöjä liittyy tunnin aloittamiseen?
  - Millaisia sääntöjä liittyy käyttäytymiseen?
  - Millaisia sääntöjä toisen huomioon ottamiseen?
- Mitä, jos sinua ei huvita tanssia, mitä teet?
- Mitä, jos et halua tanssia kaikkien kanssa?

#### 5. ”Tuntea”

- Millainen tunnelma liikuntaryhmässä on?
  - Onko liikuntaryhmään mukava vai inhottava mennä?
  - Käykö liikuntaryhmässä ystäviäsi tai kavereitasi? Ketä?
    - Näetkö heitä vapaa-ajalla?
    - Käytkö yksin ja/tai ystäväsi kanssa tanssimassa vapaa-ajalla?
  - Voiko liikuntaryhmässä pyytää apua? Jos voi, niin keneltä?
  - Miten suhtaudut siihen, jos joku ei halua tanssia kanssasi?
- Miltä mieltä olet avustajista? Miksi?
- Mikä tunne sinulla on liikuntaryhmän jälkeen? Miksi?
  - Iloinen, surullinen?
  - Pirteä, väsynyt?

#### 6. ”Haluta”

- Kuka ilmoitti sinut liikuntaryhmään?
  - Oletko itse valinnut liikuntaryhmän harrastukseksi?
- Mitä hyötyä liikunnan harrastamisesta on elämässäsi?
  - rentoutuminen
  - terveys
    - jaksaminen
    - ulkonäkö
    - painonhallinta
  - kaverien tapaaminen
  - ulkoileminen
  - itseilmaisu
  - oppiminen
  - kilpailu
  - jännitys
  - jokin muu asia?
- Entä mitä haittaa liikunnan harrastamisesta on elämässäsi?
- Minkälaisia uusia liikuntalajeja tai liikuntaryhmiä toivoisit lisää ((*asuinkaupunkiisi*))? Miksi?
- Miltä sinusta nyt tuntuu? Millainen kokemus haastattelu oli sinulle?

Haastattelun lopetus:

- ❖ Kerro, miten tutkimus etenee
  - kirjoitan tekstit nauhurilta paperille ja teen niistä tulkintaa
  - kirjoitan opinnäytetyön, jonka pitäisi olla valmis kesällä 2013
- ❖ Voit ottaa minuun yhteyttä soittamalla tai sähköpostilla haastattelun jälkeen, jos haluat
  - kysyä haastattelusta
  - kertoa jotakin tarkemmin
  - perua osallistumisesi
  - yhteystietoni löytyvät sinulle jäävästä saatekirjeestä
- ❖ KIITOS AJASTASI JA VAIVANNÄÖSTÄSI!

Liite 2: Tutkimuksen esittelyteksti ja tietoon perustuvat suostumuslomakkeet

Arvoisa vastaanottaja

Olen Satu Torvinen. Olen ammatiltani liikunnanohjaaja. Työssäni olen ohjannut liikuntaa henkilöille, joilla on pitkäaikaissairaus tai vamma. Opiskelen liikuntatieteiden maisteriksi Jyväskylän yliopistossa. Teen opinnäytetyötä, jota kutsutaan pro gradu - tutkimukseksi. Opinnäytetyöni ohjaaja on professori Mirja Hirvensalo. Opinnäytetyöni aiheena on liikunnan harrastaminen henkilöillä, joilla on pitkäaikaissairaus tai vamma. Tutkin liikuntaryhmän toimintaa ja liikunnan harrastamisen merkitystä osallistujalle. Mielestäni on tärkeää, että kysyn asiaa ihmisiltä, jotka osallistuvat itse liikuntaryhmään.

Teen yhteistyötä ((*tutkimukseni taustayhteisön*)) kanssa. Haastattelen opinnäytetyössäni ihmisiä, jotka käyvät ((*tutkimukseni taustayhteisön*)) erityisliikuntaryhmissä. Pyydän lupaa, että saan haastatella sinua. Teen haastattelut tammikuussa. Haastattelun kesto on noin puolitoista tuntia. Nauhoitan haastattelun. Nauhuri helpottaa minua muistamaan asioita. Kirjoitan asiat nauhurilta paperille haastattelun jälkeen.

Haastattelu on luottamuksellinen. Haastateltavaa ei voi tunnistaa opinnäytetyöstäni. Käsittelen haastateltavan antamia tietoja laillisesti ja huolellisesti. Säilytän haastateltavan tietoja opinnäytetyöni ohjaajan työhuoneessa lukitussa kaapissa. Hävitän haastateltavaa koskevat tiedot, kun opinnäytetyöni on valmis.

Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista. Sinä saat perua osallistumisesi myös myöhemmin, jos haluat. Kirjeen lopussa on lupa-lomake. LUPA1-niminen lomake on haastateltavaa varten. LUPA2-niminen lomake on haastateltavan lähi-ihmistä varten. Ota täytetty lupa-lomake mukaan haastatteluun.

Kerron sinulle lisää opinnäytetyöstäni, jos haluat.

Terveisin

Satu Torvinen, opiskelija  
Liikuntatieteellinen tiedekunta  
Jyväskylän yliopisto  
040-5187338  
satu.m.torvinen@student.jyu.fi

Mirja Hirvensalo, professori  
Liikuntatieteellinen tiedekunta  
Jyväskylän yliopisto  
050-4103713  
mirja.hirvensalo@jyu.fi

Tietoon perustuva lupa -lomake liikuntaryhmän osallistujalle:

Merkitse rasti ruutuun sen mukaan, mitä mieltä olet asiasta.

Minä ymmärrän, mitä saatekirjeen tekstissä (sivu 1) sanotaan.

Minua saa haastatella

Minua ei saa haastatella

---

Päivämäärä

---

Paikka

---

Oma nimi

---

Nimen selvennys

Tietoon perustuva lupa -lomake liikuntaryhmän osallistujan lähi-ihmiselle:

Merkitse rasti ruutuun sen mukaan, mitä mieltä olet asiasta.

Minä ymmärrän, mitä saatekirjeen tekstissä (sivu 1) sanotaan.

Minulle läheistä henkilöä, joka osallistuu ((*liikuntaryhmään*)), saa haastatella

Minulle läheistä henkilöä, joka osallistuu ((*liikuntaryhmään*)), ei saa haastatella

---

Päivämäärä

---

Paikka

---

Oma nimi

---

Nimen selvennys